

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan analisa serta perhitungan dan pembahasan, maka dapat disimpulkan hasilnya sebagai berikut:

1. Deskripsi *work life balance*, *trait mindfulness* dan kesejahteraan psikologis sebagai berikut:
 - a. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil kategori *work life balance* pada karyawan di PT. Bangun Mitra Jaya memiliki kategori tinggi.
 - b. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil kategori *trait mindfulness* pada karyawan di PT. Bangun Mitra Jaya memiliki kategori sedang
 - c. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil kesejahteraan psikologis pada karyawan di PT. Bangun Mitra Jaya memiliki kategori sedang
2. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *work life balance* dengan kesejahteraan psikologis
3. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *trait mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *work life balance* dan *trait mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis

B. Saran

Peneliti menyadari dalam penelitian yang dilakukan masih banyak kekurangan dan kelemahan. Namun hal tersebut menjadi pelajaran bagi peneliti peneliti. Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan sebelumnya maka terdapat beberapa saran:

1. Bagi Perusahaan

Diharapkan bagi perusahaan mampu mempertahankan kualitas work life balance karyawan yang sudah termasuk dalam kategori tinggi.

2. Bagi Karyawan

Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran penuh perhatian terhadap apa yang sedang terjadi saat itu, seperti fokus saat sedang berada dalam pekerjaan.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya melakukan pengambilan data lebih mendalam dan lebih diperhatikan perihal siapa yang menjadi responden dan waktu dalam pengisian instrumen dari variabel yang akan diteliti. Penelitian selanjutnya bila ingin melanjutkan penelitian ini disarankan untuk mencoba variabel dukungan sosial, dan religiusitas. Selain itu lebih mengkaji ulang yang memiliki sumbangan terhadap kesejahteraan psikologis.