

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait hubungan *job demand*, dukungan organisasi, dan karakteristik pekerja terhadap kejadian *burnout* pada pekerja produksi PT X tahun 2023 didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil penelitian diketahui gambaran distribusi frekuensi kejadian *burnout* pada pekerja produksi PT X yaitu terdapat 60 pekerja (51,3%) mengalami *burnout* tinggi, terdapat 65 pekerja (55,6%) berada pada kategori usia dewasa awal (26 – 35 tahun), mayoritas responden dengan jumlah 88 pekerja (75,2%) berstatus sudah menikah, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 95 pekerja (81,2%), terdapat 64 pekerja (54,7%) memiliki tuntutan kerja yang tinggi, terdapat 63 pekerja (53,8%) merasa mendapatkan dukungan organisasi yang baik, serta mayoritas pekerja dengan jumlah 82 pekerja (70,1%) bekerja dengan jadwal non *shift*.
- b. Berdasarkan hasil analisis pada karakteristik individu, diketahui terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,046$) antara jenis kelamin dengan terjadinya *burnout* pada pekerja, tetapi tidak terdapat hubungan antara usia ($p=0,689$) dan status pernikahan ($p=0,061$) terhadap kejadian *burnout* pada pekerja produksi PT X.
- c. Berdasarkan hasil analisis pada *job demand*, diketahui terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,002$) antara *job demand* terhadap kejadian *burnout* pada pekerja produksi PT X.
- d. Berdasarkan hasil analisis pada dukungan organisasi, diketahui terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,000$) antara dukungan organisasi terhadap kejadian *burnout* pada pekerja produksi PT X.

- e. Berdasarkan hasil analisis pada jadwal kerja, diketahui tidak terdapat hubungan ($p=0,066$) antara jadwal kerja terhadap kejadian *burnout* pada pekerja produksi PT X.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi PT X

- a. Menyediakan fasilitas layanan pemeriksaan kesehatan mental, seperti konseling kepada dokter atau psikolog yang dapat memastikan bahwa para pekerja laki-laki merasa nyaman untuk menceritakan keluhan dan mencari bantuan tanpa takut adanya stigma negatif.
- b. Memberikan tugas yang bervariasi kepada karyawan agar tugas yang dikerjakan tidak monoton setiap harinya. Selain itu, mengadakan sistem rotasi tim yaitu pekerja dapat berpindah ke tim atau departemen lain untuk mendapatkan pengalaman yang berbeda sehingga tidak membuat para pekerja menjadi jenuh yang berujung pada kelelahan mental.
- c. Meningkatkan pemberian apresiasi kepada pekerja, seperti memberikan penghargaan kepada karyawan teladan terhadap prestasi-prestasi yang sudah diraih serta memberikan peluang kepada pekerja untuk mengembangkan keterampilannya, sehingga pekerja merasa diperhatikan dan dapat meningkatkan motivasi dan kepuasan kerja.

V.2.2 Bagi Pekerja Produksi PT X

- a. Bagi pekerja laki-laki dapat lebih terbuka, seperti berkomunikasi atau bercerita dengan rekan kerja, atasan, atau orang terdekat mengenai beban pekerjaannya sehingga dapat berbagi keluhan yang dapat mengurangi beban pekerjaannya. Selain itu, pekerja juga harus peduli dengan diri sendiri dengan cara melakukan *self reward* atau *refreshing* guna mengurangi terjadinya *burnout*.
- b. Berinisiatif untuk meningkatkan keterampilan atau pengetahuan baru mengenai pekerjaan. Selain itu, berbicara kepada atasan untuk memberikan peluang dalam mencoba pekerjaan lain agar pekerjaan tidak monoton.

- c. Meningkatkan kuantitas dan kualitas dukungan organisasi, seperti lebih terbuka kepada keluarga/atasan/rekan kerja yang dipercaya, serta saling menciptakan lingkungan kerja yang positif dan suportif yang dapat menurunkan tingkat *burnout*.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Mendampingi responden pada saat pengisian angket dan melakukan wawancara mendalam kepada responden untuk mendapatkan gambaran nyata terkait variabel yang sedang diteliti.
- b. Menambahkan variabel yang belum diteliti pada penelitian ini, seperti karakter pribadi, beban kerja, lingkungan fisik, dan interferensi kerja-rumah.
- c. Menganalisis lebih lanjut hingga analisis multivariat untuk melihat variabel mana yang paling berperan terhadap terjadinya *burnout*.