

BAB V KESIMPULAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil yang didapatkan dari penelitian dengan judul “Pengaruh *Work-life balance* Dan *Burnout* Terhadap Motivasi Kerja Karyawan Generasi Z (Studi Kasus pada PT Gudang Baru Berkah)” dapat disimpulkan:

1. Secara persial *work-life balance* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap motivasi kerja karyawan generasi Z di PT Gudang Baru Berkah.
2. Secara persial *burnout* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap motivasi kerja karyawan generasi Z di PT Gudang Baru Berkah.
3. *Work-life balance* dan *burnout* secara simultan berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap motivasi kerja generasi Z di PT Gudang Baru Berkah.

5.2. Saran

1. Bagi instansi
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *burnout* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi kerja generasi Z, namun demikian dengan variabel *Burnout* perlu mendapatkan perhatian karena ketika tingkat *burnout* yang tinggi akan memberikan pengaruh negatif terhadap motivasi kerja, semakin rendah tingkat *burnout* maka motivasi kerja akan semakin meningkat.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *work-life balance* dan *burnout* terhadap motivasi kerja generasi Z. Selain itu, hasil penelitian ini juga membuka peluang eksplorasi yang lebih mendalam mengenai bagaimana *burnout*

generasi Z memengaruhi cara mereka menanggulangi stres kerja dan respon mereka terhadap tekanan kerja.

Penelitian selanjutnya agar mempertimbangkan variabel lain yang dapat memoderasi antara variabel X yang ada di dalam penelitian ini terhadap motivasi karyawan contohnya kecerdasan emosional, kecerdasan intelektual, atau kinerja karyawan.



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT

DAFTAR PUSTAKA

- Aldefer, C. P. (1969). *An Empirical Test of a New Theory of Human Needs*. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(69\)90004-X](https://doi.org/10.1016/0030-5073(69)90004-X)
- B, A. M., Usmia, S., Budiarti, E., Syarif, N., Damanik, H. M., Aini, N., Yustini, R. S., Prihastuty, D. R., Kurniawan, H., Anam, M. K., Mendo, A. Y., Mukhtar, A., Witjaksana, B., Asmawiyah, Alam, H. V., & Rahmat, T. (2023). *MANAJEMEN SUMBER DAYA MANUSIA*. Mafy Media Literasi Indonesia.
- Badan Pusat Statistik, B. P. S. (2023). *Keadaan Angkatan Kerja di Indonesia Februari 2024*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/06/07/112a10c79b8cfa70eec9f6f3/keadaan-angkatan-kerja-di-indonesia-februari-2024.html>
- Behera, C., & Pahari, D. S. (2022). Influence of Work-Life Balance on Employee Motivation: A study on Female Millennials of Selected IT-BPM Sectors in Kolkata, India. *Journal of Positive School Psychology*, 6(3), Article 3.
- Billah, A. S., & Wahyuati, A. (2022). Pengaruh Disiplin Kerja, Burnout dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan CV. Pangan Jaya. *Jurnal Ilmu Dan Riset Manajemen (JIRM)*, 11(4). <https://jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id/index.php/jirm/article/view/4500>
- Bisara, N. (2023). *Pengaruh Work Life Balance Dan Burnout Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Pt Bank Sulselbar Cabang Topoyo Mamuju Tengah [Universitas Sulawesi Barat]*. https://repository.unsulbar.ac.id/id/eprint/816/1/Novianti%20Limbong%20Bisara.%20SKRIPSI%202023_organized.pdf?utm_source
- Bulger, C. A., & Fisher, G. G. (2012). Ethical Imperatives of Work/Life Balance. In N. P. Reilly, M. J. Sirgy, & C. A. Gorman (Eds.), *Work and Quality of Life* (pp. 181–201). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4059-4_10
- Damayanti, I., & Wulansari, P. (2024). *The Influence of Compensation and Non-Physical Work Environment on Employee Turnover Intention among Generation Z in Bandung City*.
- Dhaniswari, N. M. P., & Sudarnice, S. (2024). Pengaruh Work-Life Balance dan Burnout terhadap Kinerja Karyawan Gen Z di Kota Denpasar. *ASSET: Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 7(1). <https://journal.umpo.ac.id/index.php/ASSET/article/view/8910>
- Galis, E. E., & Puspitadewi, N. W. S. (2023). Work Life Balance, Burnout Hubungan Work Life Balance Dengan Burnout Pada Karyawan PT.X. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 888–898. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.57299>
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work–family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510–531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Hardian, V., & Hermawan, E. (2022). GAYA KEPEMIMPINAN TRANSFORMATIF UNTUK GEN Z. *KENDALI: Economics and Social Humanities*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.58738/kendali.v1i1.15>
- Jessica, Zamralita, & Sari, M. P. (2023). Analisis Uji Beda Work-Life Balance Generasi Y Dan Generasi Z Pada Karyawan Perusahaan Retail. *Journal of*

Social and Economics Research, 5(2), Article 2.
<https://doi.org/10.54783/jsr.v5i2.143>

Jumlah Penduduk menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi, dan Jenis Kelamin, di INDONESIA - Dataset—Sensus Penduduk 2020—Badan Pusat Statistik. (2020). <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2/0/0>

Lockwood, N. R. (2003). *Work/Life Balance: Challenges and Solutions*.

Mahardika, A. A., Ingarianti, T., & Uun Zulfiana. (2022). Work-life balance pada karyawan generasi Z. *Collabryzk Journal for Scientific Studies*, 1(1), 1–16.
<https://doi.org/10.58959/cjss.v1i1.8>

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2014). *Burnout at work: A psychological perspective*. Psychology press.

McDonald, & Bradley, L. M. (2005). *Organisational Work-life Culture: Five Dimensions Proposed*. 39.

Ngalimun, N., Mujahid, I., & Makruf, I. (2022). Quality of Work-Life Balance Dalam Kualitas Kehidupan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja, Komitmen Organisasi, Dan Motivasi Kerja Di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. *Al-KALAM: JURNAL KOMUNIKASI, BISNIS DAN MANAJEMEN*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.31602/al-kalam.v9i2.7753>

Nurhastuti, E., & Maulana, F. A. (2023a). Dampak Lingkungan Kerja dan Burnout Terhadap Motivasi Pegawai Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Jawa Barat. *Jurnal Dimamu*, 2(3), 355–363.
<https://doi.org/10.32627/dimamu.v2i3.793>

Nurhastuti, E., & Maulana, F. A. (2023b). Dampak Lingkungan Kerja dan Burnout Terhadap Motivasi Pegawai Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Jawa Barat. *Jurnal Dimamu*, 2(3), Article 3.
<https://doi.org/10.32627/dimamu.v2i3.793>

Prowse, J., & Prowse, P. (2015). Flexible working and work–life balance: Midwives' experiences and views. *Work, Employment and Society*.
<https://doi.org/10.1177/0950017015570724>

Putra, A. D. P. (2024). *Pengaruh burnout terhadap motivasi kerja mahasiswa yang bekerja part time* [Other, UIN Sunan Gunung Djati Bandung].
<https://digilib.uinsgd.ac.id/96819/>

Ramadhani, N. D. P., & Sary, F. P. (2023). Mengoptimalkan Work Life Balance Dan Performance Appraisal Untuk Meningkatkan Motivasi Kerja Di Bank XYZ Bogor. *Jurnal Ekonomi & Manajemen Indonesia*, 23(2), 26–37.
<https://doi.org/10.53640/jemi.v23i2.1356>

Sari, M. B., Shinta, A., & Widianoro, F. W. (2022). Hubungan Antara Burnout dengan Motivasi Berprestasi pada Karyawan PT. X di Samarinda. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 30–35.

Sari, S. (2021). *Hubungan Burnout Dengan Work-Life Balance Pada Perawat Di Kota Pekanbaru* [Universitas Islam Riau].
https://repository.uir.ac.id/15984/1/178110050.pdf?utm_source

Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315.
<https://doi.org/10.1002/job.248>

- Sekar Arum, L., Amira Zahrani, & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- Siri, A. (2024). *Strategi Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Meningkatkan Etos Kerja Karyawan Generasi Z di Kota Denpasar*.
- Stillman, D., & Stillman, J. (2017). *Gen Z @ Work: How the Next Generation Is Transforming the Workplace*. Harper Business. <https://www.perlego.com/book/587904/gen-z-work-how-the-next-generation-is-transforming-the-workplace-pdf>
- Sultoni, M. R. (2024). *Pengaruh Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan*. 3. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i2.11887>
- Suryadi, I., & Efendi, S. (2019). Pengaruh Motivasi Intrinsik, Kepuasan Kerja Dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Pegawai Biro Kepegawaian Di Badan Kepegawaian Negara (Bkn) Jakarta. *Oikonomia: Jurnal Manajemen*, 14(2). <https://doi.org/10.47313/oikonomia.v14i2.524>
- Tambuwan, E., & Sahrani, R. (2023a). Hubungan Antara Tuntutan Kerja dan Burnout dengan Motivasi Kerja Sebagai Moderator Pada Karyawan Kalangan Generasi Z di DKI Jakarta. *Journal on Education*, 5(2), 3580–3592. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.1040>
- Tambuwan, E., & Sahrani, R. (2023b). Hubungan Antara Tuntutan Kerja dan Burnout dengan Motivasi Kerja Sebagai Moderator Pada Karyawan Kalangan Generasi Z di DKI Jakarta. *Journal on Education*, 5(2), 3580–3592. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.1040>
- Tiffany, T. (2023). *Pengaruh Work Life Balance, Burnout dan Mental Health Terhadap Motivasi Kerja Pegawai Rumah Sakit Pandan Arang Boyolali* [S2, Universitas Atma Jaya Yogyakarta]. <https://e-journal.uaaj.ac.id/29815/>
- Tumanggor, A. R. P., Garnasih, R. L., & Fitri, K. (2024). Pengaruh Burnout, Work Life Balance dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Perawat Wanita pada Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru. *Journal of Law, Education and Business*, 2(2), 1440–1455. <https://doi.org/10.57235/jleb.v2i2.3157>
- Urba, M., Ramadhani, A., Afriani, A. P., & Suryanda, A. (2024). Generasi Z: Apa Gaya Belajar yang Ideal di Era Serba Digital? *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.54259/diajar.v3i1.2265>
- Vitaningdyah, F., & Sumartik, S. (2023a). Pengaruh Work Life Balance dan Burnout terhadap Work Achievement Melalui Motivasi Kerja Sebagai Variabel Intervening. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(1), 16–16. <https://doi.org/10.47134/innovative.v2i1.37>
- Vitaningdyah, F., & Sumartik, S. (2023b). Pengaruh Work Life Balance dan Burnout terhadap Work Achievement Melalui Motivasi Kerja Sebagai Variabel Intervening. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(1), 16–16. <https://doi.org/10.47134/innovative.v2i1.37>
- Wedha, J., Putere, S. P. P. L. M., & Primatanti, P. A. (2023). Hubungan Antara Burnout dengan Motivasi Kerja pada Pegawai Negeri Sipil di Dinas Pekerjaan Umum, Penataan Ruang, Perumahan dan Kawasan Permukiman Provinsi Bali. *Aesculapius Medical Journal*, 3(3), Article 3. <https://doi.org/10.22225/amj.3.3.2023.403-408>

Wijaya, Y. (2020). Pengaruh Work Life Balance dan Beban Kerja terhadap Motivasi Kerja (Studi pada PT Mayora Indah. *Agora*, 8(1), 358402.



UNIVERSITAS ISLAM
RADEN RAHMAT