

## BAB IV

### PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

#### 5.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Pelaksanaan Penelitian

Proses penelitian dilakukan dengan mencari judul yang cocok dengan variabel penelitian yang diinginkan oleh peneliti, judul serta variabel yang peneliti cari didapatkan dari berbagai sumber literatur, seperti jurnal dan penelitian terdahulu. Peneliti menentukan bahwa BurgerKing Malioboro Yogyakarta cocok dijadikan tempat untuk penelitian, karena cocok dengan variabel yang peneliti ambil yaitu *Burnout*,

Selain itu BurgerKing Malioboro Yogyakarta juga cocok karena karyawan *full time* sering mengalami beban kerja tinggi di tempat itu, karena karyawan *full time* dihadapkan dengan tugas seperti menjadi *leader* harian *shift* dan menjadi panutan untuk karyawan *part time* yang ada, sehingga karyawan menjadi tertekan karena tanggung jawab yang diberikan.

##### 4.1.2 Pengambilan data penelitian

Sebagai tahap awal pengambilan data. Peneliti memastikan terlebih dahulu jumlah karyawan dengan melihat status karyawan tersebut (*full time, part time dan leader*). Jumlah karyawan yang ada di Burger King Malioboro Yogyakarta yaitu, karyawan *full time* sebanyak 7 orang, *Part time* 10 orang, *leader* 1 orang dan manager 5 orang. Dengan jumlah

tersebut, peneliti mengambil sampel karyawan *full time* 5 orang dan manager 2 orang.

Berdasarkan kasus yang diambil oleh peneliti, penelitian ini menfokuskan pada karyawan yang berstatus *full time* yang mengalami beban kerja tinggi di tempat kerja yang berada di Burger King Malioboro Yogyakarta. Peneliti juga melakukan wawancara dengan atasan yang berstatus *asisten manager* untuk memperkuat data yang telah diambil dari lapangan.

Pengambilan data dalam penelitian ini dimulai pada tanggal 15 Juni 2025 hingga tanggal 28 Juni 2025 yang dilakukan secara langsung dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi yang mengacu pada aspek dari Baron dan Greenberg, J (1998).

Pelaksanaan pengambilan data diawali dengan meminta konfirmasi kesiapan subyek dengan mengadakan perjanjian melalui WA untuk pelaksanaan waktu wawancara. Jika sudah setuju, kemudian peneliti mendatangi subyek untuk memberikan informed consent yang digunakan sebagai pernyataan persetujuan bahwa subyek bersedia melakukan wawancara. Pengambilan data dilakukan kepada 5 karyawan yang berstatus *full time*, dan 2 manager dalam waktu yang berbeda-beda.

Sebelum melakukan pengambilan data penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan building rapport dengan subyek untuk menciptakan suasana yang hangat dan lebih dekat sehingga nantinya pengambilan data dapat dilakukan dengan lancar dan memperoleh data yang

menggambarkan mengenai kondisi subyek. Pada saat memulai wawancara, peneliti meminta izin kepada subyek untuk merekam proses wawancara menggunakan alat perekam suara yang berupa Handphone. Saat berinteraksi dengan subyek, peneliti juga melakukan kegiatan observasi yang digunakan untuk menunjang wawancara.

Penelitian ini menggunakan kredibilitas data berupa triangulasi. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu triangulasi sumber dan teknik. Sugiyono (2022) triangulasi sumber adalah triangulasi yang bertujuan untuk menguji data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Triangulasi sumber menggunakan partisipan utama atau *significant other* sebagai data yang memperkuat pengambilan data dengan berbagai cara. Pengumpulan data pada subyek penelitian menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Di bawah ini data subyek dan waktu pelaksanaan penelitian:

Subjek 1	
Nama	CR
Jenis Kelamin	Laki-Laki
Usia	28
Status Karyawan/Jabatan	Karyawan Full Time
Pengambilan data	Minggu 15 Juni 2025 ( 03:24-04:21)

Subjek 2	
Nama	FD
Jenis Kelamin	laki-laki
Usia	23
Status Karyawan/Jabatan	Karyawan Full Time
Pengambilan data	Kamis, 19 Juni 2025 ( 23:30-00:10)

Subjek 3	
Nama	S
Jenis Kelamin	Laki-laki
Usia	30
Status Karyawan/Jabatan	Karyawan Full Time
Pengambilan data	Selasa 17 Juni 2025 (12:45-13:23)

Subjek 4	
Nama	L
Jenis Kelamin	Laki-laki
Usia	27
Status Karyawan/Jabatan	Karyawan Full Time
Pengambilan data	Selasa 24 Juni 2025 (21:20-22:00)

Subjek 5	
Nama	MF
Jenis Kelamin	Laki-Laki
Usia	22
Status Karyawan/Jabatan	Karyawan Full Time
Pengambilan data	Kamis 26 Juni 2025 (20:20-20:53)

<i>Significant Other</i> Partisipan 3, 4 dan 5	
Nama	SL
Jenis Kelamin	Laki-Laki
Usia	27
Status Karyawan/Jabatan	Asisten Manager
Pengambilan data	Sabtu 28 Juni 2025

<i>Significant Other</i> Partisipan 1 dan 2	
Nama	LM
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia	24
Status Karyawan/Jabatan	Asisten Manager
Pengambilan data	Sabtu 28 Juni 2025

### 4.1.3 Pengujian keabsahan data

#### a. Uji Kredibilitas

Penelitian ini terdapat beberapa pengujian kredibilitas yang digunakan. Terdapat Triangulasi sumber dan Teknik. Sugiyono (2022) triangulasi sumber adalah triangulasi yang bertujuan untuk menguji data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Yaitu sumber dari subyek utama dan subyek pendukung (*significant other*) dalam menguji kredibilitas. Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber sebagai untuk memperoleh beberapa data dengan menggunakan beberapa sumber.

Sugiyono (2022) Pengujian kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek sumber yang sama tetapi dengan teknik pengumpulan yang berbeda, meskipun menggunakan sumber yang sama. Dalam proses ini, peneliti memanfaatkan beberapa metode untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan dokumentasi.

## b. Temuan Hasil Penelitian

### 1) Gambaran *Burnout* Subyek CR

#### a) Aspek Kelelahan Fisik

##### (1) Tingkat energi dalam individu rendah dalam kondisi *burnout*

Hasil yang didapatkan dengan subyek CR adalah subyek merasakan tuntutan kerja tinggi dan overtime melebihi batas yang ditentukan sehingga kelelahan pada saat bekerja seperti kesakitan pada tubuh, lemas mata berkunang-kunang dan bahkan sampai demam, subyek juga mengatakan bahwa kondisi pikirannya berdampak akibat kelelahan pada tubuhnya.

*''Mungkin lebih kebanyakan ke arah fisik ya mas seperti badan pegel-pegel, pusing kepala, tubuh mulai lemas, mata berkunang-kunang dan bahkan bisa sampai demam.''* (W, S1, A1, I1, P1, 95-100)

Hal ini membuat subyek CR kesusahan dalam berpikir dalam bekerja dan membuat subyek kurang fokus saat shift sedang berjalan.

*''Kalau pikiran sih pasti terdampak mas, pikiran menjadi kacau terus fokus saya menurun terkadang, itu yang saya sadari. Mental saya juga terkadang menjadi lemah pas saya rasakan sendiri seperti kurang percaya diri pada pekerjaan yang saya lakukan terus mengambil keputusan juga saya selalu ragu, padahal saya ini harusnya tidak boleh seperti itu karena saya ini harus bisa mengatur shift yang berlangsung.''* (W, S1, A1, I1, P2, 108-120)

Kelelahan ini diakibatkan *overtime* dalam pekerjaan yang tidak sesuai dengan peraturan yang ditetapkan dan melebihi batas jam karyawan kerja.

*''Hanya beberapa, kebanyakan yang melakukan overtime itu karyawan yang statusnya sudah lumayan disini seperti Full Time dan Leader bahkan yang berstatus ini bisa kerja lebih dari 12 jam lamanya.''* (W, S1, P, 144-149)

*''Menggangu banget sih mas. Apalagi Overtime 2 jam lebih itu sudah tidak wajar, kerja 12 jam juga itu sangat melelahkan apalagi kita melakukannya setiap hari.''* (W, S1, A1, I1, P3, 166-170)

*''Iya mas, Sangat lelah sekali. Hari libur pasti digunakan untuk istirahat dan tidak bisa liburan untuk refresh otak, karena besoknya pasti sudah masuk kerja lagi mas.''* (W, S1, P, 173-177)

Pernyataan subyek CR diperkuat dengan Pernyataan

LM

*''kalo CR sering kelupaan pas kelelahan kerja, sering nunda pekerjaan terus masa bodo ada gitu kalo kerjaan ada yang belum selesai.''* (W, SO2, P, 13-20)

*''Aku ngerasanya sih iya pin, soalnya mereka kek kadang ada sampe frustasi gitu kek ngeluh berat banget, biasanya kebanyakan pas jam-jam overtime tuh mereka sering ngeluh capek ga bisa fokus stress juga.''* (W, SO2, P, 30-35)

Berdasarkan hasil uraian diatas wawancara diatas peneliti menyimpulkan bahwa subyek CR mengalami kelelahan akibat beban kerja yang tinggi dan overtime yang berlebihan setiap hari. Akibatnya, subyek CR ini mengalami kesakitan pada badan, pusing kepala, mata berkunang-kunang, demam, daya pikiran, mental dan

fokus mulai menurun. Akibat dari hal ini, subyek sering menunda-nunda pekerjaan dan tidak peduli dengan tanggung jawab, ini termasuk dari ciri-ciri *burnout*.

**(2) Kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dalam *burnout***

Hasil wawancara subyek CR mengatakan bahwa dalam kerja 2 hari berturut-turut mulai merasakan aktivitasnya tidak seperti biasa lagi, masuk ke hari ke-3 sampai ke-6 subyek merasakan kehilangan konsentrasi dalam bekerja dan mulai sering tidak konsisten.

*''Kalau habis libur sih besoknya saya merasa bugar dalam bekerja, tetapi, dalam jangka waktu 2 hari kerja saya sudah merasakan aktivitas saya tidak seperti biasanya apalagi sudah masuk hari ke-3 sampai hari ke-6 itu aktivitas saya sudah mulai kacau mas, jam tidur dan konsentrasi saya sudah mulai kacau dalam bekerja. Konsisten tidak bisa dijalankan pada waktu itu.''* (W, S1, A1, I2, P1, 182-192)

Subyek CR mengatakan bahwa alasan bertahan dalam kondisi tersebut.

*''Caranya ya karena gaji sih mas. Karena tujuan kita bekerja ya cari uang dan memanfaatkan uang buat kebutuhan itu sih mas itu yang saya lakukan agar terus bertahan dalam pekerjaan ini.''* (W, S1, A1, I2, P2, 195-200)

Pernyataan CR didukung oleh *Significant Other* LM

*''Kalo CR ya sering telat terus sering request jadwal seenaknya gitu, pas kerja ga niat banget juga.''* (W, SO2, P, 54-58)

Berdasarkan hasil wawancara diatas, peneliti menyimpulkan bahwa subyek CR ini jika melakukan pekerjaan lebih dari tiga hari subyek akan mengalami kelelahan yang membuat konsentrasinya mulai tidak stabil, jam tidur tidak stabil dan aktivitas sudah tidak seperti biasanya. Subyek mengatakan juga bahwa yang membuat dirinya bertahan adalah gaji yang menjadi tujuan utamanya meskipun subyek secara tidak langsung mengalami beban kerja yang tinggi dan *burnout*.

Dari hasil observasi wawancara subyek CR, Peneliti menemukan subyek pada saat sesi wawancara berlangsung selalu memperlihatkan gestur kelelahan seperti merasa lemas dan kurang berkonsentrasi dalam bekerja. subyek juga mengatakan bahwa pada saat mrngalami kelelahan fisik dalam aktivitas sehari-hari sering mengalami kelelahan dan sakit. Akibatnya, subyek mengalami stress dan frustasi dalam kehidupannya.

## **b) Aspek Kelelahan Emosional**

### **(1) *Burnout* menimbulkan rasa hampa atau tidak memiliki motivasi**

Hasil wawancara subyek CR mengatakan bahwa jika sudah mengalami kelelahan pada bekerja, subyek mulai kehilangan motivasi dalam bekerja.

*” Sering sih mas. Pada saat sudah masuk hari ke 3 kerja biasanya saya mengalami ini. Rasanya saya kurang percaya diri mau ngelakuin sesuatu mas. Bekerja tidak sesuai yang ditentukan SOP store jadi ya bekerja seadanya aja semampu saya, terkadang juga banyak pekerjaan yang saya lewatkan karena sudah malas tidak ada semangat.” (W, S1, A2, I1, P1, 205-214)*

Subyek CR juga mengatakan bahwa imbas dari hal tersebut sering mendapatkan teguran dari atasan terkait hasil kerja harian yang buruk.

*”Ya jelas mas, bahkan sering sekali saya mendapatkan komentar dari manager terkait shift dan operasional yang sedang saya lakukan maupun sudah saya lakukan” (W, S1, P, 227-232)*

Subyek juga mengatakan bahwa bahwa terkadang merasa sakit hati dengan feedback dari manager terkait kinerja harian dan menyatakan ingin berbenah.

*”ya pastinya ada sakit hati sedikit lah mas, tetapi kita juga tidak boleh larut-larut dalam menyikapi hal tersebut. intinya harus berbenah lah keesokan harinya.” (W, S1, A2, I1, P2, 238-242)*

Hal ini didukung oleh pernyataan *significant other*

LM

*”Kalo CR ya sering telat terus sering request jadwal seenaknya gitu, pas kerja ga niat banget juga.” (W, SO2, P, 54-58)*

*”kalo si CR ga pernah tapi dia kelihatan kek kinerjanya melambat gitu entah dia menghemat energi kah apa gimana gatau aku. (W, SO2, P, 71-76)*

Berdasarkan hasil wawancara diatas, peneliti menyimpulkan bahwa subyek CR sering mengalami kehilangan motivasi dan semangat saat kerja. Subyek

mengatakan bahwa jika sudah mulai masuk hari ke tiga kerja, subyek mengalami kurangnya percaya diri dan hilang motivasi untuk kerja karena disebabkan oleh kelelahan pada dirinya. Imbas dari ini subyek CR mendapatkan teguran dari manager karena tidak sesuai dengan SOP yang ada.

**(2) *Burnout* akan mudah merasa kewalahan oleh tanggung jawab pekerjaan**

Hasil wawancara subyek CR mengatakan dalam kondisi fisik kurang baik, subyek merasa kesusahan menerima tanggung jawab dari pekerjaan

*''Jelas sedikit kesusahan sih mas. Karena pikiran dan fisik kita terganggu kalo lagi sakit, itu sangat menjadi beban tersendiri bagi saya''* (W, S1, A2, I2, P1, 250-255)

*''ya, seperti tiba-tiba saya kesusahan dalam menghitung jumlah barang di inventory daily, terus tidak bisa mengendalikan team karena kebingungan, mungkin seperti itu mas contohnya.''* (W, S1, A2, I2, P2, 256-262)

Berdasarkan hasil wawancara diatas, peneliti menyimpulkan bahwa subyek CR pada saat mengalami kelelahan atau fisik kurang baik akan mengalami kesulitan dalam bekerja.

Dari hasil observasi wawancara subyek CR, peneliti menemukan subyek sering menunjukkan gestur kurang semangat dalam wawancara dan memberikan jawaban

yang secara terus terang tanpa dipikirkan terlebih dahulu. Pada saat subyek diberikan tanggung jawab tambahan, selalu mengeluh dan kurang menyelesaikan tugas tepat waktu.

**c) Aspek Sikap dan Kelelahan Mental**

**(1) Kesulitan dalam berpikir dan mengambil keputusan dalam kondisi *burnout***

Hasil wawancara subyek CR mengatakan bahwa sering kesulitan dalam menentukan keputusannya dalam kondisi bekerja dipengaruhi kondisi yang lelah.

*''iya benar mas. Terkadang saya juga kesusahan mengambil keputusan untuk menentukan sesuatu hal dalam shift saya dikarenakan pikiran saya terlalu capek.''* (W, S1, A3, I1, P1, 269-274)

*''Ya pasti shift saya hancur mas. Tidak ada seorang penghendle shift pasti susah mas dalam bekerja itu.''* (W, S1, P, 277-279)

Subyek CR mengatakan bahwa dia belum bisa sepenuhnya mengendalikan shift dalam keadaan lelah maupun stress saat hal itu terjadi pada subyek.

*''kalo hal itu saya belum bisa mengendalikan secara sepenuhnya mas, saya jika sangat merasa lelah dan stress sangat sulit mengendalikan diri saya sendiri jadinya ya saya kurang tahu soal ini, maaf mas.''* (W, S1, A3, I1, P2, 285-291)

Berdasarkan pernyataan subyek CR. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek dalam kondisi kelelahan sulit untuk bekerja secara normal seperti dalam

menentukan keputusan dalam waktu kerjanya. Subyek juga belum menemukan cara untuk mengendalikan dirinya pada saat subyek kesusahan mengambil keputusan.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subyek CR, gestur yang ditemukan dalam sesi wawancara yaitu, subyek sering tampak kehilangan fokus dengan pandangan mata yang selalu berubah-ubah. Subyek juga mengatakan pada saat mengalami kelelahan sering kesusahan berpikir dan membuat keputusan. Subyek juga belum menemukan solusi pada saat dirinya menghadapi hal ini.

#### **d) Aspek Penghargaan Diri Rendah**

##### **(1) Meyakini bahwa kegagalan adalah cerminan dari identitas yang lemah yang disebabkan oleh *burnout***

Subyek CR mengatakan bahwa dia merasa bersalah ketika tugas dan tanggung jawab dari atasan gagal pada saat dikerjakan.

*''kalau saya sih merasa bersalah ya mas tidak bisa memberikan yang terbaik pada shift saya, karena saya ini sudah mendapatkan kepercayaan dari manager seharusnya saya bisa memanfaatkan itu.''* (W, S1, A4, I1, P1, 313-318)

Subyek juga mengatakan bahwa subyek berpikiran negatif saat gagal dalam mengerjakan tugas dari atasan.

*'ya pasti berpikiran negatif sih mas, takut kalo besok-besok manager tidak percaya lagi sama saya, trs tidak yakin pada kinerjaku dan pasti lebih susah lagi berkarir disini.'* (W, S1, A4, I1, P2, 323-328)

Pernyataan subyek CR telah dibuktikan dengan pernyataan *Significant Other* LM

*'Sedangkan si CR dia merasa bersalah tapi dia kurang berbebenah gitu'* (W, SO2, P, 82-89)

Berdasarkan pernyataan subyek CR. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek meyakini bahwa kegagalan adalah hal yang tidak baik dan bukti dari cerminan identitas diri yang lemah sehingga subyek berpikiran negatif terhadap dirinya sendiri.

**(2) Kurangnya kepercayaan diri dalam mengambil keputusan atau menyampaikan pendapat dalam kondisi *burnout*.**

Dari hasil wawancara, subyek CR mengatakan bahwa subyek kurang percaya diri dalam keadaan kelelahan.

*'yaa.. saya kesulitan berpikir mas karena pikiran saya capek jadinya untuk memikirkan sesuatu saja tidak sanggup dan jika saya dalam kondisi lelah saya kurang puas dengan kinerja saya sendiri karena dimata saya sendiri pekerjaanya berantakan pasti.'* (W, S1, P, 336-343)

Subyek CR mengatakan Bahwa setelah mendapat kepercayaan dari manager dan team yang lain, subyek juga kurang percaya diri terhadap keputusanya

*''iya mas, terkadang jika ada team yang meminta pendapat juga saya suruh mereka bekerja sesuai dengan keinginan mereka karena saya kurang yakin dengan arahan saya jika saat mengalami kelelahan'' (W, S1, A4, I2, P1, 348-354)*

Pernyataan subyek CR dibuktikan dengan pernyataan *significant other* LM

*''CR masih tetap ragu terus tapi dia bagusny kalo ga yakin tanya bukan ngide sendiri gitu.'' (W, SO2, P, 92-97)*

Berdasarkan pernyataan yang telah disampaikan oleh Subyek CR. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek dalam kondisi kelelahan akibat pekerjaan, hal ini dikarenakan subyek kurang puas terhadap dengan kinerjanya sendiri dan subyek juga kurang yakin dengan pendapat diri sendiri saat tim lain dan manager menjadikan subyek sebagai orang yang dijadikan pemimpin shift.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subyek CR, subyek mengungkapkan ketidakpuasan terhadap hasil Keputusannya sendiri, sering berpikiran negatif terhadap dirinya sendiri dan cenderung membandingkan dirinya dengan teman-temanya.

## **2) Gambaran *Burnout* pada subyek FD**

### **a) Aspek Kelelahan Fisik**

#### **(1) Tingkat energi dalam individu rendah dalam kondisi**

*burnout*

Hasil wawancara subyek FD, subyek mengatakan bahwa subyek merasakan kelelahan dalam tubuh seperti lemas, *mood* kurang baik dalam bekerja dan mengalami stress akibat pekerjaan.

*''mungkin seperti lemas, terus kurang mood bahkan sampai tertidur juga mas dalam pekerjaan hehe.''* (W, S2, A1, I1, P1, 60-62)

*''kalau itu sering sih mas. Stress saya karena tekanan kerjaan dan feedback-an pasti ada setiap hari.''* (W, S2, P, 69-71)

Subyek FD juga mengatakan merasa kesulitan yang disebabkan kelelahan tubuh dan stress.

*''yaa mungkin gegara kondisi fisik saya yang kecapean, lemas dan stress bagi saya itu berpengaruh bisa ngehambat juga mas.''* (W, S2, A2, I1, P2, 85-88)

Subyek mengatakan bahwa *overtime* di tempat kerja juga membuat subyek kelelahan dan merasa kurang tepat karena melebihi batas yang ditentukan.

*''Overtime 1 jam sih wajib kalau biasanya dalam pekerjaan saya 2-3 jam mas, kadang lebih kalau kerjaan banyak.''* (W, S2, P, 95-98)

*''kalau mengganggu sebenarnya tidak, akan tetapi, jika overtimenya lebih dari jam yang ditentukan itu yang bikin saya kurang nyaman secara kita sudah kerja 8 jam sehari dan overtime 1 jam masa harus overtime lagi 2-3 jam lagi kan ga wajar itu.''* (W, S2, A1, I1, P3, 102-109)

*''iya mas, harusnya 1 jam saja sudah cukup untuk waktu overtime itu.''*

Pernyataan subyek FD dibuktikan dengan *Significant*

*Other LM*

*''Kalo FD sih ini, dia tu kalo pas kerja tu cuek dengan keadaan sekitarnya jadi ya mengerjakan pekerjaan yang pasti udah miliknya gitu'' (W, SO2, P, 13-20)*

*''Yaa kalo si FD dia capek ga capek tetap gercep si kerjanya'' (W, SO2, P, 23-27)*

Berdasarkan hasil dari wawancara subyek FD.

Peneliti menyimpulkan bahwa subyek mengalami kelelahan pada tubuh mulai dari lemas, gangguan pada mood dan stress dalam pekerjaan yang ditimbulkan akibat beban kerja seperti *overtime*. Hal ini berdampak pada kesulitan aktivitas subyek saat bekerja

## **(2) Kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dalam *burnout***

Hasil wawancara subyek FD, Subyek mengatakan bahwa biasanya aktivitasnya mulai tidak normal pada hari ke tiga seperti, mengerjakan tugas dengan asal-asalan dan tidak bisa konsisten dalam pekerjaan.

*''Kalau saya biasanya kerja sudah mulai tidak beraturan itu mulai masuk kerja 3 hari berturut-turut mas. Kayak misalnya saya dikasih tugas pasti saya mengerjakannya asal-salan dan saya tidak bisa konsisten seperti hari-hari kemaren.''' (W, S2, A1, I2, P1, 128-134)*

Subyek FD mengatakan bahwa, cara subyek bertahan dengan cara menjalankanya sesuai dengan apa adanya tidak memikirkan hasilnya.

*''Ya pasti bisa bertahan karena sudah tanggung jawab yang harus diselesaikan sampe akhir meskipun nanti hasilnya pasti buruk tapi saya bisa ngelewati secara*

*optimis aja mas, yang penting optimis.*” (W, S2, A1, I2, P2, 147-152)

Pernyataan subyek FD dibuktikan dengan *Significant other* LM.

”*Aku ngerasanya sih iya pin, soalnya mereka kek kadang ada sampe frustrasi gitu kek ngeluh berat banget, biasanya kebanyakan pas jam-jam overtime tuh mereka sering ngeluh capek ga bisa fokus stress juga.*” (W, SO2, P, 30-35)

”*Kalo FD si ga terlalu ya, dia masih bisa ngendaliin dirinya meskipun pas capek, cuman dia itu kalo lagi pas gaada motivasi kerja biasanya pas mau masuk kerja dia ijin tiba-tiba karena alasan kuliah lah apalah gitu.*” (W, SO2, P, 47-52)

Dari hasil wawancara subyek FD. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek jika bekerja selama tiga hari secara terus menerus tanpa jeda libur akan mengalami gangguan pada aktivitas secara normal dan subyek juga mulai merasa tidak peduli tentang hasil pekerjaannya.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subyek FD, gestur yang ditemukan subyek menunjukkan tanda-tanda kecapean pada saat diwawancara, subyek juga kurang memperhatikan penampilanya, hal ini bisa diakibatkan oleh kelelahan fisik yang dialaminya. Pada saat subyek mengalami kelelahan sering mengalami kesakitan pada bagian tubuh seperti pegal-pegal, demam yang menyebabkan penurunan aktivitasnya pada saat bekerja.

## b) Aspek Kelelahan Emosional

### (1) *Burnout* menimbulkan rasa hampa atau tidak memiliki motivasi

Hasil wawancara subyek FD. Subyek mengatakan bahwa selalu merasa kehilangan motivasi saat bekerja pada saat mengalami kelelahan dan beban kerja yang tinggi.

*''ya kalau capek tu bawaanya males bekerja mas ditambah tekanan kerjanya tinggi, pengenya istirahat aja dan libur gitu, tapi ya mau gimana lagi kan sudah tanggung jawab kita jadi ya tetap saya lakuin. Tapi benar-benar saya kehilangan semangat jika tubuh saya mengalami kecapean bahkan sampe stres bisa mas.''* (W, S2, A2, I1, P1, 165-174)

Subyek juga mengatakan bahwa merasa frustrasi jika mengalami keadaan tersebut.

*''sering mas, tapi kalau saya sudah di kondisi seperti itu saya biasanya rehat sejenak di belakang meskipun bukan jam break pas shift.''* (W, S2, P, 176-179)

Pernyataan subyek FD didukung oleh pernyataan *significant other* LM

*''Kalo FD si ga terlalu ya, dia masih bisa ngendaliin dirinya meskipun pas capek, cuman dia itu kalo lagi pas gaada motivasi kerja biasanya pas mau masuk kerja dia ijin tiba-tiba karena alasan kuliah lah apalah gitu.''* (W, SO2, P, 47-52)

*'' Kinerja buruk itu kan biasanya tanggung jawab yang diberikan gagal ya.ya mereka kek gaenak gitu sama manager, cuman bedanya dari mereka berdua itu kalo FD selalu membenahi kesalahannya kek aware gitu''* (W, SO2, P, 59-66)

Dari hasil wawancara subyek FD. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek saat kelelahan dikarenakan

pekerjaan selalu kehilangan semangat saat melakukannya, subyek juga mengatakan jika merasa frustrasi dalam keadaan tersebut. Hal ini termasuk dalam salah satu ciri-ciri *burnout*

**(2) *Burnout* akan mudah merasa kewalahan oleh tanggung jawab pekerjaan**

Subyek FD mengatakan bahwa jika bekerja tiga hari berturut-turut tanpa jeda libur, subyek akan mengalami kesulitan dalam menerima tanggung jawab.

*''jika sudah 3 hari kerja saya merasa kesulitan sih mas, soalnya tubuh saya udah gak fit jadinya kalo dapat tugas berat maupun tambahan kurang efektif.''* (W, S2, A2, I2, P1, 205-209)

*''Ya kayak kurang mampu menyelesaikan tugas secara yang diinkan dan pastinya lama dalam mengerjakan tugas itu.''* (W, S2, P, 211-214)

Subyek juga mengatakan bahwa, cara mengendalikan diri saat menjalankan tugas dan tanggung jawab yang berat saat tubuh mengalami kelelahan.

*''Ya.. mungkin dikuat-kuatin mas sama minum vitamin kalo sudah ngeresa tubuh mulai capek dan sakit bisa jadi agar tetap berdiri, soalnya mau ga mau kita harus bisa ngelewatin karena ya itu sudah tanggung jawab kita to''* (W, S2, A2, I2, P2, 229-235)

Dari hasil wawancara subyek FD. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek jika bekerja secara terus menerus akan mengalami kesulitan dalam menjalankan tanggung jawab dan tugas-tugas yang berat. Subyek

mengatakan bahwa pada saat kondisi itu, subyek akan mengerjakan tugas apapun itu akan memakan waktu yang cukup lama untuk mengerjakannya.

**c) Aspek Kelelahan Sikap atau Mental**

**(1) Kesulitan dalam berpikir dan mengambil keputusan dalam kondisi *burnout***

Subyek FD mengatakan bahwa merasa bingung jika dalam kondisi kelelahan mengalami kesulitan untuk berpikir dan mengambil keputusan pada saat bekerja.

*''mungkin lebih ke bingung sih mas dalam menentukan perhitungan dalam bekerja dan mengatur shift itu sendiri.''* (W, S2, A3, I1, P1, 245-248)

*''Yaa seperti kan pada saat jam makan siang, saya kan sering jadi PC atau leader shift gitu ya harus tau perhitungan berapa jumlah ayam dan burger pada saat jam makan siang seperti itu mas kalo saya dalam kondisi kelelahan pasti susah untuk hal itu apalagi mengatur shift rasanya kek egois diri saya.''* (W, S2, A3, I1, P1, 250-258)

Subyek juga mengatakan cara mengendalikan hal seperti ini jika terjadi pada saat shift berlangsung.

*''Ya yang pasti saya harus tenang dalam mengambil arahan untuk team, karena kalau kondisi capek saya rasa keputusan yang saya buat seakan-akan merasa kurang mas dan takut tidak sesuai yang diinginkan manager gitu.''* (W, S2, A3, I1. P2, 262-268)

Berdasarkan hasil wawancara FD. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek saat mengalami kelelahan merasa kesulitan berpikir dan mengambil keputusan hal ini berdampak langsung pada konsentrasi dirinya. Subyek

juga mengatakan bahwa kurang mampu dalam mengendalikan dirinya dalam keadaan kesulitan berpikir dan mengambil keputusan, karena subyek merasa ragu saat mengambil arahan karena takut tidak sesuai dengan apa yang diinginkan manager.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subyek FD, gestur yang ditemukan pada saat wawancara berlangsung adalah subyek kurang fokus pada pertanyaan yang diberikan dan merasa bingung menjawab pertanyaan tersebut. subyek juga pada saat bekerja juga mengatakan sering kesusahan berpikir dan mengambil keputusan pada saat mengalami kelelahan. Hal ini diakibatkan kelelahan dapat membuat mental seseorang menjadi berkurang yang dapat menyebabkan berkurangnya konsentrasi.

#### **d) Aspek Penghargaan Diri Rendah**

##### **(1) Meyakini bahwa kegagalan adalah cerminan dari identitas yang lemah yang disebabkan oleh *burnout*.**

Subyek FD mengatakan bahwa dirinya merasa kurang enak terhadap managernya jika tugas yang diberikan gagal ketika dikerjakan.

*”Saya sebagai leader shift sih tidak enak sama manager pasti karena kan secara tidak langsung team yang bertugas dan manager selanjutnya pasti mengomentari pekerjaan yang belum selesai itu jadinya*

*manager yang pas satu shift sama saya kena tegur gitu mas'' (W, S2, A4, I1, P1, 283-290)*

dirinya merasa gagal pada saat tugas yang diberikan manager gagal.

*''iya sih mas, saya merasa gagal soalnya teman yang lain bisa tapi saya tidak merasa seperti itu dan pasti ada aja pikiran saya kurang banyak kek gitu mas'' (W, S2, A4, I1, P2, 293-297)*

*''iya kadang saya sampe stress dan down mikir hal semacam itu.'' (W, S2, P, 300-301)*

Pernyataan subyek FD didukung oleh pernyataan

*Significant Other LM*

*''kalo si FD jelas dia kek merasa bersalah banget soalnya dia langsung kek memperbaiki kelasahnya terus dia juga ga ngulangin gitu lo kesalahan yang sama mekipun nantinya juga bakal timbul lagi.'' (W, SO2, P, 82-89)*

Dari hasil wawancara subyek FD. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek merasa gagal jika tugas yang dirberikan oleh manager gagal ketika dikerjakan, subyek merasa tidak enak terhadap manager karena tim di shift selanjutnya dan manager pastinya memberikan *feedback* hasil kinerja harian, sehingga subyek merasa tidak enak kepada manager yang satu shift Bersama dirinya, hal juga membuat subyek merasa stress.

**(2) Kurangnya kepercayaan diri dalam mengambil keputusan atau menyampaikan pendapat dalam kondisi *burnout*.**

Subyek FD mengatakan bahwa jika ada team dan manager menanyakan pendapat atau keputusan kepada dirinya, subyek optimis untuk memberikan hal tersebut.

*''Terkadang tetap masih ada mas, tetapi saya tetap optimis kalau hari esok lebih baik daripada hari kemarin gitu mas'' (W, S2, A4, I2, P1, 307-311)*

*''tidak sih mas, karena ya saya pasti memberikan yang terbaik lah karena saya sudah diberikan kepercayaan harusnya saya sudah di level itu.'' (W, S2, A4, I2, P2, 320-324)*

Pernyataan subyek FD dibuktikan dengan pernyataan

*Significant Other LM.*

*''Si FD tu semakin dia dikasih kepercayaan semakin bagus dia semakin kreatif kalo kerja'' (W, SO2, P, 92-97)*

Dari hasil wawancara subyek FD, peneliti menyimpulkan bahwa subyek menunjukkan sikap optimis terhadap pekerjaannya meskipun ada keadaan kurang yakin, tetapi subyek berusaha memberikan yang terbaik buat pekerjaannya.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subyek FD, gestur yang ditemukan dalam sesi wawancara yaitu sering mengalami keraguan dalam menjawab pertanyaan yang diajukan peneliti. Subyek juga mengatakan bahwa sering mengalami keraguan dalam dirinya dan membandingkan dirinya

pada team lain yang lebih baik. Hal ini dapat menimbulkan kepercayaan seseorang menjadi rendah.

### 3) Gambaran *Burnout* Pada Subyek S

#### a) Aspek kelelahan fisik

##### (1) Tingkat energi dalam individu rendah dalam kondisi *burnout*

Hasil wawancara Subyek S mengatakan bahwa pada saat subyek mengalami kelelahan, subyek merasakan bahwa merasa capek dari fisik yang mulai sakit, mood yang kurang baik dan interaksi dengan team lain kurang baik.

*''saya ngerasa capek banget mas. Biasanya fisik saya pegel-pegel mulai dari otot-otot ini sakit e minta ampun, terus ngaruh ke mood dalam pekerjaan juga mas interaksi dengan team juga saya kurangi untuk menimbulkan hal yang tidak diinginkan.''* (W, S3, A1, I1, P1, 70-77)

Subyek juga mengatakan bahwa jika dalam keadaan kelelahan, merasakan seperti mendapatkan tekanan dalam pekerjaan. Hal tersebut membuat subyek bermalas-malasan dalam bekerja.

*''Kurang lebih seperti itu mas. Soalnya kalo udah di kondisi itu pasti udah males-malesan kerja.''* (W, S3, P, 83-85)

Subyek mengatakan bahwa jika dalam kondisi kelelahan merasa kesulitan dalam bekerja karena beban

kerja yang dikerjakan terlalu tinggi dan tugas tambahan yang menjadi subyek overtime.

*''Ya pasti ngerasa beban kerja terlalu tinggi mas, tuntutan-tuntutan manager juga terlalu berat. Terus belum lagi tugas tambahan dan overtime itu jelas membuat saya lelah sekali mas, saya sering ga fokus kerja karena sudah kurang mood jika dapat tugas tambahan juga.''* (W, S3, A1, I1, P2, 95-103)

Subyek mengatakan bahwa overtime sangat mengganggu, karena menyebabkan kelelahan secara fisik maupun psikis yang menyebabkan karyawan kurang nyaman.

*''Iya mas sangat ganggu soalnya kelelahan saya ya disebabkan dari situ. Bayangin kerja 8 jam overtime bisa sampe 2 jam itu yang membuat sangat frustrasi sih mas bahkan sampe stress juga karena sebenarnya saya gak suka.''* (W, S3, A1, I1, P3, 114-120)

Pernyataan subyek S dibuktikan dengan pernyataan

*Signifikan Other SL.*

*''kalo mas S pas kelelahan lambat mas termasuk bingung kalo dikasih tanggung jawab.''* (SO1, P, 24-30)

*''Sebenere enggak mas cuman ya kalo mereka ga overtime ntar karyawan barune ga ngikut overtime, lagian budaya overtime udah ada dari dulu sih mas.''* (SO1, P, 45-49)

Dari hasil wawancara subyek S. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek merasakan kelelahan pada fisik, perubahan mood pada saat bekerja dan kesulitan dalam bekerja. hal ini disebabkan oleh overtime yang berlebihan dan beban kerja yang diberikan terlalu banyak.

**(2) Kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dalam *burnout***

Dari hasil wawancara subyek S. Subyek mengatakan bahwa kesulitan melakukan aktivitas dalam bekerja saat kelelahan, karena dalam keadaan lelah mengerjakan suatu pekerjaan selalu berantakan dan tidak fokus sampai mengalami stress.

*''Sulit sih mas. Lelah fisik itu jelas mengganggu banget, soale kalau fisik udah capek banget biasanya saya kerja berantakan mas ga fokus sampe-sampe bisa stress juga.''* (W, S3, A1, I2, P1, 136-140)

Subyek S juga mengatakan bahwa kesulitan bertahan dalam kondisi tersebut. Tetapi, subyek untuk mengatakan untuk melepas rasa kelelahannya, subyek mencuri waktu sedikit-sedikit untuk kebelakang minum dan untuk beristirahat.

*''Susah sih mas. Tapi biasanya saya kayak ngambil jeda dalam bekerja''* (W, S3, P, 158-160)

*''Ya kayak banyak berenti terus menghemat energi intinya gitu lah mas, sama saya sering minum di lantai 2 juga ya tujuannya pikiranya biar fress setelah minum sama ambil waktu dikit-dikit untuk istirahat''* (W, S3,A1, I2, P2, 162-167)

Pernyataan subyek S juga didukung dengan pernyataan *Significant Other* SL

*''Yaa kayak orang umumnya to mas, semakin ditekan semakin gamau, maunya ya enak doang tp ya gimana itu udah presure kerjanya disini gitu.''* (SO1, P, 53-57)

Dari hasil wawancara subyek S. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek merasakan kesulitan pada saat bekerja dalam keadaan kelelahan dan kesulitan bertahan dalam kondisi kelelahan pada saat bekerja.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subyek S, gestur yang ditemukan dalam sesi wawancara yaitu subyek kelihatan seperti kurang tenaga dan lemas setelah bekerja. subyek juga mengatakan bahwa dirinya pada saat mengalami kelelahan merasakan pegal-pegal dan nyeri otot akibat beban kerja yang diberikan terlalu tinggi. Subyek juga mengatakan bahwa *overtime* juga mempengaruhi hal ini yang menyebabkan karyawan kelelahan dan mengerjakan tanggung jawab kurang maksimal.

#### **b) Aspek Kelelahan Emosional**

##### **(1) *Burnout* menimbulkan rasa hampa atau tidak memiliki motivasi**

Dari hasil wawancara subyek S. Subyek mengatakan bahwa pada saat dirinya tidak ada motivasi dalam bekerja dan mengalami kelelahan. Subyek mengerjakan tugas dengan seadanya dan lebih santai.

*''Kalau ini saya mungkin lebih ke gaada motivasi buat ngerjain pekerjaan saya secara cepat mungkin mas karena sudah capek sama ga fokus juga kadang pikiran*

*juga udah mulai kacau stress juga, gitu mas.” (W, S3, A2, I1, P1, 176-182)*

Subyek S mengatakan bahwa sering mendapat *feedback* harian terkait kinerja buruk akibat dari mengerjakan tanggung jawab pekerjaan yang seadanya.

*”Kalau dapat feedback buruk kadang saya ngerasa campur aduk mas kecewa sama gaenak juga. Tapi, saya seringnya ngerasa kecewa mas kayak kurang dihargai gitu.” (W, S3, A2, I1, P2, 192-196)*

Subyek mengatakan seharusnya manager juga mengapresiasi hasil kinerja harian karyawan karena, *feedback* dari manager kebanyakan tugas tambahan yang diberikan dan tugas itu juga mengakibatkan karyawan *overtime*.

*”Iya mas, karena biasanya kan feedback itu kebanyakan dari tugas tambahan dan tugas tambahan itu dikerjakan di waktu overtime harusnya lebih dihargai sih mas hasilnya kayak gimana gitu.” (W, S3, P, 199-204)*

Pernyataan subyek S juga didukung oleh pernyataan

#### *Significant Other SL*

*“Jelas mas, kek males kerjanya asal-asalan apalagi kalo udah kena feedback beh kek mereka kesel gitu, tapi bagusnya disini ya tetap dikerjakan gitu.” (SO1, P, 62-66)*

Dari hasil wawancara subyek S. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek dalam mengerjakan tugas pekerjaan lebih santai dan seadanya pada saat motivasi dalam kerjanya menurun akibatnya subyek sering

mendapatkan *feedback* dari manager terkait hasil kinerja harian.

**(2) *Burnout* akan mudah merasa kewalahan oleh tanggung jawab pekerjaan**

Dari hasil wawancara subyek S. subyek mengatakan bahwa dalam kondisi kewalahan, subyek berusaha mengendalikan diri sendiri dengan cara tetap tenang dan fokus. Lalu subyek membagi tugas dengan team lain agar shift kelihatan hidup dan bertanya maupun meminta bantuan manager untuk menyelesaikan tanggung jawab.

*'' Ya, mau ga mau ya harus tetap tenang dan fokus mas. Soalnya, pasti berantakan juga pekerjaanya, tetapi saya biasanya biar tidak kacau sih membagi tugas ke teman-teman saya seperti itu biar lebih ringan mas dan terkadang saya juga sering kok mas minta bantuan manager untuk mengerjakan sesuatu dan bertanya jika gak tau gitu sih mas. ''* (W, S3, A2, I2, P1, 209-219)

Pernyataan subyek S juga didukung oleh pernyataan

*Significant Other SL*

*''Kalo si S itu ngilang mas, nyari kerjaan lain biar ga jenuh, kalo lagi gaada motivasi kerja atau semangat ya gitu telat juga, terus dia nyari kerjaan yang ga banyak keluar tenaga ''* (SO1, P, 79-95)

Dari hasil wawancara subyek S. Peneliti mengatakan bahwa subyek merasakan kewalahan terhadap tanggung jawab yang diberikan oleh pekerjaan pada saat kondisi kelelahan akibatnya subyek selalu kehilangan motivasi untuk bekerja.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subyek S, gestur yang ditemukan dalam sesi wawancara yaitu *mood* subyek pada saat wawancara kurang baik dan kurang bersemangat. Subyek juga mengatakan bahwa pada saat kelelahan sering mengalami *mood* kurang baik, akibat dari hal ini subyek sering menunda-nunda pekerjaan dan mudah tersinggung terhadap tim lain.

**c) Aspek Kelelahan Sikap atau Mental**

**(1) Kesulitan dalam berpikir dan mengambil keputusan dalam kondisi *burnout***

Dari hasil wawancara subyek S. Subyek mengatakan bahwa saat keadaan lelah atau stress selalu mengalami kesulitan berpikir dan mengambil keputusan selalu merasa bingung dalam menentukan keputusan pada saat bekerja.

*''Sering bingung aja sih mas. Soalnya, rasa capek itu kadang buat saya frustrasi dan stress juga gara-gara itu saya jadi ga pede dalam mengambil keputusan maju mundur gitu.''* (W, S3, A3, I1, P1, 236-241)

Subyek mengatakan bahwa cara mengendalikan diri ketika dalam keadaan kesulitan berpikir dan mengambil keputusan subyek mempunyai cara sendiri untuk menanganinya.

*''biasanya sih saya diam sejenak kalo tidak ambil jalan aman sih mas, tanya manager kayak gitu tapi kalau*

*saya sudah di posisi yang stress banget biasanya saya minta break lebih awal biar saya tidak pusing mas.*'' (W, S3, A3, I1, P2, 249-255)

Subyek melakukan itu karena sudah dalam keadaan frustrasi.

*''Iya mas soalnya frustrasi banget saya.*'' (W, S3, P, 257-258)

Dari hasil wawancara subyek S. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek sering mengalami stress dan frustrasi pada saat mengalami kesulitan berpikir dan mengambil keputusan pada saat kondisi kelelahan, akibat dari hal ini subyek sering berdiam diri dan mengambil *break* lebih awal.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subyek S, gestur yang ditemukan dalam sesi wawancara yaitu kurangnya fokus pada saat wawancara berlangsung dan pandangan mata juga sering berubah-ubah. Subyek juga mengatakan bahwa pada saat mengalami kelelahan sering kesulitan dalam berpikir dan mengambil keputusan pada saat kondisi bekerja. hal ini diakibatkan oleh menurunnya fokus akibat kelelahan.

**d) Aspek Penghargaan Diri Rendah.**

**(1) Meyakini bahwa kegagalan adalah cerminan dari identitas yang lemah yang disebabkan oleh *burnout*.**

Dari hasil wawancara subyek S. subyek mengatakan bahwa jika salah satu tugas yang diberikan gagal dikerjakan, subyek merasa kecewa dengan dirinya dan merasa tidak enak ketika mendapatkan feedback dari manager.

*''Jelas kecewa sih mas. Tapi ya itu saya yang mengerjakan mau ga mau ya saya kerjakan ulang, soalnya saya orangnya gaenakan kalo di feedback digrup tentang kesalahan-kesalahan dalam kerja gitu.''* (W, S3, A4, I1, P1, 268-273)

Subyek juga mengatakan bahwa hal itu yang menjadi *overtime* semakin bertambah.

*''Iya mas, ya itu yang buat saya overtimenya jadi lama to.''* (W, S3, P, 276-277)

Subyek mengatakan jika hal ini dilakukan agar shift selanjutnya tidak terbebani dengan pekerjaan yang belum selesai.

*''Iya mas. Soalnya kasian yang shift selanjutnya.''* (W, S3, P, 281-282)

Subyek mengatakan jika mengerjakan sesuatu pekerjaan lalu gagal, subyek selalu berpendapat negatif kepada dirinya sendiri.

*''ya sih mas jelas itu, lebih berpendapat negatif ke diri saya sendiri, soalnya orang lain bisa kenapa saya engga gitu lo.''* (W, S3, P, 288-291)

Subyek juga mengatakan jika dirinya selalu berbenah juga saat mengalami kegagalan dengan cara memikirkan kedepannya agar tidak gagal kembali.

*''Jelas sih mas. Saya sering mas mikir kaya kedepannya gimana caranya biar cepat dan benar gitu kalo kerjain tanggung jawab'' (W, S3, P, 288-291)*

Pernyataan subyek S juga didukung oleh pernyataan

*Significant Other SL*

*''Kalo mas S, dia ngerasa gaenakan kek habis ngelakuin sesuatu terus gagal selalu tanya ini gimana ya, aku harus apa ya kek seperti itu mas'' (SO1, P, 122-134)*

Dari hasil wawancara subyek S. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek merasa gagal dan kecewa terhadap pekerjaan yang diberikan gagal dan merasa bahwa dirinya tidak mampu seperti orang lain sehingga subyek berpikir negatif ke dirinya sendiri.

**(2) Kurangnya kepercayaan diri dalam mengambil keputusan atau menyampaikan pendapat dalam kondisi *burnout*.**

Dari hasil wawancara subyek S. subyek mengatakan bahwa pada saat sudah mendapatkan kepercayaan dari manager subyek masih merasa bahwa dirinya ragu dalam dalam mengambil keputusan dan menyampaikan pendapat.

*''kalo itu si gimana ya, mungkin lebih ke kadang masih ragu sih mas, kaya takut bakal terulang gitu lo, cuman ya saya gamau berlarut-larut kedepannya ya saya harus yakin soalnya kan udah ditunjuk sebagai PC ya.''*  
(W, S3, A4, I1, P2, 305-311)

Subyek juga mengatakan bahwa ketika seorang tim dari shift subyek menanyakan sesuatu hal kepadanya, subyek merasa sangat percaya diri dalam memberikan pendapat ke tim-tim lain.

*''Kalau itu enggak sih mas. Saya harus bisa memberikan pendapat ke team-team lain soalnya kan saya PC jadi ya harus jadi panutan dan pemimpin di tempat kitchen.''* (W, S3, A4, I2, P1, 320-324)

Dari hasil wawancara subyek S. peneliti menyimpulkan bahwa subyek merasakan kurangnya percaya diri pada saat dirinya menyampaikan keputusan dan pendapat hal ini dipicu oleh kegagalan yang pernah dialami. akan tetapi subyek selalu berusaha memberikan yang terbaik pada saat bekerja dalam mengatur shift.

#### **4) Gambaran *Burnout* Pada Subyek L**

##### **a) Aspek kelelahan fisik**

##### **(1) Tingkat energi dalam individu rendah dalam kondisi *burnout***

Dari hasil wawancara subyek L. Subyek mengatakan bahwa dalam kondisi kelelahan selalu merasakan tubuh

kecapean dan mood kerja menurun dan kadang sampai frustrasi.

*''Kalau saya lelah biasanya kaya lebih merasakan sering kecapean dan mood kerja menurun mas biasanya gitu kadang stress juga kalo sampe saya kecapean banget tapi belum sampai libur.''* (W, S4, A1, I1, P1, 61-66)

Subyek mengatakan bahwa hal ini dikarenakan kerja lebih dari dua hari atau lebih tanpa jeda libur.

*''iya mas kurang lebih kek gitu. Biasanya udah 2 hari lebih tu saya ga libur, nah itu baru berasa mas, apalagi kalau 4 hari lebih itu malah lebih parah.''* (W, S4, P, 70-74)

Subyek juga mengatakan bahwa terkadang kesulitan dalam bekerja dalam kondisi kelelahan fisik.

*''Ya, terkadang saya kesulitan sih mas gak bisa kontrol kalo udah ngerasa capek banget belum istirahat sama sekali.''* (W, S4, A1, I1, P2, 77-81)

*''ya, kek capek banget gak bisa ngapa-ngapain stress banget dalam kerja mas.''* (W, S4, P, 84-86)

Pernyataan subyek L juga didukung oleh pernyataan

#### *Significant Other SL*

*''Sama aja mas, cuman kalo L sama MF kalo kerja pas kelelahan masih bisa gercep terus ya masih prosedur lah ya''* (SO1, P, 24-30)

*''Sebenere enggak mas cuman ya kalo mereka ga overtime ntar karyawan barune ga ngikut overtime, lagian budaya overtime udah ada dari dulu sih mas.''* (SO1, P, 45-49)

Dari hasil wawancara subyek L. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek merasakan kelelahan pada saat bekerja lebih dari 2 hari tanpa jeda libur, dan

membuat dirinya merasakan kelelahan, lalu subyek merasakan mood dalam kerja menurun yang mengakibatkan stress dan frustrasi.

**(2) Kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dalam *burnout***

Dari hasil wawancara subyek L. Subyek mengatakan bahwa saat mengalami kelelahan kerja dalam keadaan tiga hari tanpa jeda libur susah dalam mengatur fokus.

*''Kalau kerja 3 hari berturut saya biasanya kurang fokus mas, apalagi kalo lebih waduh kacau. Udah masuk fase stress mas itu saya ga bisa mikir jernih bisa sampe marah juga saya.''* (W, S4, A1, I2, P1, 102-107)

Subyek mengatakan bahwa dirinya bertahan dari keadaan kelelahan fisik saat bekerja dengan cara membiarkan team bekerja lebih mandiri dengan sesuai jobdesk mereka masing-masing yang disepakati di awal.

*''Mungkin lebih ke saya membiarkan team saya kerja sesuai dengan jobdesk mereka pada saat awal masuk dapur, terus ya saya pasti menghemat energi saya.''* (W, S4, A1, I2, P2, 113-117)

*''Yaa lebih ke ini sih mas, emm melakukan pekerjaan-pekerjaan yang penting saja terus pekerjaan tambahan kurang saya perhatikan dan bisa jadi saya oper ke team lain biar dilanjutkan seperti itu mas''* (W, S4, P, 120 -125)

Pernyataan subyek L juga didukung oleh pernyataan

*Significant Other SL*

*''Yaa kayak orang umumnya to mas, semakin ditekan semakin gamau, maunya ya enak doang tp ya gimana itu udah pressure kerjanya disini gitu.''* (SO1, P, 53-57)

Dari hasil wawancara subyek L. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek pada saat kondisi kelelahan susah untuk fokus dan terkadang merasakan stress, subyek juga dalam kondisi hanya memikirkan dirinya sendiri tanpa melihat orang lain.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subyek L, gestur yang ditemukan dalam sesi wawancara yaitu kelihatan subyek merasa lesu dan kurang bersemangat saat wawancara berlangsung. Subyek juga mengatakan bahwa pada saat mengalami kelelahan selalu merasakan pegal-pegal dan sakit seperti demam, hal ini juga mengakibatkan subyek merasa stres akibat kondisi tubuh yang dialaminya.

**b) Aspek Kelelahan Emosional**

**(1) *Burnout* menimbulkan rasa hampa atau tidak memiliki motivasi**

Dari hasil wawancara subyek L. Subyek mengatakan bahwa dalam kondisi kelelahan subyek sering kehilangan semangat dalam bekerja.

*''mungkin kayak ga semangat gitu mas. Kalau kehilangan motivasi ya motivasi saya kerja cuman untuk cari uang jadinya gamungkin sampe kehilangan itu, kalau kehilangan semangat dalam kerja saya sering mas.''* (W, S4, A2, I1, P2, 130-136)

Subyek mengatakan ketika mendapatkan feedback terkait kinerja harian buruk, subyek merasa kecewa.

*''Yaa terkadang kecewa sih mas. Tapi ya mau gimana lagi kan emang kerja asal-asalan, soalnya kita lagi capek dan harusnya sih manager juga ngerti mas soal ini''* (W, S4, A2, I1, P1, 157-161)

Pernyataan subyek L juga didukung oleh pernyataan

*Significant Other SL*

*''Jelas mas, kek males kerjanya asal-asalan apalagi kalo udah kena feedback beh kek mereka kesel gitu, tapi bagusnya disini ya tetap dikerjakan gitu.''* (SO1, P, 62-66)

Dari hasil wawancara subyek L. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek sering mengalami kehilangan semangat dalam bekerja akibat kelelahan. akibat dari hal, subyek selalu bekerja asal-asalan dan sering ditegur manager.

**(2) *Burnout* akan mudah merasa kewalahan oleh tanggung jawab pekerjaan**

Dari hasil wawancara subyek L. Subyek mengatakan bahwa dirinya merasa kesulitan saat menerima tanggung jawab dari manager karena kondisi fisik kurang baik, karena menurut subyek beban yang diberikan juga terlalu berat.

*''Iya mas pasti itu, bukan kesulitan aja sih, saya juga keberatan kalo dikasih tugas tambahan yang diluar job saya gitu mas. Soalnya tugasnya kadang itu ga hanya job sebagai karyawan F&B doang, kadang seperti cleaning dan ngebenerin barang bahkan sampai cat tembok banyak lah mas.''* (W, S4, A2, I2, P1, 167-175)

Subyek mengatakan bahwa jika dalam keadaan kesulitan dalam menerima tanggung jawab dari manager, subyek langsung berkomunikasi kepada manager terkait kesiapan dirinya dalam mengerjakan tanggung jawab tersebut.

*''ya mungkin lebih ke bicara ke manager dengan baik-baik, kalau manager maunya harus diturutin ya tetap saya lakukan meskipun saya keberatan terkadang dan kesulitan juga karena diluar job saya''* (W, S4, P, 184-189)

Subyek mengatakan bahwa cara mengendalikan dirinya saat mengalami kesulitan untuk memenuhi tugas dan tanggung jawab saat kelelahan adalah dengan cara lebih banyak meminta bantuan team lain.

*''Mungkin lebih ke bayak minta bantuan ke team lain sih mas. Kalau tidak saya suruh team lain untuk mengerjakan hal tersebut karena kalau saya tidak bisa mengerjakan sesuatu saya tidak mau berlarut-larut.''* (W, S4, A2, I2, P2, 194-200)

Pernyataan subyek L juga didukung oleh pernyataan

#### *Significant Other SL*

*''contohnya kayak si L, Biasanya dia ijin, mas tak ke belakang dulu entah minum laah apa lah biar fokus ga jenuh gitu terus pas lagi ga semangat atau gaada motivasi kerja biasanya dia telat, terus ngolor-ngolor waktu gitu''* (SO1, P, 79-95)

Dari hasil wawancara subyek L. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek merasakan kesulitan dalam menerima tanggung jawab dari manager pada saat kelelahan akibat beban kerja yang diberikan terlalu berat. tetapi subyek mempunyai cara tersendiri untuk mengendalikan kesulitan memenuhi tanggung jawab dari manager.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subyek L, gestur yang ditemukan dalam sesi wawancara yaitu tampak kurang semangat dan sekali-kali mengalihkan pandangannya. Subyek mengatakan bahwa sering menunda-nunda pekerjaan dan kurang mampu dalam menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan. Hal ini diakibatkan dari hilangnya semangat dan motivasi dari karyawan tersebut.

**c) Aspek Kelelahan Sikap Atau Mental.**

**(1) Kesulitan dalam berpikir dan mengambil keputusan dalam kondisi *burnout***

Dari hasil wawancara subyek L. Subyek mengatakan bahwa saat mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan dalam bekerja, subyek merasa kelelahan, kurang fokus dan bingung bahkan hingga stress.

*''Mungkin lebih ke kayak cape nanti jadinya bingung, terus kalau saya sudah mulai stress saya juga*

*kurang fokus dan itu yang membuat saya merasa kesulitan mas.*'' (W, S4, A3, I1, P1, 214-219)

Subyek mengatakan bahwa pada saat hal tersebut terjadi, subyek melakukan cara agar dapat mengurangi jobdesk dalam dirinya.

*'ya, mungkin seperti tadi mas. Saya akan memberi arahan kepada team untuk mengerjakan sesuai job yang diberikan di awal kemudian ya saya akan mengurangi job diri saya dengan cara saya memberi tugas pada team saya seperti itu mungkin.*'' (W, S4, A3, I1, P2, 223-229)

Dari hasil wawancara subyek L. Peneliti menyimpulkan bahwa pada saat subyek mengalami kelelahan, subyek merasakan kesulitan dalam mengambil keputusan dan berpikir pada saat bekerja. akibat dari hal ini subyek merasakan kurang fokus pada pekerjaannya sampai mengalami stress. tetapi subyek juga mengetahui cara mengendalikan hal tersebut jika terjadi.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subyek L, gestur yang ditemukan dalam sesi wawancara yaitu kurangnya fokus dan pandangan mata selalu berubah-ubah arah pada saat diberikan pertanyaan. Subyek juga pada saat mengalami kelelahan sering kesusahan mengambil keputusan dan berpikir dalam bekerja. hal ini disebabkan akibat kelelahan mental yang dialami subyek.

**d) Aspek Penghargaan Diri Rendah.**

**(1) Meyakini bahwa kegagalan adalah cerminan dari identitas yang lemah yang disebabkan oleh *burnout*.**

Dari hasil wawancara subyek L. Subyek mengatakan bahwa jika tugas yang diberikan oleh manager gagal dikerjakan subyek merasa tidak enak kepada dan menjelaskannya kepada manager.

*''ya pasti saya merasa tidak enak sama manager mas, dan ya pasti saya jelaskan seperti apa kesalahan tadi di dalam dapur terus mengakui kesalahan yang diperbuat dan harus lebih baik untuk hari esok, intinya seperti itu mas.''* (W, S4, A4, I1, P1, 249-255)

Subyek mengatakan bahwa pada saat gagal mengerjakan tugas dari manager, subyek selalu berpendapat negatif ke diri sendiri.

*''iya sih mas, saya mikir diri saya ini mempunyai kelemahan yang sangat banyak dibanding team lain padahal tugas yang diberikan hampir sama seharusnya saya bisa.''* (W, S4, A4, I1, P2, 264-268)

Pernyataan subyek L juga didukung oleh pernyataan

*Significant Other SL*

*''Kalau mas, L dia lebih ke panikan sih mas terus ngerasa kek yahh gitu tok aku gabisa ngelakuin terus diem karena gaenak gitu''* (SO1, P, 122-134)

Dari hasil wawancara Subyek L. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek selalu merasa berpendapat

negatif ke diri sendiri pada saat mengalami kegagalan dalam mengerjakan tugas dari manager.

**(2) Kurangnya kepercayaan diri dalam mengambil keputusan atau menyampaikan pendapat dalam kondisi *burnout*.**

Dari hasil wawancara subyek L. Subyek mengatakan bahwa pada saat team lain dan manager memberikan kepercayaan kepada subyek, subyek menjadi lebih percaya diri dalam mengutarakan pendapatnya.

*''Kalau itu saya pasti percaya diri mas untuk memberikan pendapat dan keputusa saya, karena mereka sudah percaya saya pastinya saya memberikan yang terbaik buat mereka.''* (W, S4, A4, I2, P1, 287-292)

Dari hasil wawancara subyek L. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek merasa bahwa dirinya sangat percaya diri jika diberikan kepercayaan dan akan memberikan yang terbaik pada saat bekerja.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subyek L, gestur yang ditemukan dalam sesi wawancara terdapat keraguan dalam jawaban yang diberikan. Subyek mengatakan ketidakpuasan terhadap hasil kinerja yang diberikan. Hal ini diakibatkan oleh kegagalan dalam menyelesaikan tugas dengan baik dan sesuai harapan.

## 5) Gambaran *Burnout* Pada Subyek MF

### a) Aspek kelelahan fisik

#### (1) Tingkat energi dalam individu rendah dalam kondisi *burnout*

Dari hasil wawancara subyek MF. Subyek mengatakan bahwa pada saat mengalami kelelahan sering merasakan ngantuk dan pikiran kurang enak.

*''Yang saya rasakan saat kelelahan biasanya sering mengantuk dan pikiran kurang enak mas karena pikiran.''* (W, S5, A1, I1, P1, 49-52)

*''Kalau sakit sih enggak mas, tapi pikiran saya kacau soalnya saya sedang kuliah juga pas ditempat kerja tu rasanya kek stress gitu.''* (W, S5, P, 55-58)

Subyek juga mengatakan bahwa pada saat kondisi kelelahan merasakan lemas pada fisik.

*''Iya benar, selain merasa ngantuk saya merasa lemas juga saat tubuh mengalami kelelahan.''* (W, S5, P, 66-68)

Subyek mengatakan bahwa dirinya tidak sulit bekerja dalam kondisi seperti kelelahan akan tetapi terasa cukup mengganggu dalam bekerja dan mulai kehilangan fokus.

*''Kalau kesulitan tidak terlalu, tetapi cukup mengganggu dalam bekerja dan saat bekerja menjadi kurang fokus bisa-bisa sampe frustrasi juga.''* (W, S5, I1, A1, P2, 72-76)

Subyek mengatakan bahwa jika terlalu lelah subyek merasa butuh istirahat.

*''Tergantung presentasi kelelahan sih mas, kalau rasa kelelahan itu terlalu berat ya harus di istirahatkan sebentar. Tetapi di kondisi yang wajar masih bisa di kendalikan.''* (W, S5, P, 82-87)

Subyek mengatakan bahwa *overtime* di tempat kerja berpengaruh dapat menimbulkan karyawan bekerja kurang maksimal.

*''Dengan bekerja overtime bisa menimbulkan karyawan kurang maksimal dalam bekerja karena bekerja di jam yang tidak ditentukan dan bahkan saya terkadang sampe frustasi dengan overtime ini.''* (W, S5, A1, I1, P3, 102-107)

Subyek mengatakan masih bisa bertahan dengan kondisi *overtime* yang ada di lingkungan kerja.

*''Kalau bisa bertahan sih bisa mas, kalau overtime itu kondisi yang diperlukan oleh perusahaan dan diapresiasi oleh perusahaan.''* (W, S5, P, 116-119)

Pernyataan subyek MF juga didukung oleh pernyataan *Significant Other SL*

*''Sama aja mas, cuman kalo L sama MF kalo kerja pas kelelahan masih bisa gercep terus ya masih prosedur lah ya''* (SO1, P, 24-30)

*''Sebenere enggak mas cuman ya kalo mereka ga overtime ntar karyawan barune ga ngikut overtime, lagian budaya overtime udah ada dari dulu sih mas.''* (SO1, P, 45-49)

Dari hasil wawancara subyek MF. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek mengalami kelelahan akibat beban kerja tinggi yang ditimbulkan oleh *overtime*

karena karyawan akan mengalami kelelahan dalam bekerja.

**(2) Kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dalam *burnout*.**

Dari hasil penelitian, subyek mengatakan bahwa tidak bisa melakukan aktivitas bekerja secara normal pada saat kelelahan.

*''Pastinya tidak mas.''* (W, S5, P, 128)

*''pas saya kelelahan saya sering merasa kesulitan untuk bekerja secara normal mas terus pikiran saya kacau yang sampe-sampe buat stres juga.''* (W, S5, A1, I2, P1, 130-133)

Subyek mengatakan bahwa saat dalam kondisi kelelahan fisik subyek mencuri waktu senggang saat bekerja untuk beristirahat.

*''Pas saya sudah merasakan seperti itu ya, tetep bekerja mas tapi pas jam kerja saya sering nyuri waktu untuk kebelakang ya kadang buat minum, buat istirahat sebentar dan merokok biar ndak stress gitu''* (W, S5, A1, I1, P2, 136-141)

Pernyataan subyek MF juga didukung oleh pernyataan *Significant Other SL*

*''Yaa kayak orang umumnya to mas, semakin ditekan semakin gamau, maunya ya enak doang tp ya gimana itu udah pressure kerjanya disini gitu.''* (SO1, P, 53-57)

Dari hasil wawancara subyek MF. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek sering merasakan kesulitan bekerja secara normal saat bekerja dalam keadaan

kelelahan, akibat yang ditimbulkan adalah subyek sering mencuri waktu pada saat bekerja untuk sekedar istirahat.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subyek MF, gestur yang ditemukan adanya kelelahan pada saat diberikan pertanyaan dan kurang antusias dalam wawancara. Akibatnya subyek menjawab pertanyaan dengan singkat. Subyek juga mengatakan bahwa pada saat kelelahan fisik juga sering mengalami kesakitan pada fisik seperti pegal-pegal dan demam. Hal ini diakibatkan oleh tekanan kerja tinggi dan *overtime* yang diberikan berlebihan.

#### **b) Aspek Kelelahan Emosional**

##### **(1) *Burnout* menimbulkan rasa hampa atau tidak memiliki motivasi**

Dari hasil penelitian subyek MF. Subyek mengatakan bahwa saat mengalami keadaan kehilangan motivasi saat kondisi kelelahan, subyek mengalami kurang fokus dan semangat dalam bekerja.

*''Mungkin lebih kurang fokus sih mas dan semangat dalam melakukan pekerjaan, soalnya mood saya kalau dalam posisi seperti itu ya jadi males kerja sih.''* (W, S5, A2, I1, P1, 151-155)

Subyek juga mengatakan akibat dari tindakanya tersebut sering mendapat *feedback* dari manager.

*''jelas mas, soalnya saya sudah mulai malas-malasan bekerja terus sering ilang-ilangan di shift, terus saya bikin banyak kesalahan.''* (W, S5, P, 158-161)

Subyek mengatakan bahwa sering cemas akibat mendapatkan *feedback* terkait hasil kinerja harian yang buruk.

*''Ya pastinya agak cemas sih mas, karena takut penilaian saya jadi jelek dimata manager jelas.''* (W, S5, A2, I1, P2, 166-168)

Pernyataan subyek MF juga didukung oleh pernyataan *Significant Other* SL

*''Jelas mas, kek males kerjanya asal-asalan apalagi kalo udah kena feedback beh kek mereka kesel gitu, tapi bagusnya disini ya tetap dikerjakan gitu.''* (SO1, P, 62-66)

Dari hasil wawancara subyek MF. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek pada saat kelelahan selalu merasa kehilangan motivasi saat bekerja. hal ini mengakibatkan subyek bernapas-malasan saat bekerja sehingga mendapatkan *feedback* terkait hasil kinerja yang buruk.

## **(2) *Burnout* akan mudah merasa kewalahan oleh tanggung jawab pekerjaan**

Dari hasil wawancara subyek MF. Subyek mengatakan bahwa terkadang dirinya kesulitan menerima pekerjaan dalam keadaan kelelahan.

*''Ya itu terkadang sih mas, kalau misal hari biasa ya tidak karena pekerjaannya sedikit. Tapi kalo weekend ya*

*pasti banyak pekerjaan tambahan juga pasti bermunculan.*'' (W, S5, A2, I2, P1, 178-182)

*''Kalau Pekerjaannya banyak sampe melebihi batas waktu saya ya keberatan mas jadinya ya saya overtimenya nambah dong dan membuat saya menjadi stress juga nantinya.*'' (W, S5, A2, I2, P2, 186-191)

Tetapi subyek mempunyai cara tersendiri saat menghadapi hal diatas.

*''Kalau saya sih caranya kan saya dapat team ya mas, nahh saya bagi aja tugas rata bahkan tugas yang saya punya saya limpahkan ke team saya dengan catatan saya tetap mengawasi pekerjaan yang dikerjakan mereka.*'' (W, S5, A2, I2, P2, 197-203)

Pernyataan subyek MF juga didukung oleh pernyataan *Significant Other* SL

*''kalo mas MF dia mesti bilang ke manager yang bikin jadwal biar dimasukin malem soalnya biar aga ga presurenya tinggi mas, alasanya selalu kuliah gitu.*'' (SO1, P, 79-95)

Dari hasil wawancara subyek MF. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek pada saat mengalami kewalahan oleh tanggung jawab merasakan stress dan frustrasi akan tetapi subyek dapat mengendalikan shiftnya pada saat bekerja.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subyek MF, gestur yang ditemukan kurang bersemangat dan mengalihkan pandangan dalam wawancara, subyek juga mnegatakan bahwa pada saat mengalami kelelahan, dirinya sering menunda-nuda pekerjaan dan tidak mampu menyelesaikan tugasnya

dengan baik. Hal ini diakibatkan subyek mengalami frustrasi dan cemas.

**c) Aspek Kelelahan Sikap atau Mental.**

**1. Kesulitan dalam berpikir dan mengambil keputusan dalam kondisi *burnout***

Dari hasil wawancara subyek MF. Subyek mengatakan bahwa dalam keadaan kelelahan kesulitan saat mengambil keputusan.

*“Kalau saya seperti tidak bisa fokus dan membuat saya frustrasi terus ragu-ragu mas pastinya karena saya takut keputusan yang dibuat secara langsung tanpa dipikir ya kurang tepat.”* (W, S5, A3, I1, P1, 220-225)

Subyek mengatakan bahwa dalam kondisi tersebut cara mengatisipasinya adalah selalu minta saran apapun itu terkait pekerjaan kepada manager.

*“Kalau saya pasti minta saran ke bapak/ibu manager mas, daripada saat membuat keputusan sendiri terus salah.”* (W, S5, A3, I1, P2, 231-234)

Pernyataan subyek MF juga didukung oleh pernyataan *Significant Other* SL

*“Mereka selalu tanya, kadang kalo kecapean ya gak SOP biasanya gitu sih. Tapi kalo si MF punya percaya diri lebih mas, terus kerjanya kek senior banget juga, kek tau harus ngapain kalo ini terjadi dll.”* (SO1, P, 109-114)

Dari hasil wawancara subyek MF. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek dalam kondisi kelelahan sulit bekerja secara normal seperti kesulitan mengambil keputusan dalam pekerjaan. subyek juga mengatakan

bahwa pada saat mengalami kesulitan mengambil keputusan mengantisipasi dengan meminta saran kepada manager

**d) Aspek Penghargaan Diri Rendah.**

**1. Meyakini bahwa kegagalan adalah cerminan dari identitas yang lemah yang disebabkan oleh *burnout*.**

Dari hasil wawancara subyek MF. Subyek mengatakan bahwa dirinya merasa sungkan kepada manager terkait tanggung jawab yang diberikan gagal.

*''ya pastinya saya kurang enak sama manager mas, karena yang lain bisa menyelesaikan pekerjaannya dengan benar kenapa saya tidak. Terus saya takut penilaian manager juga negatif tentang saya.''* (W, S5, A4, I1, P1, 244-249)

Dari hal tersebut, subyek menjadi bopiran negatif kepada dirinya sendiri.

*''Iya jelas. Karena yang lain bisa kenapa saya tidak gitu lo kadang membuat saya berpikir dan tertekan juga.''* (W, S5, A4, I1, P1, 252-255)

*''Jelas mas, saya jadi ragu dalam mengambil keputusan terkadang.''* (W, S5, P, 259-260)

Pernyataan subyek MF juga didukung oleh pernyataan *Significant Other* SL

*''kalo mas MF dia merasa kek waduh ini salahku gawat, tapi mas MF kek selalu nyoba memperbaiki gitu lo, minusnya dia tu kek ragu aja pas mau ngelakuin apa-apa tu''* (SO1, P, 122-134)

Dari hasil wawancara subyek MF. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek merasa meyakini bahwa

kegagalan adalah hal tidak baik dan bukti bahwa dirinya kurang dalam kontribusi sehingga subyek berpikiran negatif kepada dirinya sendiri.

**2. Kurangnya kepercayaan diri dalam mengambil keputusan atau menyampaikan pendapat dalam kondisi *burnout*.**

Dari hasil penelitian subyek MF. Subyek mengatakan bahwa meskipun mendapatkan kepercayaan penuh dari manager, subyek tetap ragu atau takut salah langkah dalam menentukan suatu keputusan.

*“masih ragu mas kadang meskipun sudah dapat kepercayaan dari manager saya pun masih ambil langkah aman mas.”* (W, S5, A4, I2, P1, 267-270)

*“Yaa kayak saya dan team saya setiap mau melakukan sesuatu tanya manager terlebih dahulu padahal oprasional dalam tim itu tugas saya.”* (W, S5, A4, I2, P1, 273-276)

Subyek mengatakan meskipun rekan kerja bertanya kepada dirinya, subyek juga kurang percaya diri dalam mengambil keputusan.

*“saya sering merasa kurang percaya diri juga mas. ketika diminta memberikan pendapat, terutama jika saya merasa tidak yakin dengan keputusan yang saya miliki seperti itu mas.”* (W, S5, A4, I2, P2, 282-287)

Dari hasil wawancara subyek MF. Peneliti menyimpulkan bahwa subyek dalam kondisi kelelahan akibat pekerjaan sering mengalami kesulitan untuk percaya diri dan subyek kurang puas terhadap dirinya

sendiri. hal ini menjadikan subyek kurang yakin terhadap pendapat diri sendiri.

Dari hasil observasi wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subyek MFT, subyek merasa bahwa pada saat mengalami kelelahan memiliki keraguan yang mendalam terhadap kinerjanya, subyek mengungkapkan bahwa merasa tidak puas terhadap kinerjanya yang sering kali merujuk pada kegagalan dalam menyelesaikan tugas dengan baik, subyek juga kerap membandingkan dirinya dengan tim lain yang merasa lebih berkompeten dalam dirinya,

## 5.2 Pembahasan

### 4.2.1 Gambaran *Burnout* pada karyawan *full time* yang mengalami beban kerja tinggi.

Pada penelitian ini mengangkat judul tentang gambaran *burnout* pada karyawan *full time* yang mengalami beban kerja tinggi. Karyawan Burgerking yang berstatus *full time* dihadapkan dengan tekanan kerja dan beban yang tinggi selama bekerja. Sehingga banyak karyawan yang mengalami kelelahan dan stress pada saat bekerja. Dimana karyawan *full time* mengatakan bahwa dirinya pada saat mengalami beban kerja tinggi selalu merasakan kelelahan akibat yang ditimbulkan dari kelelahan tersebut seperti, semangat kerjanya menurun, kehilangan motivasi,

kesulitan dalam bekerja, sakit dan kesulitan berkonsentrasi saat bekerja. Karyawan *full time* juga diberatkan oleh overtime dengan tugas tambahan pada saat bekerja sehingga karyawan merasa beban kerja yang diberikan tidak sebanding dan akibat dari ini karyawan merasa kelelahan pada dirinya akibat dari kerja lebih dari sepuluh jam.

Pengertian Baron dan Greenberg. J, (1990) *Burnout* adalah sebagai sindrom kelelahan pada suatu individu baik secara emosional, fisik dan mental dengan diiringi perasaan rendahnya harga diri atau rendahnya efikasi dalam diri yang dihasilkan dari stress. Kelelahan emosional seorang individu dapat mengakibatkan perasaan yang tidak berdaya dan kesulitan dalam bersosialisasi dengan orang lain. Kelelahan fisik mengakibatkan individu merasa lelah secara fisik, mengalami gangguan kesehatan dan mengalami gangguan dalam beraktivitas setiap hari.

Kelelahan mental yang dimana individu yang mengalami *Burnout* sering merasa kesulitan dalam berkonsentrasi dan membuat keputusan. Hal ini dapat disertai dengan perasaan cemas atau depresi. Rendahnya harga diri menyebabkan individu merasa tidak berharga atau tidak mampu dalam berkontribusi dalam lingkungan sekitar. Rendahnya efikasi diri keyakinan individu dapat menurun membuat merasa tidak mampu untuk berfungsi dengan baik saat dalam keadaan *Burnout*. *Burnout* pada karyawan *full time* yang disebabkan oleh beban kerja tinggi burgerking malioboro dapat dilihat dari 4 aspek *burnout* Menurut Baron dan Greenberg. J, (1990) yang memaparkan bahwa terdapat empat aspek

dalam *burnout* yaitu Kelelahan fisik (*physical exhaustion*), Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), Kelelahan sikap atau mental (*mental or attitudinal exhaustion*), Penghargaan diri rendah (*feeling of low personal accomplishment*).

**a. Kelelahan Fisik (*Physical Exhaustion*)**

Karyawan yang mengalami *burnout* akan cenderung lebih mengalami kelelahan fisik, hal ini menyebabkan karyawan mengalami kelelahan dan kebugaran tubuh dalam bekerja. Hasil analisis yang telah dilakukan ditemukan bahwa seluruh subyek mengalami kelelahan fisik saat bekerja di burgerking Malioboro Yogyakarta. Subyek mengalami kelelahan akibat bekerja dengan beban tinggi dan overtime yang berlebihan setiap hari. Akibat dari hal tersebut subyek merasakan kesakitan pada badan, pusing kepala, mata berkunang-kunang, demam, mental yang mulai menurun dan fokus mulai menurun.

Subyek lain juga mengalami kelelahan pada tubuh, gangguan pada mood dan stress dalam pekerjaan akibat overtime. Hal ini berdampak pada kesulitan aktivitas subyek saat bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian Ulhaq dan Putri (2023) menyampaikan bahwa *Burnout*, atau yang sering dikenal sebagai kejenuhan kerja, adalah kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat stres berlebihan yang dialami di tempat kerja. Hasil dari penelitian Aisyah dan Handayani (2023) menyatakan

bahwa Efek yang ditimbulkan dari stress kerja akibat tingginya beban kerja salah satunya ialah mampu menyebabkan *burnout*.

Dari hasil observasi wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, keseluruhan subyek mengatakan bahwa sering merasakan kelelahan dan stress dalam kondisi bekerja dalam beberapa hari. Subyek juga mengatakan bahwa pada saat mengalami kelelahan dalam bekerja sering merasakan gejala-gejala seperti tubuh mulai lemas, pusing dan bahkan sampai demam. Pada saat wawancara, peneliti juga melihat keseluruhan subyek menjelaskan dengan ekspresi wajah yang mulai lelah dan postur tubuh yang cenderung membungkuk dengan tubuh yang tampak lesu. Hal ini diartikan subyek bisa saja mengalami kelelahan cukup berat akibat dari beban pekerjaan yang diterimanya.

Berdasarkan uraian aspek kelelahan fisik, dapat disimpulkan bahwa semua subyek karyawan burgerking Malioboro yang berstatus *full time* mengalami *Burnout* dengan ciri-ciri Kelelahan fisik yang berdampak pada kinerja karyawan *Full time*.

#### **b. Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*)**

Karyawan yang mengalami *burnout* akan mengalami kelelahan emosional.. Baron dan Greenberg. J, (1990) Kelelahan emosional adalah kondisi di mana seseorang merasa terkuras secara emosional akibat tekanan yang berkepanjangan dan tuntutan yang tinggi, khususnya di lingkungan kerja. Gejalanya meliputi perasaan

kehabisan emosi, hilangnya motivasi, serta ketidakmampuan untuk merasakan kebahagiaan atau kepuasan dalam aktivitas sehari-hari. Keseluruhan subyek mengatakan bahwa karyawan pada saat mengalami kelelahan emosional selalu mengalami kehilangan motivasi, semangat kerja dan merasa kesulitan saat menerima tanggung jawab.

Dari hasil yang telah didapatkan, peneliti menyimpulkan bahwa pada saat karyawan mengalami kelelahan pada emosional, subyek tidak dapat bekerja secara normal seperti biasa dan merasa terganggu dalam pekerjaannya. Hal ini dapat dilihat pada saat karyawan *full time* pada saat bekerja selama tiga hari lebih merasa kehilangan motivasi dalam dirinya dan kehilangan semangat dalam bekerja. karyawan yang bekerja lebih dari tiga hari biasanya dalam melakukan pekerjaan sering menunda pekerjaan, kualitas kerja menurun dari level biasanya dan ada juga yang mudah tersinggung karena terbawa suasana dalam bekerja. hasil ini selaras dengan penelitian (Aponno, Soetiksno dan Lestaluhu (2023) Pengaruh negatif antara kelelahan emosional terhadap kinerja karyawan dapat memberi dampak pada perusahaan karena semakin tinggi kelelahan emosional yang di alami karyawan akan membuat kinerja menurun. Lalu hasil ini juga selaras dengan penelitian (Nurhidayat, Zulfa dan Mabruroh (2022) dengan hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh

negatif dan signifikan terhadap beban kerja, kejenuhan kerja dan stress kerja pada karyawan.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti dalam wawancara, peneliti menemukan keseluruhan subyek memberikan pernyataan yang berkaitan dengan penurunan kualitas pekerjaan dan kecenderungan menunda-nunda pekerjaan. Selama wawancara juga kurang menunjukkan sikap kurang semangat, sering kali mengalihkan pandangan dan kesulitan dalam memberikan jawaban yang terfokus. Keseluruhan subyek juga mengatakan bahwa pada saat mengalami beban kerja tinggi, subyek merasakan kelelahan yang menyebabkan penundaan pekerjaan dan bekerja asal-asalan tidak sesuai SOP yang diterapkan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa subyek karyawan Burgerking Malioboro yang berstatus *full time* mengalami kelelahan emosional, hal ini ditandai dengan gejala seperti kehilangan motivasi, semangat kerja serta kesulitan dalam menerima tanggung jawab.

**c. Kelelahan Sikap Atau Mental (*Mental Or Attitudinal Exhaustion*)**

Keseluruhan subyek menyatakan bahwa mengalami kelelahan sikap atau mental, Baron dan Greenberg. J, (1990) Kelelahan mental merujuk pada keadaan di mana seseorang merasa jenuh, kurang termotivasi, dan kehilangan minat terhadap pekerjaan atau aktivitas sehari-hari. Mereka yang mengalami kelelahan mental biasanya

menghadapi kesulitan dalam berkonsentrasi, mengambil keputusan, atau menyelesaikan tugas-tugas yang sebelumnya dapat dilakukan dengan mudah. Seluruh subyek mengatakan sering mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan dan berpikir saat bekerja, subyek mengatakan bahwa saat mengalami hal tersebut merasakan kesulitan dalam mengambil keputusan dan berpikir karena diakibatkan oleh kelelahan.

Dari hasil keterangan subyek diatas. Peneliti menyimpulkan, bahwa saat karyawan mengalami kelelahan sering bingung dalam menentukan keputusan pada saat bekerja dan mereka tidak dapat berkonsentrasi terhadap apa yang dikerjakanya. Hasil ini selaras dengan penelitian Gautama dan Wardani (2025) bahwa tingkat kelelahan memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja tenaga kesehatan, yang menyebabkan penurunan konsentrasi, daya ingat dan kemampuan pengambilan keputusan. Selain itu penelitian (Andria, Arbi dan Rahmayani (2022) Menyebutkan bahwa kelelahan kerja menyebabkan konsentrasi menurun pada saat bekerja.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti dalam wawancara, keseluruhan subyek mengalami kelelahan mental, karena subyek pada saat bekerja sering mengalami kesulitan berkonsentrasi. Selama wawancara, subyek juga sering kehilangan fokus dengan ciri, pandangan mata selalu berubah-ubah. Subyek juga dalam kondisi kelelahan mental sering kesulitan dalam menentukan

keputusan dan berkonsentrasi. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi mental yang tidak optimal sangat mempengaruhi kemampuan karyawan untuk berkonsentrasi.

Dari hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa semua karyawan *full time* burgerking Malioboro Yogyakarta mengalami kelelahan sikap dan mental, hal ini ditandai dengan kesulitan dalam menentukan keputusan pada saat shift berlangsung, mengalami gangguan berpikir dan fokus mulai menurun.

**d. Aspek Penghargaan Diri Rendah (*Feeling Of Low Personal Accomplishment*)**

2 Subyek menyatakan bahwa pada saat gagal dalam mengerjakan tanggung jawab yang diberikan manager, mereka merasa tidak enak dan hal ini juga mengakibatkan subyek berpendapat negatif kepada dirinya sendiri. Subyek MF dan CR juga merasa kurang yakin pada saat rekan kerja dan manager bertanya mengenai suatu keputusan pada saat bekerja, karena takut gagal.

Dari pernyataan 2 subyek subyek mengalami Keyakinan (*self efficacy*) yang rendah. Keyakinan (*Self Efficacy*) Berhubungan dengan *Burnout*. Jika individu mengalami keyakinan pada diri rendah maka dapat memicu timbulnya *burnout*. Hal ini sejalan dengan penelitian Soetjningsih dan Satyawati (2022) Ketika individu memiliki tingkat keyakinan (*self efficacy*) yang rendah, individu akan mengeluarkan sedikit usaha, merasa stress bahkan

merasa tidak menyukai pekerjaannya ketika dalam keadaan yang kurang memungkinkan, apabila keadaan ini terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama, maka akan menimbulkan *burnout*.

Sedangkan 3 subyek merasa jika dalam melakukan tanggung jawab gagal, individu merasa tidak enak dan takut kegagalan terulang kembali. Akan tetapi, 3 subyek merasa percaya diri dalam berbenah di pekerjaannya dan sangat percaya diri jika mendapatkan kepercayaan dari manager. Hal ini berbanding terbalik dengan 2 subyek Hal ini sejalan dengan pernyataan penelitian Kundre, Gannika dan Larengkeng (2019) bahwa keyakinan (*self efficacy*) tinggi akan membentuk kepribadian yang kuat, mengurangi stress dan dan tidak mudah terancam pada situasi yang membuat individu tertekan.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti dalam wawancara, keseluruhan subyek mengatakan bahwa sering terdapat keraguan mendalam terhadap kinerjanya dan dari dirinya sendiri, terutama terkait dengan tanggung jawab yang diberikan. Selama wawancara, keseluruhan subyek fokus pada memberikan pernyataan terkait kegagalan dalam menyelesaikan tugas dengan baik dan karyawan juga cenderung membandingkan dirinya dengan rekan kerjanya yang merasa lebih berkompeten dibandingkan dirinya yang membuat semakin menambah rasa tidak percaya diri.

Dari kesimpulan diatas, keseluruhan subyek merasa bahwa pada saat tanggung jawab yang diberikan gagal, subyek merasa gagal dalam dirinya dan tidak enak kepada manager. Akan tetapi 3 subyek selalu berbenah melakukan yang terbaik kedepannya dalam bekerja, yakin dalam keputusan dan kepercayaan yang diberikan. Sedangkan 2 subyek selalu kurang yakin pada dirinya dalam menentukan keputusan dan kurang yakin jika diberi kepercayaan manager.

#### **4.2.2 Keterbatasan Dan Hambatan Penelitian**

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih sangat berjauhan dari kata sempurna. Peneliti menyadari ada kekurangan, kelemahan, dan batasan yang muncul. Dalam penelitian ini. Para peneliti mengamati kekurangan, keterbatasan, serta Keterbatasan dalam penelitian ini merupakan bagian penting dalam proses. Pembelajaran untuk penelitian mendatang, serta proses peningkatan diri. untuk peneliti sendiri.

Hambatan pada penelitian ini terdapat pada waktu wawancara, subyek mempunyai sedikit waktu luang untuk melakukan wawancara, karena dalam waktu seminggu, subyek hanya memiliki libur satu kali. Hal ini, menyebabkan peneliti mencari solusi untuk mempersingkat waktu wawancara agar semua data yang diinginkan peneliti terpenuhi.