

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *job stress*, *workload*, dan *work family conflict* terhadap *burnout* pada pekerja wanita Miss Cimory Area Bekasi serta pengolahan data menggunakan software SmartPLS 4.0, dapat disimpulkan bahwa *job stress* berpengaruh ke arah positif dan signifikan terhadap *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami Miss Cimory, maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan emosional, fisik, dan mental yang muncul. Tekanan pekerjaan, tuntutan target, serta intensitas aktivitas lapangan menjadi faktor yang memperkuat timbulnya *burnout*.

Selanjutnya, *workload* juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout* pada pekerja wanita Miss Cimory Area Bekasi. Hasil ini menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi, seperti tuntutan untuk bekerja cepat, penyelesaian tugas yang banyak dalam waktu terbatas, serta aktivitas kunjungan ke banyak pelanggan, turut meningkatkan risiko terjadinya *burnout*. Semakin besar beban kerja yang diterima pekerja, semakin besar pula tingkat kelelahan yang mereka rasakan.

Sementara itu, *work family conflict* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout*, yang berarti semakin besar konflik antara tuntutan pekerjaan dan keluarga, semakin tinggi *burnout* yang dialami pekerja. Kondisi peran ganda sebagai pekerja lapangan sekaligus ibu rumah tangga menyebabkan Miss Cimory rentan mengalami kelelahan emosional akibat ketimpangan antara peran keluarga dan pekerjaan.

Dari ketiga variabel yang diteliti, *work family conflict* merupakan variabel yang paling dominan dalam memengaruhi *burnout*, dibuktikan melalui nilai t-statistic yang paling tinggi dibandingkan dengan 2 variabel lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa konflik peran antara pekerjaan dan keluarga memberikan tekanan psikologis terbesar bagi pekerja wanita Miss Cimory. Adapun variabel

dengan pengaruh paling kecil terhadap *burnout* adalah *workload*, meskipun tetap memberikan kontribusi signifikan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *burnout* pada Miss Cimory Area Bekasi dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal, terutama tekanan pekerjaan dan konflik peran keluarga. Oleh karena itu, diperlukan strategi manajemen kerja dan dukungan organisasi yang lebih responsif terhadap kebutuhan pekerja wanita dengan peran ganda agar *burnout* dapat dikendalikan secara minimal dan kesejahteraan kerja dapat meningkat.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki hal-hal keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian hanya dilakukan pada pekerja wanita Miss Cimory Area Bekasi, sehingga cakupan responden masih terbatas dan tidak dapat mewakili seluruh pekerja Miss Cimory di wilayah lain. Selain itu, penggunaan instrumen kuesioner berbasis *self report* berpotensi menimbulkan bias subjektivitas, seperti kecenderungan responden menjawab secara sosial diharapkan atau sesuai kondisi emosional sesaat. Penelitian ini juga bersifat *cross sectional* sehingga tidak dapat menangkap perubahan tingkat stres kerja, beban kerja, konflik peran keluarga, maupun *burnout* dari waktu ke waktu.

Kedua, penelitian ini tidak memasukkan variabel lain yang dapat memengaruhi *burnout*, seperti dukungan sosial, kepuasan kerja, keseimbangan kerja kehidupan, atau gaya kepemimpinan. Ketidakhadiran variabel moderasi atau mediasi membuat hasil penelitian hanya menggambarkan hubungan langsung antar variabel tanpa menjelaskan mekanisme psikologis yang lebih kompleks. Selain itu, pendekatan penelitian sepenuhnya kuantitatif sehingga tidak menggali pengalaman mendalam pekerja Miss Cimory terkait tekanan pekerjaan dan peran ganda. Pendekatan kualitatif atau *mixed method* di masa mendatang akan memberikan pemahaman lebih komprehensif mengenai *burnout* pada pekerja wanita.

5.3 Saran

Berdasarkan pada temuan yang telah dianalisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya mengenai pengaruh *job stress*, *workload*, dan *work family*

conflict terhadap *burnout* pada miss cimory area Bekasi, terdapat beberapa saran, yaitu:

a) Aspek Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan pengembangan kajian mengenai *burnout*, khususnya pada pekerja wanita dengan peran ganda. Namun, penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel moderasi atau mediasi, seperti dukungan sosial, keseimbangan kerja kehidupan (*work life balance*), kepuasan kerja, atau gaya kepemimpinan, untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *burnout*. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat menggunakan pendekatan *mixed-method* atau kualitatif, seperti wawancara mendalam, untuk menggali pengalaman emosional dan psikologis pekerja dalam menghadapi stres kerja, beban kerja, serta konflik pekerjaan keluarga. Penelitian berikutnya juga dapat memperluas cakupan responden ke area Miss Cimory yang berbeda atau industri serupa untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

b) Aspek Praktis

Dari segi lapangan sendiri, hasil penelitian ini bisa memberikan gambaran penting bagi manajemen Miss Cimory untuk memperhatikan aspek kesejahteraan psikologis pekerja wanita, terutama yang menjalankan peran ganda. Perusahaan disarankan untuk mengelola *job stress* melalui penyesuaian target kerja, peningkatan komunikasi supervisor, serta pemberian pelatihan manajemen stres. Selain itu, perusahaan perlu menata ulang *workload* pekerja, misalnya dengan penjadwalan rute yang lebih proporsional, pembagian tugas yang merata, dan pemberian waktu istirahat yang memadai. Mengingat *work family conflict* memiliki pengaruh paling dominan terhadap *burnout*, perusahaan perlu menyediakan kebijakan pendukung adanya peran keluarga, seperti waktu kerja yang fleksibel, cuti keluarga, atau dukungan administratif yang meringankan. Dengan implementasi strategi ini, tingkat *burnout* dapat ditekan, produktivitas meningkat, dan loyalitas pekerja dapat terjaga.