

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Ditinjau dari studi yang sudah dilaksanakan pada pekerja konstruksi PT X tahun 2024 mengenai determinan tingkat *work life balance*, didapatkan beberapa hasil, yaitu:

- a. Sejumlah 41 pekerja konstruksi PT X memiliki tingkat *work life balance* tinggi. Sejumlah 61 responden memiliki beban kerja fisik pada kategori tidak terjadi kelelahan. Mayoritas pekerja memiliki beban kerja mental pada kategori usaha yang dilakukan cukup besar sebanyak 42 responden. Sejumlah 44 responden berada pada kategori usia muda, yaitu  $\leq 33$  tahun. Mayoritas responden yaitu sejumlah 30 responden memiliki tingkat pendidikan tidak sekolah atau SD/ sederajat. Sejumlah 47 responden berstatus menikah.
- b. Terdapat hubungan antara variabel beban kerja fisik dengan *work life balance* pada pekerja konstruksi PT X dengan *p-value* sebesar 0,038.
- c. Tidak terdapat hubungan antara variabel beban kerja mental dengan *work life balance* pada pekerja konstruksi PT X.
- d. Tidak terdapat hubungan antara variabel usia dengan *work life balance* pada pekerja konstruksi PT X dengan *p-value* sebesar 0,571.
- e. Tidak terdapat hubungan antara variabel tingkat pendidikan dengan *work life balance* pada pekerja konstruksi PT X.
- f. Terdapat hubungan antara variabel status pernikahan dengan *work life balance* pada pekerja konstruksi PT X dengan *p-value* sebesar 0,021.
- g. Variabel yang paling mempengaruhi tingkat *work life balance* pekerja konstruksi PT X tahun 2024 adalah beban kerja fisik dengan  $POR=5,192$ .

## **V.2 Saran**

### **V.2.1. Bagi Pekerja**

- a. Pekerja diharapkan dapat mematuhi waktu bekerja dan waktu istirahat yang sudah diberlakukan oleh pemberi kerja.
- b. Mengatur pembagian waktu untuk melakukan kegiatan pribadi di waktu luang yang tersedia.

### **V.2.2. Bagi Perusahaan**

- a. Mempertahankan analisis kebutuhan tenaga kerja dengan tuntutan *progress* pekerjaan untuk menjaga beban kerja tetap ideal, sehingga dapat menurunkan kemungkinan terganggunya tingkat *work life balance* pekerja.
- b. Mendisiplinkan jadwal jam kerja dan istirahat dengan lebih baik sehingga terbentuk siklus yang teratur dan pekerja memiliki waktu luang untuk melakukan kepentingan pribadinya.

### **V.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Diharapkan untuk melaksanakan studi lanjutan mengenai variabel kelelahan kerja.
- b. Menghindari kemungkinan terjadinya bias dengan memperhatikan cuaca saat proses pengambilan data.
- c. Melakukan penelitian dengan subjek yang heterogen, tidak hanya laki-laki saja untuk menghindari bias.
- d. Memastikan persepsi responden sudah sesuai dalam pengisian kuesioner untuk mengurangi kemungkinan terjadinya bias.