

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Antara *Hardiness* Dengan *Burnout* Pada Karyawan Di PT. Sarana Prima Logistindo” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *hardiness* dengan *burnout* pada karyawan di PT. Sarana Prima Logistindo. Dengan demikian, maka hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima.
2. Terdapat hubungan yang negatif antara *hardiness* dengan *burnout* yang menunjukkan korelasi signifikan, maka semakin tinggi *hardiness* pada karyawan maka semakin rendah *burnout* yang dialami oleh karyawan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

1. Bagi karyawan agar tetap memiliki sikap *hardiness* perlu menumbuhkan rasa percaya diri tinggi, mengembangkan keterampilan komunikasi, dapat menumbuhkan citra diri yang positif, serta dapat mengelola perasaan agar terhindar dari stress
2. Bagi perusahaan untuk meminimalisir *burnout* yang dialami karyawan maka sebaiknya membuat perencanaan yang realistis agar dapat melakukan hal terbaik ketika karyawan menemui suatu masalah.

5.2.2 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya perlu melibatkan ruang lingkup subjek penelitian yang lebih luas, mengingat subjek dalam penelitian ini sangat terbatas.
2. Peneliti selanjutnya juga dapat melihat dari faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *burnout* pada karyawan

yaitu faktor situasional seperti jenis pekerjaan, karakteristik pekerjaan, karakteristik organisasi, dan faktor individu seperti *locus of control*, tipe kepribadian, strategi coping, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status pernikahan.

