

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan mengenai pengaruh *work-life balance* dan beban kerja terhadap *burnout* pada wanita pekerja yang telah menikah di Kabupaten Sidoarjo, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. *Work-life balance* terbukti berpengaruh terhadap *burnout* pada wanita pekerja yang telah menikah di Kabupaten Sidoarjo. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik keseimbangan yang mampu dijaga antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami, sebaliknya, ketika keseimbangan tersebut terganggu, risiko *burnout* justru meningkat. Di antara keempat indikator, *work interference with personal life* menjadi indikator yang paling kuat mencerminkan *work-life balance*, yang berarti gangguan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi merupakan aspek paling menentukan dalam menjaga keseimbangan peran. Dengan demikian, hipotesis pertama (H1) dalam penelitian ini dinyatakan diterima.
2. Beban kerja terbukti berpengaruh terhadap *burnout* pada wanita pekerja yang telah menikah di Kabupaten Sidoarjo. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang ditanggung, baik dari sisi durasi maupun intensitas pekerjaan, maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* yang dirasakan. Indikator waktu jam kerja menjadi indikator paling dominan pada variabel beban kerja, yang berarti panjangnya jam kerja serta seringnya bekerja melebihi waktu yang

seharusnya menjadi sumber tekanan utama. Dengan demikian, hipotesis kedua (H2) dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

3. *Work-life balance* dan Beban Kerja secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi *Burnout* dalam kategori lemah, yang menunjukkan bahwa kedua variabel ini tetap memberikan kontribusi yang berarti dalam menjelaskan naik-turunnya tingkat *Burnout*, meskipun kemampuan model dalam menjelaskan variasi tersebut masih tergolong terbatas dan variasi *Burnout* yang lebih besar justru dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini. Temuan ini menegaskan bahwa *Work-life balance* dan pengelolaan Beban Kerja merupakan dua faktor penting yang menentukan tinggi rendahnya *Burnout* pada wanita pekerja yang telah menikah, meskipun keduanya bukan satu-satunya faktor penyebab.

5.2 Saran

Berdasarkan permasalahan yang telah dikaji dan hasil analisis data yang telah dilakukan melalui penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran untuk dipertimbangkan kembali dalam pengambilan keputusan, sebagai berikut:

1. Berkaitan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa gangguan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi (*work interference with personal life*) merupakan aspek paling dominan dalam *work-life balance*, perusahaan atau instansi tempat wanita pekerja yang telah menikah bekerja disarankan untuk menerapkan pengaturan jam kerja yang lebih fleksibel, misalnya melalui sistem jam masuk dan pulang yang dapat

disesuaikan dengan kebutuhan keluarga, serta membatasi pemberian tugas maupun komunikasi pekerjaan di luar jam kerja agar waktu pribadi karyawan tidak terganggu oleh urusan pekerjaan. Selain itu, perusahaan perlu menerapkan kebijakan kerja yang ramah keluarga, seperti penyediaan waktu istirahat yang memadai dan keringanan bagi karyawan yang memiliki tanggung jawab keluarga. Dukungan dari pasangan dan keluarga di rumah juga perlu didorong agar wanita pekerja yang telah menikah dapat menjaga keseimbangan perannya dan tidak merasa pekerjaan terus-menerus menyita waktu serta energi untuk keluarga.

2. Menindaklanjuti hasil penelitian yang menunjukkan bahwa waktu jam kerja merupakan aspek paling dominan dalam membentuk beban kerja, perusahaan atau instansi disarankan untuk menyesuaikan durasi dan beban jam kerja karyawan. Penyesuaian tersebut dapat dilakukan dengan mengevaluasi durasi jam kerja secara berkala agar tidak melebihi batas jam kerja normal, membatasi jam lembur sehingga karyawan tidak terus-menerus bekerja melampaui waktu kerja yang seharusnya, serta membagi beban tugas secara lebih proporsional dan merata antarkaryawan agar tidak ada karyawan yang menanggung beban kerja berlebih. Di samping itu, penetapan target kerja yang realistis dan penghindaran tuntutan pekerjaan pada hari libur maupun akhir pekan juga penting dilakukan guna menekan akumulasi kelelahan fisik maupun mental.
3. Berdasarkan hasil penelitian, kelelahan mental (*mental exhaustion*) merupakan aspek yang paling kuat mencerminkan *burnout* pada wanita

pekerja yang telah menikah, sehingga perlu memperoleh penanganan lebih lanjut, guna menekan kelelahan mental tersebut, perusahaan atau instansi bersama wanita pekerja yang telah menikah disarankan untuk mengurangi tuntutan kerja yang menguras konsentrasi secara terus-menerus, misalnya dengan memberikan jeda atau rotasi tugas agar pikiran tidak terbebani sepanjang waktu kerja, serta menyediakan ruang dan waktu pemulihan yang memadai, baik melalui istirahat di sela jam kerja maupun pembatasan beban pikiran terkait pekerjaan di luar jam kerja. Bagi wanita pekerja yang telah menikah sendiri, penting untuk mengenali tanda-tanda awal kelelahan mental, seperti sulit fokus dan mudah lelah secara pikiran, agar dapat segera melakukan pemulihan diri melalui istirahat yang cukup dan aktivitas yang menyegarkan..

4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang diduga turut memengaruhi *burnout*, mengingat *work-life balance* dan beban kerja dalam penelitian ini hanya mampu menjelaskan sebagian dari variasi *burnout*, memperluas cakupan objek penelitian, baik dari sisi wilayah maupun karakteristik responden, agar hasil penelitian dapat lebih digeneralisasikan, mempertimbangkan penggunaan metode atau pendekatan analisis yang berbeda guna memperkaya hasil penelitian pada topik yang serupa.