

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Beban kerja memiliki pengaruh secara negatif dan signifikan terhadap WLB pekerja di Indonesia. Penelitian ini menunjukkan bahwa beban kerja mempunyai peran penting bagi para pekerja untuk membantu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Semakin tinggi beban kerja yang diterima oleh para pekerja, maka tingkat WLB mereka akan semakin rendah, dan sebaliknya. Semakin banyak tuntutan tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan oleh pekerja, akan berdampak negatif pada WLB. Hal ini dikarenakan dapat menghilangkan kesejahteraan seseorang dalam memenuhi tuntutan kehidupan pribadinya.

Keterlibatan kerja memiliki pengaruh secara negatif dan signifikan terhadap WLB pekerja di Indonesia. Keterlibatan kerja juga memiliki peran penting bagi pekerja untuk menyeimbangkan kehidupan pekerjaan dan pribadinya. Semakin tinggi tingkat keterlibatan kerja seseorang, maka akan semakin rendah tingkat WLB nya, dan sebaliknya. Semakin seseorang berkontribusi, dan terlibat dalam urusan yang berkaitan dengan pekerjaan, maka sumber daya yang dihabiskan dalam pekerjaan akan lebih besar dibandingkan untuk kehidupan pribadinya.

Dukungan supervisor memiliki pengaruh secara positif dan signifikan terhadap WLB pekerja di Indonesia. Semakin tinggi dukungan

supervisor, maka akan semakin tinggi pula tingkat WLB para pekerja. Dukungan supervisor juga memiliki peran penting dalam membantu para pekerja menyeimbangkan tuntutan terkait pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Ketika supervisor memperhatikan dan peduli akan kebutuhan pribadi para bawahannya, maka hal itu dapat membantu menyeimbangkan kehidupan pekerjaan dan pribadi mereka.

B. Implikasi Penelitian

1. Implikasi Teoritis

- a. Penelitian ini menambah bukti empiris terkait pengaruh beban kerja, keterlibatan kerja dan dukungan supervisor terhadap *work-life balance*.
- b. Penelitian ini memiliki bukti studi empiris yang dapat mengidentifikasi keterkaitan antara anteseden dalam memprediksi *work-life balance*.
- c. Studi empiris sebelumnya yang dilakukan oleh Le dkk. (2020) mengambil sampel di tingkat Asia, dan menyarankan studi selanjutnya perlu mempertimbangkan penelitian dalam konteks negara berkembang salah satunya Indonesia. Hal ini karena perkembangan ekonomi atau kemajuan teknologi dapat menyebabkan perubahan peran dan status pekerjaan para pekerja, yang dapat menciptakan tuntutan baru para karyawan dan kesejahteraan mereka di Asia. Penelitian ini dapat memberikan

kontribusi dengan mengambil studi pekerja di seluruh Indonesia dengan sampel pekerja yang berada di pulau Jawa, Kalimantan, Sumatera, Sulawesi, dan pulau lainnya.

- d. Studi di Asia sering mengambil sampel para profesional dan yang diadopsi dalam penelitian sebelumnya cenderung mengabaikan subkelompok populasi tertentu (Warren, 2015). Penelitian ini dapat memperluas populasi dengan mengambil sampel seluruh pekerja, baik pekerja tetap berkerah putih maupun kerah biru.

2. Implikasi Manajerial

Penelitian ini dapat menjadi referensi baik bagi pekerja maupun organisasi dalam mendukung tercapainya tingkat WLB. Organisasi dapat memberikan langkah-langkah atau kebijakan yang dapat mendukung program peningkatan WLB pekerja untuk memenuhi tuntutan pekerjaan maupun kehidupan pribadinya. Dalam hal ini, *work-life balance* yang disebabkan oleh faktor beban kerja, keterlibatan kerja, maupun dukungan supervisor. Praktisi dapat mempertimbangkan tuntutan pekerjaan maupun keterlibatan para pekerjanya untuk mendukung tercapainya suatu organisasi tanpa menghilangkan kesejahteraan keseimbangan kehidupan kerjanya. Selain itu, dukungan supervisor dapat menjadi perhatian atasan sebagai bentuk kontribusi organisasi dalam membantu tercapainya tingkat *work-life balance* para pekerjanya.

C. Keterbatasan Penelitian dan Saran Penelitian Selanjutnya

Adapun beberapa keterbatasan pada penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan pada penelitian yang akan datang, diantaranya sebagai berikut :

1. Penelitian ini hanya meneliti beberapa anteseden yang berasal dari sisi pekerjaan saja. Penelitian selanjutnya perlu mengembangkan variabel lain yang berasal dari sisi luar pekerjaan, misalnya dukungan keluarga, permintaan keluarga, peran keluarga yang berlebihan, gender, dan lainnya.
2. Konteks *work-life balance* saat ini semakin luas dan tidak hanya meneliti dalam konteks pekerjaan dan keluarga. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan faktor kehidupan sosial seperti komunitas, spiritual, atau kehidupan sosial lainnya.
3. Penelitian ini mengambil konteks pekerja di seluruh Indonesia. Maka dari itu, penelitian selanjutnya dapat mengambil sampel pekerja lebih luas, seperti dalam konteks negara yang berbeda untuk generalisasi hasil yang lebih komprehensif.