

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Hasil pengujian dengan menggunakan variabel *work-life balance*, tingkat stres dan kinerja akademik memberikan bukti empiris bahwa: *work-life balance* secara positif dan signifikan mempengaruhi kinerja akademik. Ini berarti bahwa semakin tinggi penerapan praktek *work-life balance* maka kinerja akademik akan tinggi, dan sebaliknya. Hal ini disebabkan individu cenderung memilih keadaan dimana pekerjaan, komitmen keluarga atau hal lainnya yang dapat diseimbangkan akan berpengaruh kepada kepuasan kerja, meningkatnya produktivitas sehingga mempengaruhi kinerja akademik.

Tingkat stres secara positif dan signifikan mempengaruhi kinerja akademik. Hal ini diartikan sebagai semakin tinggi tingkat stres maka kinerja akademik akan tinggi. Stres yang muncul merupakan hal yang bersifat positif dan masih bisa dikendalikan sehingga stres dirubah menjadi motivasi yang meningkatkan kinerja akademik.

Sementara itu, tingkat stres tidak memoderasi pengaruh *work-life balance* terhadap kinerja akademik. Segala konsekuensi dan pilihan-pilihan fleksibilitas telah dipertimbangkan sebelumnya. Mahasiswa yang sekaligus bekerja menganggap hal ini sebagai keadaan yang dapat memberikan manfaat dan penghargaan. Sehingga stres yang muncul diatasi dengan sesekali liburan atau menghabiskan waktu hanya dengan diri sendiri atau yang lainnya.

## 5.2. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai alat untuk mengetahui bagaimana cara menghadapi tren *work-life balance* yang terjadi pada pekerja yang memiliki banyak aktifitas di luar pekerjaan agar lebih termotivasi dalam melaksanakan tanggung jawabnya.

Di dunia pendidikan diharapkan penelitian ini memberikan hasil analisis yang baik mengenai cara mahasiswa Magister Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Andalas dalam mengelola stres dalam menyeimbangkan kehidupan. Sehingga dapat dijadikan acuan dalam mengembangkan metode pembelajaran. Pada saat proses seleksi, universitas perlu memperoleh gambaran mengenai praktek *work-life balance* dari calon mahasiswa agar studi yang diambil tidak menjadi beban kedepannya. Kemudian diharapkan jumlah mahasiswa berhenti atau mengambil Bebas Studi Sementara (BSS) menjadi menurun.

Selanjutnya, penelitian ini dapat dipraktekkan dan dipertimbangan sebagai salah satu informasi bagi mahasiswa yang bekerja terkhusus mahasiswa Magister Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Andalas. Bahwa ketika mahasiswa mampu menerapkan praktek *work-life balance* akan meningkatkan kinerja akademik. Hal ini disebabkan karena individu cenderung menganggap stres yang muncul bukan sebagai ancaman. Stres yang muncul selama masa studi merupakan pemikiran positif yang memotivasi agar berkinerja lebih baik dengan pencapaian kelengkapan kehadiran, menyelesaikan tugas tepat waktu, IPK yang memuaskan dan kelulusan. Alasannya, melanjutkan studi bukan merupakan paksaan dari pihak tertentu, melainkan keinginan yang datang dari diri sendiri yang diharapkan akan memberikan penghargaan terhadap individu tersebut nantinya.

### 5.3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat diperbaiki oleh peneliti berikutnya untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini:

1. Responden yang dipilih masih terbatas dikalangan mahasiswa MM FE Unand sebaiknya dilakukan untuk populasi yang lebih besar, seperti Kota Padang atau Provinsi Sumatera Barat.
2. Pengumpulan data hanya melalui kuesioner, akan sangat baik hasil penelitian juga diperkuat dengan data wawancara.

### 5.4. Saran

Berdasarkan keterbatasan dan kesimpulan dari penelitian ini, peneliti menyarankan beberapa saran untuk dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Peneliti menyarankan agar selanjutnya menguji variabel moderasi lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Diharapkan hasil penelitian lebih komperhensif dan benar-benar mewakili analisis *work-life balance* secara keseluruhan.
2. Membedakan variabel tingkat stres pekerjaan dan akademik dalam pengujian pengaruh *work-life balance* agar hasil penelitian lebih komperhensif.
3. Hindari penyebaran kuesioner bertepatan dengan libur semester karena memakan waktu lama karena sehingga sulit untuk menghubungi responden.