

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan penelitian ini sebagai berikut:

- a. Gambaran distribusi *burnout syndrome* pada pekerja PT PP Presisi Tbk Proyek Tol Cinere—Jagorawi Seksi 3 adalah 31,9% dengan persentase 39,1% pekerja mengalami kelelahan emosional, 31,9% pekerja mengalami sinis, dan 40,6% pekerja mengalami kurangnya efektivitas diri
- b. Gambaran distribusi frekuensi demografi pekerja PT PP Presisi Tbk Proyek Tol Cinere—Jagorawi Seksi 3 adalah sebanyak 82,6% mempunyai jenis kelamin laki-laki, 49,3% berusia < 27 tahun, 95,7% mempunyai tingkat pendidikan yang tinggi, 52,2% sudah menikah, 78,3% mempunyai masa kerja ≥ 1 tahun, 79,7% mempunyai dukungan sosial yang baik, dan 78,3% memiliki *locus of control* internal.
- c. Hubungan antara faktor internal dan *burnout syndrome* dapat dijabarkan sebagai berikut:
 - 1) Terdapatnya hubungan antara usia dan *burnout syndrome* dengan *p-value* 0,008 ($p < 0,05$) dan terdapatnya hubungan antara status perkawinan dan *burnout syndrome* dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$),
 - 2) Tidak terdapatnya hubungan antara jenis kelamin dan *burnout syndrome* dengan *p-value* 0,424 ($p \geq 0,05$) dan tidak terdapatnya hubungan antara tingkat pendidikan dan *burnout syndrome* dengan *p-value* 0,226 ($p \geq 0,05$)
- d. Hubungan antara faktor eksternal dan *burnout syndrome* dapat dijabarkan sebagai berikut:
 - 1) Terdapatnya hubungan antara dukungan sosial dan *burnout syndrome* dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) dan terdapatnya hubungan antara *locus of control* dan *burnout syndrome* dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$)

- 2) Tidak adanya hubungan antara masa kerja dan *burnout syndrome* dengan p-value 0,165 ($p \geq 0,05$).

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dan telah disimpulkan, maka peneliti memberikan saran, diantaranya adalah:

- a. Bagi Responden Penelitian
 - 1) Lebih banyak melakukan hal-hal yang disukai agar terlepas dari penatnya bekerja. Hal tersebut dapat berupa hobi, olahraga, bermain *game*, atau berdiam diri di rumah untuk menenangkan pikiran.
 - 2) Tidur yang cukup sebelum bekerja. Kurangnya tidur bisa menyebabkan hilangnya banyak konsentrasi ketika bekerja. Maka dari itu, tidur yang cukup dapat membantu meningkatkan performa untuk bekerja.
 - 3) Membangun hubungan baik dengan teman kerja dan keluarga yang bisa menjadi pendukung di saat mengalami banyaknya masalah di dalam pekerjaan
- b. Bagi PT. PP Presisi Tbk. Proyek Tol Cinere—Jagorawi Seksi 3
 - 1) Menyewa jasa psikiater atau fasilitas pelayanan kesehatan terdekat untuk melakukan konsultasi mengenai permasalahan *burnout syndrome* yang terjadi di PT. PP Presisi Tbk. Proyek Tol Cinere—Jagorawi Seksi 3 sehingga pekerja dapat mengetahui apa saja yang dapat diperbaiki agar performanya tetap stabil.
 - 2) Melakukan kegiatan rutin setiap minggunya seperti senam yang membuat para pekerja bisa melakukan sedikit olahraga dan bisa mempertemukan satu pekerja dan pekerja lainnya yang akan membuat kedekatan antar pekerja lebih erat.
 - 3) Perusahaan dapat meminimalisir hal-hal yang dapat menyebabkan *burnout syndrome* dengan cara menetapkan jam kerja yang wajar dan menghargai dan menghormati pekerja yang baru memulai karirnya yang dapat menyebabkan pekerja merasa mendapatkan dukungan oleh atasannya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Peneliti mengharapkan untuk peneliti selanjutnya mampu menambahkan variabel-variabel yang tidak dapat diteliti pada penelitian ini.
- 2) Peneliti juga mengharapkan melakukan pengujian terhadap responden dengan demografi dan pekerjaan yang berbeda-beda.
- 3) Peneliti mengharapkan untuk peneliti selanjutnya menggunakan metode penelitian yang berbeda sehingga mendapatkan hasil dan informasi yang lebih tepat.