

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan, peneliti menarik kesimpulan bahwa pimpinan wanita di UPTD PPA Provinsi Jambi menunjukkan kesadaran untuk mencapai keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi mereka dengan mengatur waktu, menjalankan peran, dan menjalankan kegiatan positif diluar pekerjaan. Hal ini membantu mereka mencapai tujuan hidup, memberikan kesejahteraan hidup dalam berbagai aspek kehidupan. {

Secara keseluruhan, pimpinan wanita dalam penelitian ini memiliki pendekatan yang positif dalam mengatur waktu dan peran untuk mencapai *work life balance*. Dengan adanya tujuan hidup, pengelolaan waktu dan peran yang baik, dan komunikasi dalam menjalankan peran, mereka berhasil menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan.

Faktor yang mempengaruhi *work life balance* pimpinan wanita yaitu dukungan tim kerja, dukungan keluarga, dan rasa syukur merupakan faktor utama dalam mencapai *work life balance*. Dukungan tim kerja membantu mengurangi beban kerja dan memberikan dukungan dalam mengatasi tantangan. Dukungan keluarga memungkinkan pembagian tanggung jawab dan menciptakan lingkungan harmonis. Rasa syukur membantu melihat dampak positif dari upaya menjaga keseimbangan dan mengurangi stres, serta memberikan dasar yang kuat untuk mencapai *work life balance* yang lebih baik.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan pengalaman yang telah peneliti alami dalam melakukan penelitian dan menyusun hasil penelitian, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

##### **5.2.1 Bagi Institusi**

Institusi perlu memahami bahwa *work life balance* pada pimpinan merupakan faktor penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang produktif. Dengan menerapkan program-program kesejahteraan yang khusus untuk pimpinan, institusi dapat memberikan dukungan yang khusus untuk pimpinan, institusi dapat

memberikan dukungan yang diperlukan agar mereka dapat menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Melalui komitmen, fleksibilitas kerja, dukungan atasan, pengembangan keterampilan, dan fasilitas kesejahteraan, institusi dapat menciptakan *work life balance*. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan individu pimpinan, tetapi juga berdampak positif pada kinerja organisasi secara keseluruhan.

### **5.2.2 Bagi partisipan penelitian**

Saran bagi partisipan adalah untuk dapat meluangkan waktu dan perhatian terhadap kesehatan fisik dan mental. Mengingat tanggung jawab kerja yang besar sebagai pimpinan, merawat diri sendiri adalah langkah yang penting untuk menjaga keseimbangan dan menghindari kelelahan atau beban kerja yang berlebih. Dengan merawat kesehatan fisik dan mental, partisipan dapat lebih baik dalam menghadapi tuntutan sehari-hari dan mencapai *work life balance* yang lebih baik.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian sejenis dengan menggunakan sampel lain dalam peran pimpinan secara menyeluruh dalam bidang kerja yang lain dan metode kuantitatif untuk menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang topik penelitian yang dapat menggunakan sampel yang lebih besar sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih umum tentang *work life balance* pada pimpinan wanita. Metode kuantitatif bisa mencakup pertanyaan tentang pengelolaan waktu dan peran, dukungan sosial, tingkat stres, kepuasan kerja dan dampak *work life balance* pada kinerja pimpinan.