

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Istilah burnout pertama kali digagas oleh Herbert Freudenberger pada tahun 1970-an, diartikan sebagai kondisi lelah yang parah dengan memunculkan gejala seperti depresi, gelisah, putus asa. Kelompok tahun kelahiran 1997 sampai tahun 2012 disebut generasi Z, generasi ini memiliki sebutan sebagai generasi multitasking, serta dinegara Indonesia generasi ini digadang-gadang menjadi kelompok yang akan membangun Indonesia menuju masa keemasan.

Burnout pada generasi Z terdiri dari beberapa faktor, diantaranya: demografi, *job insecurity*, beban pekerjaan yang tidak seimbang antara waktu istirahat dan pekerjaan, *Toxic Productivity*, pekerjaan yang monoton sehingga merasa jenuh, kurang apresiasi dan dukungan, dan karakteristik pribadi.

Healing Burnout dengan pendekatan Tafsir Al-Misbah tidak hanya berfokus pada pemulihan dari segi jiwa, melainkan menghubungkan dari aspek spritual. Berikut Konsep *Healing Burnout* dalam Al-Qur'an dengan penafsiran Al-Misbah, pertama Manajemen waktu, pola hidup seimbang, bersikap sabar, bersyukur serta berdzikir.

B. Saran

Setelah menyelesaikan penelitian ini, penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya, karena tulisan dan analisisnya masih jauh dari sempurna. Itulah sebabnya saran dan dukungan dari pembaca sangat

diharapkan. Untuk memastikan bahwa penelitian ini tetap bermanfaat untuk diskusi masa depan dan berkontribusi pada pemikiran ilmiah, diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan dan direvisi lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengevaluasi penelitian selanjutnya, khususnya terkait dengan masalah psikologi burnout dengan pendekatan Al-Qur'an khususnya tafsir Al-Misbah, serta dapat menunjang penelitian ilmiah di bidang tafsir dan Al-Qur'an..

