

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Karyawan di Burgerking Malioboro Yogyakarta mengalami sejumlah bentuk kelelahan yang mempengaruhi pekerjaannya. Kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami disebabkan oleh jumlah pekerjaan yang tinggi, termasuk *overtime* dari tambahan kerja yang berlebihan diluar *jobdesk* yang diberikan serta tekanan dalam penjualan yang besar. Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa karyawan merasakan kelelahan fisik yang berdampak pada kesehatan seperti sakit kepala dan demam, serta kelelahan emosional yang mengurangi semangat kerja dan menyebabkan penundaan dalam menyelesaikan. Selain itu, kelelahan mental membuat karyawan kesulitan untuk fokus dan mengambil keputusan yang tepat. Rasa rendah diri juga muncul saat karyawan merasa gagal dalam melaksanakan tanggung jawab, yang diperburuk oleh perbandingan dengan rekan-rekan lain yang dianggap lebih mampu. Oleh karena itu, beban kerja yang berat dan tekanan untuk mencapai hasil yang tinggi berkontribusi besar terhadap munculnya kondisi *burnout* di antara karyawan, yang berdampak buruk pada kinerja serta kesejahteraan mereka dalam bersosialisasi di lingkungan sekitar.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Partisipan Penelitian

Bagi karyawan *full time* yang mengalami beban kerja tinggi khususnya yang mengalami kelelahan yang berujung *burnout*, komunikasikan permasalahan ini dengan manager agar kedepannya dapat

ditemukan solusi untuk hal ini. Pada saat kesulitan dan ragu dalam mengambil keputusan, alangkah baiknya berkomunikasi kepada manager untuk menghindari kesalahan saat bekerja. Kemudian gunakan waktu istirahat dengan baik di sela-sela libur bekerja agar kondisi tubuh tetap terjaga.

5.2.2 Bagi Store BurgerKing Malioboro Yogyakarta

Diharapkan bagi store BurgerKing Malioboro Yogyakarta dapat meningkatkan perhatian pada karyawan terkait beban kerja dan *overtime* yang diberikan agar karyawan dapat memiliki kenyamanan dan kepuasan kerja yang tinggi.

5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat membandingkan gambaran *burnout* pada karyawan *full time* akibat beban kerja tinggi dari berbagai teori dan sudut pandang yang sudah ada maupun belum ada agar penelitian selanjutnya lebih baik lagi dan bervariasi.