

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh beban kerja dan dukungan organisasi terhadap *work life balance* pegawai dinas pariwisata kota Padang terdapat beberapa kesimpulan dari hasil analisis dan pembahasan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel beban kerja secara parsial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *work life balance* pegawai. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Beban Kerja yang diterima pegawai, semakin menurun kemampuan mereka dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dengan pengelolaan Beban Kerja yang baik, pegawai dapat mengatur waktu dan tanggung jawab secara lebih efektif, sehingga *Work Life Balance* dapat tercapai dengan lebih optimal.
2. Variabel dukungan organisasi secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance* pegawai. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan yang diberikan oleh organisasi, seperti perhatian, bantuan, serta fasilitas yang memadai, dapat membantu pegawai dalam menjalankan pekerjaannya dengan lebih baik sehingga pegawai mampu menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dukungan organisasi yang baik dapat meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan pegawai dalam bekerja.
3. Variabel beban kerja dan dukungan organisasi secara simultan (bersama-sama) berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance* pegawai. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara pengelolaan beban kerja yang baik serta adanya dukungan dari organisasi dapat membantu pegawai dalam menjaga

keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa beban kerja dan dukungan organisasi secara bersama-sama berpengaruh terhadap *work life balance* dapat diterima.

5.2 Saran

Penelitian ini memiliki beberapa saran, yang apabila diatasi pada penelitian selanjutnya, dapat memperbaiki hasil penelitian yaitu :

1. Bagi Instansi/Perusahaan

Beban Kerja : Berdasarkan hasil penelitian, variabel beban kerja berada pada kategori dan terbukti berpengaruh signifikan terhadap *work life balance*. Oleh karena itu, organisasi perlu melakukan evaluasi terhadap distribusi beban kerja agar tidak melebihi kapasitas kerja pegawai. Penyesuaian tersebut dapat dilakukan melalui pengaturan target kerja yang tepat serta pembagian tugas yang seimbang, sehingga tidak menimbulkan tekanan kerja yang berlebihan dan dapat menjaga keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi pegawai.

Dukungan Organisasi : Variabel dukungan organisasi berada pada kategori dan terbukti berpengaruh signifikan terhadap *work life balance*. Oleh karena itu, organisasi perlu mempertahankan dan meningkatkan bentuk dukungan yang telah dirasakan pegawai, terutama dalam aspek perhatian instansi dan kejelasan kebijakan kerja. Peningkatan dukungan ini penting untuk memperkuat persepsi pegawai bahwa organisasi menghargai kontribusi mereka, sehingga dapat membantu menjaga stabilitas keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi.

2. Bagi Pegawai

Pegawai diharapkan mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dengan mengatur waktu dan energi secara efektif sesuai dengan

tuntutan pekerjaan yang diberikan. Selain itu, pegawai perlu memanfaatkan dukungan organisasi yang tersedia agar keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi dapat terjaga secara berkelanjutan, sehingga pelaksanaan tugas tetap berjalan optimal tanpa mengabaikan aspek kehidupan pribadi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel tambahan yang berpotensi memengaruhi work life balance, seperti kepuasan kerja, tingkat stres kerja, atau karakteristik lingkungan kerja. Selain itu, perluasan cakupan objek penelitian diharapkan dapat meningkatkan validitas eksternal dan daya generalisasi temuan penelitian.