

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *psychological capital* dengan *burnout* pada karyawan di manufaktur. Semakin tinggi *psychological capital* yang dimiliki karyawan, maka semakin rendah kemungkinan karyawan mengalami *burnout*. Selain itu, *psychological capital* berperan sebesar 34% dalam mempengaruhi *burnout* karyawan Artinya, 66% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Karyawan

Karyawan disarankan untuk mengembangkan kapasitas psikologis positif seperti efikasi diri, harapan, optimisme, dan resiliensi sebagai bekal dalam menghadapi tekanan kerja, terutama di lingkungan industri manufaktur yang memiliki tuntutan tinggi.

2. Bagi Perusahaan

Temuan ini memberikan dasar bagi perusahaan untuk merancang intervensi yang bertujuan meningkatkan *psychological capital* karyawan sebagai strategi pencegahan *burnout*. Program seperti pelatihan penguatan mental, coaching, serta dukungan psikologis di tempat kerja dapat menjadi bagian dari

kebijakan manajemen sumber daya manusia guna menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan produktif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pengumpulan data secara langsung atau campuran (online dan offline) guna meningkatkan engagement responden serta memperkaya kualitas jawaban yang diberikan. Selain itu, temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap *burnout*, sehingga strategi pencegahan dapat dirancang secara lebih menyeluruh dan efektif. Penelitian berikutnya juga dapat mempertimbangkan uji daya diskriminasi aitem hanya satu kali putaran apabila instrumen telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas.