

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dan pembahasan yang ada, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hipotesis mayor menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological well-being* dan persepsi dukungan organisasi dengan *work life balance*. Artinya yaitu semakin tinggi antara *psychological well-being* dan persepsi dukungan organisasi, maka semakin tinggi pula *work life balance* pada perawat perempuan yang sudah menikah, begitu pula sebaliknya. Pada kedua variabel bebas yaitu variabel *psychological well-being* dan persepsi dukungan organisasi sama-sama memberikan kontribusi pada variabel tergantung yaitu *work life balance* sebesar 41,9%.
2. Pada pengujian hipotesis minor pertama, hasil korelasi menunjukkan hubungan antara *psychological well-being* dengan *work- life balance*. Berdasarkan hasil analisis data dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel *psychological well-being* dengan variabel *work life balance*.
3. Pada pengujian hipotesis minor kedua, hasil korelasi menunjukkan hubungan antara persepsi dukungan organisasi dengan *work- life balance*. Berdasarkan hasil analisis data dinyatakan bahwa terdapat

hubungan positif yang signifikan antara variable persepsi dukungan organisasi dengan variable *work life balance*.

B. Saran

1. Saran Teoritis

Pada penelitian ini menggunakan variabel bebas yaitu *psychological well-being* dan persepsi dukungan organisasi yang memberikan sumbangan efektif kepada *work life balance* sebesar 41,9%, maka terdapat faktor lain sebesar 58,1% yang dapat mempengaruhi *work life balance*. Sehingga, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian yang menganalisis terkait hubungan dan kontribusi variabel lain dengan *work life balance* khususnya pada perawat perempuan yang sudah menikah, untuk dapat melihat faktor mana yang memberikan pengaruh paling besar terhadap *work life balance*.

2. Saran Praktis

Hasil data yang di peroleh menunjukkan bahwa, *work life balance* pada perawat yang sudah menikah terdapat pada kategori tinggi, maka dari itu hal yang dapat dilakukan untuk mempertahankan *work life balance* pada perawat perempuan yang sudah menikah di RSUD A dan RSUD B, yaitu :

a. *Time management*

Time management sangat penting karena, pada ketiga aspek dalam *work life balance* aspek keseimbangan waktu menjadi aspek yang memiliki prosentase terendah. Perawat perempuan yang sudah menikah memiliki

tanggung jawab di dalam pekerjaan maupun diluar pekerjaan yang harus mereka lakukan dengan seimbang.

Maka dari itu pada bagian Diklat atau Kepala perawat dapat membantu para perawat yang sudah menikah untuk menerapkan manajemen waktu yang baik, agar para perawat perempuan yang sudah menikah dapat memanfaatkan waktu secara efisien, optimal dan dapat mengendalikan waktu sehingga mereka dapat mencapai tujuan yang memungkinkan mereka untuk lebih efektif dalam melakukan pekerjaan dan melakukan perannya diluar pekerjaan dengan baik. Hal ini berkaitan dengan salah satu aspek dalam work life balance, yaitu aspek keseimbangan waktu.

b. Self Management

Selain *Time management*, Bagian Diklat atau Kepala perawat dapat membantu para perawat yang sudah menikah untuk menekankan pentingnya *self management*, karena seorang perawat sangat membutuhkan kemampuan untuk mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara efektif dalam situasi yang berbeda. Dengan mengelola diri, perawat dapat membawa energi positif pada pekerjaan perawat, yang secara positif memengaruhi orang lain. Hal ini juga akan membantu perawat dalam menjalankan perannya di dalam pekerjaan dan di luar pekerjaan dengan energi positif sehingga keseimbangan dapat terbentuk. Indonesia perlu mengendalikan perilaku dan harapan mereka sendiri terkait *work life balance*.