

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara persepsi beban kerja dengan *burnout* pada karyawan Gen Z. Hal tersebut dapat diketahui melalui nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,072 dengan taraf signifikansi $p = 0,527$ ($p > 0,01$), yang artinya tidak ada korelasi yang signifikan antara persepsi beban kerja dengan *burnout* pada karyawan Gen Z perusahaan X wilayah Banggai. Tidak adanya hubungan antara persepsi beban kerja dengan *burnout* dapat disebabkan karena adanya faktor lain, seperti kurangnya kontrol, gangguan dari komunitas, tidak adanya keadilan, dan adanya nilai-nilai yang berlawanan yang dapat berkontribusi terhadap *burnout* pada karyawan Gen Z. Sedangkan berdasarkan hasil kategorisasi dari 80 karyawan Gen Z keseluruhan karyawan memiliki persepsi beban kerja pada kategori sedang dengan presentase sebesar 100%. Dari hasil penelitian juga ditemukan bahwa tidak ada perbedaan pada tingkat *burnout* dan persepsi beban kerja pada laki-laki maupun perempuan, dibuktikan dengan nilai sig pada variabel *burnout* sebesar $0,182 > 0,05$ dan variabel persepsi beban kerja dengan nilai sig sebesar $0,451 > 0,05$.

B. Saran

1. Bagi karyawan Gen Z

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap karyawan Gen Z yang bekerja di perusahaan X wilayah Banggai, bahwa sebagian besar karyawan memiliki persepsi yang positif terhadap beban kerja. Sehingga diharapkan karyawan mampu untuk mempertahankan persepsi tersebut agar dapat mencegah terjadinya *burnout* dengan cara menjaga keseimbangan hidup dan fokus pada pengembangan diri serta mampu melihat beban kerja sebagai sebuah kesempatan untuk belajar dan mengembangkan keterampilan yang dimiliki.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dinyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara persepsi beban kerja dengan *burnout* pada karyawan Gen Z perusahaan X wilayah Banggai. Oleh karena itu, untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melihat faktor-faktor lain yang sekiranya berpengaruh terhadap *burnout*, sehingga untuk selanjutnya dapat meneliti lebih mendalam mengenai faktor yang lebih berpengaruh terhadap *burnout*. Peneliti menyadari banyak keterbatasan dalam penelitian ini, terdapat kendala pada skala alat ukur yang digunakan, dimana butir pernyataan yang dijabarkan kurang tepat dengan konsep teoritik yang digunakan.