

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh penulis mengenai Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Mental Designer Grafis di Komunitas Ruang Edit, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat **dukungan sosial desainer grafis** di Komunitas Ruang Edit sebagian besar berada dalam kategori **sedang** dengan skor rata-rata **54,34%**. Ini mengindikasikan bahwa meskipun ada interaksi positif dan dukungan yang saling diberikan, komunitas ini belum sepenuhnya memanfaatkan potensinya untuk menjadi ruang yang benar-benar suportif. Kondisi ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti frekuensi interaksi yang tidak merata di antara para anggota, kurangnya kualitas umpan balik yang mendalam, atau belum adanya struktur yang memfasilitasi bimbingan dari desainer yang lebih senior kepada anggota baru.
2. Tingkat kesehatan mental desainer grafis di komunitas ini juga sebagian besar berada dalam kategori sedang, meskipun dengan skor rata-rata rendah 27,58%. Angka ini menyoroti bahwa walaupun para desainer grafis di dalam komunitas tersebut memiliki kesadaran terhadap kesehatan mental, dukungan yang diberikan atau lingkungan yang ada belum sepenuhnya optimal untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Skor yang rendah ini bisa jadi menunjukkan adanya tekanan kerja yang tinggi, persaingan yang kurang sehat, atau kurangnya ruang yang aman untuk berbagi cerita dan mencari dukungan tanpa rasa takut dihakimi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental desainer grafis di Komunitas Ruang Edit. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,613 (kategori sedang) dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dukungan sosial berkontribusi sebesar 37,6% terhadap kesehatan mental desainer grafis, sementara 62,4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H_a) diterima dan (H_o) ditolak.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan tersebut maka peneliti mengajukan beberapa saran, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Desainer Grafis

Disarankan untuk lebih aktif dalam membangun komunikasi dan relasi sosial, baik di lingkungan keluarga, teman sebaya, maupun komunitas profesional. Dukungan sosial yang memadai dapat membantu menjaga kesehatan mental, sehingga desainer dapat lebih produktif dan mampu mengelola tekanan kerja dengan baik.

2. Bagi Komunitas Ruang Edit

Komunitas diharapkan dapat terus menciptakan suasana yang mendukung dan inklusif. Hal ini dapat dilakukan dengan menyelenggarakan forum diskusi, sesi berbagi, atau kegiatan kebersamaan yang mendorong keterbukaan antaranggota, sehingga memperkuat dukungan sosial yang diterima oleh para desainer grafis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat penelitian ini memiliki keterbatasan pada satu komunitas saja, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas subjek penelitian ke komunitas atau profesi kreatif lain untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap kesehatan mental, seperti stres kerja, kepuasan kerja, atau strategi koping.