

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan.

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan maka diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Work family conflict Terdapat pengaruh positif tetapi tidak signifikan terhadap kinerja karyawan
2. Stres kerja Terdapat pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan.
3. variabel *Work Family Conflict* dan stres kerja secara simultan dan signifikan terhadap kinerja karyawan.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini dapat di ajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Karyawan di Daima Hotel Padang sebaiknya mampu menetapkan batasan yang jelas antara waktu kerja dan waktu untuk keluarga guna menghindari konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selain itu, karyawan perlu memiliki jadwal kerja yang terstruktur dan konsisten serta memprioritaskan tugas dan tanggung jawab di tempat kerja.

Tidak hanya karyawan, perusahaan juga berperan dalam mendukung keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi karyawan, misalnya dengan menyediakan jadwal kerja yang lebih fleksibel, terutama bagi mereka yang memiliki tanggung jawab keluarga. Pengelolaan stres dan beban kerja juga sangat penting bagi karyawan di Daima Hotel agar dapat bekerja secara optimal.

Dampak bagi karyawan yang mampu mengelola *work family conflict* dengan baik salah satunya adalah peningkatan kesejahteraan. Karyawan dapat merasakan lebih bahagia karena mampu menyeimbangkan kehidupan keluarga dengan pekerjaan mereka. Selain itu, dampaknya juga dapat dirasakan oleh daima hotel, salah satunya adalah peningkatan kinerja dan efektivitas kerja. Karyawan yang tidak terbebani konflik cenderung lebih produktif dalam menjalankan tugasnya.

2. Sebaiknya manajemen hotel padang memberikan dukungan penuh serta pelatihan kepada karyawan agar mereka tidak merasa terbebani atau tertekan dalam menjalankan pekerjaan ini juga dapat mengurangi stres pada karyawan Daima Hotel. Pekerjaan yang terlalu rumit dan tidak terstruktur dengan baik dapat menyebabkan stres pada karyawan, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kinerja mereka. Oleh karena itu, selain memberikan dukungan dan pelatihan, manajemen juga dapat memberikan apresiasi serta motivasi kepada karyawan sebagai bentuk penghargaan atas kinerja mereka, yang dapat mengakibatkan semangat dan loyalitas terhadap perusahaan.
3. Bagi penelitian selanjutnya untuk penelitian yang akan dilakukan dimasa mendatang sebaiknya menambahkan variabel lain selain *work family conflict* dan stres kerja seperti, lingkungan kerja, kepuasan kerja, disiplin kerja atau mengembangkan dengan skala yang lebih besar dan faktor-faktor lainnya yang berpengaruh terhadap kinerja karyawan, sehingga penelitian yang akan mendatang menghasilkan penelitian yang lebih lengkap.