

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mayoritas partisipan berada pada usia 20 tahun, berjenis kelamin Perempuan, dan mayoritas memiliki kegiatan di luar perkuliahan. Work-life balance dengan dimensi *work interference with personal life* (WIPL) masuk dalam kategori tinggi yang artinya mayoritas mahasiswa menghabiskan waktu mereka lebih banyak digunakan untuk perkuliahan. Hal ini menandakan rendahnya *work-life balance* yang dimiliki mahasiswa dikarenakan mereka lebih banyak waktu digunakan untuk perkuliahan sehingga mereka kesulitan mengatur waktu untuk hal-hal diluar perkuliahan.

B. Saran

Berdasarkan hasil serta keterbatasan yang dimiliki penelitian ini, peneliti memberi saran :

1. Saran untuk Mahasiswa

Mahasiswa disarankan agar konsisten membuat skala prioritas dengan cara membuat rencana aktivitas apa saja yang akan dilakukan keesokan harinya, menyisihkan waktu untuk bersosialisasi dengan teman atau keluarga, atau sekedar menjalankan hobi, memberikan batasan-batasan kepada diri mengenai hal-hal yang dirasa membebani seperti permasalahan pribadi ataupun hubungan dengan orang lain seperti teman atau keluarga.

2. Saran untuk Institusi

Dukungan dari institusi terhadap mahasiswa sangat diperlukan. Oleh karena itu, diharapkan institusi dapat mendukung mahasiswa untuk

mencapai work-life balance dengan lebih memperhatikan tugas dan beban yang diberikan untuk mahasiswa.

3. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam mengenai factor-faktor yang dapat memengaruhi hasil work-life balance partisipan. Teknik wawancara mendalam diperlukan agar didapatkan informasi yang lebih akurat.

