

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan analisis PLS untuk menguji pengaruh *work life balance* dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Petrokopindo Cipta Selaras, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. *Work Life Balance* memberi kontribusi secara nyata terhadap kinerja karyawan. Karyawan yang mampu mengatur keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi cenderung menunjukkan kinerja yang lebih baik. Karyawan yang mampu mengetahui keseimbangan keterlibatan antara keluarga dan pekerjaan maka karyawan tersebut bisa membedakan kepentingan pribadi dan kepentingan bersama, sehingga kinerja karyawan akan meningkat jika dirasa karyawan tersebut mendapatkan keseimbangan antara dua hal tersebut.
2. Stres Kerja berpengaruh berkebalikan terhadap kinerja karyawan. Ketika karyawan mengalami tingkat stres yang tinggi maka kemampuan mereka untuk berkinerja akan menurun. Karyawan yang menghadapi tekanan tinggi terkait tuntutan peran dalam pekerjaan, maka mereka cenderung mengalami penurunan kinerja. Tuntutan peran yang tidak jelas atau berlebihan dapat menyebabkan kebingungan, kelelahan, dan stres, yang pada gilirannya menghambat kemampuan karyawan untuk berkinerja optimal.

## 5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini dapat diberikan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan sebagai bahan dalam pengambilan keputusan di waktu yang akan datang. Berikut beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

1. Diharapkan PT Petrokopindo Cipta Selaras dapat mengambil berbagai langkah strategis. Salah satunya adalah dengan meningkatkan partisipasi karyawan dalam proses pengambilan keputusan yang berkaitan dengan kebijakan kerja sehingga karyawan merasa lebih dihargai dan terlibat. Perusahaan dapat menciptakan program keterlibatan tim yang mendorong kolaborasi, seperti proyek bersama atau kegiatan team building, yang tidak hanya memperkuat hubungan antar karyawan tetapi juga menciptakan lingkungan kerja yang suportif. Selain itu, perusahaan juga dapat menyediakan peluang pengembangan karir dan keterampilan, yang membuat karyawan merasa keterlibatan mereka dihargai dan berkontribusi pada pertumbuhan mereka.
2. Diharapkan PT Petrokopindo Cipta Selaras dapat mengambil langkah-langkah seperti menyelaraskan peran karyawan dengan keterampilan dan minat mereka, menerapkan program rotasi atau pengayaan peran untuk memberikan variasi, serta mendelegasikan tugas dengan efektif untuk mengurangi beban individu. Selain itu, penting untuk menyediakan sumber daya dan dukungan teknis yang memadai, melakukan penilaian kinerja yang seimbang dengan mempertimbangkan upaya serta pencapaian, dan menyediakan fasilitas serta program yang dapat

membantu menyeimbangkan tuntutan peran dengan kehidupan pribadi. Pengembangan budaya dukungan tim dan komunikasi yang jelas mengenai ekspektasi juga sangat penting untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan mengurangi stres yang disebabkan oleh tuntutan peran.

3. Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan lebih mendetail dengan menggunakan faktor-faktor lainnya sebagai variabel untuk mengetahui pengaruh terhadap kinerja karyawan. Penelitian ini hanya menguji dua variabel yang mempengaruhi kinerja karyawan.