



Peran Dukungan Sosial Keluarga Pada Tingkat Stres Istri Yang Bekerja

Vita Sariningsih¹, Nawang Warsi Wulandari², Deasy Christia Sera³,

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang.

Jalan Terusan Dieng No. 62-64 Klojen, Pisang Candi, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur

e-mail: vsariningsih@gmail.com¹, nawang.warsi@unmer.ac.id², deasy.sera@unmer.ac.id³

ABSTRAK

Kata Kunci:

Dukungan Sosial Keluarga
Stres
Istri Bekerja

Tingkat stress pada istri yang bekerja sering terjadi, terutama pada ibu muda yang sudah memiliki anak dan harus membagi waktunya antara pekerjaan rumah dan pekerjaan ditempat kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara dukungan sosial dengan tingkat stress. Penelitian dengan metode kuantitatif ini dilakukan terhadap 73 subyek, menggunakan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Subyek penelitian adalah istri yang bekerja dengan usia 20-40 tahun dan sudah memiliki anak. Teknik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh antara kedua variabel menggunakan Teknik analisis analisis regresi linear dengan bantuan software SPSS 20. Berdasarkan hasil analisis regresi diketahui nilai f sebesar 0.696 dengan signifikansi (Sig.) sebesar $0.003 < 0.05$, dan Nilai R Square sebesar 0.10 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dukungan sosial terhadap stress kerja dengan adanya pengaruh dukungan sosial terhadap stress sebesar 10%.

ABSTRACT

Keyword:

Family Social Support
stress
Working Wife

Stress levels in working wives often occur, especially in young mothers who already have children and have to divide their time between housework and work at work. This study aims to determine whether there is a relationship between social support and stress levels. This research using quantitative methods was carried out on 73 subjects, using a sampling technique in this research, purposive sampling. The research subjects were working wives aged 20-40 years and already had children. The technique used to determine the relationship between the two variables uses linear regression analysis techniques with the help of SPSS 20 software. Based on the SPSS output of regression analysis, it is known that the value is 0.696 with a significance (Sig.) of $0.003 < 0.05$, and the R Square value is 0.10 so it can be It was concluded that there is an influence of social support on work stress with an influence of social support on stress of 10%.

PENDAHULUAN

Kebutuhan hidup semakin meningkat seiring dengan bertambahnya jumlah penduduk, hal ini yang membuat wanita termotivasi untuk bekerja membantu perekonomian keluarga. Bekerja memiliki berbagai alasan yang mempengaruhi kesejahteraan bagi perempuan yang bekerja, antara lain yaitu untuk meningkatkan penghasilan dan kepuasan pribadi. Wanita memiliki potensi yang sama dengan pria dalam dunia kerja, meski sering menghadapi hambatan karena memiliki peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan seorang karyawan. Sementara sebagai pekerja istri tetap menyelesaikan pekerjaan rumah, sehingga istri yang bekerja cenderung mengalami stres.

Daya tahan stress setiap orang menurut Handoyo [1] dapat berbeda tergantung pada keadaan somato psikososial salah satu contoh stres yang dapat merugikan seseorang mengutip dari www.kompas.com diberitakan bahwa terjadi percobaan bunuh diri seorang wanita di Pekanbaru. Wanita itu melakukan percobaan bunuh diri dikarenakan stres yang dialaminya ditempat kerja, hal ini bisa menjadi bukti bahwa stres kerja pada wanita bisa berakibat fatal. Dari hasil penelitian Ahmad [2], problematika peran ganda yang dialami para istri dapat terjadi ketika kondisi tubuh kurang fit dan dapat berkurang jika mendapatkan dukungan sosial. Stres menurut Azwar [3] yakni ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala arah, tekanan dalam menghadapi permintaan dan harapan yang menantang kemampuan untuk mengatasi dan mengelola kehidupan seseorang. Berdasarkan tanda dan gejala yang sering timbul pada individu yang mengalami stres, Fitriani [4] mengungkapkan bahwa dapat terjadi pada perubahan fisik, perubahan mental, serta perubahan perilaku., Fitriani [4] juga mengungkapkan faktor – faktor yang dapat mempengaruhi stres yaitu, prediktabilitas kemampuan untuk memprediksi timbulnya stres meskipun sifatnya tidak terkendali, periksa lamanya waktu seorang individu mampu mengontrol durasi stres, penilaian kognitif dari kemampuan individu yang berbeda untuk memahami stres, tingkat emosional atau kepercayaan diri seseorang dalam kemampuan mereka untuk mengatasi stres, dan dukungan masyarakat bersama dengan perawatan yang diterima dari orang lain bisa membantu orang bertahan dari stres. Sarafino [5] membagi stres menjadi dua aspek, yaitu: psikologis dan biologis..

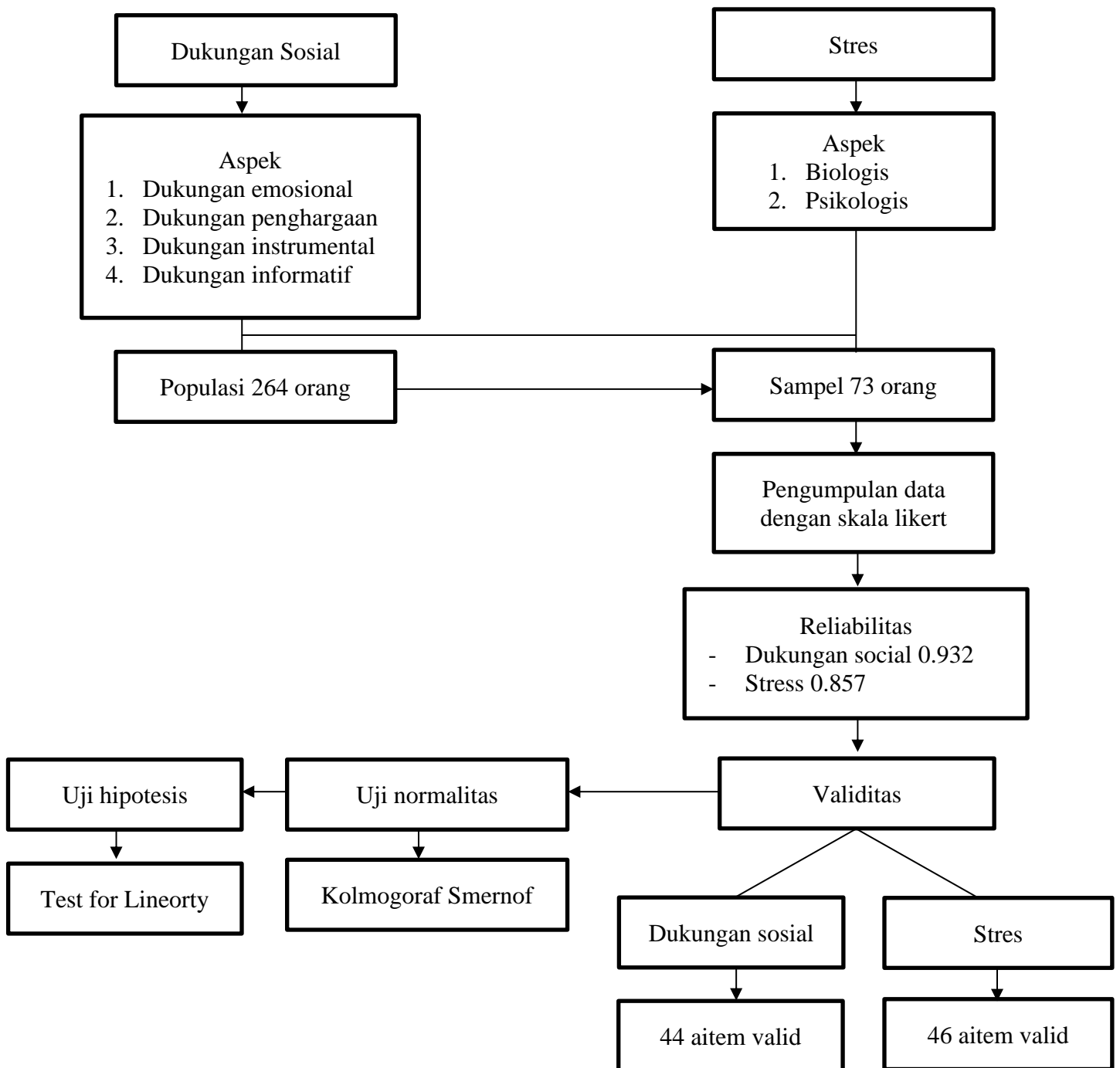
Dukungan sosial diartikan sebagai informasi dari orang lain bahwa orang itu dicintai dan diperhatikan, dihargai dan dihormati, dan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban yang sama dikemukakan oleh Srimathi & Kiran Kumar [6]. Penelitian Johnson [7] mengemukakan bahwa dukungan sosial keluarga menjadi sangat relevan untuk mengurangi reaksi stress, dukungan sosial keluarga dalam hal ini adalah merupakan keberadaan keluarga yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan. Secara khusus, dukungan sosial yang diberikan oleh suami merupakan tindakan agar istri dapat termotivasi, secara moral dan/atau material. Menurut Kusriani dan Prihartani [8] dukungan sosial dari suami berupa bantuan yang diberikan oleh suami. Selain itu, Kaufman dan Beehr [9] melaporkan jika dukungan sosial keluarga yang berbentuk dukungan emosional terutama

keluarga (suami) dan teman-teman yang memiliki hubungan sangat berarti dengan kepuasan kerja, kebosanan dan depresi.

Keluarga dapat dilihat sebagai sekelompok individu yang memainkan peran penting dalam memberikan dukungan sosial terhadap seorang individu. Dukungan keluarga dapat berperan sebagai pelindung dalam melawan perubahan keadaan di kehidupan yang memicu timbulnya stres. Adanya dukungan sosial keluarga, tingkat kesejahteraan psikologis seorang individu dipengaruhi dengan adanya perhatian serta pengertian yang dapat menumbuhkan rasa memiliki, peningkatan harga diri, identitas diri yang jelas dan adanya pemikiran positif terhadap diri sendiri. Aspek dukungan sosial menurut Sarafino [5] terdiri dari empat, yaitu : dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi. Johnson [7] mengatakan bahwa terdapat beberapa manfaat dukungan sosial, yaitu Sebuah peningkatan produktifitas, untuk meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis serta penyesuaian diri, meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik, Manajemen stress yang konstruktif dapat berupa layanan, perawatan dan sumber daya untuk informasi dan umpan balik. Dukungan sosial keluarga juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, penerima dukungan, pemberian dukungan, dan faktor komposisi dan struktur jaringan sosial.

Adanya dukungan sosial keluarga merupakan hal penting yang sangat dibutuhkan dalam menunjang kinerja istri bekerja dalam menekan tingkat stres. Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka dirumuskan dalam rumusan masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap tingkat stres pada istri yang bekerja ?. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap tingkat stres pada istri yang bekerja. Penelitian ini memiliki hipotesis bahwa ada pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres pada istri yang bekerja.

METODE



Gambar 1. Bagan Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita menikah yang bekerja/istri yang bekerja di PT Menuju Puncak dengan jumlah 264 orang, dan sampel yang digunakan berjumlah 73 orang. Teknik untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan *Rumus Slovin*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling* dengan kriteria subyek usia 20-40 tahun dan sudah memiliki anak.

Cara pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial keluarga dan skala stres dengan model skala likert. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek dukungan sosial keluarga yang disusun oleh Sarafino [5] menggunakan aspek: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi. Skala stres dalam penelitian ini menggunakan aspek stres yang terdiri dari dua aspek, yaitu: psikologis dan biologis.

Validitas dalam penelitian ini diukur menggunakan skala dukungan sosial keluarga dengan jumlah aitem valid 44 aitem dan nilai reliabilitas sebesar 0.932, sedangkan untuk skala stres dengan jumlah aitem valid 46 aitem dan nilai reliabilitas sebesar 0.857, dengan keterangan untuk kedua variabel memiliki skor reliabilitas yang sangat tinggi. Perangkat lunak yang digunakan pada penelitian ini yaitu SPSS, sedangkan uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach*.

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kuantitatif. Penelitian itu sendiri adalah suatu penelitian ilmiah yang melihat realitas yang mana dapat diklarifikasikan, konkrit, dan terukur, Arikunto [10], menyatakan bahwa untuk membuktikan suatu variabel peneliti mempunyai beberapa ciri distribusi yang normal, maka dilakukan uji normalitas sebaran. Proses yang digunakan agar dapat mengetahui normalitas dalam penelitian ini yaitu rumus kolmogrof smirov, data dikatakan normal apabila nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 0,05.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan *Test For Linearty* dengan taraf signifikan 0,05. Dua variabel dikatakan memiliki pengaruh yang linear apabila signifikansi (*linearity*) lebih dari 0,05. Arikunto [10] mengungkapkan hubungan kedua variabel linear atau tidak, dapat diketahui melalui nilai signifikansi, apabila nilai *deviation of linearity* lebih besar dari taraf signifikansi 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antar kedua variabel adalah linear. Hasil dari uji hipotesis akan memperlihatkan diterima atau tidaknya hipotesis yang diajukan peneliti, maka dari itu peneliti menggunakan analisis dari SPSS, jika nilai sig. (p) < 0,05 maka dinyatakan ada pengaruh yang signifikan antar kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Hubungan	Statistik Kol-Smirnov Z	Sig	Kesimpulan
Dukungan Sosial Keluarga (X) terhadap Tingkat Stres (Y)	0.871	0.434	Distribusi Normal

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil pengujian normalitas terhadap kedua variabel, dengan nilai Kolmogorov-Smirnov untuk kedua variabel sebesar 0.871, dengan sig senilai 0.434. Diketahui $sig\ 0.434 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Hubungan	Statistik Uji F	Dev of Lin	Kesimpulan
Dukungan Sosial Keluarga (X) terhadap Tingkat Stres (Y)	1.309	0.210	Hubungan Linear

Tabel 3 di atas menunjukkan hasil uji linearitas hubungan variabel dukungan sosial dengan tingkat stres. Berdasarkan tabel tersebut diketahui hasil uji linieritas kedua variabel memperoleh nilai deviasi linear sebesar 0.210, maka $0.210 > 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4. Analisis Regresi Linear Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	81.692	1	81.692	0.696	0.003
	Residual	8334.2	71	117.383		
	Total	8415.89	72			
a. Dependent Variable: Tingkat Stress						
b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Keluarga						

Berdasarkan **tabel 4**, menunjukkan nilai uji f 0.696 dengan signifikansi $0.003 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial keluarga berpengaruh terhadap variabel stress.

abel 5. Sumbangan Efektif

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.99 ^a	.10	-.004	1,083,435

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 5. di atas dapat diketahui seberapa besar pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap tingkat stres. Nilai R Square diketahui sebesar 0.10 berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap stress sebesar 10%.

2. PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil analisis data yang telah dilakukan diketahui uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai f sebesar 0.696 dengan signifikansi $0.003 < 0.05$ dan berdasarkan hasil uji analisis regresi linier sederhana yang telah dilakukan terhadap para istri yang bekerja di PT. Bersama Mencapai Puncak didapatkan hasil perhitungan uji asumsi diketahui Nilai R Square sebesar 0.10 sehingga dapat diartikan bahwa pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap stress sebesar 10%. Berdasarkan hal tersebut maka hipotesis penelitian ini yang menyatakan ada pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap tingkat stress diterima.

Hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian dari Bolger [11] yang telah meneliti mengenai pengaruh dari dukungan sosial keluarga terhadap seorang individu yang menderita stres, khususnya yang terkait dengan rasa cemas dan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial secara umum dapat meningkatkan kemampuan mengatasi stres. Dwiyanti menyebutkan, Faktor pribadi yang tidak berhubungan langsung dengan pekerjaan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap stres, Hal ini dapat berupa kurangnya dukungan sosial yang diterima individu sehingga memudahkan terjadinya stres pada pekerja yang tidak mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan.

Penelitian Johnson [7] mengemukakan bahwa dukungan sosial menjadi sangat relevan untuk mengurangi reaksi stress. Dukungan sosial keluarga dalam hal ini adalah merupakan keberadaan keluarga yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan.

Collins [12] menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu strategi terpenting yang terlibat dalam menanggulangi terjadinya stres. Sehingga dalam hal ini dukungan sosial dalam kenyataannya memegang peran penting dalam interaksi seseorang dengan orang lain untuk mengurangi terjadinya stres kerja. Banyak kasus yang membuktikan bahwa karyawan yang mengalami stres dalam pekerjaan adalah, pekerja yang seringkali tidak mendapat dukungan dari keluarganya, Sama halnya ketika seorang individu tidak mendapatkan dukungan dari sesama teman kerja (baik dari atasan, rekan kerja lainnya) dapat mengakibatkan seorang individu cenderung akan lebih mudah mengalami stres.

Masih terdapat banyak keterbatasan dalam penelitian ini, diantaranya subyek penelitian hanya di fokuskan pada istri yang bekerja dan memiliki anak, dimana seharusnya dapat menambahkan kriteria dengan jumlah anak, usia anak yang dimiliki subyek karena berbeda jumlah anak dan usia anak maka akan berbeda pula tingkat stres dan kebutuhan akan dukungan

sosial dari individu. Keterbatasan selanjutnya yang perlu diperhatikan ialah latar belakang dari subyek penelitian seperti latar belakang keluarga subyek seperti tempat tinggal apakah tinggal bersama orang tua atau tidak, apakah anak diasuh sendiri atau tidak, apakah menggunakan baby sister, apakah pekerjaan suami, dan berapa rentang gaji yang diterima baik subyek maupun suami. Keterbatasan selanjutnya ialah terletak pada jabatan subyek ditempat kerja karena setiap jabatan memiliki tanggung jawab yang berbeda sehingga hal itu juga menyebabkan tingkat stres yang berbeda.

Salah satu cara untuk menurunkan stres pada istri yang bekerja adalah dengan meningkatkan dukungan sosial. Secara khusus, dukungan sosial yang diberikan oleh suami merupakan tindakan agar istri dapat termotivasi, secara moral dan/atau material Rahmadita [13]. Menurut Kusriani dan Prihartani [8] dukungan sosial dari suami berupa bantuan yang diberikan oleh suami mampu meminimalisir terjadinya stres. Bagi Peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan sampel pekerja Wanita dengan pekerjaan yang berkarakteristik serta resiko yang lebih tinggi dalam menimbulkan stress, misalnya polwan, perawat, dan sebagainya. Bagi Instansi, diperbaikinya sistem jam kerja dan pemberian reward seperti tambahan uang bonus. Bagi Keluarga, suami diharapkan mampu bekerja sama dalam hal pekerjaan rumah tangga, hal ini mampu meminimalisir terjadinya stres pada istri yang bekerja, dan bagi istri yang bekerja, kepada subyek penelitian diharapkan mampu untuk dapat membagi waktu dengan baik

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dukungan sosial terhadap stress pada istri yang bekerja. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dan didapatkan hasil perhitungan pada tabel 4 diketahui Nilai R Square sebesar 0.10 berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap stress sebesar 10%. Berdasarkan hal tersebut maka hipotesis penelitian ini yang menyatakan ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap tingkat stress diterima.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] S. . Handoyo, "Stres Pada Masyarakat Surabaya," *J. Insa. Media Psikol. Surabaya Fak. Psikol. Univ. Airlangga*, vol. 3, no. 12, pp. 61–74, 2014.
- [2] Ahmad, "Pengaruh Tingkat Stres pada pasien dengan diagnosa diabetes melitus," Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang, 2017.
- [3] S. Azwar, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2019.
- [4] N. Fitriani, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Pelaksanaan Mobilisasi Dini Pada Ibu Post Partum Normal," Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang, 2016.

- [5] E. . Sarafino, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions 2 nd Edition*. New York: John Wiley & Sons, Inc, 2014.
- [6] S. K. Srimathi, N. L., & Kiran Kumar, “Psychological wellbeing of employed women across different organisations,” *J. Indian Acad. Appl. Psychol.*, vol. 36, no. 1, pp. 89–95, 2013.
- [7] Johnson, “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Pada Lansia Di Posyandu Bendungan Desa landungsari Kecamatan Dau Malang,” *J. Nurs. News*, vol. 2, no. 3, 2018.
- [8] Kusriani and Prihartani, “Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali,” *J. Penelit. Hum.*, vol. 15, no. 2, pp. 131–140, 2014.
- [9] W. Fitri, “Intensitas Konflik Peran Ganda perempuan Bekerja Ditinjau dari Tingkat Religiusitas dan Dukungan Sosial Keluarga,” Program Pasca Sarjana Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, 2018.
- [10] Arikunto, *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara, 2016.
- [11] R. . Bolger, N., Zuckerman, A. and Kessler, “Invisible Support and Adjustment to Stress,” *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 79, pp. 953–961, 2013.
- [12] S. Collins, “Statutory Social Workers: Stres, Job Satisfaction, Coping, Sosial Support and Individual Differences,” *Br. J. Soc. Work*, vol. 3, 2017.
- [13] I. Rahmadita, “Hubungan antara konflik peran ganda dan dukungan sosial pasangan dengan motivasi kerja pada karyawan di rumah sakit Abdul Rivai-Berau,” *eJournal Psikol.*, vol. 1, no. 1, pp. 58–68, 2013.