

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *work life balance* dan *burnout* terhadap *employee wellbeing* pada karyawan Aranet Wifi, sebuah perusahaan penyedia layanan internet di Ngawi, Jawa Timur. Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, kedua variabel independen, yaitu *work life balance* (X1) dan *burnout* (X2), terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap *employee wellbeing* (Y).
2. Hasil uji t menunjukkan bahwa *work life balance* memiliki nilai t hitung sebesar 6,254 dengan signifikansi 0,000 ($<0,05$), yang berarti semakin baik keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi karyawan, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan yang mereka rasakan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Jayasekara (2024) dan Wei & Ye (2022) yang menyatakan bahwa *work life balance* yang sehat dapat meningkatkan kepuasan kerja, mengurangi stres, dan memperkuat kesehatan mental karyawan.
3. Dalam konteks Aranet Wifi, *work life balance* yang baik tercermin dari kemampuan karyawan untuk mengelola waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, seperti memiliki waktu istirahat yang cukup dan menjaga hubungan dengan keluarga. Namun, hasil penelitian juga

menunjukkan bahwa *burnout* memiliki pengaruh signifikan terhadap *employee wellbeing* dengan nilai t hitung 6,387 dan signifikansi 0,000 ($<0,05$).

4. Secara teori, *burnout* diharapkan memiliki hubungan negatif dengan *employee wellbeing*, namun dalam penelitian ini, hasilnya menunjukkan pengaruh positif, yang mungkin disebabkan oleh konteks spesifik di Aranet Wifi, seperti tingkat resiliensi karyawan atau persepsi terhadap tekanan kerja sebagai tantangan yang memotivasi. Hal ini selaras dengan temuan Wu *et al.* (2025) dan Putri *et al.* (2025), yang menyebutkan bahwa *burnout* berpengaruh positif *employee wellbeing*. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,921 menunjukkan bahwa 92,1% variasi *employee wellbeing* dapat dijelaskan oleh *work life balance* dan *burnout*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *employee wellbeing* di Aranet Wifi berada pada kategori sedang, dengan rata-rata skor *employee wellbeing* sebesar 55,8108, *work life balance* sebesar 40,7838, dan *burnout* sebesar 67,8108.
5. Hasil pra-survei juga mengindikasikan bahwa karyawan menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan hidup dan sering mengalami gangguan waktu pribadi akibat beban kerja di luar jam operasional. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan *work life balance* dan *burnout* untuk meningkatkan

kesejahteraan karyawan, yang pada akhirnya dapat mendukung produktivitas dan retensi tenaga kerja di Aranet Wifi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, perusahaan disarankan untuk menerapkan kebijakan yang mendukung *work life balance*, seperti jam kerja fleksibel, pembagian beban kerja yang adil, dan penyediaan waktu istirahat yang memadai. Selain itu, manajemen perlu mengelola *burnout* melalui pelatihan manajemen stres, dukungan psikologis, dan komunikasi dua arah yang efektif. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi faktor lain, seperti dukungan organisasi atau resiliensi karyawan, untuk memahami dinamika kesejahteraan lebih mendalam.