

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait variabel Keseimbangan Kehidupan-Kerja, Dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dosen Milenial Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dapat disimpulkan bahwa:

- a. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa Keseimbangan Kehidupan-Kerja berpengaruh terhadap kepuasan kerja Dosen Milenial Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa jika dosen dapat memiliki keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi akan merasa puas dengan pekerjaannya.
- b. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa Stres Kerja berpengaruh terhadap kepuasan kerja Dosen Milenial Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa jika dosen memiliki stres kerja yang tinggi maka akan berpengaruh terhadap kepuasan kerja.
- c. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa Keseimbangan Kehidupan-Kerja dan Stres Kerja secara bersama-sama berpengaruh terhadap kepuasan kerja Dosen Milenial Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan simpulan peneliti dari penelitian mengenai variabel Keseimbangan Kehidupan-Kerja, Dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dosen Milenial Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta maka peneliti memberikan saran-saran yang membangun terhadap pihak-pihak tertentu yang terkait dalam penelitian ini. Berikut saran membangun peneliti pada penelitian ini yaitu:

- a. Peneliti dapat menyarankan agar Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dapat terus mempertahankan dan meningkatkan Keseimbangan Kehidupan-Kerja karyawan dengan

memberikan dukungan agar para pegawai dapat memiliki Keseimbangan Kehidupan-Kerja. Kemudian, instansi juga dapat terus menata dan mengembangkan peraturan-peraturan yang sudah mendukung Keseimbangan Kehidupan-Kerja. Kemudian untuk individu dapat membuat *to-do list* pekerjaan yang akan dilakukan beserta tenggat waktunya, sehingga pengerjaan tugas dapat lebih terorganisir dan tidak menumpuk.

- b. Peneliti dapat menyarankan agar Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta lebih memperhatikan tingkatan stress kerja yang dimiliki dosen, dalam hal ini seperti beban kerja dan tenggat waktu yang diberikan, serta kondisi emosional pegawai. Hal tersebut perlu disesuaikan untuk menghindari tingkat stress yang berlebihan pada pegawai. Selain itu, untuk tindakan lanjutan Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dapat menyediakan psikolog sebagai konsultan untuk dosen dan pegawai yang membutuhkan bantuan profesional.