

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan dan dibandingkan dengan beberapa metode, evaluasi dan asumsi yang ada, *work-life balance* sangat berpengaruh meningkatkan kinerja karyawan dan memberikan dampak positif terhadap Perusahaan atau Organisasi. Literatur ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan secara spesifik, apa pengaruh *work-life balance* terhadap kinerja karyawan dan kinerja organisasi atau perusahaan. Banyak faktor penyebab tidak terwujudnya *work-life balance* : jam kerja yang panjang dan tidak fleksibel, kelebihan beban kerja, gangguan kerja terhadap keluarga, gangguan keluarga terhadap kerja, stress kerja, stress hidup, dan otonomi kerja. Berdasarkan hasil literatur yang telah diuji menunjukkan bahwa *work-life balance* memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kinerja karyawan sehingga Perusahaan atau Organisasi dan karyawan sendiri perlu membuat strategi untuk mendukung *work-life balance* karyawan. Dengan diterapkannya *work-life balance* bagi karyawan, karyawan dapat memberikan kontribusi yang maksimal bagi organisasi atau perusahaan sehingga kinerja organisasi atau perusahaan ikut meningkat.

5.2 Saran

Semoga melalui Laporan Studi Literatur yang penulis susun dapat menjadi masukan yang benar-benar berharga bagi penelitian selanjutnya. Saran pada penelitian selanjutnya agar melakukan penelitian dengan lebih luas dalam membahas Pengaruh *work-life balance* terhadap kinerja karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan Bataineh, K. (2019). Impact of work-life balance, happiness at work, on employee performance. *International Business Research*, 12(2), 99-112.
- Arunika, M. M. A., & Kottawatta, H. (2015). The effect of work life balance on employee job satisfaction among non executives in the public banking sector in colombo district.
- Brown, D. J., Schermerhorn, M. L., Powell, R. J., Fillinger, M. F., Rzucidlo, E. M., Walsh, D. B., ... & Cronenwett, J. L. (2005). Mesenteric stenting for chronic mesenteric ischemia. *Journal of vascular surgery*, 42(2), 268-274.
- Byrne, U. (2005). Work-life balance: Why are we talking about it at all?. *Business Information Review*, 22(1), 53-59.
- De Villiers, J., & Kotze, E. (2003). Work-life balance: A study in the petroleum industry. *SA Journal of Human Resource Management*, 1(3), 15-23.
- Hasibuan, J. S., & Silvyia, B. (2019, December). Pengaruh Disiplin Kerja dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan. In *Prosiding Seminar Nasional USM* (Vol. 2, No. 1, pp. 134-147).
- Hilbrecht, M., Shaw, S. M., Johnson, L. C., & Andrey, J. (2008). 'I'm home for the kids': contradictory implications for work-life balance of teleworking mothers. *Gender, Work & Organization*, 15(5), 454-476.
- Lingard, H., Brown, K., Bradley, L., Bailey, C., & Townsend, K. (2007). Improving employees' work-life balance in the construction industry: Project alliance case study. *Journal of construction engineering and management*, 133(10), 807-815.
- Lumunon, R. R., Sendow, G. M., & Uhing, Y. (2019). Pengaruh Work Life Balance, Kesehatan Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan PT. Tirta Investama (Danone) AQUA Airmadidi. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 7(4).
- Lounsbury, J. W., Sundstrom, E., Loveland, J. L., & Gibson, L. W. (2003). Broad versus narrow personality traits in predicting academic performance of adolescents. *Learning and individual differences*, 14(1), 65-75.

- Mazerolle, S. M., & Goodman, A. (2013). Fulfillment of work–life balance from the organizational perspective: a case study. *Journal of athletic training*, 48(5), 668-677.
- Mwangi, L., Boinett, C. C., Tumwet, E., & Bowen, D. (2016). Effects of work life balance on employees performance in institutions of higher learning. A case study of Kabarak University. *Kabarak Journal of Research & Innovation*, 4(2), 60-69.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan.
- Rahardjo, M. (2017). Studi kasus dalam penelitian kualitatif: konsep dan prosedurnya.
- Rinaldy, I. M., Lubis, P. H., & Utami, S. (2017). Pengaruh Kualitas Pelayanan Terhadap Loyalitas Nasabah Mobile Banking BNI di Banda Aceh Dengan Kepercayaan Nasabah, Kepuasan Nasabah, Komitmen Nasabah, Dan Nilai Nasabah Sebagai Variabel Mediasi. *Jurnal Perspektif Manajemen dan Perbankan*, 8(3).
- Riniwati, H. (2016). *Manajemen Sumberdaya Manusia: Aktivitas Utama dan Pengembangan SDM*. Universitas Brawijaya Press
- Russell, J. S., & Skibniewski, M. J. (1988). Decision criteria in contractor prequalification. *Journal of management in engineering*, 4(2), 148-164.
- Saina, I. V., Pio, R. J., & Rumawas, W. (2016). Pengaruh Worklife Balance Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt Pln (Persero) Wilayah Suluttenggo Area Manado. *JURNAL ADMINISTRASI BISNIS (JAB)*, 4(3).
- Vyas, A., & Shrivastava, D. (2017). Factors affecting work life balance-a review. *Pacific Business Review International*, 9(7), 194-200.
- Wambui, J., Karuri, E., Lamuka, P., & Matofari, J. (2017). Good hygiene practices among meat handlers in small and medium enterprise slaughterhouses in Kenya. *Food Control*, 81, 34-39.