

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan antara persepsi beban kerja dan *burnout* pada ASN Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara persepsi beban kerja dan *burnout* dengan nilai korelasi sebesar 0,503. Nilai ini berada pada kategori sedang, yang berarti bahwa semakin tinggi persepsi beban kerja yang dirasakan ASN, maka semakin meningkat pula tingkat *burnout* yang dialami, meskipun kekuatan hubungannya tidak tergolong sangat tinggi. Dengan kata lain, persepsi beban kerja berkontribusi cukup besar terhadap munculnya *burnout*.
2. Gambaran persepsi beban kerja pada ASN Kesbangpol Provinsi Jambi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang hingga tinggi sebanyak 22 orang pada kategori sedang dan 20 orang pada kategori tinggi. Data tersebut menggambarkan bahwa ASN Kesbangpol Provinsi Jambi umumnya menghadapi beban kerja yang menantang dan menuntut usaha cukup besar, baik secara fisik maupun mental. Meskipun masih terdapat responden dengan kategori sedang, menunjukkan adanya potensi tekanan kerja yang signifikan. Kondisi ini dapat menjadi faktor risiko terhadap munculnya kelelahan emosional maupun *burnout* apabila tidak dikelola dengan baik oleh organisasi.
3. Gambaran tingkat *burnout* juga menunjukkan pola yang serupa. Sebagian besar ASN berada pada kategori sedang hingga tinggi sebanyak 22 responden pada kategori sedang dan 20 responden pada kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *burnout* pada ASN cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Sebanyak 22 responden berada pada kategori sedang dan 20 responden pada kategori

tinggi, yang berarti lebih dari separuh ASN mengalami gejala *burnout*. Hal ini mengartikan bahwa beban psikologis dan emosional yang dirasakan ASN cukup signifikan, sehingga berpotensi mempengaruhi motivasi, kinerja, serta kesejahteraan mereka dalam bekerja.

5.1 Saran

1. Bagi Instansi

Instansi Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Jambi perlu memberikan perhatian lebih terhadap persepsi beban kerja ASN, khususnya pada mereka yang termasuk dalam kategori tinggi. Upaya yang dapat dilakukan antara lain dengan meninjau kembali sistem pembagian tugas, menyediakan program pelatihan pengelolaan stres kerja, serta memfasilitasi layanan pendampingan psikologis. Langkah-langkah tersebut bertujuan untuk menurunkan tingkat kelelahan kerja agar tidak berdampak negatif terhadap produktivitas dan kesejahteraan ASN.

2. Bagi ASN

ASN diharapkan memiliki kesadaran untuk memahami kondisi mental dan tekanan kerja yang dirasakan. Strategi seperti manajemen waktu yang efektif, menjaga pola istirahat, serta membangun komunikasi yang terbuka dengan sesama rekan kerja dan atasan, dapat digunakan untuk mengurangi risiko kelelahan emosional dan menurunkan kecenderungan terjadinya *burnout*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas cakupan dengan mempertimbangkan variabel tambahan seperti dukungan sosial, lingkungan kerja, maupun gaya kepemimpinan yang mungkin memiliki hubungan dengan *burnout*. Selain itu, pelaksanaan penelitian di instansi lain dengan karakteristik berbeda juga dapat memberikan gambaran yang lebih luas dan memperkaya hasil kajian ilmiah dalam konteks organisasi pemerintahan.