

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa ada pengaruh *work life balance* terhadap *psychological well-being* pada karyawan di Kabupaten Karawang. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *work life balance* memiliki pengaruh sebesar 35,4% terhadap *psychological well-being* karyawan di Kabupaten Karawang. Sebanyak 64,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan oleh Ryff (dalam Wijono, dkk, 2021) yaitu faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup dan *locus of control*.

#### B. Saran

Rekomendasi berikut ini dibuat oleh para peneliti berdasarkan temuan analisis dan pengalaman penelitian pribadi mereka:

##### 1. Bagi Karyawan

Bagi karyawan disarankan untuk meningkatkan *work life balance* nya dengan cara lebih bisa untuk mengatur waktu di pekerjaan dengan waktu diluar pekerjaannya agar karyawan memiliki *psychological well-being* yang baik.

##### 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Para peneliti disarankan untuk mengeksplorasi dan mempelajari materi tambahan untuk mendapatkan hasil yang lebih rinci. Para peneliti tidak terbatas untuk mempertimbangkan keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi ketika meneliti aspek-aspek yang berdampak

pada *psychological well-being*. Dengan demikian, hasil penelitian akan menjadi lebih baik dan peneliti dapat memperoleh lebih banyak pengetahuan dan responden.

