

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *work life balance* terhadap stress kerja pada ibu yang bekerja. Hal ini dapat diartikan bahwa tingkat stress kerja ibu yang bekerja dapat dipengaruhi oleh tingkat *work life balance* yang dimiliki oleh ibu yang bekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work life balance* ibu yang bekerja berada pada kategori sedang, artinya sebagian ibu yang bekerja sudah cukup mampu untuk menjaga keseimbangan dan membagi waktu dengan baik antara sisi pekerjaan dengan sisi kehidupan pribadi. Sedangkan stress kerja ibu yang bekerja berada pada kategori rendah, artinya ibu yang bekerja tidak mengalami stress dalam menanggapi pekerjaannya.

5.2 Saran

Terdapat beberapa saran yang diusulkan oleh peneliti untuk dijadikan pertimbangan dari berbagai pihak mengenai hasil penelitian ini.

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti mengajukan beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti variabel stress kerja pada ibu pekerja, disarankan untuk melakukan penelitian juga pada faktor lain yang berhubungan dengan stress kerja seperti pengembangan karir, struktur dan iklim kerja, konflik peran, dan hubungan relasi.
2. Setiap responden dalam penelitian ini memiliki berbagai pekerjaan yang berbeda, namun belum mencakup semua pekerjaan yang ada secara merata sehingga jenis pekerjaan ibu yang bekerja belum bisa digeneralisasikan secara umum. Hal

tersebut menjadi keterbatasan dalam penelitian sehingga peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar penelitian dilakukan pada ibu yang bekerja dengan jenis pekerjaan yang lebih meluas.

5.2.2 Saran Praktis

Peneliti juga mengusulkan saran praktis bagi berbagai pihak yang terkait dengan penelitian ini:

1. Bagi ibu pekerja disarankan untuk dapat manajemen waktu dengan baik agar *work life balance* dapat terjaga dengan baik pula sehingga tingkat stress terhadap pekerjaan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dapat menurun atau berkurang. Hal itu dapat dilakukan dengan melakukan *outsourcing* atau meminta bantuan dari keluarga, terutama bagi ibu pekerja dengan usia dewasa madya, karena pada usia tersebut ibu pekerja rentan untuk mengalami stress kerja
2. Bagi perusahaan/organisasi disarankan dapat mempertimbangkan terkait hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menunjang keseimbangan kehidupan kerja para karyawan, seperti pola kerja, beban kerja dan durasi kerja. Terutama kepada karyawan ibu pekerja yang masa kerjanya <5th karena kemungkinan mereka masih belum memiliki kemampuan dan pengalaman yang lebih baik.