

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Work-Life Balance*, Stres Kerja, dan Lingkungan Kerja Fisik terhadap Kinerja Karyawan di PT. JM Mutu Utama, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. *Work-Life Balance* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, hal ini berarti semakin tinggi *work-life balance* karyawan maka semakin tinggi pula kinerjanya. Karyawan yang mampu menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi cenderung lebih produktif, termotivasi, serta memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Faktor-faktor seperti fleksibilitas jam kerja, dukungan dari lingkungan kerja, serta kebijakan perusahaan yang mendukung keseimbangan hidup berkontribusi terhadap peningkatan kinerja karyawan.
2. Stres kerja dalam penelitian ini menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, yang mana bertentangan dengan hipotesis. Temuan ini menunjukkan bahwa stres yang dialami karyawan ada pada tingkat yang rendah atau lebih bersifat *eustress* (stres positif), yang justru mendorong karyawan untuk lebih fokus dan berusaha mencapai target. Namun, perusahaan tetap perlu mengelola tingkat stres agar tidak berlebihan, karena stres yang terlalu tinggi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan produktivitas karyawan dalam jangka panjang.
3. Lingkungan kerja fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, artinya semakin baik lingkungan kerja fisik perusahaan maka semakin baik juga kinerjanya. Fasilitas kerja yang memadai, kebersihan, pencahayaan yang baik, serta area istirahat yang nyaman membantu meningkatkan kenyamanan, konsentrasi, dan kesejahteraan karyawan. Hal ini berkontribusi terhadap peningkatan produktivitas dan kepuasan kerja karyawan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *work-life balance*, stres kerja, dan lingkungan kerja fisik terhadap kinerja karyawan di PT. JM Mutu Utama Tangerang Selatan, berikut beberapa saran yang dapat diterapkan oleh berbagai pihak:

1. Bagi Perusahaan (PT. JM Mutu Utama)

- a. *Work-life balance* terbukti berpengaruh positif terhadap kinerja karyawan. Oleh karena itu, perusahaan dapat mempertimbangkan kebijakan kerja yang lebih fleksibel, seperti pengaturan shift yang lebih baik atau opsi kerja hybrid agar karyawan bisa lebih seimbang dalam menjalankan pekerjaan dan kehidupan pribadinya.
- b. Stres kerja dapat meningkatkan kinerja jika dikelola dengan baik. Oleh karena itu, perusahaan bisa menyediakan pelatihan manajemen stres, sesi konsultasi psikologi, atau program kebugaran untuk membantu karyawan mengelola tekanan kerja dengan lebih baik.
- c. Lingkungan kerja fisik diketahui memiliki pengaruh terbesar, lingkungan yang nyaman dapat meningkatkan produktivitas. Perusahaan dapat memperbaiki fasilitas seperti pencahayaan, ventilasi, dan tata letak ruang kerja agar lebih nyaman. Selain itu, penyediaan ruang istirahat yang memadai juga dapat membantu karyawan bekerja lebih efektif.

2. Bagi Karyawan

- a. Karyawan disarankan untuk lebih disiplin dalam mengatur waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi agar tidak terjadi kelelahan yang berlebihan. Stres kerja tidak selalu berdampak buruk jika bisa dikelola dengan baik. Karyawan dapat menerapkan teknik relaksasi, berolahraga, atau mengikuti program kesehatan mental yang disediakan oleh perusahaan untuk menjaga keseimbangan emosi.
- b. Selain peran perusahaan, karyawan juga bisa berkontribusi dalam menciptakan lingkungan kerja yang nyaman dengan menjaga kebersihan, bekerja sama dengan rekan kerja, dan membangun komunikasi yang baik di tempat kerja.

3. Bagi Akademisi dan Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini berfokus pada *work-life balance*, stres kerja, dan lingkungan kerja fisik. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor lain seperti kepemimpinan, motivasi kerja, atau budaya organisasi untuk melihat pengaruhnya terhadap kinerja karyawan.
- b. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Peneliti selanjutnya bisa mencoba metode kualitatif atau kombinasi (*mixed methods*) agar bisa mendapatkan wawasan yang lebih dalam mengenai pengalaman dan persepsi karyawan.
- c. Penelitian ini dilakukan pada satu perusahaan. Agar hasilnya lebih umum dan dapat diterapkan di berbagai industri, penelitian serupa bisa dilakukan pada perusahaan dengan skala atau sektor yang berbeda.

Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat terjaga, stres kerja bisa dikelola dengan baik, dan lingkungan kerja yang lebih nyaman dapat mendukung produktivitas karyawan, baik di PT. JM Mutu Utama maupun di perusahaan lainnya.

