

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar siswa kelas XI SMA Darul Ulum Tapen Jombang memiliki dukungan sosial pada kategori sedang dan tinggi.
2. Sebagian besar siswa kelas XI SMA Darul Ulum Tapen Jombang memiliki *burnout* pada kategori rendah.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kecenderungan *burnout* siswa kelas XI SMA Darul Ulum Tapen Jombang dengan nilai  $t_{hitung} -5,257$  dan  $t_{tabel} 1.669$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ), nilai  $F_{hitung} = 27,634$  dan  $F_{tabel} = 3.98$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ). Dengan koefisien determinasi sebesar  $r^2 = 0.283$  atau 28.3%, yang berarti dukungan sosial berpengaruh terhadap variabel terikat yaitu *burnout* sebesar 28.3%.

#### B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap agar peneliti selanjutnya memilih variabel lain yang terkait dengan *burnout* yang dapat diambil berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi variabel *burnout* salah satunya kurangnya penghargaan dan gaya

pembelajaran yang monoton. Hendaknya peneliti selanjutnya melakukan wawancara yang mendalam untuk mendapatkan informasi yang akurat.

## 2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mengetahui gejala *burnout* yang dialami dan bagaimana mengatasi *burnout* dalam belajarnya. Selain itu, diharapkan siswa mampu membangun hubungan pertemanan yang positif dengan teman-teman di lingkungan sekolahnya dengan harapan siswa mendapatkan kekuatan untuk menghadapi tantangan perkembangan yang salah satunya *burnout* dalam belajar yang bisa dialami oleh siswa.

## 3. Bagi Lingkungan

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan secara emosional, instrumental, penghargaan, informasi yang dibutuhkan siswa. Agar siswa merasa diperhatikan dan mampu mengatasi tekanan dalam belajar sehingga mampu meminimalisir *burnout* dalam belajar.

Guru diharapkan mampu membangun hubungan yang baik dengan siswa, agar siswa bersedia untuk menceritakan kesulitan dalam belajar yang dihadapi. Selain itu, diharapkan untuk memberikan motivasi kepada siswa agar semangat dalam proses pembelajaran.