

BAB V

PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian mengenai Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja, Beban Kerja, dan Stres Kerja Terhadap Kejenuhan Kerja Pegawai BPS Provinsi Jambi sebagai berikut :

1. Keseimbangan kehidupan kerja secara parsial berpengaruh positif signifikan terhadap kejenuhan kerja Pegawai BPS Provinsi Jambi. Artinya, semakin baik keseimbangan kehidupan kerja pegawai, semakin baik pula kejenuhan kerja pegawai. Hal ini terbukti dari nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $2,790 > 1,995$ dan nilai signifikansi $0,007 < 0,05$.
2. Beban kerja secara parsial berpengaruh positif signifikan terhadap kejenuhan kerja Pegawai BPS Provinsi Jambi. Artinya, semakin tinggi tingkat beban kerja yang dialami para pegawai, semakin tinggi pula tingkat kejenuhan kerja yang dialami oleh pegawai. Hal tersebut terbukti dari nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,237 > 1,995$ dan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$.
3. Stres kerja secara parsial berpengaruh positif signifikan terhadap kejenuhan kerja Pegawai BPS Provinsi Jambi. Artinya, jika semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami para pegawai, semakin tinggi pula tingkat kejenuhan kerja yang dialami oleh pegawai. Hal tersebut terbukti dari nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,409 > 1,995$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$.

4. Keseimbangan kehidupan kerja, beban kerja, dan stres kerja secara simultan berpengaruh positif signifikan terhadap kejenuhan kerja pegawai BPS Provinsi Jambi. Artinya, interaksi antara keseimbangan kehidupan kerja buruk, beban kerja tinggi, dan stres kerja yang meningkat secara bersamaan, hal tersebut dapat memberikan kontribusi terhadap meningkatnya kejenuhan kerja. Hal ini terbukti dari nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu $11,734 > 2,74$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dipaparkan, adapun sarannya sebagai berikut.

1. Bagi Instansi dan Pegawai

Untuk menjaga keseimbangan kehidupan kerja, mengelola beban kerja, dan mengurangi stres kerja agar pegawai tidak merasakan kejenuhan, instansi perlu melakukan implementasi kebijakan dan praktik yang mendukung terciptanya kesejahteraan pegawai. Bagi pegawai, perlu menentukan prioritas tugas berdasarkan urgensi dan pentingnya, tanpa harus memaksakan diri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan secara terperinci dapat mengidentifikasi tanggapan responden yang mengalami beban fisik dan non-fisik secara terpisah; menambahkan indikator *Emotional Spiritual Quotient* (ESQ) sebagai pengukuran dari keseimbangan kehidupan kerja; dan dapat mempertimbangkan variabel lain seperti perbedaan budaya, lingkungan kerja, kebijakan organisasi, yang mungkin dapat menimbulkan kejenuhan kerja.