

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian mengenai Hubungan Keseimbangan Kehidupan Kerja, Beban Kerja, dan Dukungan Sosial dengan Kejadian *Burnout* pada Karyawan PT PLN (Persero) Unit Pelaksana Pelayanan Pelanggan (UP3) Garut Tahun 2024, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat adanya hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dengan kejadian *burnout* pada karyawan PT PLN (Persero) UP3 Garut Tahun 2024. Namun, tidak terdapat adanya hubungan antara beban kerja dan dukungan sosial dengan kejadian *burnout* pada karyawan PT PLN (Persero) UP3 Garut Tahun 2024.
- b. Gambaran keseimbangan kehidupan kerja pada karyawan PT PLN (Persero) UP3 Garut adalah sebanyak 56,2% responden memiliki tingkat keseimbangan kehidupan kerja yang tinggi.
- c. Gambaran beban kerja pada karyawan PT PLN (Persero) UP3 Garut adalah sebanyak 50% responden memiliki beban kerja sedang dan 50% lainnya memiliki beban kerja berat.
- d. Gambaran dukungan sosial pada karyawan PT PLN (Persero) UP3 Garut adalah sebanyak 53,1% responden menerima dukungan sosial yang tinggi.
- e. Gambaran kejadian *burnout* pada karyawan PT PLN (Persero) UP3 Garut adalah sebanyak 56,2% responden mengalami tingkat *burnout* yang rendah.

- f. Terdapat adanya hubungan yang signifikan antara keseimbangan kehidupan kerja dengan kejadian *burnout* pada karyawan PT PLN (Persero) UP3 Garut.
- g. Tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kejadian *burnout* pada karyawan PT PLN (Persero) UP3 Garut.
- h. Tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kejadian *burnout* pada karyawan PT PLN (Persero) UP3 Garut.

5.2 Saran

1. Bagi Pekerja

Penelitian ini dapat dipertimbangkan responden untuk mencegah dan mengurangi kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat faktor pekerjaan dengan mengatur keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan, istirahat yang cukup, dan melakukan hobi atau aktivitas yang digemari untuk menurunkan risiko *burnout*.

2. Bagi Perusahaan

Penelitian ini dapat dipertimbangkan sebagai referensi untuk pihak instansi memerhatikan aspek kesehatan mental pekerja. Perusahaan perlu mengevaluasi kembali mengenai beban kerja yang diberikan pada masing-masing pegawai. Perusahaan juga dapat mempertimbangkan untuk menambah sumber daya manusia sehingga beban kerja yang dimiliki oleh karyawan dapat dibagi menjadi lebih ringan. Kebijakan mengenai larangan bekerja di luar jam kerja juga perlu dipertimbangkan oleh perusahaan karena dapat mengganggu keseimbangan kehidupan kerja karyawan.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran terutama terkait ilmu kedokteran okupasi dan kesehatan keselamatan kerja. Penelitian ini juga dapat diaplikasikan pada tenaga kerja di FK UPN “Veteran” Jakarta sehingga dapat menjadi pertimbangan mengenai pembuatan kebijakan terkait dosen dan tenaga kependidikan di FK UPN “Veteran” Jakarta.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan metode berbeda dan mendalami faktor-faktor lain yang memengaruhi *burnout*, seperti kepuasan kerja.