

Dukungan Sosial Suami, Konflik Peran Ganda dan Stress Kerja Wanita Karir

Rahmat Yahya Ardiyansyah
Pemerintah Kabupaten
Mojokerto

Tatik Meiyuntariningsih
tatikmeiyuntari@untag-sby.ac.id
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract. *Husband social support, multiple of role conflict, and job stress examined in a correlational quantitative research. Subjects were 50 Women's Careerist. Researcher developed two research instrument of measurement, namely the scale of job stress and the scale of husband social support. Data of study variables were analyzed with the multiple regression. The results of the analysis are: 1) Values of $R = 0,440$ and $F = 5,627$ and $p = 0,006$ ($p < 0,01$) showed that correlation of husband social support and multiple of role conflict with job stress among Woman's Careerist simultaneously is most significant, 2) Partial regressions coefficient B of husband social support = $-0,143$ and $p = 0,381$ ($p > 0,05$) shows no correlation of husband social support with job stress among Women's Careerist; 3) Partial regressions coefficient B of multiple of role conflict = $0,206$ and $p = 0,006$ ($p < 0,01$) shows correlation multiple of role conflict with job stress is positive and most significant.*

Keywords : *husband social support, multiple role conflict, job stress, Women's Careerist.*

Intisari. Dukungan sosial suami, konflik peran ganda, dan stres kerja wanita karir dikaji dalam penelitian kuantitatif korelasional. Subjek penelitian adalah 50 wanita karir. Peneliti mengembangkan dua alat ukur penelitian, yaitu skala stres kerja wanita karir dan skala dukungan sosial suami. Data variabel penelitian dianalisis dengan analisis regresi ganda. Hasil analisis adalah: 1) Nilai $R = 0,440$ dan $F = 5,627$ dan $p = 0,006$ ($p < 0,01$), menunjukkan dengan sangat signifikan dukungan sosial suami dan konflik peran ganda secara simultan berhubungan positif dengan stres kerja wanita karir; 2) Koefisien regresi parsial (B) dukungan sosial suami = $-0,143$ dan $p = 0,381$ ($p > 0,05$), menunjukkan dukungan sosial suami tidak berhubungan dengan stres kerja wanita karir; 3) Koefisien regresi parsial (B) konflik peran ganda = $0,206$ dan $p = 0,006$ ($p < 0,01$), menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara konflik peran ganda dengan stres kerja wanita karir.

Kata kunci : dukungan sosial, konflik peran ganda, stres kerja, wanita karir

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan suatu reaksi emosi dan fisik akibat kegagalan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan kerja, dimana terjadi ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan. Dalam realitas kehidupan mereka untuk memperjuangkan ketahanan mental yang dimiliki seseorang, atau tidak

adanya kemampuan untuk menanggulangi kejadian dan reaksi yang menimbulkan stres.

Salah satu cara dalam merespon situasi stres kerja adalah dengan dukungan sosial suami, artinya stres kerja akan cenderung muncul pada para karyawan yang tidak mendapatkan dukungan sosial dari suami.

Dukungan sosial suami disini bisa berupa dukungan dari lingkungan pekerjaan maupun lingkungan keluarga. Banyak kasus menunjukkan bahwa, para karyawan yang mengalami stres kerja adalah individu yang tidak mendapatkan dukungan (khususnya moral) dari keluarga, seperti orang tua, suami, anak, teman dan sebagainya. Begitu juga ketika seseorang yang tidak memperoleh dukungan dari rekan kerjanya (baik pimpinan maupun bawahan) akan cenderung lebih mudah tertekan. Hal ini disebabkan oleh tidak adanya dukungan sosial suami yang menyebabkan ketidaknyamanan dalam menjalankan pekerjaan dan tugasnya (Dwiyanti, 2001).

Dengan adanya suatu tuntutan kerja, jadwal kerja, orientasi kerja, pernikahan, anak-anak, dan pola pekerjaan yang akan menghasilkan suatu tekanan untuk berpartisipasi secara luas dalam peran pekerjaan atau peran keluarga. Konflik dialami ketika tekanan-tekanan waktu ini tidak sesuai dengan tuntutan individu tersebut. Menurut Greenhaus & Beutell (dalam Agustia, 2002) yang dimaksud dengan strain base conflict

Stres kerja wanita karir

Stres kerja adalah dimana pekerjaan naik turun sehingga wanita karir melakukan aktivitas yang sama, interaksi dan kondisi kerja tersebut akan mempengaruhi perubahan fisik dan psikologis dari wanita karir. Kondisi fisik dari stres kerja adalah meningkatnya detak jantung, timbulnya gangguan perut, kelelahan fisik, ketegangan otot, keringat berlebihan, gangguan kulit, sakit kepala, kanker, dan gangguan tidur. Kondisi psikologis stres kerja adalah ketegangan, kecemasan, kebingungan, mudah tersinggung, frustrasi, marah, perasaan tertekan, kemampuan berkomunikasi yang efektif menjadi berkurang, depresi, perasaan terisolir dan terasing, kebosanan dan ketidakpuasan dalam bekerja, kelelahan mental dan

adalah ketegangan yang dihasilkan oleh salah satu peran yang membuat seseorang sulit untuk memenuhi tuntutan peran lain. Ketegangan yang ditimbulkan akan mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, ketegangan peran ini termasuk stres, tekanan darah meningkat, kecemasan cepat marah, dan sakit kepala. Ketegangan ini diakibatkan dari menjalankan peran yang satu, mempengaruhi performa individu di peranan yang lain. Peran tersebut bertentangan karena ketegangan akibat peran yang satu membuat individu lebih sulit memenuhi tuntutan dengan peranan yang lain.

Sumber konflik terbagi menjadi dua yaitu : a) sumber konflik yang berasal dari pekerjaan, b) sumber konflik yang berasal dari keluarga, dari keseluruhan bahwa ketegangan, konflik atau kurangnya dukungan dari keluarga dapat menyebabkan konflik pekerjaan – keluarga, sedangkan pada domain pekerjaan, karakteristik peran keluarga yang menghasilkan komitmen waktu ekstensi juga dapat secara langsung atau tidak langsung memberikan tegangan, sehingga terjadilah suatu stres kerja pada individu tersebut.

menurunnya fungsi intelektual, dan menurunnya harga diri

Prabuningrat (1993) mengemukakan wanita harus memiliki kesiapan bila akan merintis karier kerja sebagai wanita karir. Seorang wanita karir akan mengalami problem stres kerja bila tidak memiliki kesiapan mental, yaitu wawasan yang memadai tentang bidang yang digelutinya beserta kaitannya dengan aspek-aspek lainnya dan keberanian memikul tanggung jawab dan tidak tergantung pada orang lain. Seorang wanita karir akan mudah mengalami stres kerja bila tidak memiliki kesiapan jasmani, seperti kesehatan dan stamina yang memadai untuk menekuni bidang pekerjaan tertentu. Selain itu seorang wanita

karir akan rawan mengalami stress kerja apabila tidak memiliki kesiapan sosial, yaitu kemampuan untuk mengembangkan keharmonisan hubungan antara karir dan kegiatan rumah tangga; menumbuhkan saling pengertian dengan keluarga dekat dan tetangga; memiliki pergaulan yang luas tetap dapat

menjaga martabat diri sehingga terhindar dari fitnah dan gosip; beradaptasi dengan lingkungan yang terkait; meningkatkan prestasi kerja demi kelangsungan karir di masa depan; menggunakan peluang dan kesempatan dengan baik dan mempunyai pendamping yang mendukung dengan gagasan baru.

Dukungan Sosial Suami

Dukungan sosial suami adalah bentuk dukungan suami kepada istri dengan tujuan agar istri yang mengalami masalah merasa diperhatikan, mendapatkan dukungan, dihargai dan dicintai. Skor yang tinggi menunjukkan dukungan sosial suami yang tinggi kepada istri yang berkarir. Suami memberikan dukungan penghargaan, yaitu membiarkan istri tahu bahwa dirinya bernilai dan berharga serta diterima tanpa melihat masalah yang dihadapi / kekurangannya. Suami memberikan dukungan

informasional, yaitu bisa membantu istri untuk mendefinisikan, memahami dan mengatasi hal-hal yang problematis. Suami memberikan dukungan persahabatan, yaitu memenuhi kebutuhan istri untuk berafiliasi, melakukan kontak dengan orang lain atau mengalihkan perhatian dari kekuatiran, dan melakukan aktivitas bersifat rekreasional. Suami memberikan dukungan instrumental, yaitu menyediakan bantuan peralatan / perlengkapan dan layanan pada istri untuk melawan stres.

Konflik peran ganda

Konflik peran ganda adalah konflik antara peran dimana tekanan dari pekerjaan dan keluarga saling tidak cocok satu sama lain. Seseorang akan menghabiskan waktu yang lebih untuk digunakan dalam memenuhi peran yang penting bagi dirinya, oleh karena seseorang akan mengalami kekurangan waktu untuk peran yang lain. Konflik peran ganda akan meningkatkan kesempatan seseorang untuk mengalami konflik peran. Konflik

pekerjaan – keluarga adalah tekanan kerja, banyaknya tuntutan tugas, kurangnya kebersamaan keluarga, sibuk dengan pekerjaan, konflik komitmen dan tanggung jawab dengan keluarga. Konflik keluarga – pekerjaan adalah tekanan perkawinan, tuntutan keluarga, kurangnya keterlibatan sebagai istri, kurang keterlibatan sebagai orang tua, hubungan dengan keluarga terganggu oleh pekerjaan

Landasan Pemikiran

Stres merupakan suatu pola reaksi yang ditunjukkan individu saat individu yang bersangkutan menghadapi satu atau lebih stimulus dari luar dirinya, yang dianggap sebagai ancaman, tantangan ataupun bahaya terhadap kesejahteraan, harga diri, maupun integritasnya. Pola reaksi yang ditampakkan meliputi pola reaksi fisik, seperti peningkatan kadar adrenalin dalam darah, dan pola reaksi secara psikis, seperti timbulnya rasa cemas.

Akibat timbulnya pola-pola reaksi ini, keseimbangan tubuh terganggu, dan dapat menyebabkan individu merasa lelah sehingga diperlukan energi yang besar untuk memulihkan kembali keseimbangan tubuhnya.

Sarafino (dalam Koemalasari 2004) yang dimaksud dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok disekitarnya, yang membuat penerima merasa nyaman, dicintai dan di

harga, bentuk dukungan sosial antara lain adalah dukungan emosional, dukungan berupa penghargaan, dukungan berupa bantuan langsung dan dukungan informasional. Dukungan sosial menjadikan individu merasa nyaman dan tenang. Sedangkan Sear's (2009) membagi dukungan sosial menjadi 4 : (a) Perhatian emosional, yang diekspresikan melalui rasa suka, cinta, atau empati. (b) Bantuan instrumental, seperti penyediaan jasa atau barang selama masa stres, (c) Dukungan informasi tentang situasi yang menekan, (d) Penilaian diri

HIPOTESIS

Berdasarkan kerangka berpikir dan kajian pustaka yang telah dikemukakan, serta permasalahan yang dipaparkan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: a) dukungan sosial suami dan konflik peran ganda

METODE

Subjek penelitian adalah 50 wanita karir, terdiri dari 15 perempuan karir di perusahaan swasta dan 35 wanita karir di pemerintahan. Sampel diambil dari populasi wanita karir di Mojokerto dengan teknik *incidental sampling*. Stres kerja diukur dengan 46 aitem skala yang dikembangkan peneliti berdasarkan aspek dari Behr & Newman (dalam Gustia, 2002), yaitu kondisi fisik dan psikologis.

Indeks daya diskriminasi aitem skala stress kerja adalah 0,252 – 0,771 dan

HASIL

Uji Simultan

Koefisien determinasi (R^2) = 0,193, menunjukkan 19,3% proporsi variasi dalam stres kerja wanita karir dapat dijelaskan melalui dukungan sosial suami dan konflik peran ganda. Sisanya ($100\% - 19,3\%$) = 80,7% dijelaskan faktor lain. Nilai $R = 0,440$ dan $F =$

Greenhaus dan Beutell (1983), konflik peran ganda sebagai suatu bentuk konflik antara peran dimana tekanan-tekanan dari pekerjaan dan keluarga saling tidak cocok satu sama lain. Seseorang akan menghabiskan waktu yang lebih untuk digunakan dalam memenuhi peran yang penting bagi mereka, oleh karena itu mereka bisa kekurangan waktu untuk peran yang lain. Hal ini bisa meningkatkan kesempatan seseorang untuk mengalami konflik peran.

berhubungan dengan stres kerja wanita karir, b) dukungan sosial suami berhubungan negatif dengan stres kerja wanita karir, c) konflik peran ganda berhubungan positif dengan stres kerja wanita karir

reliabilitas alpha 0,746. Peneliti mengembangkan 43 aitem skala dukungan suami dengan indeks daya diskriminasi aitem 0,258 – 0,588 dan reliabilitas alpha 0,737. Peneliti mengukur konflik peran ganda dengan menggunakan 86 aitem skala yang dikembangkan Anggraini (2014). Skala memiliki indeks daya diskriminasi aitem 0,276 – 0,774 dengan reliabilitas alpha 0,954.

5,627 dan $p = 0,006$ ($p < 0,01$), menunjukkan dengan sangat signifikan dukungan sosial suami dan konflik peran ganda secara simultan memprediksi stres kerja wanita karir dalam hubungan linier. Skor rata-rata stres kerja wanita karir = 73,58 dengan simpangan baku =

25,327 > estimasi galat baku= 23,228, menunjukkan dukungan sosial suami dan konflik peran ganda dalam model regresi berlaku sebagai prediktor stres kerja wanita karir ketimbang skor rata-rata dukungan sosial suami dan konflik peran ganda itu sendiri. Konstanta = 56,782 adalah skor stres kerja wanita karir jika tidak ada dukungan sosial suami dan konflik peran ganda (dukungan

sosial suami dan konflik peran ganda = 0). Kesimpulan hasil analisis: Dukungan sosial suami dan konflik peran ganda secara simultan berhubungan dengan stress kerja wanita karir. Berdasarkan hasil analisis di atas, maka hipotesis yang menyatakan: Dukungan sosial suami dan konflik peran ganda berhubungan dengan stres kerja wanita karir, diterima.

Uji Parsial

Hubungan parsial dukungan sosial dengan stres kerja wanita karir

Koefisien regresi parsial (B) dukungan sosial suami = - 0,143 dan $p = 0,381$ ($p > 0,05$), menunjukkan dengan mengontrol konflik peran ganda, maka hubungan antara dukungan sosial suami dengan stres kerja wanita karir adalah negatif. Prediksi ini tidak signifikan ($p > 0,05$), oleh karenanya dengan adanya dukungan sosial suami, maka skor stres

kerja wanita karir $\{56,782 + (- 0,143)\} = 56,639$ adalah nilai yang tidak bermakna. Galat baku = 0,161 adalah nilai yang tidak bermakna untuk menunjuk kemungkinan variasi generalisasi dari satu sampel ke sampel yang lain. Hipotesis yang menyatakan: Dukungan sosial suami berhubungan negatif dengan stres kerja wanita karir, ditolak.

Hubungan parsial dukungan sosial dengan stres kerja wanita karir

Koefisien regresi parsial (B) konflik peran ganda = 0,206 dan $p = 0,006$ ($p < 0,01$), menunjukkan dengan mengontrol dukungan sosial suami, maka hubungan antara konflik peran ganda dengan stres kerja wanita karir adalah positif. Prediksi ini sangat signifikan ($p < 0,01$), oleh karenanya dengan adanya konflik peran ganda, maka skor stres kerja wanita karir $(56,782 + 0,206) = 56,988$. Hal ini berarti

konflik peran ganda memberikan kontribusi terhadap peningkatan stres kerja wanita karir sebesar 0,206% adalah nilai yang sangat bermakna. Galat baku = 0,071 adalah nilai yang bermakna untuk menunjuk kemungkinan generalisasi variasi dari satu sampel ke sampel yang lain. Hipotesis yang menyatakan: Konflik peran ganda berhubungan positif dengan stres kerja wanita karir, diterima.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diketahui bahwa hubungan antara dukungan sosial suami dan konflik peran ganda dengan stres kerja wanita karir sangat signifikan. Semakin tinggi dukungan sosial suami dan konflik peran ganda, maka semakin tinggi stres kerja pada wanita karir, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial suami dan konflik peran ganda maka semakin rendah stres kerja pada wanita karir. Hasil uji parsial menunjukkan dukungan sosial suami tidak berhubungan dengan stress

kerja wanita karir. Hal ini dapat dianalisis bahwa wanita karir yang mengalami stress kerja yang distimulasi oleh adanya konflik peran ganda akan semakin stres dengan adanya dukungan sosial suami. Wanita karir akan merasa dukungan sosial suami justru akan menambah stress.

Hasil uji parsial menunjukkan konflik peran ganda dengan sangat signifikan berhubungan positif dengan stress kerja wanita karir. Hal ini menunjukkan semakin wanita

karir mengalami konflik peran ganda, maka akan semakin stress dalam melaksanakan tugas kerja. Semakin tinggi konflik peran ganda, semakin tinggi stress kerja yang dialami wanita karir. Wanita karir yang mengalami konflik peran ganda dan disusul dengan reaksi stress kerja, kemungkinan akan menjadi sensitif. Wanita karir akan mengembangkan pola hidup menarik diri akibat stress dan oleh karenanya tidak membutuhkan kehadiran suami apabila dalam keadaan stress. Kehadiran suami yang memberikan dukungan sosial kepada istri yang mengalami stress akan menjadikan wanita karir mengalami keterbatasan ruang untuk berintropeksi dan menenangkan diri. Suami yang hadir memberikan dukungan kepada wanita karir yang mengalami stress kemungkinan akan salah mengartikan, wanita karir akan menganggap kehadiran suami untuk

memberikan dukungan sosial sebagai bagian dari konflik peran ganda itu sendiri.

Menurut Selye (dalam Rosidah, 2013), stress dapat bersifat positif maupun negatif. Stress yang bersifat positif disebut "eustres" yakni mendorong manusia untuk lebih dapat berprestasi, lebih tertantang untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, meningkatkan kinerja dan lain-lain. Sebaliknya, stress yang berlebihan dan bersifat merugikan disebut "distress" menimbulkan berbagai macam gejala yang umumnya merugikan kinerja karyawan. Gejala-gejala "distress" melibatkan baik kesehatan fisik maupun psikis. Beberapa contoh gejala "distress" antara lain adalah gairah kerja menurun, sering membolos atau tidak masuk kerja, tekanan darah tinggi, gangguan pada alat pencernaan, dan lain sebagainya.

KESIMPULAN dan SARAN

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan komposisi dukungan sosial suami dan konflik peran ganda akan mempertinggi stress kerja wanita karir. Dukungan sosial suami secara tersendiri tidak memberikan kontribusi pada peningkatan maupun penurunan stress kerja yang dialami wanita karir. Konflik peran ganda mempertinggi stress kerja wanita karir. Semakin tinggi konflik peran ganda maka akan semakin tinggi stress kerja yang dirasakan oleh wanita karir. Dukungan sosial suami kemungkinan akan mempertinggi stress kerja wanita karir apabila diberikan dalam keadaan wanita karir sedang mengalami stress kerja.

Wanita karir disarankan untuk lebih selektif dan cermat dalam menentukan pilihan antara pekerjaan dan keluarga dan antara keluarga dan pekerjaan. Pilihan akan membantu memperkecil kemungkinan stress

kerja dan wanita karir tidak kehilangan fungsi yang optimal dalam keluarga maupun pekerjaan. Suami disarankan mempertimbangkan waktu yang tepat dalam memberikan dukungan sosial pada istri yang sedang mengalami stress kerja. Suami disarankan untuk mengambil peran dalam penurunan tensi konflik peran ganda yang dialami wanita karir.

Penelitian lanjutan disarankan untuk mengambil sampel wanita karir yang lebih banyak dan wanita karir dari manajemen tingkat menengah sampai tingkat atas yang relatif memiliki kesibukan yang tinggi dan lebih sering meninggalkan rumah. Penelitian lanjutan juga akan sangat baik apabila secara selektif memilih wanita-wanita karir yang suaminya memiliki gaya permisif, demokratis, dan otoriter.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunarsa, S & Y. Gunarsa. 1983. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Havighurts, R. J. A. Cross Cultural View, dalam Adams, J. F. (ed) *Understanding Adolescence Currents Developments in Adilescent Psychology*. Boston: Allyn & Bacon, Inc.
- Steinberg, L. (1993). *Adolescence .International Edition Third Edition*. New York: McGraw-Hill, Inc
- House, J. & Kahn, R.L. 1985.*Measures and concept of social support*. London: Academic Press Inc.
- Asnawi, Nasir,2009. Sosial support and behavior towort (dukungan sosial dan prilaku terhadap orang laen). Jakarta
- Santock, J.W. 2002 (alih bahasa: juda damanik dan achmad chusairi). Life-span developmen, Jilid 2, edisi kelima :Erlangga
- Azwar. (1999). *Statistik untuk Penelitian*. Pustaka Pelajar. Jakarta
- Fenlanson, K.J. & Beehr, T.A. 1994.Social support and occupational effect of talking to others. *Journal of Organizational Behavior*, 15, 157-175.
- Gibson, dkk.(2003). *Organisasi*. Jakarta. Binarupa Aksara.
- Azwar, Syarifuddin, 2007, *Penyusunan Skala Psikologi*, Jogjakarta: Pustaka Pelajar
- Cohen, S. & Syme, S.L. 1985. *Issue in the study and application of social support: Social support and health*. London: Academic Press Inc.
- Kurnia, F. 1996. Dukungan sosial, kepercayaan diri, lama kerja, dan stress kerja guru SD di Kodya Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rohayati, R.S. 1999. Hubungan stress kerja dan dukungan sosial istri dengan kepuasan perkawinan. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/30170/4/Chapter%20II.pdf>
- <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/430/1/LUQMAN%20SYA H-FPS.PDF>
- <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/23342/3/Chapter%20II.pdf>
- Yuwono, Sudikan, S. (2004), *Menulis Sastra*. Jakarta: Depdiknas.