

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis penelitian dan pembahasan yang telah disajikan sebelumnya mengenai “Pengaruh *Work Life Balance*, Disiplin Kerja dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan : (Studi Pada Karyawan DBL Academy Surabaya), maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Work Life Balance, Disiplin Kerja, dan Stres Kerja secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan pada DBL Academy Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa kinerja karyawan dipengaruhi oleh kombinasi dari keseimbangan kehidupan kerja, tingkat kedisiplinan, serta kondisi psikologis karyawan. Ketiga variabel tersebut saling melengkapi dalam membentuk kondisi kerja yang optimal sehingga mampu meningkatkan kinerja karyawan secara keseluruhan.

2. *Work Life Balance* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan pada DBL Academy Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi mampu meningkatkan kenyamanan, fokus, serta produktivitas karyawan dalam bekerja. Karyawan yang mampu mengatur waktu kerja, kehidupan sosial, serta waktu istirahat dengan baik cenderung memiliki kinerja yang lebih optimal.

3. Disiplin Kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan pada DBL Academy Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan yang tinggi, seperti kepatuhan terhadap peraturan, ketepatan waktu, serta tanggung jawab dalam menyelesaikan pekerjaan, mampu meningkatkan efektivitas dan kualitas kerja karyawan. Disiplin kerja menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung pencapaian kinerja yang maksimal.

4. Stres Kerja tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja karyawan pada DBL Academy Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres kerja yang dialami karyawan masih dalam batas yang dapat dikendalikan, sehingga tidak memberikan dampak yang berarti terhadap kinerja. Karyawan mampu mengelola tekanan kerja dengan baik serta didukung oleh lingkungan kerja yang kondusif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan yang didapatkan, maka terdapat beberapa saran dari peneliti yaitu :

a. Bagi Perusahaan (DBL Academy Surabaya)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa variabel yang paling dominan dalam memengaruhi kinerja karyawan adalah disiplin kerja. Oleh karena itu, disarankan kepada pihak DBL Academy Surabaya untuk terus menjaga, meningkatkan, dan mengoptimalkan penerapan disiplin kerja di lingkungan organisasi. Disiplin kerja yang baik mencerminkan kepatuhan karyawan terhadap aturan, tanggung

jawab dalam menyelesaikan tugas, serta kemampuan dalam memanfaatkan waktu secara efektif.

Dengan mempertahankan dan memperbaiki tingkat disiplin kerja secara berkelanjutan, perusahaan dapat meningkatkan kinerja karyawan secara lebih optimal. Hal ini menunjukkan bahwa dari ketiga variabel yang diteliti, disiplin kerja memiliki kontribusi paling besar dalam meningkatkan kinerja karyawan, sehingga perlu menjadi fokus utama dalam pengelolaan sumber daya manusia di DBL Academy Surabaya.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif, penelitian selanjutnya harus mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi kinerja karyawan, seperti gaya kepemimpinan, motivasi kerja, kepuasan kerja, dan lingkungan kerja. Selain itu, penelitian juga dapat dilakukan pada subjek atau bidang lain untuk memperluas generalisasi hasil.