

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial keluarga, maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dirasakan. Temuan ini menguatkan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya dukungan sosial sebagai pelindung terhadap tekanan kerja. Dalam konteks Generasi Z, dukungan dari keluarga terbukti berperan sebagai pelindung psikologis dalam menghadapi beban kerja dan tuntutan era digitalisasi. Oleh karena itu, dukungan sosial keluarga dapat dijadikan salah satu strategi untuk mengurangi stres kerja dan meningkatkan kesejahteraan karyawan muda

B. Saran

1. Bagi Karyawan Generasi Z

Diharapkan karyawan Generasi Z mampu membangun dan menjaga komunikasi yang baik dengan keluarga agar dukungan yang diberikan dapat membantu mereka mengelola stres kerja secara lebih efektif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar penelitian di masa mendatang dapat mempertimbangkan variabel lain yang juga berpengaruh terhadap stres kerja, seperti beban kerja atau konflik peran, serta menambahkan karakteristik dalam penelitian seperti masa bekerja dan jenis kelamin.