

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 88 karyawan PT XYZ di Jakarta tahun 2023, terdapat beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sampel pada penelitian yang dilakukan pada karyawan PT XYZ di Kota Bekasi tahun 2023 sebanyak 88 pekerja. Diketahui sebanyak 42 (47,7%) karyawan mengalami kejenuhan kerja (*burnout*) rendah dan 46 (52,3%) karyawan mengalami kejenuhan kerja (*burnout*) tinggi.
- b. Gambaran karakteristik karyawan PT XYZ di Bekasi tahun 2023 terdiri dari sebagian pekerja berusia  $\leq 30$  tahun yaitu sebanyak 56 karyawan (63,6%). Diketahui sebanyak 37 karyawan (42%) berstatus belum menikah dan 51 karyawan (58%) berstatus menikah. Selanjutnya, sebanyak 42 karyawan (47,7%) terdiri dari laki-laki dan 46 karyawan lainnya (52,3%) terdiri dari perempuan. Lalu, mayoritas karyawan dengan tingkat Pendidikan sarjana/master sebanyak 65 karyawan (73,9%) dan sebanyak 23 karyawan (26,1%) dengan tingkat Pendidikan SMA/diploma. Masa kerja pada karyawan memiliki presentasi yang sama besar sebanyak 44 karyawan (50%) dengan masa kerja  $\leq 4$  Tahun dan 44 karyawan dengan masa kerja  $> 4$  Tahun.
- c. Gambaran faktor pekerjaan PT XYZ di Bekasi tahun 2023 terdiri dari 50 karyawan (56,8%) memiliki beban kerja mental sedang dan 38 karyawan (43,2%) memiliki beban kerja mental berat, sedangkan karyawan dengan dukungan kerja yang baik sebanyak 55 karyawan (62,5) dan sebanyak 33 karyawan (37,5%) dengan dukungan rekan kerja buruk. Lalu, 50 pekerja memiliki beban kerja mental sedang (56,8%) dan 38 pekerja (43,2%) memiliki beban kerja berat dengan.
- d. Berdasarkan hasil uji statistik pada faktor pekerjaan dan karakteristik individu didapatkan hasil adanya hubungan yang bermakna antara

dukungan rekan kerja dengan kejenuhan kerja. Namun, pada variabel lainnya seperti beban kerja mental, usia, jenis kelamin, tingkat Pendidikan, status perkawinan dan masa kerja tidak terdapat hubungan bermakna dengan kejenuhan kerja pada karyawan PT XYZ di Bekasi tahun 2023.

## V.2 Saran

Berdasarkan uraian kesimpulan dari hasil penelitian dan analisis data yang telah didapatkan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

- a. Bagi karyawan PT XYZ
  - 1) Karyawan perlu menyuarkan pendapatnya dengan cara mengkomunikasikan secara baik bahwa adanya keluhan mengenai pekerjaan dengan rekan kerja maupun atasan kepada perusahaan.
  - 2) Karyawan perlu meminta bantuan tanpa merasa malu atau minder jika berada dalam kondisi stress kerja
- b. Bagi PT XYZ
  - 1) Perusahaan perlu melakukan upaya meningkatkan hubungan antar seluruh karyawan maupun atasan, guna meningkatkan adanya rasa saling peduli serta keterikatan sehingga dapat mencegah terjadinya stress yang dapat menyebabkan kejenuhan kerja.
  - 2) Perusahaan perlu memberikan rekomendasi psiakiater atau psikolog yang sudah bekerja sama dengan asuransi kesehatan yang diberikan dari perusahaan.
- c. Bagi peneliti lainnya
  - 1) Menambahkan variabel yang belum diteliti pada penelitian ini
  - 2) Menganalisis hingga tahap multivariat, sehingga dapat diketahui korelasi faktor lainnya disertai dengan sebab akibatnya.