

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai keterkaitan keseimbangan kehidupan-kerja terhadap kinerja karyawan dengan dimediasi oleh emosi positif pada karyawan PT Telkom Indonesia (Persero) Tbk-Witel Jambi, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Keseimbangan kehidupan-kerja memiliki keterkaitan positif tetapi tidak signifikan terhadap kinerja karyawan. Hal ini bermakna bahwa tinggi ataupun rendah tingkat keseimbangan kehidupan-kerja karyawan PT Telkom Indonesia (persero) Tbk-Witel Jambi, tidak memiliki pengaruh langsung terhadap hasil kinerja karyawan secara keseluruhan, karyawan akan tetap berusaha bekerja dengan baik, dikarenakan mereka memiliki target yang harus dicapai.
2. Keseimbangan kehidupan-kerja memiliki keterkaitan positif dan signifikan terhadap emosi positif. Hal ini bermakna bahwa dengan adanya keseimbangan kehidupan-kerja dimana waktu yang dihabiskan antara pekerjaan dan rumah seimbang maka akan memicu emosi positif dalam diri karyawan seperti perasaan senang, bahagia, puas yang termasuk dalam emosi positif.
3. Emosi positif memiliki keterkaitan positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Karyawan mengalami emosi positif lebih terikat dan puas dengan pekerjaan mereka, dan mereka menunjukkan kinerja yang unggul di tempat kerja dengan menetapkan tujuan yang lebih tinggi untuk diri mereka sendiri, mengevaluasi dan menilai diri mereka sendiri sebagai kinerja.
4. Keseimbangan kehidupan-kerja memiliki keterkaitan terhadap kinerja karyawan melalui emosi positif, dan ini juga membuktikan bahwa variabel emosi positif dapat secara penuh memediasi keterkaitan keseimbangan kehidupan-kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Telkom Indonesia (Persero) Tbk-Witel Jambi.

6.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai keterkaitan keseimbangan kehidupan-kerja terhadap kinerja karyawan dengan dimediasi oleh emosi positif pada karyawan PT Telkom Indonesia (Persero) Tbk-Witel Jambi, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Kerangka kerja konseptual saat ini berkonsentrasi pada tiga kunci variabel dan jalurnya, di masa mendatang para peneliti juga dapat membahas proposisi terkait dengan efek mediasi tersebut mengingat untuk di Indonesia sendiri masih sangat jarang ada penelitian khusus terkait variabel Emosi Positif sedangkan bisa dilihat hal ini sangat memiliki pengaruh besar dalam kehidupan kita sehari-hari. Perlu dicatat bahwa pengambilan sampel dalam penelitian ini masih dalam lingkup satu perusahaan BUMN yaitu PT Telkom Indonesia (Persero) Tbk- Witel Jambi, kedepannya diharapkan para peneliti bisa meneliti industri layanan yang berbeda dan untuk pengambilan sampel yang lebih luas sehingga dapat digeneralisasikan.

2. Bagi perusahaan

Walaupun keseimbangan kehidupan-kerja diperoleh dari kemampuan individu untuk menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan, serta dari perhitungan statistik menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan-kerja karyawan sudah tinggi namun perusahaan harus tetap membantu untuk mempertahankan ataupun meningkatkan keseimbangan kehidupan-kerja karyawan karena hal tersebut penting bagi kesehatan dan keberlangsungan operasional perusahaan. Adapun hal yang dapat perusahaan lakukan adalah sebagai berikut:

1. Menerapkan kebijakan Flexible working yang sudah difasilitasi Telkom pusat yang tertera pada IARIUM 4.0
2. Rutin melakukan komunikasi atau Sharing Session antara atasan dan bawahan terkait pekerjaan minimal 1 minggu sekali
3. Menciptakan budaya kerja dan lingkungan kerja yang menyenangkan

seperti mengadakan Employee Gathering, Family- support programs dalam hal ini bisa berupa paternity leave dimana cuti bagi laki-laki yang istrinya sedang melahirkan, dan memfasilitasi tempat olahraga khusus agar para karyawan bisa menjaga kesehatan.

4. Membuat batasan waktu kerja yang konsisten dan Pengaturan tugas kerja yang sesuai jobdesc sehingga beban kerja bisa dikendalikan oleh para karyawan
3. Bagi individu/karyawan

Hal yang perlu diingat oleh para karyawan adalah bahwa keseimbangan kehidupan-kerja dibentuk dan dimulai dari diri sendiri. Mementingkan kesibukan pekerjaan bukanlah hal yang buruk tetapi ketika bisa menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan, maka akan banyak hal positif yang akan dirasakan. Karyawan harus mengetahui dan menyadari bahwa manusia memiliki batasan dalam fisik, emosi, waktu dan keuangan sehingga karyawan perlu belajar untuk menentukan prioritas dan membuat rancangan waktu pengerjaan pekerjaan dan tahu kapan harus merasa puas agar bekerja lebih efisien untuk menghemat energy serta fokus menjaga kesehatan diri dan jangan lupa untuk beristirahat.