

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di kecamatan mandolang pada pekerja generasi Z, maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu, terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Work-Life Balance* dan *Burnout* dengan *Quiet Quitting* secara simultan sebesar 0,501.

Hal ini menunjukkan semakin tinggi *Work-Life Balance* dan *Burnout* maka semakin tinggi pula *quiet quitting*. sebaliknya rendahnya *Work-Life Balance* dan *Burnout* maka dapat menurunkan *Quiet Quitting* pada pekerja generasi Z.

#### B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menyadari terdapat beberapa kekurangan dalam penelitian ini untuk itu peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Saran bagi pekerja generasi Z, di harapkan mampu mempertahankan atau meningkatkan keterlibatan dalam pekerjaan atau instansi tempat bekerja. Peningkatan komitmen kerja dapat terjadi dalam bentuk partisipasi kerja dan motivasi, sehingga pekerjaan cepat selesai dan tidak mengganggu aktivitas lain yang dapat mempengaruhi burnout pada karyawan.

2. bagi Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa disarankan agar dapat mendalami penelitian tentang quiet quitting menggunakan metode kualitatif dan juga mengaitkan dengan variabel lainya .