

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. *Work-life balance* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout* pada karyawan PT Nusatama Sejahtera Abadi. Artinya, semakin baik tingkat keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi yang dirasakan oleh karyawan, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami. Karyawan yang mampu mengelola waktu, energi, dan peran antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dengan baik akan lebih mampu menjaga kesehatan mental dan emosional mereka, serta lebih tahan terhadap tekanan kerja.
2. *Self-efficacy* terbukti berperan sebagai variabel moderasi yang signifikan dalam hubungan antara *work-life balance* terhadap *burnout*. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-efficacy* memperlemah pengaruh *work-life balance* terhadap *burnout*. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* karyawan, maka pengaruh *work-life balance* dalam menurunkan *burnout* menjadi kurang dominan. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan yang memiliki kepercayaan diri tinggi dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tekanan cenderung tetap mampu menjaga kesehatan mentalnya meskipun *work-life balance* mereka kurang ideal. Sebaliknya, karyawan dengan *self-efficacy* rendah lebih bergantung pada keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi untuk mencegah *burnout*. Oleh karena itu, perusahaan perlu memberikan perhatian khusus terhadap penguatan *self-efficacy* karyawan, terutama melalui program seperti pelatihan manajemen stres, *coaching* dan mentoring, hingga pengembangan keterampilan pribadi yang mendorong kepercayaan diri. Program-program ini berperan penting dalam membentuk daya tahan psikologis yang kuat, sehingga karyawan dapat tetap produktif dan sehat secara mental di tengah tekanan kerja yang tinggi

6.2 Saran

Berdasarkan hasil temuan dan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi perusahaan dan penelitian selanjutnya:

1. Bagi Perusahaan PT Nusatama Sejahtera Abadi:
 - a. Perusahaan disarankan untuk mengembangkan kebijakan dan program yang mendukung *work-life balance*. Hal ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.
 - b. Pihak manajemen perlu memberikan pelatihan atau pembinaan untuk meningkatkan *self-efficacy* karyawan, misalnya melalui program pengembangan diri, coaching, dan pemberian penghargaan atas pencapaian kerja. Meningkatkan kepercayaan diri karyawan dalam menghadapi tantangan kerja dapat menekan risiko *burnout* secara efektif.
2. Bagi Karyawan:
 - a. Karyawan perlu meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam mengatur waktu dan peran antara pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang, serta mengembangkan keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan yang menantang.
 - b. Mengikuti program pelatihan atau kegiatan pengembangan diri secara aktif dapat membantu karyawan memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan kerja.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya:
 - a. Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain yang mungkin juga memengaruhi *burnout*, seperti dukungan sosial, stres kerja, atau motivasi intrinsik.
 - b. Metode penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed-method untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam terkait pengalaman subjektif karyawan mengenai *work-life balance* dan *bur*