

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Hasil analisis dan pembahasan mengenai pengaruh *self-efficacy*, *burnout*, dan *work-life balance* terhadap *quiet quitting intention* pada karyawan coffee shop lokal di wilayah Surabaya Pusat menunjukkan beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. *Self-efficacy*, *burnout*, dan *work-life balance* secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *quiet quitting intention*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa ketiga variabel tersebut secara kolektif berkontribusi dalam membentuk kecenderungan karyawan untuk melakukan *quiet quitting*. Dengan demikian, *quiet quitting intention* pada karyawan *coffee shop* lokal tidak semata-mata dipengaruhi oleh satu aspek, melainkan merupakan hasil dari keterkaitan antara keyakinan individu terhadap kemampuannya, tingkat *burnout* yang dialami, serta kemampuan dalam mempertahankan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi.
2. *Self-efficacy* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *quiet quitting intention*. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa semakin kuat keyakinan karyawan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas maupun menghadapi berbagai tantangan di lingkungan kerja, semakin kecil kecenderungan mereka untuk melakukan *quiet quitting*. Sebaliknya, karyawan dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah cenderung kurang percaya diri

terhadap kemampuannya dalam melaksanakan pekerjaan, sehingga lebih berisiko mengurangi tingkat keterlibatan dalam aktivitas kerja.

3. *Burnout* terbukti memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap *quiet quitting intention*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan tingkat *burnout* yang dialami karyawan sejalan dengan meningkatnya kecenderungan untuk melakukan *quiet quitting*. Keadaan yang ditandai oleh kelelahan emosional, berkembangnya pandangan negatif terhadap pekerjaan, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas berpotensi menurunkan motivasi dan tingkat keterlibatan karyawan. Akibatnya, karyawan lebih memilih menyelesaikan pekerjaannya sesuai dengan batas tanggung jawab yang ditetapkan tanpa menunjukkan upaya atau kontribusi yang melampaui tuntutan pekerjaan.
4. *Work-life balance* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *quiet quitting intention*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan personal yang semakin baik akan diikuti oleh penurunan kecenderungan karyawan untuk melakukan *quiet quitting*. Sebaliknya, apabila keseimbangan tersebut belum dapat diwujudkan, karyawan cenderung menghadapi berbagai tekanan yang mendorong mereka mengurangi tingkat keterlibatan dalam pekerjaan sebagai bentuk adaptasi terhadap tuntutan yang dirasakan.

## 5.2 Saran

### a) Bagi Pengelola *Coffee Shop* Lokal di Wilayah Surabaya Pusat

Pengelola *coffee shop* disarankan untuk meningkatkan *self-efficacy* karyawan melalui pelatihan, pendampingan, pemberian umpan balik yang konstruktif, serta apresiasi terhadap kinerja karyawan agar kepercayaan diri dalam bekerja semakin meningkat. Pengelola juga perlu memprioritaskan upaya pencegahan burnout melalui pembagian beban kerja yang proporsional, pengaturan jadwal *shift* yang adil, pemberian waktu istirahat yang memadai, serta menciptakan lingkungan kerja yang suportif, mengingat *burnout* merupakan faktor yang paling dominan memengaruhi *quiet quitting intention* dalam penelitian ini. Selain itu, pengelola perlu mendukung terciptanya *work-life balance* dengan menghargai waktu pribadi karyawan dan menerapkan sistem kerja yang lebih seimbang sehingga keterlibatan kerja karyawan tetap terjaga.

### b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *quiet quitting intention*, seperti kepuasan kerja, kompensasi, dukungan organisasi, lingkungan kerja, maupun gaya kepemimpinan agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *quiet quitting intention*. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas objek penelitian pada wilayah maupun sektor industri yang berbeda serta mengembangkan kajian mengenai hubungan *self-efficacy* dengan *quiet quitting intention* yang hingga saat ini masih relatif terbatas.