BAB V
PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian tentang Hubungan *work-life balance* terhadap stres kerja pada pekerja di Proyek BBPPT Kominfo PT PP (Pesero) Tbk. diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

a. Pekerja yang mengalami stres ringan yaitu sebanyak 50%, stres sedang sebesar 30%, stres berat sebesar 4%, dan tidak stres sebesar 16%.
b. Sebanyak 56% pekerja memiliki tingkat *work-life balance* yang tinggi dan 46% pekerja memiliki *work-life balance* yang rendah.
c. Karakteristik individu dari usia sebagian besar yaitu usia muda sebanyak 53%. Lalu, sebagian besar tingkat pendidikan yang ditempuh adalah kategori rendah sebanyak 70%. Selain itu, sebanyak 67% pekerja sudah menikah. Adapun pendapatan kerja (per bulan) sebagian besar sebanyak 73% yang berada pada kategori ≤ UMR Kota Depok Tahun 2022.
d. Hasil uji hubungan *work-life balance* diperoleh tidak ada hubungan yang signifikan (p=0,242) dengan stres kerja pekerja Proyek BBPPT Kominfo PT PP (Persero) Tbk. pada Tahun 2022.
e. Tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor individu, yaitu usia (p=0,577), tingkat pendidikan (p=0,439), dan status pernikahan (p=1,000) dengan stres kerja pekerja Proyek BBPPT Kominfo PT PP (Persero) Tbk. pada Tahun 2022.
f. Tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor pekerjaan yaitu pendapatan kerja (p=0,468) dengan stres kerja pekerja Proyek BBPPT Kominfo PT PP (Persero) Tbk. pada Tahun 2022.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Pekerja

a. Menjalin hubungan yang baik dengan pekerja lain untuk manajemen stres.

b. Mengikuti program atau training yang diberikan perusahaan atau luar perusahaan untuk menambah pengetahuan dan keterampilan.

V.2.2 Bagi Perusahaan

a. Membuat program *refreshing* bagi pekerja untuk mengurangi stres.
b. Memberlakukan jadwal 2 bulan sekali pada pekerja untuk pulang bertemu keluarga.
c. Memberikan penghargaan atau bonus kepada pekerja yang telah bekerja lembur.
d. Menyediakan layanan konsultasi psikologi bagi pekerja untuk menjaga kesehatan mentalnya.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Menggunakan instrumen *work-life balance* yang lebih sederhana untuk diterapkan pada pekerja konstruksi.
b. Menggunakan metode penelitian kualitatif untuk menggali informasi lebih dalam terkait penerapan *work-life balance* di sektor konstruksi.
c. Menyertakan variabel lain yang tidak diteliti, seperti beban kerja fisik dan mental, *shift* kerja, dan dukungan sosial.