

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Merujuk pada analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat relasi yang bermakna antara negatif yang signifikan dalam dukungan sosial dan stres kerja. Dengan kata lain, semakin besar intensitas dukungan sosial yang dirasakan oleh para relawan dari lingkungan sosial mereka, cenderung lebih rendah tingkat stres kerja yang dirasakan. Temuan ini menggarisbawahi bahwa keberadaan dukungan sosial baik dalam bentuk dukungan emosional, instrumental, informasional, penghargaan, maupun jaringan sosial dapat berperan sebagai faktor protektif yang efektif dalam mereduksi tekanan psikologis akibat beban dan tuntutan pekerjaan.

B. Saran

1. Bagi Responden

Bagi para responden yang merupakan *volunteer* di Yayasan Senyum Desa Indonesia, disarankan untuk terus mempertahankan dan memperluas jaringan sosial yang positif baik di lingkungan yayasan maupun di luar pekerjaan. Menjaga komunikasi yang terbuka, saling berbagi pengalaman, dan memberi dukungan antar sesama *volunteer* dapat menjadi sumber kekuatan emosional dalam menghadapi tekanan kerja. Kegiatan sosial yang bermakna juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana pengelolaan stres yang sehat, sehingga keseimbangan antara kehidupan profesional dan aktivitas pengabdian dapat tercapai.

Bagi pihak yayasan atau instansi terkait, diharapkan dapat semakin memfasilitasi ruang-ruang interaksi sosial yang suportif di antara para *volunteer*. Program pendampingan psikologis, pelatihan manajemen stres, dan forum diskusi antar relawan dapat menjadi bentuk konkret dukungan institusional. Dengan menciptakan lingkungan yang kondusif secara psikososial, yayasan tidak hanya membantu relawan dalam aktivitas sosialnya, tetapi juga turut berperan dalam menjaga kesejahteraan mental mereka secara menyeluruh.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Para peneliti di masa yang akan datang disarankan untuk mempertimbangkan perluasan cakupan penting bagi peneliti untuk hasil yang diperoleh menjadi lebih representatif dan mendalam baik dari segi jumlah responden maupun konteks institusi sosial yang diteliti. Penelitian mendatang dapat mempertimbangkan variabel lain yang berperan sebagai mediator atau moderator, seperti resiliensi, kepuasan kerja, atau kecerdasan emosional. Tak hanya itu, pendekatan kuantitatif juga relevan digunakan dalam upaya memahami lebih dalam dinamika subjektif *volunteer* dalam mengelola stres kerja melalui dukungan sosial, guna memperkaya perspektif ilmiah dan pengembangan intervensi psikologis yang relevan.