BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 90 pekerja perbankan di Bank X pada tahun 2025, disimpulkan sebagai berikut:

- a. Terdapat 63 pekerja (70%) memiliki kualitas hidup yang buruk. Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pekerja di Bank X belum mencapai tingkat kesejahteraan yang optimal dalam aspek fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan kerja. Temuan ini mencerminkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan pemenuhan kebutuhan dasar pekerja, baik secara biologis maupun psikososial. Hal ini dapat berdampak pada penurunan produktivitas, peningkatan stres, menurunnya kepuasan kerja, dan dapat merugikan perusahaan secara operasional dan finansial.
- b. Hasil analisis univariat menyatakan bahwa mayoritas pekerja berusia di atas 28 tahun sebanyak 47 pekerja (52,2%), 44 pekerja (51,1%) berjenis kelamin laki-laki, 49 pekerja (54,4%) berstatus belum/tidak menikah. Lalu sebanyak 34 pekerja (37,8%) mempunyai *self-esteem* yang tinggi, sebanyak 41 pekerja (46,7%) memiliki *mindfulness* yang normal disusul dengan 42 pekerja (45,6%) memiliki *mindfulness* yang rendah, dan 52 pekerja (57,8%) memiliki kualitas tidur yang sedang.
- c. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat 4 variabel independen yang memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup, yaitu variabel usia ($p\text{-value} = 0,003$), variabel *self-esteem* ($p\text{-value} = 0,000$), variabel *mindfulness* ($p\text{-value} = 0,005$), dan variabel kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,000$). Variabel jenis kelamin ($p\text{-value} = 1,000$) dan variabel status pernikahan ($p\text{-value} = 0,310$) tidak memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup.

- d. Berdasarkan hasil analisis multivariat, variabel yang paling mempengaruhi kualitas hidup pekerja perbankan Bank X tahun 2025 adalah kualitas tidur dengan POR sebesar 4,524, yang dapat disimpulkan bahwa pekerja perbankan yang memiliki kualitas tidur yang buruk berisiko 4,5 kali lebih besar untuk memiliki kualitas hidup yang buruk daripada pekerja yang memiliki kualitas tidur yang baik. Dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk menjadi faktor paling dominan dalam mempengaruhi kualitas hidup pekerja.

V.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut saran-saran yang dapat diberikan dari peneliti untuk para pihak yang terkait:

a. Bagi Pekerja di Bank X

Pekerja disarankan untuk mulai meningkatkan perhatian terhadap kualitas tidur mereka, yang dapat dioptimalkan melalui penerapan rutinitas tidur yang teratur, penciptaan lingkungan tidur yang kondusif, serta penghindaran terhadap faktor-faktor yang berpotensi mengganggu, seperti penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur dan konsumsi kafein pada malam hari. Membangun *self-esteem* dapat dilakukan dengan mengenali kemampuan diri dan menghargai pencapaian sekecil apa pun. Keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pribadi juga penting dijaga agar tidak menimbulkan tekanan berlebih yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. *Mindfulness* dapat ditingkatkan dengan cara melakukan latihan pernapasan dan meditasi singkat.

b. Bagi Instansi Tempat Penelitian

Perusahaan diharapkan berperan aktif dalam meningkatkan kualitas hidup karyawan sebagai bagian dari pemenuhan perlindungan kesehatan kerja yang telah diatur dalam Permenaker No. 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja. Hal ini dapat diwujudkan melalui penyediaan program kesejahteraan seperti pelatihan, seminar pengelolaan stres, konseling kerja, *family gathering* antar pekerja, dan fasilitas ruang

istirahat yang layak. Evaluasi rutin terhadap beban kerja dan jam kerja juga perlu dilakukan guna mencegah risiko kelelahan dan *burnout*. Selain itu, perusahaan perlu menyusun kebijakan internal yang mendukung *work-life balance*, sebagai bentuk implementasi dari Pasal 100 PP No. 35 Tahun 2021 tentang Perjanjian Kerja Waktu Tertentu, Alih Daya, Waktu Kerja, dan Waktu Istirahat, serta Pemutusan Hubungan Kerja, yang menekankan pentingnya pengaturan waktu kerja yang manusiawi dan produktif.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian juga dapat diterapkan pada populasi yang berbeda guna membandingkan kualitas hidup serta faktor-faktor lain yang memengaruhi baik dan buruknya kualitas hidup pekerja.

d. Bagi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Lembaga pendidikan dapat mengembangkan pembelajarannya dengan menambahkan materi yang berkaitan dengan kualitas hidup pekerja untuk guna meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam bidang tersebut.