

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *burnout* pada pelajar SMA di Kota Padang selama Pandemi COVID-19. Besar pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* yaitu sebesar 4% dan sisanya 96% ditentukan oleh faktor lain. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh untuk menurunkan *burnout* pada pelajar SMA di Kota Padang selama Pandemi COVID-19. Selain itu juga dapat diketahui bahwa sebagian besar pelajar SMA di Kota Padang berada pada tingkat *burnout* yang tinggi dan dukungan sosial yang rendah.

#### **5.2 Saran**

Terdapat beberapa saran yang diusulkan untuk dijadikan pertimbangan dari berbagai pihak mengenai hasil penelitian ini.

##### **5.2.1 Saran Metodologis**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, maka peneliti mengajukan beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan variabel *burnout* diharapkan dapat meneliti tentang faktor lain yang ikut mempengaruhi *burnout*, seperti *workload*, strategi coping, *hardiness*, *self-efficacy*, dan resiliensi akademik.

2. Penelitian ini hanya terbatas pada populasi pelajar SMA di Kota Padang. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan memperluas populasi penelitian seperti provinsi atau nasional agar hasil penelitian dapat digeneralisir dengan lebih luas.

### 5.2.2 Saran Praktis

Peneliti juga memberikan saran praktis bagi berbagai pihak yang terkait dengan penelitian ini:

1. Bagi pelajar SMA di Kota Padang yang melaksanakan pembelajaran daring selama masa pandemi COVID-19 diharapkan dapat saling memberikan dukungan kepada teman sebayanya seperti saling menjaga komunikasi, membantu teman yang membutuhkan, dan saling berbagi cerita/perasaan yang dialami selama pandemi agar dapat mengurangi respons negatif seperti *burnout* pada pelajar SMA.
2. Bagi guru yang mengajar diharapkan untuk:
  - a. Memaksimalkan bantuan dan arahan kepada pelajar SMA agar memudahkan para pelajar beradaptasi dengan pembelajaran daring.
  - b. Memperhatikan beban tugas yang diterima pelajar SMA untuk meminimalisir kelelahan dan respons negatif yang memicu *burnout*.
3. Bagi orang tua diharapkan agar meningkatkan komunikasi dengan anak dengan membicarakan hal-hal yang dirasakan selama pandemi COVID-19 untuk mengurangi respons negatif terhadap pembelajaran daring.