

## **BAB V**

### **SIMPULAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh efikasi diri, dukungan sosial keluarga, dan manajemen waktu terhadap *work life balance* pada mahasiswa Universitas Putra Bangsa Kampus 2, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengujian hipotesis satu (H1) diterima, artinya efikasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance*. Hal tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat *work life balance* mahasiswa juga akan semakin meningkat.
2. Pengujian hipotesis dua (H2) diterima, artinya dukungan sosial keluarga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance*. Hal tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat *work life balance* mahasiswa juga akan semakin meningkat.
3. Pengujian hipotesis tiga (H3) diterima, artinya manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance*. Hal tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat *work life balance* mahasiswa juga akan semakin meningkat.
4. Pengujian hipotesis empat (H4) diterima, artinya efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan

terhadap *work life balance*. ditunjukkan dengan  $F_{hitung} 14.754 > 2,89 F_{table}$ . dengan tingkat signifikan sebesar  $0,000 > 0,05$ . Hal tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan manajemen waktu secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance* mahasiswa Universitas Putra Bangsa Kampus 2.

5. Nilai koefisien determinasi Adjusted ( $R^2$ ) yang diperoleh sebesar 0,541 atau 54,1%. Hal ini bermakna bahwa variable efikasi diri, dukungan sosial keluarga, manajemen waktu dapat menjelaskan pengaruhnya terhadap variable *work life balance* pada mahasiswa Universitas Putra Bangsa Kampus 2 sebesar 54,1% dan sisanya 45,9% dijelaskan oleh variable lain yang tidak digunakan dalam penelitian ini.

## 5.2. Keterbatasan

Penelitian yang dilaksanakan ini mempunyai keterbatasan, oleh karena itu keterbatasan ini perlu diperhatikan untuk peniliti – peneliti selanjutnya, keterbatasan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Peneliti belum dapat mengungkap secara keseluruhan faktor yang mempengaruhi *work life balance* hanya terbatas pada faktor efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan manajemen waktu. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan variable lain yang dapat mempengaruhi *work life balance* guna memperkaya kajian dalam penelitian serupa serta agar pembaca dapat mengetahui variabel lainnya yang dapat mempengaruhi tingkat *work life balance*.

### 5.3. Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini mencakup dua hal yaitu implikasi praktis berkaitan dengan kontribusi penelitian terhadap peningkatan *work life balance* pada mahasiswa Universitas Putra Bangsa Kampus 2. Sedangkan implikasi teoritis berhubungan dengan kontribusinya bagi perkembangan teori-teori *work life balance*, efikasi diri, dukungan sosial keluarga, dan manajemen waktu.

#### 5.3.1 Implikasi Praktis

Berdasarkan atas temuan penelitian yang dilakukan, maka peneliti memberikan implikasi praktis yang dapat memberikan masukan bagi pihak mahasiswa Universitas Putra Bangsa Kampus 2 diantaranya :

1. Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan efikasi diri mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance*, dari hasil tersebut mahasiswa diharap untuk memperhatikan dan memperkuat faktor efikasi diri. Efikasi diri yang tinggi pada mahasiswa akan membuat mahasiswa merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tuntutan yang tinggi dari pekerjaan dan kehidupan pribadi. Kepercayaan diri pada mahasiswa ini juga akan membantu dalam memperluas jaringan sosial yang dimiliki sehingga dapat mendukung pengembangan karier dan menemukan bantuan untuk membantu dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan studi yang sedang dijalani. Sedangkan bagi perusahaan memiliki karyawan berstatus

mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi, karyawan tersebut akan cenderung merasa lebih percaya diri dalam menghadapi permasalahan yang muncul dan membawa perspektif baru atau ide-ide inovatif yang dapat meningkatkan efisiensi serta daya saing perusahaan karena karyawan tersebut sering terpapar dengan berbagai pengetahuan dan gagasan baru. Oleh karena itu penting juga untuk perusahaan memperkuat dan memperhatikan efikasi diri yang ada pada karyawan.

2. Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan dukungan sosial keluarga mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance* pada mahasiswa Universitas Putra Bangsa Kampus 2, dari hasil tersebut mahasiswa diharap perlu meningkatkan hubungan sosialnya dengan keluarga, yang bersumber baik dari ayah, ibu, suami, istri, atau saudara kandung. Mahasiswa dapat meminta bantuan keluarga untuk membantu mengatur jadwal kegiatan, memprioritaskan kegiatan yang paling penting agar sesuai dengan kebutuhan dan mencegah kelelahan serta kecemasan yang berlebihan. Untuk memperkuat hubungan dan meningkatkan dukungan sosial, mahasiswa dapat menyampaikan rasa terima kasih dan menghargai peran keluarga atas dukungan yang telah diberikan. Adanya dukungan sosial keluarga dapat berkontribusi pada kesejahteraan mahasiswa sehingga akan berdampak positif pada produktivitas dan kinerja mereka.

3. Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan manajemen waktu mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance* pada mahasiswa Universitas Putra Bangsa Kampus 2, dari hasil tersebut para mahasiswa diharapkan untuk lebih memperhatikan dan meningkatkan keterampilannya dalam manajemen waktu. Dengan manajemen waktu yang baik, mahasiswa dapat menghemat waktu dan energi untuk mencapai keseimbangan yang lebih baik antara bekerja, studi dan aktivitas lainnya. Memiliki waktu yang cukup untuk setiap aktivitas dapat memaksimalkan minat dan potensi serta akan membuat merasa lebih bahagia dan puas, hal ini dapat membantu meningkatkan produktivitas dan mengurangi tekanan. Mahasiswa juga penting untuk mempertimbangkan kemungkinan perubahan atau situasi tak terduga dalam jadwal kerja. Sehingga mahasiswa perlu untuk membuat jadwal yang fleksibel agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut tanpa mengesampingkan tugas-tugas akademik yang perlu diselesaikan.

### **5.3.2 Implikasi Teoritis**

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan pada bab – bab terdahulu maka hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi implikasi teoritis sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa efikasi diri (*self-efficacy*) berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life*

*balance*, hal ini berarti semakin tinggi efikasi diri (*self-efficacy*) maka akan meningkatkan *work life balance*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholehah, Nur (2022) menyatakan bahwa efikasi diri (*self-efficacy*) berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance*.

2. Berdasarkan hasil penelitian dukungan sosial keluarga berpengaruh terhadap *work life balance*, hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka akan meningkatkan *work life balance*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Triwijayanti dan Astiti (2019) menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance*.
3. Berdasarkan hasil penelitian manajemen waktu berpengaruh terhadap *work life balance*, hal ini berarti semakin tinggi manajemen waktu (*time management*) maka akan meningkatkan *work life balance*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2020) menyatakan bahwa efikasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap *work life balance*.