

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Work life balance telah menjadi isu utama pada semua jenis pekerjaan selama dekade terakhir ini, karena tuntutan pekerjaan yang tinggi dan jam kerja yang berlebihan telah menjadi norma, *work life balance* penting bagi semua individu yang bekerja. Organisasi atau perusahaan harus semakin menyadari pentingnya *work life balance* secara konsisten yang menyangkut produktivitas karyawan, kinerja karyawan, dan peningkatan kualitas hidup karyawan. Penelitian ini telah menunjukkan bahwa pentingnya *work life balance* dalam mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Selama beberapa dekade terakhir, dalam konteks organisasi dan karyawan, *work life balance* sangat penting bagi keduanya dimana *work life balance* memang ditemukan sebagai faktor utama dalam peningkatan produktivitas karyawan dan berdampak positif pada kinerja organisasi secara keseluruhan. Menurut (Utami et al., 2021) *Work life balance* berkaitan dengan kesanggupan yang dimiliki individu untuk mengatasi tekanan di dalam pekerjaannya dengan tetap memperhatikan berbagai aspek kehidupan pribadi. Oleh karena itu, *work life balance* penting bagi individu dalam melaksanakan tanggung jawab pada pekerjaannya agar secara bersamaan dapat menjalani tuntutan pekerjaan, memenuhi tanggung jawab diluar kehidupan pekerjaannya yaitu kehidupan pribadi,

contohnya seperti keluarga. Karena, ketika individu hanya terpaku pada salah satu fokus saja akan terjadi penurunan produktivitas terkait kehidupan secara keseluruhan yaitu kehidupan pekerjaan ataupun kehidupan pribadi

1. Penerapan Work Life Balance

Kesimpulan dari penerapan work life balance dalam lingkungan kantor ialah dimana sebuah sistem dengan menerapkan waktu kerja dengan tidak terlalu lama dan berantakan, prosedur pengiriman barang atau logistik dengan jadwal yang sudah dibuat dengan rapi, cuti waktu libur untuk karyawan melahirkan atau dengan alasan spesifik tertentu yang mengharuskan mengambil jatah cuti, serta pembagian tugas dengan rekan yang lain bila tidak terselesaikan dengan baik.

2. Dampak positif work life balance

Dampak dengan adanya sistem work life balance dengan tentunya kesehatan yang baik, stres kerja berkurang, lebih banyak waktu dengan keluarga juga tentunya, dan meminimalisir internal problem antara karyawan,

3. Work life balance sesuai kebutuhan

Work life balance sangat sesuai dengan kebutuhan dengan melihat strategi kerja yang efisien, waktu kerja yang baik, dan juga faktor menjaga kesehatan yang terpenting.

B. Implikasi

Berdasarkan penelitian tentang Analisis Sistem *Work Life Balance* dapat dilihat kendala yang kelelahan kerja yang berlebihan tanpa adanya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan karyawan merasa stres dan lelah secara fisik dan mental. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan dan kinerja mereka di tempat kerja serta dapat menyebabkan menurunnya produktivitas karena karyawan yang merasa stres dan lelah dapat mengalami penurunan produktivitas kerja.

Mereka dapat menjadi tidak fokus dan tidak efektif dalam menyelesaikan tugas, yang dapat berdampak negatif pada kinerja perusahaan. Oleh karena itu, penting untuk mencari keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan dengan memprioritaskan waktu untuk aktivitas di luar pekerjaan, mengambil cuti yang cukup, membatasi waktu kerja yang berlebihan, serta menjaga kesehatan fisik dan mental.

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung penelitian, ada beberapa keterbatasan yang di alami dan dapat menjadikan faktor untuk lebih di perhatikan lagi bagi Peneliti selanjutnya, beberapa keterbatasan sebagai berikut :

1. Pada proses pengambilan data seharusnya di tambahkan sedikit kuesioner sehingga data yang di dapatkan dapat melangkapi data wawancara dan observasi

2. Objek yang di teliti dapat disangkutkan dengan objek yang lain yang masih berkaitan agar mendapatkan data pendukung lebih lengkap.
3. Variabel penelitian ini hanya menggunakan satu variabel jadi peneliti terbatas dan belum mencakup banyak topic masalah yang terjadi dalam sistem kerja kantor.

D. Rekomendasi Bagi Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan kesimpulan, implikasi dan keterbatasan penelitian yang telah di jelaskan. penulis memberikan saran yang nantinya akan bermanfaat untuk kedepannya antara lain :

1. Penelitian selanjutnya hendaknya nambahkan sedikit kuesioner agar hasil wawancara dan observasi dapat dibuktikan melalui data.
2. Studi kasus pada objek yang di teliti lebih di perdalam lagi sebab masih memiliki keterikatan satu sama lain
2. Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan tempat yang berbeda supaya menghindari tingginya plagiasi
3. Dapat meneliti lebih dari satu variabel agar kiranya mendapat hasil yang berbeda karena penelitian ini hanya menggunakan satu variabel.