

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *work life balance* dengan *burnout* pada karyawan generasi Z di Yogyakarta. Semakin tinggi tingkat *work life balance* yang dimiliki karyawan, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *work life balance* maka semakin tinggi tingkat *burnout*. Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa *work life balance* memberikan kontribusi sebesar 22,7% terhadap *burnout*, sedangkan sisanya sebesar 77,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *work life balance* dengan *burnout* pada karyawan generasi Z di Yogyakarta dinyatakan diterima.

B. Saran

xii. Untuk Karyawan

Karyawan generasi Z diharapkan dapat lebih memperhatikan keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi dengan cara mengatur waktu secara efektif, menetapkan batasan antara pekerjaan dan waktu pribadi, serta meluangkan waktu untuk aktivitas yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

xiii. Untuk Perusahaan

Perusahaan diharapkan dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung *work life balance*, seperti memberikan fleksibilitas waktu kerja, mengelola beban kerja secara proporsional, serta menyediakan dukungan sosial bagi karyawan. Hal ini penting untuk mengurangi tingkat *burnout* dan meningkatkan produktivitas serta kesejahteraan karyawan.

xiv. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi *burnout*, seperti beban kerja, dukungan sosial, kepuasan kerja, serta lingkungan kerja. Selain itu, disarankan untuk menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, seperti pendekatan kualitatif atau mixed method, guna memperoleh gambaran yang lebih mendalam terkait fenomena *burnout* pada karyawan generasi.