

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *work life balance* dan *burnout* pada karyawan divisi pemasaran *coffee shop* di Daerah Istimewa Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 95 karyawan divisi pemasaran berusia < 22 – 40 tahun yang berasal dari berbagai *coffee shop* di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *work life balance* dan *burnout*. *Work life balance* merupakan kondisi keseimbangan yang dicapai individu dalam mengalokasikan waktu dan energi psikologisnya secara adil antara domain tanggung jawab profesional (pekerjaan) dan domain kehidupan pribadi.. Sementara itu, *burnout* merupakan kondisi kelelahan yang berlebihan baik secara emosional, fisik, maupun mental yang disebabkan oleh paparan stress berlebih dan berkepanjangan di tempat kerja. Berdasarkan kategorisasi data, diketahui bahwa mahasiswa dalam penelitian ini berada pada tingkat *work life balance* sedang dan tingkat *burnout* tinggi.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti menyadari bahwa peneliti masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengajukan beberapa saran, sebagai berikut :

## 1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar karyawan divisi pemasaran *coffee shop* di Yogyakarta yang memiliki tingkat burnout tinggi dapat lebih memperhatikan dan meningkatkan keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (*work-life balance*). Upaya tersebut dapat dilakukan dengan mengelola waktu, energi, serta tuntutan pekerjaan secara lebih seimbang agar tidak menimbulkan kelelahan kerja yang berkepanjangan. Dengan menerapkan *work-life balance* yang lebih baik, karyawan diharapkan mampu mengurangi tingkat burnout yang dialami, menjaga kondisi fisik dan psikologis, serta tetap mempertahankan kinerja kerja secara optimal.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel yang sama, diharapkan dapat melibatkan subjek yang lebih fokus pada satu lingkup yang lebih kecil, guna memperoleh gambaran yang lebih representatif seluruh subjek. Kriteria subjek juga harus dipastikan hanya berfokus pada profesi marketing tanpa adanya pekerjaan sampingan lainnya (tidak dobel pekerjaan). Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk meneliti variabel lain yang berpotensi mempengaruhi *work life balance*, seperti faktor situasi dan faktor individu. Dengan demikian, dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *work life balance* pada karyawan divisi pemasaran. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk memperhatikan karakteristik subjek, seperti adanya peran

ganda atau tanggung jawab tambahan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis responden. Pengendalian karakteristik dapat membantu risiko *burnout*.