

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa tipe *Work-Life Balance* yang paling dominan pada staf Kowad yang sudah menikah di Pusdik “X” Kota Bandung adalah tipe *Harmful Balance*. Hal itu berarti Kowad menghayati tingginya pengalaman *conflict* dengan rendahnya pengalaman *enhancement* melalui peran yang dijalankannya dalam kedua domain.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan melibatkan data demografis yang lebih bervariasi dan mendalam agar dapat melihat keterkaitan antara tipe *Work-Life Balance*, sehingga dapat menjadi acuan untuk menentukan faktor yang mempengaruhi tipe *Work-Life Balance*.
2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak agar hasil penelitian dapat lebih menggambarkan perbedaan tipe *Work-Life Balance*.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi Pihak Pusdik “X” Kota Bandung, hasil penelitian dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk dapat membuat konseling individu bagi para Staf Kowad agar mampu meningkatkan kesejahteraan serta performa kerja mereka.

2. Bagi Pihak pimpinan Pusdik “X”, hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk membuat kegiatan pelatihan manajemen stress, kemudian penambahan fasilitas kerja bagi para personelnnya seperti menambahkan angkutan untuk menjemput mereka di titik tertentu guna menghemat waktu, biaya, dan tenaga.
3. Bagi pihak Staf Kowad yang membutuhkan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan tindakan lebih lanjut untuk memperbaiki dan mengembangkan kehidupan pekerjaan dan keluarga ke arah yang lebih baik seperti misalnya mengikuti pelatihan manajemen stress ataupun konseling individu guna memperbaiki persepsi mengenai pekerjaan-keluarga.

