

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh dan dianalisis oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini ditunjukkan dengan adanya hubungan positif antara variabel *work life balance* dengan variabel *psychological well-being* pada karyawan selama pandemi *Covid-19*. Jadi semakin tinggi *work life balance* karyawan akan semakin tinggi *psychological well-being* karyawan, begitu pula sebaliknya semakin tinggi *psychological well-being* maka akan semakin tinggi juga *work life balance* karyawan.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Bagi Perusahaan**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada perusahaan maupun instansi pemerintahan untuk menerapkan keseimbangan kerja bagi karyawan. Sebab, penting bagi karyawan untuk dapat membedakan urusan pekerjaan dan urusan pribadi sehingga dalam bekerja akan lebih produktif. Namun sebelum itu penting untuk karyawan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, hal ini dapat didukung dengan menjalin interaksi yang baik di lingkungan kerja dan budaya kerja yang baik. Sehingga nantinya diperlukan peran perusahaan dan karyawan untuk mencapai sinergitas tersebut.

### **5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini tentu masih banyak kekurangan, maka dari itu untuk penelitian selanjutnya diharapkan peneliti bisa melakukan dengan tema serupa dengan metode penelitian yang berbeda, dengan subjek penelitian yang lebih spesifik dan merata maupun dengan tambahan variabel yang relevan dengan keadaan yang terjadi.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
PERPUSTAKAAN