

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Gambaran kualitas kehidupan kerja yang tinggi di PT X adalah 47,8%
- b. Gambaran aspek kesejahteraan pada pekerja adalah sebagai berikut:
 - 1) Sebesar 66,3% pekerja menyatakan bahwa kesehatan mereka buruk.
 - 2) Pada variabel kerja yang baik, sebesar 56,5% pekerja menyatakan dalam keadaan yang rendah.
 - 3) Sebesar 60,9% pekerja menyatakan tingkat perkembangan karir yang rendah.
 - 4) Sebesar 62% pekerja menyatakan mereka memiliki pilihan gaya hidup yang buruk.
 - 5) Kesejahteraan finansial dinyatakan kurang memuaskan oleh 67,4% pekerja.
 - 6) Sebesar 62% pekerja menyatakan mereka memiliki kesehatan mental yang buruk.
- c. Hasil uji hubungan dari aspek kesejahteraan dan kesehatan mental terhadap kualitas kehidupan kerja menunjukkan terdapat hubungan antara aspek kesehatan dengan kualitas kehidupan kerja pada pekerja di PT X, terdapat hubungan antara aspek kerja yang baik dengan kualitas kehidupan kerja, ada hubungan antara aspek perkembangan karir dengan kualitas kehidupan kerja, terdapat hubungan antara aspek pilihan gaya hidup dengan kualitas kehidupan kerja, ada hubungan antara aspek kesejahteraan finansial dengan kualitas kehidupan kerja dan terdapat hubungan antara aspek kesehatan mental dengan dengan kualitas kehidupan kerja.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, berikut ini saran yang dapat peneliti berikan, yaitu:

- a. Bagi para pekerja PT X selaku responden

- 1) Melihat hasil penelitian yang telah dilakukan, kualitas kehidupan kerja yang rendah dialami oleh 52,2% responden. Oleh karena itu, pekerja dapat lebih memperhatikan aspek-aspek yang mempengaruhi kualitas kehidupan kerja.
 - 2) Pekerja dapat memiliki aspek kesehatan dan pilihan gaya hidup yang lebih baik dengan cara melakukan aktivitas fisik, baik sedang maupun tinggi, mengonsumsi sayur dan buah serta memiliki tidur yang cukup.
 - 3) Agar dapat memiliki aspek tinggi dalam kerja yang baik, pekerja dapat mengelola waktu kerjanya secara maksimal, seperti memprioritaskan pekerjaan yang memiliki urgensi dan tenggat waktu yang terdekat, sehingga beban kerja yang didapat masih bisa diterima.
 - 4) Sebaiknya pekerja mengikuti pelatihan yang diberikan dengan serius atau sungguh-sungguh agar keahlian dan kemampuan baru bisa dikembangkan lebih lagi.
- b. Bagi PT X dan Atasan.
- 1) Diharapkan PT X dapat memberikan kesempatan kepada pekerja untuk mengembangkan kemampuannya, memberikan edukasi ataupun *workshop* yang mendukung kemampuan dan pekerjaannya serta memberi *reward* ataupun kompensasi ataupun gaji yang sesuai pada pekerja yang memang pantas mendapatkannya karena hasil kerjanya.
 - 2) Atasan perusahaan ini dapat mempertahankan keadaan ini terus, seperti menjalin komunikasi yang baik dengan rekan dan bawahan, mengapresiasi kinerja para pekerja, mendampingi dan membina, saling bekerja sama serta mempertahankan hubungan yang harmonis antar rekan-rekan.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
- 1) Menambahkan variabel lain yang belum diteliti, seperti usia, masa kerja, lama kerja (jam/hari), gaji dan lain-lain.
 - 2) Menganalisis sampai dengan analisis multivariat agar dapat melihat variabel yang paling dominan terhadap kualitas kehidupan kerja.