

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kanchah

Senyum Desa Indonesia adalah sebuah organisasi sosial berbentuk yayasan yang didirikan pada 27 Oktober 2017 di Sampang, Madura, oleh Abdul Rozak, seorang mahasiswa Hukum Universitas Airlangga. Yayasan ini berkomitmen untuk mewujudkan pemerataan pembangunan dan pelayanan di desa-desa terpencil di seluruh Indonesia yang saat ini berkedudukan atau berkantor pusat di Surabaya. Dengan mengusung motto "Bergerak dengan Hati, Mengabdikan untuk Negeri," Senyum Desa menjadi wadah bagi generasi muda berusia 16 hingga 30 tahun untuk berkontribusi secara nyata dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, kesehatan, ekonomi, lingkungan, dan sosial budaya.

Kegiatan utama yang dilakukan meliputi pengajaran dan literasi, pendirian rumah baca, kelas inspirasi, cek kesehatan gratis, vaksinasi balita, operasi bibir sumbing, pelatihan wirausaha, pendirian warung lokal, penanaman pohon, pembangunan sarana air bersih, serta bantuan kemanusiaan seperti distribusi sembako dan Al-Qur'an. Organisasi ini telah berkembang dengan ratusan relawan aktif dan lebih dari 30 koordinator wilayah yang tersebar di berbagai provinsi, bahkan melibatkan relawan dari luar negeri seperti Pakistan, Yaman, dan China.

Sejak 2019, Senyum Desa resmi berbadan hukum sebagai yayasan yang berbasis di Surabaya.

2. Persiapan Penelitian

a) Persiapan Administrasi

Langkah awal pada studi ini dimulai dengan memilih partisipan yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan, yaitu anggota aktif Yayasan Senyum Desa Indonesia yang telah bekerja secara penuh waktu (*fulltime*) selama minimal enam bulan, serta telah mengikuti kegiatan yayasan setidaknya sebanyak dua kali. Kriteria ini berlaku bagi seluruh anggota, baik laki-laki maupun perempuan, tanpa membedakan wilayah domisili, selama mereka terdaftar secara resmi sebagai bagian dari yayasan.

Administrasi dalam penelitian ini tidak melalui prosedur permohonan izin formal kepada instansi dengan nomor surat B/058/FES/II/2025, mengingat proses pengambilan data dilakukan secara virtual melalui *platform Google Form*. Kuesioner dibagikan langsung terhadap partisipan yang memenuhi kriteria melalui jaringan komunikasi internal yayasan, seperti grup *WhatsApp*. Meskipun tidak dilakukan secara tatap muka, peneliti tetap mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian dengan mencantumkan *informed consent* di bagian awal kuesioner. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa partisipan memahami tujuan penelitian dan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi secara sukarela.

b) Persiapan Alat Ukur

Pada langkah ini, peneliti menyiapkan instrumen pengukuran berupa skala yang mencakup dua skala, yakni skala dukungan sosial dan stres kerja

1) Stres Kerja

Skala stres kerja diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Hasanah dan Herwanto (2022) yang telah disesuaikan dengan konteks penelitian, berdasarkan tiga aspek stres kerja yang dikemukakan oleh Robbins dan Judge (2016). Skala tersebut dirancang untuk mencakup tiga aspek utama stres, yaitu aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku, dengan total 42 item yang terdiri dari 21 item *favourable* dan 21 item *unfavourable*. Selanjutnya, skala ini kembali disesuaikan oleh peneliti agar sesuai dengan kebutuhan penelitiannya..

2) Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial diukur menggunakan skala yang telah disesuaikan oleh peneliti untuk mencerminkan konteks penelitian, berdasarkan lima aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2019) Skala ini dirancang untuk menilai lima aspek utama dukungan, yaitu dukungan emosional, dukungan diberikan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Skala ini terdiri dari 33 item, dengan 23 item bersifat

favourable dan 10 item bersifat *unfavourable*. Selanjutnya, skala ini kembali disesuaikan oleh peneliti agar sesuai dengan kebutuhan penelitiannya. Pengukuran dukungan sosial dilakukan menggunakan skala penilaian lima tingkat, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

c) Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Mengacu pada pedoman Sugiyono (2015) bahwa minimal 30 subjek diperlukan untuk *try-out*, seluruh data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan *SPSS for Windows* versi 25 untuk menjalankan uji validitas dan reliabilitas.

d) Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Skala

Merujuk pada hasil olah data terhadap uji validitas dan reliabilitas kedua instrumen, diperoleh hasil sebagai berikut:

1) Skala Stres Kerja

Analisis uji coba Skala Stres Kerja mengungkap bahwa dari 42 butir yang diuji, 12 di antaranya nomor 5, 8, 10, 12, 17, 22, 23, 28, 30, 25, 40, dan 42 gugur karena tidak memenuhi kriteria validitas aiken's v , yaitu 0,7 dengan 10 rater, untuk sisanya memiliki kriteria validitas aiken's v diatas 0,7 dengan pergerakan nilai 0,7 – 0,8, sedangkan 30 butir lainnya dinyatakan valid. Koefisien validitas tiap butir berada di rentang 0,72 sampai dengan 0,80 dan keseluruhan instrumen

menunjukkan reliabilitas yang sangat baik dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,798 dimana terdapat beberapa aitem yang gugur, diantaranya 2, 3, 4, 5, 9, 15, 23, 28, 29 sehingga tersisa 21 aitem. Tabel blueprint Skala Stres Kerja pasca-uji coba disajikan berikut ini.

Tabel 4. 1 Blueprint Skala Stres Kerja Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Fisiologi	Penurunan metabolisme tubuh, mempercepat detak jantung dan sesak nafas, mudah sakit kepala.	1,6,7,8	10	5
Psikologis	Tidak puas, gelisah, merasa tegang, perubahan emosi, suka menunda suatu hal.	11,13,18	12,13,14,16,17,19,20	10
Perilaku	Mudah lupa, perubahan pola tidur dan makan, meningkatnya konsumsi rokok dan alkohol, menarik diri dari sosial.	21,25,26	22,24,27,30	7
Jumlah		10	12	22

2) Skala Dukungan Sosial

Analisis uji coba Skala Dukungan Sosial mengungkap bahwa dari 33 butir yang diuji, empat di antaranya nomor 18,

20, 22, dan 23 gugur karena tidak memenuhi kriteria validitas *aiken's v*, yaitu 0,7 dengan 10 rater, sedangkan 29 butir lainnya dinyatakan valid. Koefisien validitas tiap butir berada di rentang 0,7 sampai dengan 0,825 dan keseluruhan instrumen menunjukkan reliabilitas yang sangat baik dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,935 dimana terdapat beberapa aitem yang gugur, diantaranya 5, 9, 12, 16, 17, 20, 21, 24, 25, 26, dan 29 sehingga tersisa 18 aitem. Tabel blueprint Skala Dukungan Sosial pasca-uji coba disajikan berikut ini.

Tabel 4. 2 Blueprint Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
Dukungan Emosional	Perhatian Peduli Empati dan kasih sayang	1,2,3,4,6	-	5
Dukungan Penghargaan	Menghargai Diterima keluarga Penilaian positif terhadap anak	11,13	14,15	4
Dukungan Instrumental	Bantuan berupa materi Bantuan berupa tindakan	7	19	2
Dukungan Informasi	Memberikan informasi Nishan dan solusi atau bimbingan	22,23	20	3

Dukungan Jaringan Sosial	Bergabung dalam kelompok Memberikan rasa kebersamaan	27,28	8,30	4
Jumlah		13	6	18

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* selama lima hari, yaitu pada 23–27 Juni 2025. Setiap responden menerima tautan yang memuat instrumen dan petunjuk pengisian, Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala pengukuran, yaitu skala Stres Kerja dengan 22 butir pernyataan, skala Dukungan Sosial dengan 19 butir pernyataan. Dengan pemantauan yang cermat pada setiap tahap pengisian, peneliti akhirnya berhasil mengumpulkan 155 respons yang selanjutnya akan dianalisis untuk mengungkap hubungan antara dukungan sosial dan stres kerja.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Penelitian ini mengandalkan metode pengumpulan data secara daring melalui penyebaran kuesioner menggunakan *platform Google Form*. Dari proses tersebut, peneliti berhasil memperoleh sebanyak 155 respons yang valid dari partisipan. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi karakteristik serta profil demografis para responden, yang selanjutnya dirangkum secara sistematis dan disajikan dalam bentuk tabel berikut.

Tabel 4. 3 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Presentase (%)
Laki-laki	58	37,42
Perempuan	97	62,58
Total	155	100

Dari total 155 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, sebanyak 58 responden (37,42%) berjenis kelamin laki-laki, sementara 97 responden lainnya (62,58%) berjenis kelamin perempuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat partisipasi responden perempuan dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan responden laki-laki.

2. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan pengkategorian adalah untuk mengelompokkan setiap subjek ke dalam tingkatan-tingkatan yang mencerminkan kontinuitas atribut yang diukur (Azwar, 2019). Hal ini memungkinkan hasil pengukuran dapat disajikan secara lebih terstruktur dan informatif, sehingga mempermudah analisis lebih lanjut. Dalam proses ini, setiap skor individu akan dikonversi ke dalam kategori tertentu berdasarkan rentang nilai yang sudah ditetapkan. Proses ini dilaksanakan dengan menerapkan rumus norma yang sesuai, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Statistik	Hipotetik	Empirik
Stres Kerja	Xmin	21	27
	Xmax	105	101
	Mean	63	64
	Standar Deviasi	14	12,3
Dukungan Sosial	Xmin	19	29

Xmax	95	91
Mean	57	60
Standar Deviasi	12,6	10,3

Keterangan:

Skor hipotetik: diperoleh dari skala

Skor empirik: diperoleh dari hasil penelitian

Tabel 4. 5 Rumus Norma Kategorisasi

No	Kategorisasi	Rumus Norma
1.	Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$
2.	Rendah	$\mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$
3.	Sedang	$\mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$
4.	Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma \leq X < \mu + 1,8 \sigma$
5.	Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 \sigma$

Keterangan:

X: Nilai Total

μ : Mean

σ : Standar Deviasi

Setelah rumus norma kategorisasi ditetapkan, peneliti kemudian mengelompokkan seluruh responden ke dalam lima tingkatan dirumuskan berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data yang telah dikumpulkan. Proses ini dilakukan secara cermat dan sistematis, sehingga diperoleh hasil pengelompokan yang memadai dan sesuai dengan kriteria penelitian. Hasil pengelompokan ini nantinya akan menjadi dasar untuk melakukan interpretasi data secara lebih mendalam, sekaligus memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai distribusi responden dalam konteks variabel yang diteliti. Hasil pengelompokan ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Persentil Untuk Kategorisasi Tiap Variabel

Kategori	Stres Kerja	Dukungan Sosial
Sangat Rendah	$X < 41,8$	$X < 41,4$
Rendah	$41,8 \leq X < 56,6$	$41,4 \leq X < 53,8$
Sedang	$56,6 \leq X < 71,4$	$53,8 \leq X < 66,2$
Tinggi	$71,4 \leq X < 86,2$	$66,2 \leq X < 78,6$
Sangat Tinggi	$X > 86,2$	$X > 78,6$

Tabel 4. 7 Kategorisasi Data Tiap Variabel

Kategori	Stres Kerja		Dukungan Sosial	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Sangat Rendah	7	4,5	2	1,3
Rendah	51	32,9	3	1,9
Sedang	86	55,5	43	27,7
Tinggi	8	5,2	62	40,0
Sangat Tinggi	3	1,9	45	29,0
Total	155	100	155	100

Hasil kategorisasi data menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres kerja pada tingkat sedang, yakni sebanyak 86 orang atau 55,5% dari total responden. Sebanyak 51 responden (32,9%) berada pada kategori rendah, sedangkan 7 responden (4,5%) merasakan stres kerja sangat rendah. Sementara itu, responden yang mengalami stres kerja tinggi berjumlah 8 orang (5,2%), dan hanya 3 orang (1,9%) yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden merasakan tekanan kerja dalam intensitas menengah, dengan proporsi yang jauh lebih besar dibandingkan kategori ekstrem, baik sangat rendah maupun sangat tinggi. Kondisi ini mencerminkan bahwa stres kerja yang dirasakan cenderung terkendali dalam kelompok responden yang diteliti.

Pada variabel dukungan sosial, pola distribusi menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan tingkat dukungan yang tinggi. Sebanyak 62 responden (40,0%) berada pada kategori tinggi, diikuti oleh 45 responden (29,0%) dalam kategori sangat tinggi. Selanjutnya, 43 responden (27,7%) berada pada kategori sedang,

sedangkan hanya 3 responden (1,9%) yang berada pada kategori rendah dan 2 responden (1,3%) berada pada kategori sangat rendah. Dominasi pada kategori tinggi dan sangat tinggi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan adanya dukungan sosial yang kuat dalam kehidupan mereka. Ketika dikaitkan dengan data stres kerja, hasil ini memberi gambaran bahwa dukungan sosial yang tinggi berpotensi menjadi faktor protektif yang membantu individu menghadapi tekanan kerja, sehingga mampu mencegah terjadinya stres kerja yang berlebihan.

3. Uji Asumsi

Pengujian terhadap kelayakan asumsi penelitian dilakukan secara sistematis sebagai langkah awal yang bersifat wajib sebelum memasuki tahap pengujian hipotesis. Proses ini mencakup pemeriksaan terhadap asumsi-asumsi dasar statistik, khususnya uji normalitas dan linearitas data, yang bertujuan dalam rangka upaya memastikan integritas data yang digunakan memenuhi syarat kelayakan analisis lebih lanjut. Seluruh rangkaian uji asumsi ini dilaksanakan secara sistematis dengan menggunakan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows* versi 25, guna memperoleh hasil analisis yang lebih akurat dan dapat diandalkan.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengevaluasi pola distribusi data dalam suatu penelitian, dengan tujuan mengetahui

apakah data yang diperoleh memiliki sebaran yang mendekati distribusi normal. Salah satu metode yang umum digunakan dalam proses ini adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* Gozali (2022). Menurut Azwar (2021) data dinyatakan memiliki distribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. 8 Uji Normalitas Kolmogrov Smirnov

Data	Sig.	Interpretasi
Stres Kerja	0,200	Normal
Dukungan Sosial	0,200	Normal

Pelaksanaan uji normalitas dimaksudkan untuk mengkaji apakah data dalam penelitian menunjukkan pola distribusi yang mengikuti distribusi normal. Berdasarkan output tabel *Tests of Normality*, nilai signifikansi (Sig.) pada uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel Stres Kerja sebesar 0,200, demikian pula pada variabel Dukungan Sosial yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200. Mengacu pada kriteria dari Azwar (2021), data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05. Karena kedua variabel memiliki nilai Sig. > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pada variabel Stres Kerja dan Dukungan Sosial berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis data selanjutnya dapat dilakukan menggunakan teknik statistik parametrik.

b) Uji Linearitas

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial yang diterima oleh relawan dalam aktivitas sosial terhadap tingkat stres kerja mereka di Yayasan Senyum Desa Indonesia. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25 untuk *Windows*. Penentuan adanya hubungan antar variabel didasarkan pada nilai signifikansi (sig.) yang diperoleh melalui uji korelasi *product moment*. Apabila nilai signifikansi $\leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $\geq 0,05$, maka tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara variabel tersebut.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Stres Kerja dan Dukungan Sosial

Variabel	F	P	Interpretasi
Stres Kerja dan Dukungan Sosial	18,262	0,564	Linear

Hasil uji menunjukkan signifikansi pada *Deviation from Linearity* yaitu 0,564, yang jauh lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa telah sesuai dengan norma yang ditetapkan signifikan berdasarkan pada ketentuan linearitas, sehingga model keterkaitan linear tersebut dianggap sesuai dan dapat digunakan.

Dengan demikian, hasil menunjukkan adanya keterkaitan antara linear yang menunjukkan hubungan signifikan antara

dukungan sosial dan stres dalam lingkungan kerja, dan hubungan tersebut tidak mengalami penyimpangan dari pola linear yang diasumsikan. Maka, analisis selanjutnya seperti korelasi Pearson atau regresi linear dapat dilakukan secara valid.

4. Uji Hipotesis

Maksud utama berdasarkan temuan dari uji hipotesis ini adalah sebagai upaya menyelidiki pengaruh dukungan sosial yang diterima oleh relawan dalam kegiatan sosial terhadap tingkat stres kerja mereka di Yayasan Senyum Desa Indonesia. Untuk mendukung ketepatan dalam analisis kuantitatif, data diolah menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25 pada platform *Windows* guna memperoleh hasil yang akurat dan sistematis. Keputusan mengenai adanya hubungan antar variabel didasarkan pada nilai signifikansi (sig.) yang diperoleh dari uji *product moment*. Apabila nilai sig. kurang dari atau sama dengan 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel-variabel tersebut. Sebaliknya, jika nilai sig. lebih besar dari atau sama dengan 0,05, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	R ²	P	Intepretasi
Dukungan Sosial dengan Stres Kerja	-0,335	0,113	0,000	Ada Hubungan Negatif

Melalui penerapan uji korelasi Pearson melalui perangkat lunak SPSS versi 25, diperoleh nilai korelasi sebesar -0,335 dengan tingkat signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,01, yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan stres kerja pada relawan di Yayasan Senyum Desa Indonesia. Korelasi yang bersifat negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh relawan, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang mereka alami. Kekuatan hubungan ini berada pada kategori lemah hingga sedang. Selain itu, nilai *R Squared* sebesar 0,113 mengindikasikan bahwa 11,3% variasi dalam stres kerja dapat dijelaskan oleh variabel dukungan sosial.

Tabel 4. 11 Kriteria Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.000 – 0.199	Sangat Rendah
0.200 – 0.399	Rendah
0.400 – 0.599	Sedang
0.600 – 0.799	Kuat
0.800 – 1.000	Sangat Kuat

Berdasarkan pada table diatas, koefisien korelasi yang diperoleh ialah sebesar 0,335 yang termasuk pada kategori rendah. Dengan demikian, **Ho ditolak** dan **Ha diterima**, karena hubungan negatif yang signifikan secara statistik memang terbukti dalam penelitian ini. Temuan ini menguatkan asumsi awal bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi penting dalam menurunkan stres kerja pada individu yang

bekerja dalam lingkungan sosial seperti Yayasan Senyum Desa Indonesia.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji asumsi dasar penelitian ini, ditemukan bahwa memiliki korelasi negatif yang bermakna secara statistik antara dukungan sosial dan tingkat stres kerja pada relawan Yayasan Senyum Desa Indonesia. Analisis menggunakan korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien sebesar $-0,335$ dengan signifikansi sebesar $0,000$, yang berarti lebih kecil dari batas signifikan $0,05$. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima responden, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang mereka alami. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan diterima, sementara hipotesis nol (H_0) ditolak. Kekuatan hubungan berada pada kategori rendah, dan nilai R squared sebesar $11,3\%$ menunjukkan bahwa dukungan sosial menjelaskan $11,3\%$ variasi yang terjadi pada stres kerja.

Hasil ini juga diperkuat oleh data kategorisasi responden pada masing-masing variabel. Untuk variabel stres kerja, mayoritas responden ($55,5\%$) tergolong pada tingkat menengah, diikuti oleh $32,9\%$ berada dalam jenjang bawah, dan hanya 7 orang ($4,5\%$) yang mengalami stres kerja sangat rendah. Sementara itu, kategori situasi kerja dengan tekanan mental tinggi hingga sangat tinggi hanya mencakup total 11 orang ($7,1\%$), menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami stres kerja ekstrem. Adapun pada variabel dukungan sosial, pola distribusi menunjukkan bahwa

sebagian besar responden merasakan tingkat dukungan yang tinggi. Sebanyak 62 responden (40,0%) berada pada kategori tinggi, diikuti oleh 45 responden (29,0%) dalam kategori sangat tinggi. Selanjutnya, 43 responden (27,7%) berada pada kategori sedang, sedangkan hanya 3 responden (1,9%) yang berada pada kategori rendah dan 2 responden (1,3%) berada pada kategori sangat rendah yang mengindikasikan bahwa lingkungan sosial responden cukup suportif.

Dengan demikian, temuan ini tidak hanya menunjukkan adanya hubungan statistik antara dua variabel, tetapi juga didukung oleh distribusi data responden yang mencerminkan pola bahwa tingginya dukungan sosial selaras dengan rendahnya tingkat stres kerja. Kombinasi data ini memperkuat kesimpulan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif dalam mengurangi beban tekanan kerja yang dirasakan oleh relawan.

Temuan yang dimaksud sejalan dengan hasil penelitian lain yang juga menekankan pentingnya dukungan sosial dalam menurunkan stres kerja. Dalam sebuah tinjauan literatur terhadap dua belas studi internasional yang meneliti kalangan perawat, ditemukan bahwa dukungan dari rekan kerja dan atasan, terutama melalui komunikasi terbuka, empati, dan kolaborasi profesional, secara signifikan menurunkan tekanan psikologis yang dialami perawat. Dukungan sosial dalam konteks ini tidak hanya menurunkan stres kerja, tetapi juga meningkatkan kepuasan kerja serta

kesejahteraan tenaga kesehatan secara keseluruhan (Hamdaner, Budiandriani, Serang, & Mahfudnurnajamuddin, 2024).

Lebih lanjut, peran dukungan sosial sebagai pelindung psikologis tidak hanya relevan dalam konteks pekerjaan, tetapi juga dalam menghadapi tekanan lingkungan lainnya. Sebuah penelitian yang berfokus pada remaja di wilayah pesisir menekankan pentingnya nilai peran dukungan emosional dari keluarga, teman sebaya, serta komunitas berperan signifikan terhadap meningkatkan resiliensi. Resiliensi ini memungkinkan individu untuk tetap bertahan secara mental dalam menghadapi stres akibat risiko bencana alam. Walaupun tidak secara langsung mengkaji stres kerja, prinsip perlindungan psikologis yang ditawarkan oleh dukungan sosial dalam konteks ini dapat diaplikasikan dalam berbagai situasi penuh tekanan, termasuk lingkungan kerja (Nur'aeni, Fitri, & Kurniawan, 2024).

Tidak hanya berperan secara langsung, dukungan sosial juga berfungsi sebagai variabel moderasi yang efektif dalam meredam dampak negatif stres kerja terhadap berbagai outcome seperti burnout, niat berhenti kerja, dan kelelahan emosional. Studi yang dilakukan oleh (Zulkifli, Afifah, & Mustaruddin, 2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari rekan kerja menciptakan suasana kerja yang lebih positif dan meningkatkan kepuasan kerja, sehingga mampu mengurangi dampak emosional dari tekanan pekerjaan.

Dukungan sosial juga terbukti memberikan manfaat nyata dalam lingkungan kerja yang berisiko tinggi seperti kepolisian. Dalam penelitian

yang dilakukan oleh (Pratiwi, 2023), dukungan yang berasal dari atasan, rekan kerja, dan keluarga membantu anggota polisi mengatasi stres kerja yang timbul akibat beban tugas yang berat dan penuh tanggung jawab. Bentuk dukungan ini mencakup aspek emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan, yang secara kolektif berkontribusi pada peningkatan ketahanan psikologis individu.

Selain itu, di lingkungan korporasi, dukungan sosial juga terbukti memperkuat interaksi antara kondisi stress di lingkungan kerja dan performa. Penelitian di PT. PLN (Persero) UID Jatim menunjukkan bahwa meskipun stres kerja tidak secara langsung mempengaruhi kinerja karyawan, kehadiran peran suportif dari pihak atasan, rekan sejawat, sesama pekerja, dan keluarga dalam mendampingi individu mampu mereduksi efek negatif stres kerja, meningkatkan motivasi, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih produktif dan nyaman (Cahyani & Frianto, 2019).

Temuan serupa juga muncul dalam konteks pendidikan, khususnya pada tenaga pengajar saat masa wabah global COVID-19. Dalam studi ini (Weken, Mongan, & Kekenusa, 2020) dukungan sosial yang tinggi dari rekan kerja, keluarga, dan lingkungan sekitar terbukti mampu menurunkan stres akibat peningkatan beban kerja dan konflik peran dalam pembelajaran daring. Guru dengan tingkat dukungan sosial rendah cenderung lebih berisiko mengalami stres kerja tinggi, yang menegaskan peran penting dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental selama krisis.

Akhirnya, dukungan sosial juga terbukti signifikan dalam mengurangi stres kerja di kalangan karyawan sektor swasta. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Danuarta, Sartiah, & Prianti, 2025), ditemukan bahwa karyawan yang menerima dukungan emosional, instrumental, dan informasi dari atasan maupun rekan kerja lebih mampu mengelola tekanan pekerjaan. Komunikasi yang terbuka dan rasa dihargai menjadi elemen esensial dalam menumbuhkan lingkungan kerja yang produktif serta menenangkan, sehingga mengurangi risiko stres kerja yang berkelanjutan.

Seluruh temuan yang telah dipaparkan secara konsisten menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran krusial dalam menjaga keseimbangan psikologis individu dalam berbagai konteks pekerjaan dan tekanan. Baik dalam sektor relawan, kesehatan, pendidikan, industri, maupun keamanan, kehadiran lingkungan sosial yang suportif terbukti efektif dalam mengurangi beban psikologis dan meningkatkan ketahanan mental. Oleh karena itu, membangun dan memelihara jaringan dukungan sosial tidak semata-mata merupakan kebutuhan personal, melainkan juga merupakan strategi penting dalam menciptakan iklim kerja yang sehat, berkelanjutan, dan produktif.

Beberapa keterbatasan dalam studi ini perlu diperhatikan guna pemahaman yang lebih menyeluruh. Salah satunya, jumlah partisipan ruang lingkup penelitian ini sengaja dibatasi hanya untuk *volunteer* Yayasan

Senyum Desa Indonesia, sehingga output riset belum mampu mewakili populasi secara luas pada populasi *volunteer* di organisasi sosial lainnya.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA