

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 154 responden yaitu Pramusapa perempuan PT Transjakarta tahun 2025 dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat 138 responden (89,6%) yang mengalami *burnout* di antaranya *burnout* rendah sebanyak 61 responden (39,6%), *burnout* sedang sebanyak 31 responden (20,1%), dan *burnout* tinggi sebanyak 46 responden (29,9%).
- b. Mayoritas karakteristik responden adalah karyawan tetap sebanyak 123 responden (79,9%), berusia > 37 tahun sebanyak 86 responden (55,8%) yang sudah/pernah menikah berjumlah 112 responden (72,7%), tingkat stres rendah sebanyak 80 responden (51,9%), masa kerja lebih dari > 12 tahun sebanyak 78 responden (50,6%), shift kerja pada shift 2 sebanyak 83 responden (53,9%), memiliki waktu kerja \leq 40 jam/minggu sebanyak 79 responden (51,3%), memiliki *job demands* rendah sebanyak 81 responden (52,6%), *work-family conflict* rendah sebanyak 89 responden (57,8%), dan yang memiliki *work-life balance* rendah sebanyak 82 responden (53,2%).
- c. Tidak terdapat hubungan signifikan antara faktor sosial-demografi (usia dan status pernikahan) dengan terhadap kejadian *burnout* pada Pramusapa Perempuan di PT Transjakarta Tahun 2025
- d. Terdapat hubungan signifikan antara faktor Individu (tingkat stres) terhadap terjadinya *burnout* pada Pramusapa Perempuan di PT Transjakarta Tahun 2025.
- e. Terdapat hubungan signifikan antara beberapa faktor pekerjaan (masa kerja, *work-family conflict*, *work-life balance*) terhadap terjadinya *burnout* pada Pramusapa Perempuan di PT Transjakarta Tahun 2025. Selain itu, terdapat juga hubungan yang tidak signifikan antara beberapa faktor

pekerjaan (shift kerja, waktu kerja, *job demands*) terhadap terjadinya *burnout* pada Pramusapa Perempuan di PT Transjakarta Tahun 2025.

- f. *Work-life balance* merupakan variabel faktor risiko yang paling dominan terhadap kejadian *burnout* pada Pramusapa perempuan di PT Transjakarta dengan nilai POR = 0,070 dan merupakan faktor risiko dalam kategori protektif (POR < 1).

V.2 Saran

Burnout memiliki dampak pada gangguan fisik, psikologis, hingga produktivitas perusahaan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ada beberapa saran penelitian yang dapat peneliti berikan kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

a. Bagi Pekerja

- 1) Pekerja perlu lebih memperhatikan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi sehari-hari sehingga masih ada waktu untuk beristirahat, melakukan hobi, pergi bersama teman, ataupun melakukan kegiatan sosial.
- 2) Pekerja perlu berlatih mengelola stres (*coping mechanism*) yang berfokus pada *problem solving* agar tidak menjadi stres berkepanjangan.
- 3) Memanfaatkan jatah cuti untuk apabila merasa terlalu lelah baik secara emosional maupun fisik

b. Bagi Perusahaan

- 1) Perusahaan dapat mengadakan penyuluhan terkait *burnout* dan faktor-faktor apa saja yang dapat memengaruhinya untuk meningkatkan kewaspadaan dan mendorong pekerja untuk analisis mandiri terkait *burnout*
- 2) Setiap diadakan pertemuan mingguan dapat dilakukan sesi relaksasi bersama sebagai salah satu cara untuk koping dari pekerjaan.
- 3) Perusahaan dapat memberikan *workshop* terkait *work-life balance* dan cara mengatur waktu yang efektif sebagai pekerja shift.

- 4) Perusahaan dapat mengadakan acara rekreasi (*outing*) bersama pekerja lain sebagai upaya menjaga *work-life balance*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Variabel yang belum diteliti dalam penelitian ini seperti jumlah anak dan organisasi (*safety climate*) dapat dimasukkan ke variabel independen penelitian selanjutnya.
- 2) Variabel lain yang memiliki potensial memiliki hubungan dengan kejadian *burnout* adalah jumlah anggota keluarga yang tinggal serumah.
- 3) Penelitian selanjutnya dalam pengambilan sampel dapat dipertimbangkan kembali proporsi antara karyawan tetap dan penyedia di setiap koridornya.
- 4) Pengisian kuesioner secara langsung bisa memastikan bahwa proses *submit* dilakukan pada saat itu juga untuk mempercepat pengumpulan data.