

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Burnout* dan Kompensasi, dengan Kinerja Karyawan PT. Heavenly Nutrition Indonesia, berdasarkan hasil perhitungan dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. *Burnout*, berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Karyawan.

Kondisi *burnout* yang ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional terbukti menurunkan kualitas kinerja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat burnout yang dialami karyawan, maka semakin rendah pula tingkat kinerja yang dihasilkan.

2. Kompensasi, berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Karyawan.

Pemberian kompensasi yang adil dan sesuai, baik dalam bentuk finansial maupun non-finansial, mampu meningkatkan motivasi serta mendorong karyawan untuk bekerja lebih optimal.

3. *Burnout* dan Kompensasi secara simultan berpengaruh terhadap Kinerja Karyawan.

Burnout dan kompensasi bersama-sama memberikan kontribusi yang penting dalam menentukan tinggi rendahnya kinerja karyawan di PT. Heavenly Nutrition Indonesia.

B. Saran

1. PT. Heavenly Nutrition Indonesia

a. *Burnout* dan Kinerja Karyawan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* berpengaruh terhadap kinerja karyawan. *Burnout* merupakan bentuk ketegangan psikis yang terkait dengan stres kerja, yang ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional. Oleh karena itu, pihak manajemen perlu memberikan perhatian khusus terhadap karyawan yang mengalami *burnout*. Upaya yang dapat dilakukan antara lain dengan menyediakan waktu istirahat yang memadai, menciptakan lingkungan kerja yang kondusif, serta memberikan dukungan psikologis bagi karyawan agar kinerja tetap optimal.

b. Kompensasi dan Kinerja Karyawan

Kompensasi juga terbukti berpengaruh terhadap kinerja karyawan. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa pemberian kompensasi belum sepenuhnya optimal, misalnya dalam bentuk bonus atau insentif bagi karyawan yang berhasil menyelesaikan pekerjaan tepat waktu. Oleh karena itu, manajemen disarankan untuk meningkatkan sistem kompensasi yang adil dan transparan, sehingga dapat memotivasi karyawan dalam meningkatkan produktivitas dan kinerja perusahaan secara keseluruhan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya,

Saran bagi penelitian berikutnya, karena penelitian ini hanya menggunakan variabel, *Burnout*, dan Kompensasi, maka disarankan untuk penelitian selanjutnya menambahkan variabel lain yang berpengaruh terhadap Kinerja Karyawan.