

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hope* dan *burnout* pada karyawan PT.X. Semakin tinggi *hope* maka karyawan selalu termotivasi untuk berusaha mencapai tujuannya dan dapat menyelesaikan masalah ataupun hambatan yang dihadapinya dalam melakukan pekerjaan sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidup, kepuasan kerja, kinerja dan mengatasi masalah yang dapat menimbulkan stress kerja berlebihan sehingga dapat mengatasi masalah *burnout*. Sebaliknya, apabila semakin rendah *hope*, maka karyawan tidak termotivasi untuk mencapai tujuannya serta merasa tidak mampu menyelesaikan hambatan dalam pekerjaannya dan rentan mengalami kelelahan yang dapat menimbulkan *burnout* yang berujung dengan turunnya performa kerja karyawan.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Bagi subjek, agar dapat menurunkan tingkat *burnout* yang terjadi, maka diharapkan untuk menumbuhkan *hope* dalam diri dengan agar semakin termotivasi dalam berusaha untuk mencapai apa yang diinginkan serta

dapat menyelesaikan hambatan ataupun permasalahan yang terjadi, sehingga hadirnya *hope* diharapkan tingkat *burnout* menjadi rendah agar subjek dapat menghasilkan hasil yang terbaik.

## 2. Bagi PT.X

Bagi PT.X disarankan untuk lebih memperhatikan potensi- potensi yang dapat menyebabkan timbulnya *burnout* pada karyawan misalnya beban kerja, perhatian perusahaan kepada karyawan, penghargaan yang diberikan, komunikasi yang baik yang terbangun para antara karyawan serta kemampuan karyawan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi dalam pekerjaan dan motivasi karyawan untuk melakukan pekerjaan agar karyawan dapat meningkatkan kepuasan hidup, kepuasan kerja, kinerja dan mengatasi masalah yang dapat menimbulkan stress kerja yang dapat berakibat *burnout*.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa diharapkan untuk dapat meneliti faktor- faktor lain tidak diteliti dalam penelitian ini. Peneliti juga diharapkan untuk turun secara langsung menyebarkan skala untuk meminimalisir terjadinya ketidaksesuaian kriterian subjek, rentan manipulasi serta jawaban yang tidak murni dari subjek. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan topik yang sama menggunakan metode eksperimen untuk menurunkan tingkat *burnout* yang terjadi pada karyawan.