

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **4.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *work life balance* terhadap kinerja karyawan dengan stres kerja sebagai variabel *intervening* pada karyawan Bank Negara Indonesia (BNI) Cabang Dr. Cipto Semarang, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. *Work-life balance* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Artinya, semakin baik keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi yang dimiliki karyawan, maka kinerja karyawan akan semakin meningkat.
2. Stres kerja terbukti menjadi variabel *intervening* yang memperkuat hubungan antara *work-life balance* dan kinerja karyawan. Dengan kata lain, *work-life balance* yang baik dapat mengurangi tingkat stres kerja, yang pada akhirnya meningkatkan kinerja karyawan.
3. Peningkatan *work-life balance* akan secara langsung menurunkan stres kerja, yang berkontribusi pada peningkatan kinerja karyawan. Hal ini menunjukkan pentingnya manajemen *work-life balance* dalam upaya meningkatkan kinerja dan kesejahteraan karyawan.

## 4.2 Saran

Saran dan rekomendasi umum berdasarkan hasil temuan dari penelitian mengenai pengaruh *work-life balance* terhadap kinerja karyawan melalui stres kerja sebagai variabel mediasi dapat dirinci sebagai berikut:

### a. Program Kesejahteraan Karyawan

Mengembangkan program kesejahteraan karyawan yang mencakup kegiatan fisik, mental, dan sosial seperti yoga, meditasi, dan olahraga. Program ini bertujuan untuk mengurangi tingkat stres kerja dan meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan karyawan.

### b. Pelatihan Manajemen Stres

Menyediakan pelatihan dan *workshop* mengenai manajemen stres bagi karyawan untuk membantu mereka mengelola dan mengurangi stres kerja. Pelatihan ini dapat mencakup teknik relaksasi, manajemen waktu, dan pengembangan keterampilan interpersonal.

### c. Konseling dan Dukungan Psikologis

Menyediakan layanan konseling dan dukungan psikologis bagi karyawan yang mengalami tingkat stres tinggi. Layanan ini dapat membantu karyawan mengatasi masalah pribadi dan pekerjaan yang mempengaruhi keseimbangan kerja dan kehidupan mereka.

### d. Penghargaan dan Pengakuan

Memberikan penghargaan dan pengakuan kepada karyawan yang berhasil mencapai *work life balance* yang baik serta menunjukkan kinerja yang tinggi.

Penghargaan ini dapat berupa bonus, sertifikat, atau pengakuan publik dalam rapat perusahaan.

Dengan menerapkan saran-saran di atas, diharapkan Bank Negara Indonesia (BNI) Cabang Dr. Cipto Semarang dapat meningkatkan *work-life balance* karyawannya, mengurangi stres kerja, dan pada akhirnya meningkatkan kinerja karyawan secara keseluruhan.