

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil dari penelitian tentang *work-life balance* dan stress kerja terhadap kepuasan kerja pada karyawan Bank Nagari Cabang Utama Kota Padang, di simpulkan bahwa :

1. *Work-life balance* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kepuasan kerja karyawan. Menunjukkan bahwa pegawai yang berhasil menyeimbangkan peran dalam kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka cenderung merasa lebih puas dengan pekerjaan yang mereka jalani.
2. Stress kerja memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kepuasan kerja karyawan. Menunjukkan bahwa dengan semakin tinggi tingkat stress kerja maka tingkat kepuasan kerja pegawai akan semakin menurun. Para pimpinan agar dapat meningkatkan kepuasan kerja karyawan dengan lebih memperhatikan konflik peran dan lingkungan kerja.
3. Secara simultan *work-life balance* dan stress kerja berpengaruh secara bersama-sama terhadap kepuasan kerja pada karyawan Bank Nagari Cabang Utama Kota Padang. hubungan antara kedua variabel di buktikan dengan nilai koefisien determinasi dalam kategori sangat kuat dengan besaran  $R^2$  sebesar 0,529 atau 52,9% dan sisanya variabel yang tidak diteliti oleh peneliti. Variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model regresi, seperti lingkungan kerja, kompensasi kerja, dan beban kerja.

## 5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisis *work life balance* saran dari penulis adalah perusahaan perlu mengevaluasi apakah pekerjaan yang diberikan sudah proporsional dengan jam kerja yang diharapkan. Jika banyak karyawan yang terpaksa bekerja lebih dari 12 jam sehari, bisa jadi ada ketidakseimbangan dalam pembagian tugas atau terlalu banyak pekerjaan yang menumpuk. Perusahaan juga memastikan adanya penjadwalan yang lebih efisien, di mana pekerjaan dapat diprioritaskan dengan lebih baik. Pemberian waktu lebih fleksibel atau merampingkan proses kerja dapat membantu mengurangi jam kerja yang berlebihan
2. Berdasarkan hasil analisis mengenai stres kerja saran dari penulis adalah perusahaan harus memperhatikan pembagian tugas yang adil, memberikan dukungan kesehatan mental, serta meninjau dan merampingkan proses kerja yang ada. Dengan memperkenalkan kebijakan yang lebih fleksibel dan memberikan pelatihan serta dukungan yang tepat, Bank Nagari cabang utama Kota Padang dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan mengurangi tingkat stres karyawan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, terdapat 47,1% variabel mempengaruhi tetapi belum diteliti oleh peneliti, diharapkan bagi peneliti selanjutnya menambah variabel untuk diteliti dalam penelitiannya.