BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap *burnout* karyawan PT Semen Padang, maka diperoleh beberapa kesimpulan dari hasil analisis dan pembahasan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel beban kerja secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout* karyawan PT Semen Padang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang diterima karyawan, maka tingkat burnout yang dialami karyawan juga akan semakin meningkat.
2. Variabel lingkungan kerja secara parsial berpengaruh signifikan terhadap *burnout* karyawan PT Semen Padang. Artinya, kondisi lingkungan kerja yang kurang mendukung dapat meningkatkan tingkat *burnout* karyawan, sedangkan lingkungan kerja yang baik dapat menekan tingkat *burnout.*
3. Variabel beban kerja dan lingkungan kerja secara simultan (bersama- sama) berpengaruh signifikan terhadap *burnout* karyawan PT Semen Padang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengujian terhadap hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh secara bersama-sama (simultan) variabel bebas terhadap variabel terikat dapat diterima.

5.2 Saran

Penelitian ini memiliki beberapa saran, yang apabila diatasi pada penelitian selanjutnya, dapat memperbaiki hasil penelitian yaitu :

1. Bagi Perusahaan

Diharapkan perusahaan dapat mengelola beban kerja karyawan secara lebih seimbang dan proporsional sesuai dengan kemampuan dan kapasitas kerja karyawan. Selain itu, perusahaan juga perlu menciptakan dan menjaga lingkungan kerja yang kondusif, aman, dan nyaman, baik dari segi fisik maupun hubungan kerja, guna meminimalkan tingkat *burnout* dan meningkatkan kinerja karyawan.

2. Bagi Karyawan

Karyawan diharapkan dapat mengelola waktu dan beban kerja secara efektif serta menjaga kesehatan fisik dan mental. Karyawan juga disarankan untuk membangun komunikasi yang baik dengan atasan dan rekan kerja agar permasalahan pekerjaan dapat diselesaikan dengan baik dan tidak menimbulkan tekanan berlebihan.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi burnout karyawan, seperti stres kerja, dukungan organisasi, kepuasan kerja, atau work-life balance. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode dan objek penelitian yang berbeda agar hasil penelitian menjadi lebih beragam dan komprehensif.