

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diuraikan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan diantaranya sebagai berikut:

1. Variabel kinerja karyawan terdiri atas 5 dimensi yaitu kualitas kerja, kuantitas kerja, tanggung jawab, kerjasama, dan inisiatif yang dimana secara keseluruhan variabel kinerja karyawan memiliki hasil akhir rata-rata termasuk dalam kategori sangat tinggi. Keseimbangan kehidupan-kerja terdiri dari 4 dimensi yaitu *Personal Life Enhancement of Work*, *Work Enhancement of Personal Life*, *Work Interference With Personal Life* dan *Personal Life Interference With Work* yang dimana secara keseluruhan variabel keseimbangan kehidupan-kerja memiliki hasil akhir rata-rata termasuk dalam kategori sangat baik. Kesehatan mental sebagai variabel mediasi terdiri dari 4 dimensi yaitu Terbebas dari Penyakit Jiwa, Mampu menyesuaikan diri, Mampu mengembangkan potensi, dan nilai agama sebagai pedoman kerja yang dimana secara keseluruhan variabel kesehatan mental sebagai variabel mediasi memiliki hasil akhir rata-rata termasuk dalam kategori sangat baik.
2. Keseimbangan kehidupan-kerja berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kinerja LPP RRI Jambi, yang berarti variabel keseimbangan kehidupan-kerja memiliki pengaruh penting dalam meningkatkan kinerja karyawan. Hal ini dikarenakan keseimbangan kehidupan-kerja merupakan kebutuhan penting setiap karyawan yang dapat mempengaruhi suasana hati, fokus pikiran, dan tindakan dalam bekerja oleh karena itu semakin tinggi kepuasan karyawan terhadap Worklife Balance semakin tinggi pula Kualitas Kinerja Karyawan.

3. Keseimbangan kehidupan-kerja berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kesehatan mental karyawan RRI Jambi, yang berarti variabel keseimbangan kehidupan-kerja memiliki pengaruh penting dalam meningkatkan kesehatan mental karyawan. Hal ini disebabkan karena jika keseimbangan kehidupan kerja dan kesehatan mental positif, maka kehidupan kerja dan keluarga pun akan positif.
4. Kesehatan mental berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan LPP RRI Jambi, yang berarti variabel kesehatan mental memiliki pengaruh penting dalam meningkatkan kinerja karyawan. Hal ini dikarenakan ketika karyawan memiliki kesehatan mental yang baik, mereka akan memiliki kinerja kerja yang lebih tinggi. Mereka akan lebih berkomitmen terhadap pekerjaan mereka, lebih produktif dan lebih bahagia daripada yang lain.
5. Keseimbangan kehidupan-kerja berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan melalui kesehatan mental pada RRI Jambi, yang berarti variabel kesehatan mental mampu memediasi hubungan antara variabel keseimbangan kehidupan-kerja dalam meningkatkan kinerja karyawan pada LPP RRI Jambi.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

1. Pada variabel kinerja karyawan disarankan untuk LPP RRI Jambi melakukan evaluasi terhadap pekerjaan karyawan kemudian memberikan pelatihan untuk karyawan sehingga kemampuan dan keterampilan karyawan menjadi lebih baik.
2. Pada aspek keseimbangan kehidupan kerja di LPP RRI Jambi, pelaksanaan program pemerintah 'BERDAMPAK' yang menerapkan efisiensi waktu jam kerja perlu dimanfaatkan secara optimal sebagai bagian dari strategi peningkatan kualitas kehidupan pribadi karyawan, yang secara tidak langsung

dapat mendukung stabilitas kesehatan mental dan kinerja karyawan secara keseluruhan.

3. Pada aspek kesehatan mental, LPP RRI Jambi disarankan untuk memperkuat dukungan emosional di lingkungan kerja melalui pendekatan non-programatik, seperti meningkatkan peran pimpinan dalam memberikan motivasi, apresiasi verbal, dan kepedulian terhadap kondisi psikologis karyawan. Selain itu, budaya kerja yang terbuka, hubungan interpersonal yang harmonis antar rekan kerja, serta komunikasi informal yang positif juga dapat menjadi faktor protektif terhadap tekanan mental. Penerapan fleksibilitas dalam pelaksanaan tugas pun dapat memberikan rasa kontrol yang mendukung kesejahteraan psikologis. Di samping itu, apabila karyawan membutuhkan bantuan profesional, instansi dapat mendorong pemanfaatan fasilitas konseling atau layanan kesehatan jiwa yang telah ditanggung oleh BPJS Kesehatan sebagai alternatif tanpa biaya pribadi.
4. Untuk peneliti selanjutnya hal-hal yang sudah dibahas dalam penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk peneliti selanjutnya. Untuk kemudian dikembangkan lagi variabel dalam penelitiannya ke variabel-variabel lainnya yang tersedia.