

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara persepsi terhadap beban kerja dan *locus of control* eksternal dengan *burnout*. Diperoleh nilai koefisien korelasi (R) antara persepsi terhadap beban kerja dengan *burnout* sebesar 0,844 ( $p < 0,050$ ), nilai koefisien korelasi (R) antara *locus of control* eksternal dengan *burnout* sebesar 0,811 ( $p < 0,050$ ), dan nilai koefisien korelasi (R) antara persepsi terhadap beban kerja dan *locus of control* eksternal secara bersama-sama dengan *burnout* sebesar 0,861 ( $p < 0,050$ ). Hal ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap beban kerja dan *locus of control* eksternal mempunyai sumbangan terhadap *burnout* pada perawat Rumah Sakit X. Semakin berat perawat mempersepsikan beban kerjanya dan semakin tinggi seseorang menggunakan *locus of control* eksternalnya maka semakin tinggi pula *burnout* yang terjadi pada perawat tersebut. Sebaliknya, jika semakin ringan perawat mempersepsikan beban kerjanya dan semakin rendah menggunakan *locus of control* eksternalnya maka semakin rendah pula perawat tersebut mengalami *burnout*. Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel persepsi terhadap beban kerja dengan *burnout* adalah 71,2%, Di sisi lain, sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel *locus of control* eksternal dengan *burnout* adalah 65,8% dan sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel persepsi terhadap beban kerja dan *locus of control* eksternal secara bersama-sama dengan *burnout* adalah 74,1% dan sisanya

25,9% adalah faktor lain diluar persepsi terhadap beban kerja dan *locus of control* eksternal.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penulis memberikan beberapa saran yang diajukan sebagai berikut :

### 1. Pihak Rumah Sakit X

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara persepsi terhadap beban kerja dan *locus of control* eksternal dengan *burnout*, dengan demikian kepada pihak Rumah Sakit X diharapkan mampu mengubah persepsi beban kerja yang berlebihan menjadi sesuatu yang ringan dan menyenangkan serta mengubah keyakinan perawat yang awalnya terlalu menggunakan *locus of control* eksternalnya agar lebih menggunakan *locus of control* internalnya saat bekerja. Hal tersebut dapat ditempuh dengan cara memberikan kelompok yang dilakukakan oleh psikolog, memberikan pelatihan peningkatan kepercayaan diri dan memberikan intervensi psikologi berupa metode CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dengan tujuan mengubah persepsi yang berlebihan terhadap beban kerja menjadi sesuatu yang lebih ringan dan memperkecil keyakinan *locus of control* eksternal pada perawat agar lebih menonjolkan *locus of control* internalnya agar lebih mengandalkan kemampuan yang mereka miliki sehingga mampu menciptakan perubahan-perubahan tingkah laku menjadi lebih positif saat bekerja di lingkungan rumah sakit.

## 2. Perawat Rumah Sakit X

Bagi subjek penelitian yaitu perawat diharapkan untuk selalu berpikir positif saat berada di lingkungan kerja, memandang beban kerja atas pekerjaannya adalah suatu hal yang ringan dan menyenangkan untuk mereka selesaikan, diharapkan pula perawat mampu meningkatkan *locus of control* internalnya dengan cara lebih mengandalkan kemampuan dan potensi diri yang mereka miliki.

## 3. Peneliti selanjutnya

Penulis menyarankan penelitian mengenai *burnout* dapat menggunakan variabel lain selain persepsi terhadap beban kerja dan *locus of control* eksternal, sehingga dapat diungkap kontribusi lain diluar dua variabel tersebut. Penelitian ini memiliki kelemahan yaitu proses pengumpulan data yang dititipkan ke bagian kepala ruangan untuk disebarkan kepada subjek penelitian. Ada kekawatiran bahwa jika yang menyampaikan skala ke subjek adalah orang yang memiliki kuasa tertentu dikawatirkan subjek penelitian mengisinya tidak objektif sehingga untuk penelitian selanjutnya lebih disarankan untuk membagikan skala kepada subjek penelitian secara langsung atau melalui *email*.