

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan mengenai *Work-Life Balance*, Stres Kerja, dan Kepuasan Kerja terhadap Kinerja Karyawan di PT *Heavenly Nutrition* Jakarta, dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. *Work-Life Balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan di PT *Heavenly Nutrition* Jakarta. Dengan rata – rata mean sebesar 4,31 yang artinya sebagian besar responden menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan dalam kuesioner. *Work-Life Balance* memiliki nilai sebesar 3,482 dengan signifikansi 0,001 yang Dimana lebih kecil dari tingkat kesalahan 0,05 atau 5%. Dan koefisien regresi *work-life balance* sebesar 0,267 yang dimana jika terjadi peningkatan satu-satuan pada *work-life balance*, maka akan meningkatkan kinerja karyawan sebesar 0,267 atau 26,7% dengan asumsi variable lain tetap atau konstan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *work-life balance* berpengaruh pada peningkatan kinerja karyawan PT *Heavenly Nutrition* Jakarta. Dengan demikian, semakin baik implementasi *work-life balance* yang diterapkan, semakin tinggi kinerja karyawan yang dapat dicapai. Dengan cara ini, peningkatan *work-life balance* yang efektif berkontribusi pada peningkatan kinerja karyawan perusahaan.
2. Stres Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan di PT *Heavenly Nutrition* Jakarta. Dengan rata – rata mean sebesar 4,32 yang artinya sebagian besar responden menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan dalam kuesioner. Stres kerja memiliki nilai sebesar 3,915 dengan signifikansi 0,000 yang dimana lebih kecil dari tingkat kesalahan 0,05 atau 5%. Dan koefisien regresi stress kerja sebesar 0,393 yang dimana jika terjadi peningkatan satu-satuan pada stres kerja, maka akan meningkatkan kinerja karyawan sebesar 0,393 atau 39,3% dengan asumsi variable lain tetap atau konstan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan stress kerja berpengaruh pada peningkatan kinerja karyawan PT *Heavenly Nutrition* Jakarta. Dengan

demikian, semakin baik implementasi stres kerja yang diterapkan, semakin tinggi kinerja karyawan yang dapat dicapai.

3. Kepuasan Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Karyawan di PT *Heavenly Nutrition* Jakarta. Dengan rata – rata mean sebesar 4,35 yang artinya sebagian besar responden menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan dalam kuesioner. Kepuasan kerja memiliki nilai sebesar 2,894 dengan signifikansi 0,005 yang dimana lebih kecil dari tingkat kesalahan 0,05 atau 5%. Dan koefisien regresi kepuasan kerja sebesar 0,270 yang dimana jika terjadi peningkatan satu-satuan pada kepuasan kerja, maka akan meningkatkan kinerja karyawan sebesar 0,270 atau 27,0% dengan asumsi variable lain tetap atau konstan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kepuasan kerja berpengaruh pada peningkatan kinerja karyawan PT *Heavenly Nutrition* Jakarta.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kajian dan simpulan yang telah disampaikan, penulis berupaya memberikan saran yang diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kinerja karyawan di PT *Heavenly Nutrition* Jakarta. Berikut adalah beberapa saran yang diajukan oleh peneliti:

1. Perusahaan dapat mengembangkan dan mengimplementasikan program-program yang mendukung *work-life balance* karyawan. Ini bisa termasuk fleksibilitas waktu kerja, program cuti yang fleksibel, atau bahkan inisiatif untuk memfasilitasi pekerjaan jarak jauh jika memungkinkan. Dengan memperkuat *work-life balance*, perusahaan dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan dan secara langsung meningkatkan kinerja mereka, sesuai dengan hasil penelitian bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja.
2. Perusahaan harus memperhatikan manajemen stres di tempat kerja. Ini bisa mencakup penyediaan sumber daya dan dukungan untuk mengatasi stres, pelatihan keterampilan manajemen stres, atau bahkan mengidentifikasi dan mengurangi sumber-sumber stres di lingkungan kerja. Dengan mengurangi tingkat stres kerja, perusahaan dapat memastikan bahwa karyawan dapat

bekerja secara lebih efektif dan produktif, sesuai dengan hasil penelitian bahwa stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja.

3. Perusahaan perlu terus memonitor tingkat kepuasan kerja karyawan dan mengidentifikasi area-area di mana perbaikan mungkin diperlukan. Ini bisa melibatkan survei reguler, dialog terbuka antara manajemen dan karyawan, atau bahkan program insentif yang dirancang untuk meningkatkan kepuasan kerja. Dengan meningkatkan kepuasan kerja, perusahaan dapat meningkatkan kinerja karyawan secara keseluruhan, sesuai dengan hasil penelitian bahwa kepuasan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja.

