

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

- Tipe *work-life balance* yang ditemukan sebagian besar pada staf biro Psikologi Psy Center di Kota Bandung adalah tipe *Work-Life Balance Beneficial*, *Harmful* dan *Active*.
- Staf biro Psikologi Psy Center memiliki tipe *Work-Life Balance Beneficial*. Mereka menghayati *enhancement* yang tinggi lebih banyak berasal dari kehidupan pribadi yang menunjang pekerjaannya (PLEW) dibandingkan dengan berasal dari pekerjaan yang menunjang kehidupan pribadinya (WEPL) disertai dengan *interference* rendah yang berasal dari pekerjaan yang mengganggu kehidupan pribadi (WIPL) maupun berasal dari kehidupan pribadi yang mengganggu pekerjaan (PLIW).
- Staf biro Psikologi Psy Center memiliki tipe *Work-Life Balance Harmful*. Mereka menghayati *interference* yang tinggi lebih banyak berasal dari kehidupan pribadi yang mengganggu pekerjaannya (PLIW) dibandingkan dengan pekerjaan yang mengganggu kehidupan pribadi (WIPL) disertai dengan *enhancement* rendah yang berasal dari pekerjaan yang menunjang kehidupan pribadi (WEPL) maupun berasal dari kehidupan pribadi yang mengganggu pekerjaan (PLIW).
- Staf biro Psikologi Psy Center memiliki tipe *Work-Life Balance Active*. *Interference* yang tinggi dimiliki oleh staf dengan tipe *work-life balance active* lebih banyak berasal dari kehidupan pribadi yang mengganggu pekerjaan (PLIW) dibandingkan dengan berasal dari pekerjaan yang mengganggu kehidupan pribadi (WIPL). Sedangkan untuk *enhancement* yang tinggi dihayati sama banyaknya antara yang berasal dari pekerjaan (WEPL) maupun dari kehidupan pribadi (PLEW).

- Staf biro Psikologi Psy Center memiliki tipe *Work-Life Balance Passive. Interference* yang rendah dimiliki oleh staf dengan tipe *work-life balance passive* lebih banyak berasal dari kehidupan pribadi yang mengganggu pekerjaan (PLIW) dibandingkan dengan berasal dari pekerjaan yang mengganggu kehidupan pribadi (WIPL). Sedangkan untuk *enhancement* yang rendah dihayati sama banyaknya antara yang berasal dari pekerjaan (WEPL) maupun dari kehidupan pribadi (PLEW).
- Staf dengan fleksibilitas jam kerja yang kaku menunjukkan kaitan dengan tipe *Work-Life Balance Beneficial*. Meskipun dengan jam kerja yang kaku pihak biro tetap berkomunikasi dengan stafnya untuk menentukan jadwal kerja sehingga staf dapat menyesuaikan diri dan tidak kewalahan dengan jadwal kerja yang kaku tersebut.
- Staf yang merupakan mahasiswa Psikologi menunjukkan kaitan dengan tipe *Work-Life Balance Beneficial*. Meskipun staf bekerja dan berkuliah tetapi mereka adalah mahasiswa semester akhir dengan jadwal perkuliahan yang tidak padat sehingga mampu membagi waktu antara kuliah dan bekerja sehingga staf tersebut menghayati tingginya *enhancement* serta rendahnya *interference*.
- Staf yang tidak menghayati memiliki tuntutan di arena keluarga dan personal menunjukkan kaitan dengan tipe *Beneficial*. Dengan tidak menghayati memiliki tuntutan membuat mereka lebih mampu melakukan aktivitas di pekerjaan maupun di kehidupan pribadi sehingga menghayati lebih banyak *enhancement*.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Teoritis

1. Untuk penelitian selanjutnya, dapat dipertimbangkan untuk melakukan penelitian pada biro Psikologi yang berfokus pada satu bidang psikologi, misalnya bidang anak atau dewasa.

5.2.2. Saran Praktis

1. Mengadakan diskusi dengan staf biro Psikologi Psy Center mengenai hambatan yang mengganggu dan keuntungan yang berasal dari pekerjaan maupun dari kegiatan sehari-hari agar staf dapat mengatasi hambatan-hambatan yang mengganggu di pekerjaan dan meningkatkan serta memanfaatkan keuntungan yang dapat menunjang pekerjaannya.
2. Menyarankan mengadakan program *management time* kepada pihak biro Psikologi Psy Center agar para staf lebih sejahtera dalam bekerja maupun menjalani kehidupannya.

