

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hasilnya sebagai berikut:

1. Hasil deskriptif variabel penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:
 - a. Deskripsi variabel kebersyukuran (X1) menunjukkan bahwa sebanyak 17 orang atau 13,6% berada dalam kategori rendah, sebanyak 87 orang atau 69,6% berada dalam kategori sedang, dan sebanyak 21 orang atau 16,5% berada dalam kategori tinggi.
 - b. Deskripsi variabel kepuasan hidup (X2) menunjukkan bahwa sebanyak 15 orang atau 12,0% berada dalam kategori rendah, sebanyak 83 orang atau 66,4% berada dalam kategori sedang, dan sebanyak 27 orang atau 21,6% berada dalam kategori tinggi.
 - c. Deskripsi variabel keseimbangan kehidupan kerja (Y) menunjukkan bahwa sebanyak 22 orang atau 17,6% berada dalam kategori rendah, sebanyak 76 orang atau 60,8% berada dalam kategori sedang, dan sebanyak 27 orang atau 21,6% berada dalam kategori tinggi.
2. Hasil pengujian hipotesis dapat disimpulkan sebagai berikut:
 - a. Terdapat hubungan positif kebersyukuran dengan keseimbangan kehidupan kerja ($r= 0,523, p<0,05$).
 - b. Terdapat hubungan positif kepuasan hidup dengan keseimbangan kehidupan kerja ($r= 0,562, p<0,05$).
 - c. Terdapat pengaruh positif kebersyukuran dan kepuasan hidup terhadap keseimbangan kehidupan kerja ($R^2= 0,560, p<0,05$).

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel dengan melibatkan karyawan dari berbagai level jabatan dan industri yang berbeda, agar hasil penelitian dapat lebih digeneralisasikan. Selain itu, menggunakan metode penelitian longitudinal dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perubahan kebersyukuran, kepuasan hidup, dan keseimbangan kehidupan kerja dari waktu ke waktu. Penambahan variabel lain, seperti dukungan sosial atau manajemen stres, juga dapat memperkaya analisis terkait keseimbangan kehidupan kerja.

2. Bagi perusahaan

Perusahaan disarankan untuk mengembangkan program yang dapat meningkatkan kebersyukuran dan kepuasan hidup karyawan, karena kedua variabel tersebut terbukti berperan dalam menciptakan keseimbangan kehidupan kerja. Program pelatihan yang mengajarkan teknik manajemen stres, mindfulness, atau refleksi diri dapat membantu karyawan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan mereka.

3. Bagi karyawan

Karyawan disarankan untuk lebih aktif dalam meningkatkan kebersyukuran dan kepuasan hidup mereka, baik melalui kegiatan pribadi maupun partisipasi dalam program-program yang ditawarkan perusahaan. Mengelola waktu secara efektif serta menjaga kesehatan mental dan fisik juga penting untuk mencapai keseimbangan kehidupan kerja yang optimal. Karyawan dapat mempertimbangkan untuk melakukan refleksi secara rutin terkait pencapaian hidup, sehingga dapat lebih bersyukur dan merasa puas dalam berbagai aspek kehidupan.