

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *psychological capital* dengan *burnout* pada karyawan CV. INTI SARI di Ternate. Hal ini menunjukkan bahwa *psychological capital* meningkat sebanding dengan kemampuan karyawan melihat tantangan dan kesulitan sebagai peluang penting untuk belajar dan maju. Hal sebaliknya juga, semakin memburuknya *psychological capital* karyawan pada CV. INTI SARI maka semakin buruk pula *burnout* pada CV. INTI SARI. *Psychological capital* merupakan factor yang mempengaruhi *burnout* sehingga karyawan akan memberikan keluhan, ide dan dapat melihat peluang yang baik bagi pekerja dan perusahaan. Secara kuantitatif variabel *psychological capital* memberikan kontribusi efektif sebesar 22,7% terhadap variabel *burnout*, sementara sisanya 77,3% dipengaruhi oleh factor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *psychological capital* berperan krusial dalam mengurangi tingkat *burnout* di kalangan karyawan CV. INTI SARI, dengan implikasi yang signifikan baik secara teoritis maupun praktis. Memperkuat *psychological capital* karyawan dapat meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan, yang merupakan sumbangan berharga dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi

burnout di lingkungan kerja, terutama dalam konteks CV. INTI SARI di Ternate.

B. Saran

Sejalan dengan hasil penelitian ini, maka dapat diberikan saran diantaranya adalah :

1. Bagi perusahaan penting memberikan kesempatan kepada karyawannya untuk menyampaikan keluhan yang dirasakan selama bekerja, dikarenakan karyawan memiliki keinginan dan kemampuan baik akan bekerja dengan sebaik-baiknya sehingga akan berdampak pada kinerjanya yang akan baik juga.
2. Bagi karyawan sebaiknya selalu berusaha untuk belajar dalam meningkatkan kemampuan serta berani untuk menyampaikan keluhan kepada atasan, karena dengan kemampuan dan keberanian akan menjadikan karyawan tersebut semakin melibatkan diri dalam perusahaan, sehingga kinerja dari karyawan tersebut juga akan membantu perusahaan dalam meningkatkan apa yang akan dicapai