

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai “Fenomena *Burnout* Pada Karyawan Badan Usaha Milik Desa Sidomulyo Kecamatan Semen Kabupaten Kediri” dengan mendapatkan data dari wawancara, bentuk gambaran *burnout* di bumdesa sidomulyo dan penyebab *burnout* di desa sidomulyo sebagai berikut :

Burnout adalah kondisi kelelahan fisik dan mental yang bisa dialami oleh siapa saja, terutama mereka yang bekerja dalam lingkungan yang toxic, kurang apresiasi, atau memiliki rutinitas monoton. Burnout sering disebabkan oleh ketidaksesuaian antara usaha yang dikeluarkan dan hasil yang diterima, serta dapat menyebabkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya produktivitas kerja.

##### 1. Bentuk-bentuk Burnout

Menurunnya motivasi kerja, berkurangnya interaksi dengan atasan, menurunnya produktivitas kerja, mendapatkan kekerasan verbal, sering mendapat teguran.

##### 2. Penyebab Burnout

Adapun penyebab burnout antara lain ialah tidak bisa bekerja dalam tim, ketidaksesuaian konsekuensi

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, setelah peneliti melakukan penelitian mengenai “Fenomena *Burnout* Pada Karyawan Badan Usaha Milik Desa Sidomulyo Kecamatan Semen Kabupaten Kediri”, maka dapat diberikan beberapa saran diantaranya :

### **1. Bagi organisai**

Penelitian ini diharapkan memberi pelajaran bagi organisasi untuk lebih memperhatikan bentuk penilaian rutin terhadap beban kerja karyawan untuk memastikan bahwa tugas dan tanggung jawab tidak berlebihan. Pertimbangkan untuk menyesuaikan beban kerja atau mendistribusikannya lebih merata di antara anggota tim. Agar mengurangi risiko kelelahan yang disebabkan oleh beban kerja yang terlalu tinggi dan meningkatkan efisiensi kerja. Fokus pada membangun budaya kerja yang inklusif, komunikatif, dan kolaboratif. Tangani konflik secara efektif dan dorong komunikasi terbuka antara manajemen dan karyawan. Supaya meningkatkan kepuasan kerja dan mengurangi ketegangan interpersonal yang dapat menyebabkan *burnout*.

### **2. Bagi Pegawai**

Penelitian ini diharap bagi pegawai untuk menetapkan batasan antara waktu kerja dan waktu pribadi, serta mengambil istirahat singkat secara berkala. Di samping itu, fokus pada aspek positif dalam pekerjaan dan mengingat dampak baiknya dapat memberikan dorongan motivasi. Langkah-langkah ini membantu pegawai tetap produktif dan seimbang di lingkungan kerja.

### **3. Bagi Peneliti**

Melihat keterbatasan studi dan temuan-temuannya, peneliti selanjutnya dapat menggali lebih jauh dengan menambahkan faktor dan menggunakan fitur tambahan, sesuai dengan rekomendasi yang dibuat.