

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Burnout berpengaruh negatif terhadap kinerja karyawan

Burnout berpengaruh negatif terhadap kinerja karyawan karena menyebabkan kelelahan fisik dan emosional, menurunkan motivasi, konsentrasi, serta komitmen dalam bekerja. Kondisi ini mengakibatkan penurunan produktivitas, meningkatnya kesalahan kerja, dan menurunnya kualitas kerja, sehingga secara keseluruhan kinerja karyawan menjadi tidak optimal. Semakin tinggi tingkat burnout yang dialami karyawan, maka kinerja mereka cenderung menurun. Hal ini menunjukkan bahwa faktor kelelahan emosional, depersonalisasi, serta tekanan kerja yang berlebihan dapat mengurangi produktivitas dan kualitas kerja karyawan.

2. Motivasi kerja berpengaruh positif signifikan terhadap kinerja karyawan.

Karyawan yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan semangat kerja, kedisiplinan, serta tanggung jawab yang lebih baik dalam menyelesaikan pekerjaannya. Hal ini menegaskan bahwa motivasi merupakan faktor penting dalam meningkatkan prestasi kerja karyawan.

3. Burnout dan motivasi kerja secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan.

Artinya, kinerja karyawan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor motivasi kerja saja, tetapi juga oleh kondisi burnout. Kombinasi kedua variabel ini

memberikan pengaruh nyata terhadap pencapaian kinerja di Setrika Express. Secara simultan burnout berpengaruh signifikan terhadap kinerja karyawan karena seluruh komponennya bekerja bersama-sama menurunkan motivasi, semangat dan efektivitas dalam menjalankan tugas.

4. Implikasi praktis bagi perusahaan

Untuk menjaga kinerja karyawan tetap optimal, perusahaan perlu melakukan strategi ganda, yaitu menekan tingkat burnout melalui manajemen beban kerja dan pemberian waktu istirahat yang cukup, serta meningkatkan motivasi kerja melalui insentif, penghargaan, dan penciptaan lingkungan kerja yang kondusif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran yang diberikan adalah:

1. Bagi perusahaan

- a. Melakukan penyesuaian beban kerja, memberikan waktu istirahat yang memadai, serta menciptakan suasana kerja yang kondusif untuk mengurangi potensi kelelahan yang berlebihan.
- b. Memberikan perhatian melalui program pendampingan, pelatihan manajemen stress, serta peningkatan komunikasi yang baik antara atasan dan bawahan guna menekan timbulnya tekanan kerja yang dapat memperburuk kondisi burnout.
- c. Memberikan penghargaan, bonus, atau memberikan kesempatan pengembangan karir, penyediaan fasilitas kerja yang lebih memadai untuk meningkatkan motivasi kerja karyawan.

2. Bagi karyawan

Diharapkan dapat mengelola stress kerja dengan baik, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta tetap berusaha menjaga motivasi dalam bekerja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Disarankan menambahkan variabel lain seperti kepemimpinan, lingkungan kerja atau kepuasan kerja yang juga berpotensi memengaruhi kinerja karyawan.
- b. Melakukan penelitian pada sektor usaha yang berbeda untuk memperluas generalisasi hasil penelitian.