

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Burnout adalah sindrom kelelahan fisik dan mental yang ditandai dengan berkembangnya konsep diri yang negatif, kurangnya konsentrasi, dan perilaku kerja yang buruk. Kondisi ini menciptakan lingkungan kerja yang dingin dan tidak menyenangkan, mengurangi dedikasi dan komitmen, serta membatasi kinerja dan prestasi pekerja. Hal ini juga menyebabkan pekerja menjaga jarak, karena tidak ingin berinteraksi dengan lingkungannya. Kondisi *burnout* yang terjadi pada tenaga Kesehatan di Kabupaten Karawang mengakibatkan kelelahan emosional dan ketidakefektifan pada tenaga kesehatan.

Untuk mengatasi *burnout*, penting bagi tenaga kesehatan untuk memprioritaskan kesejahteraan pribadi, mencari dukungan social dan mengembangkan keterampilan diri. Selain itu, perbaikan dalam sistem kerja dan lingkungan profesional juga diperlukan untuk menciptakan kondisi kerja yang lebih baik.

B. SARAN

1. Bagi Tenaga kesehatan di Kabupaten Karawang

Prioritaskan kesehatan fisik dan mental, luangkan waktu untuk beristirahat, dan tidur yang cukup agar kondisi kesehatan tetap terjaga.

Tetapkan batasan dalam bekerja. Pastikan ada waktu untuk diri sendiri dan aktivitas yang menyenangkan.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan dapat meneliti faktor – faktor lain yang mempengaruhi *burnout* seperti Ketidakadilan dan konflik dalam organisasi, tuntutan emosional, kondisi kerja fisik yang tidak memadai, kurangnya penghargaan dan dukungan sosial sehingga hasil penelitian selanjutnya akan lebih baik dari yang sebelumnya.



