

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data beserta pembahasan yang telah dilakukan, kesimpulan dari penelitian ini adalah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *extraversion* dengan *burnout*, ada hubungan negatif antara *agreeableness* dengan *burnout*, ada hubungan negatif antara *conscientiousness* dengan *burnout*, ada hubungan positif antara *neuroticism* dengan *burnout*, ada hubungan negatif antara *openness* dengan *burnout*. Artinya, semakin tinggi seseorang memiliki kepribadian *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *openness* maka semakin rendah peluang ia akan mengalami *burnout*. Namun bila semakin tinggi seseorang memiliki kepribadian *neuroticism* maka semakin tinggi juga peluang ia mengalami *burnout*. Kepribadian *neuroticism* merupakan prediktor utama seseorang berpeluang mengalami *burnout*.

6.2. Saran

6.2.1. Bagi karyawan

Karyawan sebaiknya selalu mengenali kepribadian dirinya sendiri, hal itu berguna karena jika mereka mengetahui dirinya secara dalam, maka mereka akan bisa meminimalisir *burnout* dengan cara mencegah terjadinya *burnout* sesuai dengan cara dan kenyamanan masing-masing. Karyawan sebaiknya lebih hati-hati agar tidak terkena *burnout* karena akan mengganggu pekerjaan baik dalam hal produktivitas dan konsentrasi. Melakukan hobi atau hal-hal yang

disuka dapat menjadi hal kuratif yang baik bagi karyawan agar tidak mudah mengalami *burnout*.

6.2.2. Bagi perusahaan

Bagi perusahaan sebaiknya terus menjaga stabilitas kinerja dan ketahanan para karyawan dari *burnout*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan ada beberapa orang dengan potensi mengalami *burnout* yang besar. Maka dari itu, perusahaan harus menyiapkan langkah preventif dan kuratif akan terjadinya *burnout*. Selain itu, sistem kerja dan berbagai kegiatan serta keseimbangan antara gaji dengan tanggung jawab kerja juga harus selalu dijaga agar karyawan selalu nyaman dalam bekerja.

6.2.3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang menggunakan topik yang sama, diharapkan dapat lebih memerhatikan heterogenitas subyek agar hasil penelitian lebih baik lagi. Keseimbangan populasi pada masing-masing *trait* juga harus diperhatikan agar tidak terjadi data yang tidak signifikan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan bisa meneliti di perusahaan lain dengan profil dan bidang perusahaan yang berbeda agar penelitian ini dapat terus berkembang.