

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan *burnout* pada karyawan wanita. Hasil korelasi tersebut membuktikan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal merupakan salah satu variabel yang mempunyai pengaruh terhadap *burnout* pada karyawan wanita. Semakin tinggi kemampuan komunikasi interpersonal maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami oleh karyawan wanita, sebaliknya semakin rendah kemampuan komunikasi interpersonal maka semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami oleh karyawan wanita. Kemampuan komunikasi interpersonal antar karyawan yang terjalin dengan baik dapat membuat karyawan wanita lebih mudah untuk membangun hubungan positif di tempat kerja dan mengurangi risiko terjadinya *burnout*. Sebaliknya, apabila kemampuan komunikasi interpersonal antar karyawan buruk maka akan sulit bagi karyawan wanita untuk membangun hubungan positif di tempat kerja dan meningkatkan terjadinya risiko *burnout*.

B. Saran

Berikut adalah saran yang dihasilkan dari penelitian ini, berdasarkan temuan dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti:

1. Bagi subjek

Melalui penelitian ini, diharapkan subjek mampu meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal yang mencakup perhatian terhadap aspek kunci keberhasilan kemampuan komunikasi interpersonal, seperti keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Dengan demikian, diharapkan permasalahan *burnout* dapat diminimalkan dan diatasi secara efektif.

2. Bagi peneliti berikutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian terhadap faktor-faktor lainnya yang berkontribusi terhadap *burnout* seperti dukungan sosial, konflik keluarga, dan kesejahteraan psikologis, dengan tujuan untuk melihat bagaimana faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi *burnout* serta cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut.