

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Modul pelatihan *time management* efektif digunakan untuk menurunkan *time-based work-family conflict* pada wanita yang bekerja di bidang industri perhotelan, untuk model evaluasi pelatihan *level reaction* dan *level learning*.
2. Rancangan modul pelatihan yang dibuat dalam penelitian ini, secara umum mendapat reaksi positif dari peserta pelatihan, namun metode yang digunakan perlu dikembangkan lagi, mengingat adanya saran untuk menambah beberapa metode pelatihan yang lebih menarik dan menantang, serta diberikan dalam kurun waktu yang lebih lama dan berkala didukung jadwal pelatihan yang dipertimbangkan dengan matang.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diajukan saran teoritis dan saran praktis, sebagai berikut :

5.2.1. SARAN TEORITIS

1. Kepada penelitian lain, dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk :
 - a. Melanjutkan penelitian *time management* untuk menurunkan *time-based work-family conflict* dengan menggunakan subjek penelitian yang lebih besar dan dari lingkungan instansi yang lebih bervariasi. Hal ini diharapkan agar modul pelatihan *time management* untuk menurunkan *time-based work-family conflict* dapat digeneralisasikan ke berbagai bidang.
 - b. Melakukan penelitian lanjutan mengenai pelatihan *time management* untuk menurunkan *time-based work-family conflict* dengan mengembangkan berbagai metode yang lebih bervariasi serta kurun waktu yang lebih lama dan berkala. Hal ini diharapkan agar modul pelatihan *time management* untuk menurunkan *time-based work-family conflict* dapat dilakukan evaluasi sampai level perilaku, sehingga dapat terlihat sejauh mana efektivitasnya, serta dapat dibandingkan dengan rancangan model intervensi yang lain.

5.2.2. SARAN PRAKTIS

1. Kepada wanita yang bekerja, dapat menggunakan hasil penelitian sebagai salah satu media untuk membantu mengelola permasalahan waktu dalam menjalankan peran di pekerjaan dan keluarga.
2. Kepada wanita yang bekerja, dapat melakukan refleksi diri dan menekankan pada diri mengenai pentingnya menurunkan *time-based work family conflict* dalam menjalankan peran di tugas dan kegiatannya sehari-hari.
3. Kepada para Psikolog Sosial, Keluarga maupun Industri dan Organisasi dapat menggunakan modul pelatihan *time management* untuk menurunkan *time-based work-family conflict* sebagai salah satu model intervensi pada wanita bekerja yang mengalami *time-based work-family conflict*.