

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. *Work Overload* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Burnout* pada karyawan PT. Saranabhakti Timur. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang diterima karyawan, maka semakin tinggi pula tingkat burnout yang dialami. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa beban kerja yang melebihi kapasitas fisik maupun mental menjadi salah satu penyebab utama munculnya kelelahan kerja.
2. *Work Environment* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Burnout*. Semakin baik lingkungan kerja yang dirasakan karyawan, baik dari segi fisik maupun sosial, maka tingkat *burnout* akan semakin rendah. Lingkungan kerja yang nyaman mampu menciptakan suasana kerja yang lebih kondusif sehingga membantu mengurangi tekanan kerja yang dialami oleh karyawan.
3. *Work Overload* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Employee Performance*. Hasil ini menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan dapat menurunkan kinerja karyawan.
4. *Work Environment* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Employee Performance*. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang baik mampu

meningkatkan produktivitas, kualitas pekerjaan, serta ketetapan waktu penyelesaian tugas.

5. *Burnout* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Employee Performance*. Semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami oleh karyawan, maka semakin rendah kinerja yang dihasilkan oleh karyawan. Dengan demikian, *burnout* menjadi faktor penting yang perlu dikendalikan Perusahaan agar produktivitas karyawan tetap optimal.
6. *Burnout* terbukti secara signifikan mampu memediasi pengaruh antara *Work Overload* terhadap *Employee Performance*. Beban kerja yang tinggi tidak hanya langsung menurunkan kinerja karyawan, tetapi merusak kondisi mental karyawan terlebih dahulu lewat peningkatan *burnout*, yang kemudian berdampak buruk pada performa kerja karyawan.
7. *Burnout* juga sukses bertindak sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara *Work Environment* terhadap *Employee Performance*. Lingkungan kerja yang berkualitas dan suportif mampu menekan tingkat *burnout*, sehingga secara tidak langsung mempertahankan dan meningkatkan kinerja karyawan agar tetap optimal.

5.2 Saran

Adapun saran yang peneliti dapat sarankan yakni :

1. Bagi Perusahaan PT. Saranabhakti Timur disarankan untuk segera melakukan evaluasi terhadap *Work Overload* karyawan dengan mendistribusikan tugas secara merata dan proposional, serta melakukan pemantauan berkala guna

mengantisipasi burnout yang dapat menurunkan performa kerja karyawan. Selain itu, manajemen perlu terus mempertahankan dan meningkatkan kualitas Work Environment, baik dari segi fasilitas fisik maupun hubungan sosial antar karyawan, serta lingkungan kerja yang kondusif terbukti efektif dalam menekan tingkat burnout sekaligus mendorong kinerja karyawan secara signifikan.

2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan objek penelitian pada perusahaan atau sektor industri yang berbeda agar hasil penelitian dapat dibandingkan dan memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan kinerja karyawan, serta kepuasan kerja, keseimbangan kehidupan kerja, komitmen organisasi, atau gaya kepemimpinan. Guna menggali lebih dalam faktor-faktor psikologis karyawan yang mengalami burnout.