

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara Dukungan Sosial dengan *Burnout* pada karyawan PT. X. Lalu arah hubungan korelasi antara variabel yang dihasilkan bersifat negatif yang artinya semakin tinggi Dukungan Sosial maka akan semakin rendah *burnout* yang di alami, begitupun sebaliknya semakin rendah Dukungan Sosial maka akan semakin tinggi juga *burnout* yang di alami.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Bagi para karyawan PT. X hendaknya dapat mengatasi rasa *burnout* yang di alami ketika mendapati beban kerja yang cukup berat agar tidak terjadinya tingkat *burnout* yang berlanjut serta dapat mempertahankan bentuk dukungan sosial kepada sesama rekan kerja maupun lingkungan yang juga mengalami beban kerja yang cukup berat agar memberikan suatu bentuk bantuan untuk menghindari tingginya tingkat *burnout* di lingkungan sekitar.

5.2.1 Saran Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang memiliki hubungan dengan *burnout* pada karyawan yang sedang bekerja di Perusahaan.

Serta dipenelitian selanjutnya dapat mengkaji kekuatan dari tingkat korelasi antara *burnout* dan dukungan sosial apabila terdapat tingkat korelasi yang rendah maka perlu dilakukan tinjauan dari faktor-faktor dari variabel *burnout* dan dukungan sosial.