

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dengan data yang sudah diperoleh dan dianalisis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat *work-life balance* berpengaruh secara positif terhadap *work stress*. Artinya, semakin tinggi tingkat *work-life balance*, terutama pada dimensi intervensi, maka akan berpotensi memicu peningkatan *work stress* dalam diri karyawan, dengan asumsi bahwa variabel lainnya konstan atau tetap. Hal ini berlaku sebaliknya. Apabila dimensi intervensi pada *work-life balance* mengalami peningkatan, maka terdapat potensi meningkatnya stres kerja dalam diri karyawan. Adapun pada dalam penelitian ini, karyawan pada Sekolah X memiliki tingkat *work-life balance* yang tinggi sehingga *work stress* yang dialami rendah. Dalam penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa pengaruh yang diciptakan oleh *work-life balance* terhadap *work stress* adalah sebesar 49,6%.

#### **V.2 Saran**

##### **1. Bagi Instansi**

Meskipun belum termasuk pada kategori Tinggi atau dengan kata lain masih pada kategori Rendah, stres kerja dalam diri karyawan tetap harus

diperhatikan dan dipertahankan agar tidak mengalami peningkatan ke dalam kategori Tinggi, sehingga tidak menghambat kinerja atau performa karyawan pada saat bekerja. Adapun yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah sebagai instansi adalah sebagai berikut:

1. Mempertahankan bentuk apresiasi di luar gaji yang sudah dilakukan untuk memotivasi karyawan. Ini dapat berupa penghargaan karyawan dengan kinerja terbaik setiap bulannya untuk memotivasi karyawan lainnya, atau dapat memberikan apresiasi sederhana seperti pujian atas kinerja yang sudah dilakukan;
2. Memberikan pelatihan dan sumber daya untuk mengelola stres dan tekanan di tempat kerja. Adapun sumber daya yang dimaksud dapat berupa *medical check-up* dengan psikolog setiap bulannya agar karyawan dapat menceritakan kondisi stres yang dialami dan memperoleh solusi untuk mengelolanya
3. Memberikan cuti yang memadai dan mendorong karyawan untuk mengambil liburan secara teratur agar dapat beristirahat dan menghabiskan waktu pribadi yang dimiliki.

## **2. Bagi Subjek Penelitian**

Bagi karyawan Sekolah X yang saat ini tingkat keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi sudah berada di dalam kategori yang Tinggi, diharapkan mampu mempertahankan kemampuan manajemennya,

terutama manajemen waktu. Hal ini dapat dilakukan dengan menetapkan skala prioritas ketika akan melaksanakan tugas dan tanggung jawab pada masing-masing aspek, baik pekerjaan maupun kehidupan pribadi. Dengan demikian, keseimbangan peran dan tanggung jawab pada kedua aspek tersebut tetap terjaga dan memberikan dampak positif bagi rekan kerja maupun orang-orang di sekelilingnya. Dengan terjaganya keseimbangan antara urusan pekerjaan dan kehidupan pribadi, karyawan pun dimampukan untuk mengatur emosi dan tekanan yang dihadapi sehingga tidak serta-merta menimbulkan stres dalam diri karyawan, dan karyawan pun mampu menerima dan menyelesaikan segenap tanggung jawab yang ada dengan baik

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- 1) Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengambil sampel yang lebih variatif apabila mau melakukan penelitian dengan topik yang sama atau serupa, misalnya meneliti pada industri kesehatan, manufaktur, ritel, dan lain sebagainya.
- 2) Ketika melakukan pengambilan data, peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan pengawasan secara langsung sehingga mampu memahami dan mengenali secara menyeluruh pihak-pihak yang dijadikan sebagai subjek penelitian, dan bahkan memberikan pengertian dan penjelasan, terutama apabila

responden mengalami kebingungan pada saat pengisian kuesioner dilakukan.

- 3) Sebelum penelitian dilakukan, riset terlebih dahulu mengenai kemungkinan-kemungkinan hasil yang akan diperoleh dari penelitian pada topik ini. Misalnya, mencari jurnal penelitian yang menghasilkan pengaruh atau hubungan negatif dan positif antara kedua variabel. Ini bertujuan untuk memahami hasil ideal yang ingin dituju pada penelitian ini sekaligus menelusuri potensi penyebab penelitian tidak mencapai hasil ideal tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarsari, Retno. 2011. Sumber-Sumber Stres Kerja Yang Mempengaruhi Kinerja Salesman PT. Enseval Putera Megatrading Tbk Cabang Jakarta II. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Aseptia, Uki Yonda dan Dhevira Prमितasari. 2022. Pengaruh Job Stress Dan Burnout Syndrome Terhadap Turnover Intention Pada Karyawan Wanita Di Kota Malang. *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia*. 13(1), 34 – 52.
- Audina, Vika dan Tatang Kusmayadi. 2018. Pengaruh Job Insecurity Dan Job Stress Terhadap Turnover Intention (Studi Pada Staff Industri Farmasi Lucas Group Bandung). *Jurnal Sains Manajemen & Akuntansi*. 10(1), 85 – 101.
- Bahagia, Rahmad dan Hasrudy Tanjung. 2023. Conflict Of Dual Roles Of Female Employees And Work Stress. *Proceeding Medan International Conference Economics and Business*. 1, 836 – 840.
- Budiwati, Hesti. 2016. Identifikasi Sumber Stres Tenaga Pengajar Dan Pengaruhnya Terhadap Kinerja Dosen Di STIE Widya Gama Lumajang. *Jurnal Penelitian Ilmu Ekonomi Wiga*. 6(1), 27 – 35.
- Christy, Agatha dan Andreas Heryjanto. 2021. Pengaruh Job Insecurity, Work Stress, dan Work-Family Conflict Terhadap Turnover Intention Dengan Burnout Sebagai Variabel Mediasi (Studi Empiris: Karyawan PT. XYZ Di

Jakarta Pusat). *Journal of Business & Applied Management*. 14(2), 149 – 162.

Darmawan, Achmad Amrullah Yoga Priyo, Ika Adita Silviandari, Ika Rahma Susilawati. 2015. Hubungan Burnout Dengan Work-Life Balance Pada Dosen Wanita. *Jurnal Mediapsi*. 1(1), 28 – 39.

Dhas, D. Babin dan P. Karthikeyan. 2015. Work-Life Balance Challenges And Solutions: Overview. *International Journal of Research in Humanities and Social Studies*. 2(12), 10 – 19.

Fadillah, Dini Nur. 2022. Hubungan Work-Life Balance Dengan Stres Kerja Pada Anggota Polisi. Skripsi. Pekanbaru: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Fauzi, Resti. 2018. Hubungan Antara Work-Life Balance Dengan Stres Kerja Pada Perawat Wanita. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Fitriantini, Rini, Agusdin, dan Siti Nurmayanti. 2020. Pengaruh Beban Kerja, Kepuasan Kerja, dan Stres Kerja Terhadap Turnover Intention Tenaga Kesehatan Berstatus Kontrak Di RSUD Kota Mataram. *Jurnal Distribusi*. 8(1), 23 – 38.

Haekal, Muhammad dan Ainal Fitri. 2020. Dilema Peran Ganda Dosen Perempuan Selama Pandemi Covid - 19 Di Indonesia. *Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi*. 4(2), 171 – 182.

- Hardiani, Wenefrida Ardhian Ayu, Aurillia Triani Aryaningtyas, dan Dika Vivi Widyanti. 2022. Work-Life Balance Dan Job Stress Terhadap Turnover Intention (Studi Kasus Pada Pekerja Pabrik Tekstil Wanita Di Kabupaten Semarang. *Jurnal Ekonomi Bisnis*. 6(1), 47 – 55.
- Hossain, Mohammad Imtiaz, Nasiruzzaman Limon, Md. Tariqul Amin, dan Abdul Saboor Asheq. 2018. Work-Life Balance Trends: A Study On Malaysian Generation Y Bankers. *Journal of Business and Management*. 20(9), 1 – 9.
- Irawanto, Dodi, Khusnul Rofida Novianti, dan Kenny Roz. 2021. Work From Home: Measuring Satisfaction Between Work–Life Balance And Work Stress During The COVID-19 Pandemic In Indonesia. *Economies*. 9(3), 1 – 13.
- Javaid, Zartashia Kynat, Khalid Mahmood, dan Abida Ajjid Ali. 2023. Mediating Role Of Mindfulness Between Quality Of Life And Workplace Stress Among Working Women. *Journal of Workplace Behavior (JoWB)*. 4(1), 68 – 80.
- Kamil, A. A., & AL-Hadrawi, H. H. (2022). Perceived Self-Efficacy And The Psychological Well-Being Of Adolescents. *International Journal of Health Sciences*, 6(S3), 94472 – 9456.
- Kardiawan, Riza dan Budiono. 2018. Pengaruh Kepuasan Kerja, Stres Kerja, dan Burnout Terhadap Turnover Intention Pada PT. Lotus Indah Textile Industries Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Manajemen*. 6(4), 401 – 408.

- Lazar, Ioan, Codruta Osoian, dan Patricia Ratiu. 2010. The Role Of Work-Life Balance Practices In Order To Improve Organizational Performance. *European Research Studies*. 8(1), 201 – 214.
- Mahesti, Devy Anggun dan Tri Indra Wijaksana. 2020. Pengaruh Work-Life Balance Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada PT. Telkom Witel Bandung). *e-Proceeding of Management*. 7(1), 1495 – 1507.
- Mardiani, Inna Nisawati dan Alfin Widyanto. 2021. Pengaruh Work-Life Balance, Lingkungan Kerja, Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan PT. Gunanusa Eramandiri. *Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah*. 4(2), 985 – 993.
- Masduki, Mutiara Putri, Ekawati, dan Ida Wahyuni. 2021. Hubungan Antara Karakteristik Demografi Pekerja, Beban Kerja Mental, Dan Gaya Kepemimpinan Terhadap Burnout Pada Staff Administrasi FKM UNDIP. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 9(6), 784 – 792.
- Murdaningrum, Roro. 2021. Hubungan Beban Kerja Dengan Work-Life Balance Pada Wanita Karir Single Parent. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*. 4, 1054 – 1062.
- Nafis, Banatun, Arianis Chan, dan Sam'un Raharja. 2020. Analisis Work-Life Balance Para Karyawan Bank BJB Cabang Indramayu. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi, dan Manajemen Bisnis*. 8(1), 115 – 126.
- Nasution, Muhammad Irfan. 2017). Pengaruh Stres Kerja, Kepuasan Kerja, Dan Komitmen Organisasi Terhadap *Turnover Intention Medical Representative*. *Jurnal Ilmiah Manajemen*. 7(3), 407 – 428.



- NoorHidayat, Faisal, Sri Suwarsi, dan Dudung Abdurrahman. 2017. Pengaruh Work Life Balance Terhadap Stres Kerja Dan Kinerja Karyawan Pada PT. PLN (Persero) P2b Apb Jabar. *Prosiding Manajemen*. 3(2), 1153 – 1159.
- Piscesta, Felicia, Stefhani Febriana L, dan Yohanes Andri Putranto B. 2022. Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Stres Kerja Pada Akuntan Pendidik Di Kota Palembang. *Jurnal Informasi Akuntansi*. 1(2), 129 – 140.
- Pratiwi, Dewi Padi, Anita Silvianita. 2020. Analisis Faktor-Faktor Work-Life Balance Pada Pegawai PT. Industri Telekomunikasi Indonesia (Persero) Bandung. *Jurnal Bisnis & Akuntansi*. 10(2), 123 – 131.
- Putri, Silvira Asrillia. 2021. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Work-Life Balance Pada Wanita Buruh Tani. *Jurnal Psikologi Malahayati*. 3(1), 28 – 38.
- Purwati, Astri Ayu dan Sisilia Maricy. 2021. Pengaruh Beban Kerja, Lingkungan Kerja, dan Job Insecurity Terhadap Turnover Intention Karyawan PT. Bumi Raya Mestika Pekanbaru. *Management Studies and Entrepreneurship Journal*. 2(1), 77 – 91.
- Rahmawati, Dewinta Afni dan Harry Widyantoro. 2023. Pengaruh Work Stress dan Job Burnout Terhadap Turnover Intention. *Jurnal Bahana Manajemen Pendidikan*. 12(2), 1 – 9.
- Ramadhani, Dina dan Arum Etikariena. 2018. Tuntutan Kerja Dan Stres Kerja Pada Karyawan Swasta: Peran Mediasi Motivasi Kerja. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9(2), 110 – 124.

- Ratnaningsih, Dina Sabta. 2021. Pengaruh Kepuasan Kerja, Stres Kerja, Dan Komitmen Organisasional Terhadap Turnover Intention. *Jurnal Ilmu Manajemen*. 9(3), 1267 – 1278.
- Rondonuwu, Fenia Annamaria, Wehelmina Rumawas, dan Sandra Asaloei. 2018. Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Hotel Sintesa Peninsula Manado. *Jurnal Administrasi Bisnis*. 7(2), 30 – 38.
- Sandra, Rober dan Ifdil. 2015. Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 1(1), 80 – 85.
- Saputra, Bayu Aji dan Muhammad Hidayat. 2022. Self-Efficacy, Social Support, dan Learned Helplessness Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Covid-19. *Seminar Nasional Psikologi*.
- Sanjiwani, Putu Ari Pertiwi, I Wayan Sucipta Wibawa, dan I Komang Suryadnya Diputra. 2023. Pengaruh Work Family Conflict Terhadap Turnover Intention Yang Dimediasi Oleh Burnout Pada Perempuan Pasca Pandemi COVID-19. *e-Jurnal Manajemen*. 12(6), 542 – 561.
- Sari, Dyandra Firdha, Aditya Nanda Priyatama, Dan Rafika Nur Kusumawati. 2021. Hubungan Antara Optimisme Dan Work-Life Balance Dengan Stres Kerja Pada Driver Gojek Wanita Di Grup Gojek Srikandi Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*. 6(1), 61 – 73.
- Setyono, Agus, Mudji Rahardjo, Rini Nugraheni, dan Edy Rahardja. 2007. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Job Stress Serta Pengaruhnya Terhadap Kepuasan Kerja dan Kinerja Salesman (Studi Kasus Pada PT. Adira

- Finance Cabang Bangkok Semarang). *Jurnal Studi Manajemen & Organisasi*. 4(2), 70 – 80.
- Sihaloho, Cici Novita dan Nurul Indawati. 2021. Peran Mediasi Emotional Exhaustion Pada Pengaruh Work-Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Wanita di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Ilmu Manajemen*. 9(1), 228 – 24
- Sijabat, Raully dan Renny Hermawati. 2021. Studi Beban Kerja Dan Stres Kerja Berdampak Burnout Pada Pekerja Pelaut Berkebangsaan Indonesia. *Jurnal Saintek Maritim*. 22(1), 75 – 92,
- Sintyadewi, Ni Putu Mas Nadia dan I Gusti Ayu Manuati Dewi. 2020. Peran Burnout Memediasi Pengaruh Stres Kerja Terhadap Turnover Intention Karyawan Kutabex Beach Front Hotel Bali. *e-Jurnal Manajemen*. 9(6), 2308 – 2331.
- Tamunomiebi, Miebaka Dagogo, Constance Oyibo. 2020. Work-Life Balance And Employee Performance: A Literature Review. *European Journal of Business and Management Research*. 5(2), 1 – 10.
- Urba, Maria Angelica dan Christiana Hari Soetjningsih. 2022. Hubungan Antara Work-Life Balance Dan Stres Kerja Pada Karyawan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. 4(3), 694 – 700.
- Waruwu, Aditya William dan Yohanes Arianto Budi Nugroho. 2018. Pengaruh *Job Stress* Terhadap *Turnover Intention* Dengan *Burnout* Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan Kantor Pusat BPJS Kesehatan. *Conference on Management and Behavioral Studies*. 59 – 67.

- Wolor, Christian Wiradendi, Solikhah Solikhah, Nadya Fadillah Fidhyallah, dan Deniar Puji Lestari. 2020. Effectiveness Of E-Training, E-Leadership, And Work-Life Balance On Employee Performance During Covid-19. *Journal of Asian Finance, Economics, and Business*. 7(10), 443 – 450..
- Wulansari, Hesti dan Ahyar Yuniawan. 2017. Analisis Pengaruh Work-Family Conflict Dan Work Conflict Terhadap Intention To Quit Dengan Burnout Sebagai Variabel Intervening (Studi Pada Karyawan PT. Telekomunikasi Indonesia, Tbk. Wilayah Semarang). *Diponegoro Journal Of Management*. 6(4), 1 – 14.
- Yusnita, Rita Tri dan Rina Nurlinawaty. 2022. Bagaimana Stres Kerja dan Work Life Balance pada Pekerja Wanita Memediasi Work Family Conflict dengan Prestasi Kerja?. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*. 13(3), 257 – 269.
- Yusron, Ali, Nur Faliza, Fatimah Abdillah, Herwiek Diyah Lestari, dan Miranti Pradipta Utami. 2023. The Influence Of Work-Life Balance, Empowering And Technology Integration On The Work Productivity Of High School Teachers In Mandailing Natal. *Journal of Management & Business*. 6(2), 217 – 228.