

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

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

1. Rancangan modul Pelatihan yang dibuat dalam penelitian ini telah teruji dapat digunakan untuk menurunkan *time-based work-family conflict* pada wanita yang bekerja yang mengikuti pelatihan.
2. Sebagian besar wanita bekerja yang mengikuti pelatihan dalam penelitian ini, sesudah mengikuti pelatihan mengalami penurunan *time-based work-family conflict*. Hal ini menunjukkan bahwa Tujuan Instruksional Umum pelatihan untuk menurunkan *time-based work-family conflict* tercapai.
3. Rancangan modul pelatihan yang dibuat dalam penelitian ini mendapat reaksi positif dari responden pelatihan, namun metode yang digunakan perlu dimodifikasi mengingat adanya saran untuk menambah waktu dan games pelatihan dari wanita bekerja yang mengikuti pelatihan.

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. Melakukan penelitian lanjutan mengenai pelatihan untuk menurunkan *time-based work-family conflict* dengan adanya jangka waktu pemberian *pretest* dan *posttest* yang lebih lama. Hal ini diharapkan agar modul pelatihan untuk menurunkan *time-based work-family conflict* dapat dilihat efektivitasnya.
 - b. Melakukan penelitian lanjutan mengenai *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 untuk menurunkan *time-based work-family conflict* dapat digeneralisasikan karena pada penelitian ini ujicoba modul pelatihan diberikan hanya pada wanita bekerja di satu perusahaan “X” yang ada di Bandung.
 - c. Melakukan penelitian lanjutan mengenai pelatihan untuk menurunkan *time-based work-family conflict* dengan memodifikasi metode yang lebih bervariasi. Hal ini diharapkan agar modul pelatihan untuk menurunkan *time-based work-family conflict* ini 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 melakukan refleksi diri dan memberikan gambaran mengenai pentingnya menurunkan *time-based work family conflict* dalam menjalankan peran sehari-hari terutama di area pekerjaan dan keluarga.
2. Kepada para Psikolog Sosial, Keluarga maupun Industri dan Organisasi dapat menggunakan modul pelatihan untuk menurunkan *time-based work-family conflict* sebagai salah satu model intervensi pada wanita bekerja yang mengalami *time-based work-family conflict*.