

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Beban kerja memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *burnout*, yang artinya beban kerja yang tinggi dapat meningkatkan terjadinya *burnout*.
2. Beban kerja memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap stres kerja, yang artinya beban kerja yang tinggi dapat meningkatkan terjadinya stres kerja.
3. Konflik peran memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *burnout*, yang artinya beban kerja yang tinggi dapat meningkatkan terjadinya *burnout*.
4. Konflik peran memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap stres kerja, yang artinya beban kerja yang tinggi dapat meningkatkan terjadinya Stres kerja.
5. Stres kerja memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *burnout*, yang artinya beban kerja yang tinggi dapat meningkatkan terjadinya *burnout*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Operasional dan Strategik

Efektivitas *burnout* didapat melalui beban kerja, konflik peran, dan stres kerja maka pihak manajemen dalam perusahaan perlu memperhatikan aspek-aspek tersebut dalam mengatasi terjadinya *burnout* di tempat kerja. Dimulai dengan memperhatikan tanda – tanda terjadinya *burnout* pada karyawan. Tingkat beban kerja tiap individu yang satu dengan individu yang lainnya jelas berbeda, untuk itu dibutuhkan pendekatan psikologis yang dapat mengatasi beban kerja karyawan. Dengan beban kerja yang sesuai prosedurnya akan membuat para karyawan memiliki motivasi yang kuat dalam meningkatkan kinerja untuk perusahaan.

Selain itu, mengingat peningkatan pencapaian target-target perusahaan secara umum, maka perusahaan berharap mampu dalam mengatasi apa yang diinginkan oleh karyawan, mampu seimbang dalam memberikan tugas – tugas yang diberikan untuk setiap karyawan agar setiap karyawan mempunyai tugas yang seimbang satu sama lain.

2. Akademik

Penelitian ini memberikan dasar untuk studi berikutnya di bidang manajemen sumber daya manusia khususnya pada sektor faktor – faktor dalam mempengaruhi suatu variabel untuk meneliti lebih lanjut dengan

menggunakan sampel yang lebih besar. Hal ini diharapkan agar konsepnya dapat dibangun dengan lebih matang dan sempurna di masa yang akan datang.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dari berbagai aspek, serta perbedaan dalam subjek penelitian. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berkaitan dengan *burnout* dan stres kerja. Penambahan jumlah responden juga harus dilakukan dengan tujuan generalisasi hasil penelitian akan lebih baik.