**DUKUNGAN SOSIAL SUAMI DENGAN STRES PADA
KARYAWAN PEREMPUAN YANG SUDAH MENIKAH DI
CV. X**

Irma Fitrianingsih Kidmawati¹, Maria Prima Novita²
irmaf2290@gmail.com¹, mariaprimanovita123@gmail.com²
Universitas Kristen Satya Wacana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat stres karyawan pada karyawan perempuan yang telah menikah di CV. X. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, juga melibatkan 61 responden. Analisis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dan uji signifikansi dengan tingkat kepercayaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial suami dan tingkat stress, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai korelasi 0,587. Dengan demikian, dukungan sosial dari suami, keluarga, dan lingkungan kerja tidak selalu efektif dalam mengurangi stres akibat konflik peran kerja dan keluarga. Dapat dikatakan juga bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh suami, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan oleh istri dan begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: Dukungan Sosial Suami; Tingkat Stres.

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between husbands' social support and stress levels among married female employees at CV. X. The research employed a quantitative approach using a correlational method and involved 61 respondents. Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation test and a significance test with a confidence level of $\alpha = 0.05$. The results indicate a positive and significant relationship between husbands' social support and stress levels, with a significance value of 0.000 and a correlation coefficient of 0.587. Therefore, social support from husbands, families, and the work environment is not always effective in reducing stress due to work and family role conflicts. It can also be said that the higher the social support provided by the husband, the higher the level of stress felt by the wife and vice versa.

Keywords: *Husbands' Social Support; Stress Level.*

PENDAHULUAN

Perkembangan era industri 5.0 menjadi tantangan baru bagi dunia kerja, terutama dalam menuntut kemampuan manusia untuk beradaptasi dengan teknologi tinggi. Masyarakat 5.0 lebih menekankan kolaborasi antara manusia dan teknologi bukan hanya dominasi kecerdasan buatan (Kahar et al., 2021). Fokus era ini adalah pemanfaatan teknologi untuk kesejahteraan manusia, termasuk menyelesaikan masalah sosial (Tahar et al., 2022). Oleh karena itu, kompetensi sumber daya manusia merupakan suatu hal yang terpenting agar meningkat sehingga masyarakat dapat memanfaatkan dan memaksimalkan kemajuan teknologi apapun, seperti halnya Internet of Things, data besar, robot, dan kecerdasan buatan, yang sangat memungkinkan masyarakat untuk mengatasi berbagai masalah sosial dan tantangan sehari-hari (Kahar et al., 2021). (Tahar et al., 2022) memaparkan gagasan bahwa, pada era industri 5.0 sangat mengutamakan pemanfaatan alat dan teknologi yang telah dikembangkan untuk memberikan manfaat untuk umat manusia. Era industry 5.0 memiliki fokus untuk menyoroti manusia sebagai sumber inovasi, mentransformasikan teknologi, serta mendisrupsi sektor industri.

Dalam situasi tersebut, CV. X yang memproduksi surimi tropis berkualitas tinggi sangat menginginkan karyawannya untuk gerak cepat agar mencapai target produksi. Oleh karena itu, karyawan laki-laki maupun perempuan yang bekerja di perusahaan tersebut memiliki beban kerja yang sama sehingga menimbulkan gejala stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh psikolog yang diwawancarai (Fadlillah & Husniati, 2021) ditemukan bahwa 49% wanita memiliki tingkat stres yang tinggi secara persisten dibandingkan 39% pria. Setelah lima tahun, hal ini disebabkan oleh urusan di rumah tangga dan tugas sekolah anak yang terikat dengan guru, sedangkan orang tua yang tinggal jauh dari kota lebih sering disebabkan oleh masalah ekonomi. Tekanan ini biasanya disebabkan oleh masalah yang timbul di rumah tangga. Hal ini menunjukkan bahwa pemilik tangga rumah sering mengalami stres.

Adapun hasil wawancara terhadap 10 orang partisipan perempuan yang sudah menikah dan bekerja di CV. X pada bulan April 2024, ditemukan bahwa partisipan mengalami gejala stres baik di rumah maupun di lingkungan kerja. Gejala yang dirasakan antara lain perasaan lelah secara fisik dan mental, rasa cemas, kesulitan tidur, merasa tertekan, sakit kepala, serta kelelahan batin dan pikiran. Berdasarkan analisis lebih lanjut, terdapat 7 partisipan menunjukkan kecenderungan pada dimensi perceived helplessness, yaitu perasaan tidak berdaya dalam menghadapi tekanan dari peran ganda yang dijalani. Karyawan menyatakan merasa tertekan saat harus menjalani peran sebagai ibu rumah tangga, terutama ketika kebutuhan rumah tangga meningkat dan pekerjaan di tempat kerja juga semakin menumpuk. Situasi stres yang paling menonjol muncul ketika mereka pulang kerja dalam keadaan lelah, tetapi tetap harus melayani anak yang ingin bermain atau memenuhi permintaan keluarga untuk berbagai urusan rumah tangga. Dalam kondisi ini, sebagian besar karyawan mengaku menarik diri, tidak ingin berkomunikasi, mengalami kekacauan pikiran, mudah marah, serta kesulitan dalam mengontrol suasana hati.

Sementara itu, 4 partisipan memperlihatkan adanya dimensi perceived self-efficacy, yaitu keyakinan individu untuk mampu mengelola stres yang dialami. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi stres antara lain dengan berjalan-jalan bersama anak, bermain handphone untuk bersantai, serta menyisihkan waktu untuk diri sendiri. Meskipun tidak sepenuhnya efektif, hal ini menunjukkan adanya inisiatif pribadi dalam mengelola tekanan yang dirasakan. Berdasarkan temuan ini, dapat diduga bahwa stres yang dialami oleh karyawan perempuan yang telah menikah di CV. X dipengaruhi oleh tingginya tingkat perceived helplessness dan rendahnya perceived self-efficacy, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan mereka baik di rumah maupun di tempat kerja.

Seperti halnya yang dijelaskan oleh Epi Supiadi (2019), terdapat beberapa reaksi stres, antara lain reaksi kognitif, menyebabkan pelupa, kesulitan berkomunikasi, atau kesulitan mengungkapkan perasaan ketidakpastian. Terjadinya reaksi fisiologis dapat menyebabkan

perubahan pada kesehatan fisik seseorang, seperti pembengkakan, nyeri, atau tekanan darah, yang dapat memperburuk nyeri lambung atau bahkan rambut rontok. Reaksi psikologis biasanya berhubungan dengan aspek emosional sehingga membuat seseorang merasa tidak tenang, gelisah, dan mudah gelisah. Begitupun di tempat kerja, perempuan yang bekerja biasanya diharuskan untuk menyeimbangkan waktu antara bekerja dan di rumah, hal ini merupakan salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh perempuan yang sudah menikah dan bekerja. Sehingga karyawan perempuan yang sudah menikah harus mampu menjaga individualitasnya semaksimal mungkin, baik di tempat kerja maupun di rumah.

Menurut penelitian Indrawati (2020) Menurut penelitian menyatakan bahwa kesulitan dalam mengatasi suatu masalah yang timbul pada orang tua terutama pada ibu yang bekerja atau yang tidak bekerja akan mengakibatkan suatu masalah yang perlu diatasi. Kemudian kaitannya dengan gejala stres yaitu stress psikologis, fisiologis, dan gejala perilaku. Adapun 3 gejala stres pada individu yaitu stres psikologis, fisiologis, dan gejala perilaku (Minto Waluyo, 2019). Gejala psikologis yang sering ditemui yaitu perasaan kecewa, rasa marah, sensitive, memendam perasaan, kebosanan, perasaan terkucilkan, dan kelelahan mental (Minto Waluyo, 2019). Selanjutnya pada gejala fisiologis yang sering ditemui yaitu kelelahan secara fisik dan kemungkinan mengalami sindrom kelelahan, gangguan tidur, serta meningkatnya sekresi dari hormon stress (contoh: adrenalin dan noradrenalin) (Minto Waluyo, 2019). Selanjutnya pada gejala perilaku yang sering ditemui yaitu menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman, meningkatnya kecenderungan berperilaku beresiko tinggi, serta perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba (Minto Waluyo, 2019).

Selain itu menurut penelitian Pratiwi (2022) yang menggunakan indikator stres dalam pasangan pernikahan yang mengalami stres, temuan penelitian menunjukkan gejala-gejala stres negatif sebagai berikut: 87,5% responden gampang tersinggung, 86,5% sulit untuk beristirahat, 84% mudah gugup, 79,8% mudah gelisah, 79,8% sulit dalam bersikap tenang, 76% mengalami reaksi yang berlebih. konsekuensinya, dan 73% tidak mampu mengatasi hambatan disekitarnya. Seseorang yang memiliki stres tinggi di tempat kerja memiliki dampak pada masalah fisik dan psikologis, antara lain yaitu pada perubahan metabolisme, peningkatan tekanan darah, sakit jantung, serta sering sakit kepala, selain itu masalah psikologisnya dapat berupa depresi, kecemasan, agresif pada orang lain. Sedangkan seseorang yang memiliki stres rendah memiliki dampak yang positif, yaitu dapat mencapai produktivitas yang tinggi di dalam tempat kerja (Aldi et al., 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Canadian Advisory Council mengenai Status of Women, stres diidentifikasi sebagai salah satu masalah kesehatan utama yang mempengaruhi ibu bekerja (Martha et al., 2024). Hal ini didukung oleh Sitorus et al., (2020), yang melaporkan bahwa penelitian yang dilakukan secara internasional menemukan bahwa perempuan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan laki-laki, terutama bagi mereka yang memiliki anak berusia 13 tahun yang bekerja menghabiskan banyak waktu. Dampak stres tinggi dari perempuan yang sudah menikah dan bekerja yaitu ketidakmampuan dalam mengesampingkan tanggung jawabnya sebagai pekerja dan seorang ibu rumah tangga, karena adanya konflik peran yang mereka alami. Oleh karena itu perempuan yang tidak berhasil dalam keseimbangan keluarga dan pekerjaannya akan mengalami konflik terus-menerus yang mungkin berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka (Frank et al., 2022). Selain itu, pada perempuan menikah yang bekerja menghadapi lebih banyak persoalan yang berkaitan dengan peran yang dihadapi, seperti istri, ibu, pengurus rumah tangga, atau sebagai pekerja (Asrila et al., 2025). Hal ini menyebabkan perempuan yang sudah menikah dan bekerja memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan yang sudah menikah namun tidak bekerja (Al Akbar, 2020). Dalam bekerja, perempuan diharapkan menjadi agresif, kompetitif, dan mampu membentuk tim, namun ketika berada di rumah,

perempuan diharapkan bisa menjaga anak, mendisiplin, menyayangi, dan menjaga keluarga (Rizqi & Santoso, 2022). Sedangkan dampak stres rendah yang dirasakan oleh perempuan yang sudah menikah yaitu tingkat stres yang ideal dapat meningkatkan motivasi, pengendalian diri, ketangguhan mental, dan keuletan. Stres yang cenderung rendah menyebabkan seseorang merasa bosan, tingkat motivasi yang menurun, mudah gelisah, dan mudah tidak senang atau gembira (Nurdiawati et al., 2018).

Salah satu penyebab stres oleh kurang adanya dukungan sosial dari keluarga sehingga dapat mengakibatkan permasalahan dengan keluarga maupun pekerjaan (Asbari et al., 2020). Oleh karena itu, dukungan sosial yang berasal dari keluarga sangat penting terutama keluarga yang terdekat bagi perempuan yang sudah menikah dan bekerja yaitu dukungan sosial suami (Ristiana & Bantam, 2024). Sedangkan menurut Sitorus et al., (2020) adapun faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres yaitu kombinasi dari eksternal (lingkungan) dan internal (psikologis). Faktor tersebut mempunyai dampak dan berinteraksi dengan proses penilaian hingga terjadi stres. Berikut pembahasan lebih mendalam mengenai beberapa faktor eksternal dan internal yang berkontribusi terhadap perempuan yang sudah menikah dan bekerja.

Secara umum, faktor internal yang dapat memengaruhi stres pada ibu rumah tangga yang bekerja meliputi harga diri, motivasi, tipe kepribadian, kesadaran terhadap lingkungan sekitar, serta kemampuan mengendalikan diri. Penyesuaian diri yang baik dapat membantu meminimalisir tingkat stres kerja. Faktor internal oleh Wigunawati et al., (2022) menunjukkan bahwa kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dapat menurunkan tingkat stres kerja pada ibu yang bekerja. meliputi harga diri, motivasi, tipe kepribadian, kesadaran terhadap lingkungan sekitar, serta kemampuan mengendalikan diri. Penyesuaian diri yang baik dapat membantu meminimalisir tingkat stres kerja. Sedangkan faktor eksternal dengan menggunakan fenomena *second shift* oleh Asri & Hendriani, (2024) mengidentifikasi bahwa stres pengasuhan pada ibu bekerja di Asia berasal dari faktor individu, anak, dan lingkungan, termasuk tekanan dari pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga yang berlipat ganda di mana perempuan harus melanjutkan pekerjaan rumah tangga setelah menyelesaikan pekerjaan formal, juga menjadi penyebab utama stres.

Peran dukungan sosial dari suami merupakan suatu hal terpenting untuk perempuan yang sudah menikah dan sebagai ibu pekerja. Menurut Wang et al., (2021) dukungan sosial merupakan sebuah informasi verbal atau nonverbal, saran, nyata, atau tingkah laku yang diberikan oleh seseorang yang menjadi subjek dalam lingkungan sosial, atau merupakan kumpulan peristiwa yang dapat memberikan kepuasan emosional atau berdampak pada kehidupan seseorang. Selain itu, dukungan sosial yang kuat dan saling pengertian sangat penting bagi seseorang untuk berhasil menavigasi lingkungannya, bahkan sebagai penyangga untuk membantu mereka mencapai kesejahteraan dirinya (Sulaeman & Kustimah, 2024). Berdasarkan data di atas, dukungan sosial dapat diartikan sebagai keberadaan, kehadiran, dan keberadaan orang lain yang dapat diidentifikasi dan mempengaruhi seseorang. Menurut Friedman, Bowden, dan Jones (2010) dalam (Ramadhani et al., 2024), dukungan sosial terbagi dalam 4 dimensi: 1) Dukungan penilaian, yaitu keluarga sebagai umpan balik, membimbing dan menangani masalah serta sumber dan validator identitas anggota. 2) dukungan emosional, yaitu keluarga sebagai tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan dapat membantu penguasaan terhadap emosi; 3) Lingkungan instrumental, yaitu keluarga seperti suami, orang tua, dan saudara yang membantu secara langsung dengan cara yang praktis dan sistematis dalam menangani keuangan, barang, jasa, dan hal-hal lain sebagaimana mestinya; 4) Jaringan informasi kelompok berfungsi sebagai database global dan tempat penyimpanan informasi. Hal tersebut dapat memberikan nasehat, masukan/umpan balik, dan saran.

Dukungan sosial dibutuhkan oleh para perempuan yang sudah menikah, ini terbukti dari hasil wawancara dimana para partisipan mengatakan mereka sangat membutuhkan dukungan dari suaminya dalam menghadapi stres yang terjadi. Saat mengalami gejala stres, para partisipan

sangat suka diberi penghargaan maupun pujian dari suaminya ketika berhasil dalam melakukan pekerjaan rumah maupun pekerjaan di tempat kerjanya, karena menurut mereka pemberian penghargaan dapat mengurangi gejala stres yang dirasakan. Selain itu, mereka sangat membutuhkan komunikasi yang cukup kepada suami maupun keluarganya, dengan demikian mereka akan merasa tenang dan dapat mengurangi beban stres yang dirasakan. Dukungan sosial yang dibutuhkan oleh perempuan yang sudah menikah dan bekerja lalu memiliki peran ganda adalah dukungan dari seorang suami, kemudian untuk menyelesaikan konflik keluarga dan mencapai hak asasi manusia, diperlukan komitmen dan dukungan dari anggota keluarga yaitu suami (Putri Utami et al., 2018). Ketika istri mengurus anak-anaknya dan sebagai suami tidak membantu istrinya untuk mengurus anak maupun pekerjaan rumah tangga, maka istri merasakan tidak adanya dukungan sosial dari suami, oleh karena itu istri merasa kelelahan dalam melaksanakan tugas sebagai ibu rumah tangga sekaligus peran sebagai istri (Amalia Zain & Rahmasari, 2022).

Hasil penelitian Sariningsih et al., (2023) menunjukkan bahwa adanya dukungan sosial secara umum dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh seseorang. Oleh karena itu, dukungan sosial merupakan peranan penting dalam interaksi seseorang dengan orang lain guna meminimalisir stres saat bekerja. Kemudian dapat dicatat pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi reaksi terkait stres. Dalam konteks ini dukungan sosial mengacu pada kehadiran keluarga terutama suami yang dapat memberikan dorongan, semangat, dukungan dan perhatian sehingga meningkatkan kualitas hidup orang yang mengalami stres. Banyak kasus yang mendukung hipotesis bahwa perempuan yang menikah dan bekerja mengalami stres akibat kurangnya dukungan sosial dari keluarga atau suami. Menurut Pieh et al., (2020) salah satu cara untuk mengurangi stres pada perempuan pekerja adalah dengan meningkatkan dukungan sosial. Seseorang dengan memiliki relasi yang baik dengan pasangannya secara konsisten akan menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang memiliki relasi yang kurang baik. Temuan dalam penelitian Afrila et al., (2022) bahwa dukungan instrumental dari pasangan seperti bantuan suami dalam mengurus rumah dan mengasuh anak sangat diperlukan oleh wanita peran ganda karena dapat membantu meringankan beban dalam memenuhi tanggung jawab kedua peran tersebut. Hasil penelitian dari Prima Novita et al., (2022) juga menemukan bahwa tingginya dukungan sosial membuat individu dapat meminimalisir tingkat stres yang dirasakan.

Dengan cara ini diharapkan suami dapat memberikan dukungan untuk meningkatkan kesehatan mental sehingga stres yang dirasakan oleh istri dapat berkurang. Untuk menjalin hubungan interpersonal yang harmonis, perempuan yang bekerja sekaligus sebagai ibu rumah tangga harus memiliki akses terhadap dukungan sosial yang mendukung (Husaibatul et al., 2022). Menurut penelitian Viena et al., (2024), hal ini sesuai dengan pengamatan bahwa ketika seorang karyawan memiliki sistem dukungan sosial yang lebih besar, maka kesejahteraan psikologisnya dalam bekerja juga meningkat, atau sebaliknya. (Putriyani et al., 2018) menyatakan bahwa dengan adanya ikatan sosial yang kuat, perempuan bekerja akan merasa lebih mampu mencapai tujuan hidupnya, memiliki kemampuan mengatasi hambatan, memiliki keinginan untuk mengembangkan potensi dirinya, dan mampu membentuk hal-hal positif. hubungan dengan orang lain untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa teman dan keluarga adalah orang yang paling dekat dan sering berinteraksi dengan individu, sehingga secara tidak langsung dapat mempengaruhi perkembangannya dan membantu mereka mengatasi stres (Silva et al., 2012). Pekerjaan perempuan menentukan bahwa ketika mereka bekerja, dukungan sosial mereka dapat digunakan sebagai alat untuk menjadikan mereka lebih produktif di tempat kerja dan mencapai keseimbangan kehidupan kerja. Penegasan tersebut didukung oleh penelitian Bajaba et al., (2022) yang menjelaskan bahwa jejaring sosial dapat membantu perempuan memperkuat jaringan pribadinya sehingga memiliki energi lebih untuk mengejar impiannya. Kemudian

dalam penelitian Ardiansyah & Meiyuntariningsih (2016) dukungan suami dalam situasi konflik peran ganda mungkin dirasakan sebagai beban tambahan atau tekanan, sehingga meningkatkan tingkat stres pada wanita karir tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Afrila et al., 2022) menyatakan bahwa meskipun sebagian besar partisipan merasa menerima dukungan emosional dari suami dan keluarga (92,65% menyebut suami sebagai sumber utama), dukungan tersebut tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat konflik kerja-keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa jenis dan sumber dukungan sosial harus sesuai dengan konteks stresor agar bisa efektif dalam mengurangi stres dan konflik peran.

Berdasarkan uraian diatas, diketahui bahwa dukungan sosial suami dan stres yang dirasakan oleh istri memiliki hubungan yang signifikan. Selanjutnya berdasarkan fenomena yang terjadi serta adanya hasil-hasil penelitian sebelumnya yang masih menunjukkan pro dan kontra, maka topik ini dapat dinilai masih relevan untuk diteliti lebih lanjut. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial suami dengan stres di CV. X dengan mempertimbangkan adanya perbedaan lokasi penelitian, jenis kelamin, instrumen pengukuran variabel, serta jenis perusahaan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan sosial suami dan stres di CV. X.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain penelitian dengan metode korelasional. Metodologi penelitian kuantitatif adalah teknik pengumpulan dan analisis data penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengambilan sampel secara random dan analisis data statistik (Yani Balaka & Abyan, 2022). Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan dukungan sosial suami dengan stres pada karyawan perempuan di CV. X

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancas Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian tentang hubungan antara suami dan stres yang dilakukan di CV. X yang merupakan perusahaan yang banyak mempekerjakan wanita yang sudah menikah. Peneliti observasi awal untuk mengetahui keadaan lingkungan kerja, beban kerja karyawan, dan interaksi sosial di tempat kerja. Selain itu, peneliti juga berkomunikasi dengan pihak manajemen perusahaan untuk memperoleh izin pelaksanaan penelitian serta dan menentukan jadwal saat pengumpulan data yang tidak mengganggu kegiatan operasional perusahaan. CV. X terletak di jalan Gajah Mada, RT. 003/01, Banyudono, Kec. Kaliori, Kabupaten Rembang yang memproduksi surimi tropis berkualitas tinggi. Penelitian ini berfokus pada karyawan perempuan yang sudah menikah. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara 10 orang yang dilakukan pada tanggal 18 Juni 2024 untuk melihat fenomena yang ada. Kemudian penulis melakukan penelitian secara online dan offline yaitu berupa Google Forms melalui WhatsApp dan kuesioner secara manual atau kuesioner cetak yang dilakukan pada tanggal 30 April 2025 sampai dengan 14 Mei 2025 yang terdiri kuesioner skala dukungan sosial suami dan stres.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, partisipan diperoleh dari seluruh anggota populasi yang telah memenuhi kriteria. Teknik yang digunakan merupakan sampling jenuh, dimana karyawan di CV. X yang sesuai dengan kriteria penelitian dilibatkan sebagai responden. Jumlah partisipan yang berhasil mengisi kuesioner sebanyak 61 orang. Selama proses pengumpulan data berlangsung, peneliti mengalami beberapa kendala, salah satunya adalah kesulitan dalam menjangkau responden untuk mengisi kuesioner. Hal tersebut menyebabkan proses pengumpulan data memerlukan waktu yang lebih panjang dan peneliti serta pihak manajemen memberikan pengingat kepada partisipan agar kuesioner dapat segera diselesaikan.

B. Partisipan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dukungan sosial suami dan stres yang dirasakan pada karyawan perempuan yang sudah menikah yang bekerja di CV. X yang berjumlah sekitar 61 orang.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No.	Rentan Usia	Jumlah	Persentase
1.	22-29 tahun	22	36,07%
2.	30-39 tahun	22	36,07%
3.	40-49 tahun	14	22,95%
4.	51-58 tahun	3	4,92%
TOTAL		61	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden paling banyak (36,07%) berusia 22-29 tahun dan 30-39 tahun dengan jumlah 22 responden. Selanjutnya, rentan usia terbanyak kedua adalah usia 40-49 tahun yang mencakup 14 responden (22,95%). Kemudian rentan usia 51-58 tahun menempati urutan terakhir dengan total 3 responden atau sebesar (4,92%).

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 2 Hasil Deskriptif Dukungan Sosial Suami dan Stres

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial Suami	61	22	28	50	2516	41.25	4.853
Stres	61	21	29	50	2621	42.97	4.960

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa nilai rata – rata dari skala dukungan sosial suami adalah 41.25 (SD = 4.853) dan nilai rata – rata pada skala stres adalah 42.97 (SD = 4.960). Kemudian, skor maksimal dari skala dukungan sosial suami dan skala stres adalah sama yaitu 50. Dengan skor minimal pada skala dukungan sosial suami yaitu sebesar 28 dan pada skala stres yaitu sebesar 29.

2. Kategorisasi Penelitian

a. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Suami

Tabel 3 Kategorisasi Dukungan Sosial Suami

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 36$	8	13%
Sedang	$36 \leq X < 46$	42	69%
Tinggi	$\leq X 46$	11	18%
Total		61	100%

Data pada tabel 3, menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial suami dari 61 partisipan yang terbagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pada kategori rendah 8 responden dengan persentase sebesar 13%, pada kategori sedang terdapat 42 responden dengan persentase sebesar 69%, kemudian untuk kategori tinggi terdapat 11

responden dengan persentase 18%. Berdasarkan data kategori tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden penelitian ini termasuk dalam kategori sedang yaitu dengan persentase 69% dengan jumlah sebanyak 42 responden.

b. Kategorisasi Variabel Stres

Tabel 4 Kategorisasi Stres

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 26$	12	18%
Sedang	$26 \leq X < 39$	38	64%
Tinggi	$\leq X 39$	11	18%
Total		61	100%

Data pada tabel 4, menunjukkan bahwa tingkat stres dari 61 partisipan yang terbagi menjadi 61 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pada kategori rendah terdapat 12 responden dengan persentase sebesar 18%, pada kategori sedang terdapat 38 responden dengan persentase sebesar 64%, dan pada kategori tinggi terdapat 11 responden dengan persentase 18%. Berdasarkan data kategori tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden penelitian ini termasuk dalam kategori sedang yaitu dengan persentase 64% dengan jumlah sebanyak 38 responden.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk menguji apakah sebaran data sebuah kelompok variabel sudah berdistribusi normal atau tidak. Sebuah kelompok data dikatakan telah berdistribusi normal jika nilai signifikansinya diatas 0,05, begitu juga sebaliknya.

Tabel 5 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Dukungan Sosial Suami	Stres
N		61	61
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	41,10	32,25
	Std. Deviation	5,108	6,662
Most Extreme Differences	Absolute	0,127	0,130
	Positive	0,051	0,130
	Negative	-0,127	-0,090
Test Statistic		0,127	0,130
Asymp. Sig. (2-tailed)		.015 ^c	.013 ^c

Hasil tabel 5 nilai pada variabel stres diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,013. Kemudian, nilai pada variabel pada dukungan sosial suami didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,015. Oleh karena itu, kedua variabel tidak terdistribusi normal karena lebih kecil dari 0,05.

4. Uji Linearitas

Uji Linearitas memiliki tujuan untuk melihat apakah variabel X dan variabel Y yang digunakan memiliki hubungan linier atau tidak. Jika nilai linearitas berada lebih besar dari 0,05 maka antar variabel memiliki hubungan yang linear.

Tabel 6 Uji Linearitas

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Stres*DukunganSosialSuami	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	982.582	18	54.588	4.647	0,000
		<i>Linearity</i>	849.142	1	849.142	72.289	0,000
		<i>Deviation from Linearity</i>	133.440	17	7.849	0.668	0.815
	<i>Within Groups</i>		493.353	42	11.746		
	Total		1475.934	60			

Hasil yang didapatkan dari uji linearitas pada tabel uji diatas didapatkan bahwa nilai signifikansi yang dilihat dari deviation from linearity sebesar 0,815 sehingga lebih besar dari 0,05. Sehingga kesimpulan yang didapatkan adalah melalui uji ini variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan linear.

5. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis ini menggunakan uji Spearman untuk mengetahui hubungan antar variabel dan mengetahui arah hubungan variabel tersebut bersifat positif atau searah atau negatif berarti tidak searah.

Tabel 7 Uji Hipotesis Correlations

		DukunganSosialSuami	Stres
Spearman's rho	DukunganSosialSuami	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.587**
		N	0,000
Stres		Correlation Coefficient	61
		Sig. (2-tailed)	61
		N	.587**
		0,000	1,000
		61	61

Hasil tabel 7 berdasarkan hasil uji Spearman's rho, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai ini lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Selain itu, nilai koefisien korelasi menunjukkan angka 0,587 untuk variabel stres, yang menunjukkan hubungan yang positif, sehingga dapat bertolak belakang dengan hipotesis yang hubungannya negatif signifikan.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan metode Spearman's rho, didapatkan besaran nilai signifikansi dengan menggunakan $\alpha = 0,05$, variabel dukungan sosial suami (X) terhadap variabel stres (Y) nilainya sebagaimana ditunjukkan oleh hasil nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial suami terhadap stres terdapat

hubungan positif dan signifikan. Dapat dikatakan bahwa dukungan sosial suami sangatlah berpengaruh terhadap keadaan atau tingkat stres istri. Hal ini mengindikasikan bahwa bagi wanita karir yang mengalami stres akibat konflik peran ganda, kehadiran dukungan sosial suami justru dapat memperburuk stres tersebut. Dengan kata lain, dukungan suami dalam situasi konflik peran ganda mungkin dirasakan sebagai beban tambahan atau tekanan, sehingga meningkatkan tingkat stres pada wanita karir tersebut (Ardiansyah & Meiyuntariningsih, 2016). Selanjutnya penelitian oleh (Afrila et al., 2022) menyatakan bahwa meskipun sebagian besar partisipan merasa menerima dukungan emosional dari suami dan keluarga (92,65% menyebut suami sebagai sumber utama), dukungan tersebut tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat konflik kerja-keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa jenis dan sumber dukungan sosial harus sesuai dengan konteks stresor agar bisa efektif dalam mengurangi stres dan konflik peran.

Kemudian dalam penelitian Hsin-Yi Hsiao & Michàlle E. Mor Barak, (2014) menyatakan bahwa dukungan sosial yang berasal dari lingkungan non-pekerjaan seperti pasangan, keluarga, dan teman ternyata tidak efektif dalam mengurangi pengaruh konflik antara pekerjaan dan keluarga (work-family conflict) terhadap stres kerja. Meskipun pekerja menerima dukungan dari mereka, beban tanggung jawab di tempat kerja tetap dirasakan berat. Bahkan, pekerja merasa harus membalas dukungan tersebut, yang justru menambah tekanan pikiran mereka. Dengan kata lain, dukungan dari sumber non-pekerjaan tidak mengurangi, melainkan malah memperkuat dampak negatif konflik kerja-keluarga terhadap stres kerja. Hal ini sejalan dengan temuan (Frank et al., 2022) yang juga tidak menemukan pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap hubungan stres dan konflik kerja-keluarga. Singkatnya, dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan kerja tidak selalu efektif dalam mengurangi stres akibat konflik peran kerja dan keluarga, karena faktor-faktor lain yang mempengaruhi beban stres tetap ada. Adapun hasil yang didapatkan pada bagian nilai korelasi koefisien bahwa variabel dukungan sosial suami terhadap stres sebesar 0,587 dengan tingkat hubungan yang sedang. Maka dari itu, kesimpulan yang didapat adalah variabel dukungan sosial suami memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap stres para karyawan perempuan yang sudah menikah di CV. X.

Hasil dalam penelitian ini berhasil menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan serta sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya. Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaannya. Salah satu kendala yang dihadapi adalah padatnya jadwal kerja karyawan akibat tingginya memenuhi target sehingga peneliti kesulitan mengumpulkan data secara maksimal. Dalam mengatasi hal ini, peneliti perlu memperpanjang waktu pengisian kuesioner agar jumlah responden yang dibutuhkan dapat tercapai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial suami dengan tingkat stres pada karyawan perempuan yang sudah menikah di CV. X. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial suami, meskipun umumnya diasumsikan membantu, dalam konteks konflik peran ganda justru dapat memperburuk tingkat stres istri. Sehingga dapat diartikan bahwa bentuk dan persepsi dukungan yang diberikan tidak selalu efektif, bahkan dapat menjadi beban emosional tambahan bagi wanita karir yang sedang menghadapi tekanan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga secara bersamaan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial suami berpengaruh terhadap stres istri, namun efektivitasnya sangat bergantung pada konteks, jenis dukungan, serta kemampuan istri dalam menyeimbangkan peran kerja dan rumah tangga. Penelitian ini menjawab rumusan masalah dengan memberikan pemahaman baru bahwa tidak semua bentuk dukungan sosial otomatis meredakan stres, terutama dalam situasi tekanan peran ganda.

Saran

Adapun beberapa saran yang dapat diajukan penulis yaitu:

1. Bagi Karyawan Perempuan yang Sudah Menikah:

Disarankan untuk secara terbuka berkomunikasi dengan suami mengenai beban kerja dan tekanan yang dihadapi di lingkungan kerja. Keterbukaan ini penting agar suami dapat memberikan bentuk dukungan emosional, instrumental, maupun informatif yang sesuai dengan kebutuhan istri, sehingga dapat membantu mengelola stres secara lebih efektif.

2. Bagi Perusahaan:

Perusahaan dapat memberikan edukasi atau pelatihan terkait manajemen stres dan pentingnya dukungan sosial bagi karyawan, misalnya melalui seminar, konseling, atau program kesejahteraan karyawan (employee wellbeing program).

3. Untuk Penelitian Selanjutnya:

Disarankan agar penelitian serupa dilakukan dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi stres, seperti dukungan dari rekan kerja, atasan, atau lingkungan kerja, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penyebab dan penanganan stres pada karyawan perempuan yang sudah menikah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrila, S., Jannah, M., Kadiyono, A. L., & Harding, D. (2022). Working Mother Issue: The Effect of Family Emotional Support on Work-Family Conflict. In *Journal of Family Sciences E* (Vol. 07, Issue 01).
- Al Akbar, M. (2020). Universitas Muhammadiyah Malang, East Java, Indonesia JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan) Pengaruh stres kerja terhadap kepuasan hidup pada buruh garmen perempuan di Cicurug Kabupaten Sukabumi. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.10751>
- Aldi, Y., Susanti, F., Tinggi, S., Eknomi, I., & Kbp, ". (2019). PENGARUH STRESS KERJA DAN MOTIVASI KERJA TERHADAP PRESTASI KERJA KARYAWAN PADA PT. FRISIAN FLAG INDONESIA WILAYAH PADANG.
- Amalia Zain, F., & Rahmasari, D. (2022). Dukungan Sosial Suami Pada Istri yang Mengalami Involuntary Childless Husband's Social Support for Wives Experiencing Involuntary Childlessness. *10(03)*, 21–31.
- Ardiyansyah, R. Y., & Meiyuntariningsih, T. (2016). Dukungan Sosial Suami, Konflik Peran Ganda dan Stress Kerja Wanita Karir. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *5(01)*.
- Asbari, M., Pramono, R., Bernarto, I., Purwanto, A., Hidayat, D., Sopa, A., Alamsyah, V. U., Senjaya, P., & Fayzhall, M. (2020). The Effect of work-Family conflict on Job Satisfaction and Performance: A Study of Indonesian Female Employees. *Article in International Journal of Control and Automation*, *29(03)*, 6724–6748. <https://www.researchgate.net/publication/340394704>
- Asri, H. N., & Hendriani, W. (2024). Why do working mothers experience parenting stress? literature review on working mothers in Asia Mengapa ibu bekerja mengalami stres pengasuhan? literatur review pada ibu bekerja di Asia. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *19(1)*, 73–87. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19.i1.10986>
- Asrila, T., Guspa, A., (2025). Hubungan antara Dukungan Sosial Pasangan dengan Work-Family Conflict pada Karyawati Bank yang Sudah Menikah di Kota Padang. eISSN 3090-174X & pISSN 3090-1367 <https://doi.org/10.63822/991zys21>
- Bajaba, S., Azim, M. T., & Uddin, M. A. (2022). Social Support and Employee Turnover Intention: The Mediating Role of Work-Family Conflict. *Revista Brasileira de Gestao de Negocios*, *24(1)*, 48–65. <https://doi.org/10.7819/rbgn.v24i1.4153>
- Berjot, S., & Gillet, N. (2011). Stress and coping with discrimination and stigmatization. *Frontiers in Psychology*, *2(FEB)*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00033>
- Citra Pradana, M., & Tetha Agustina, M. (2024). Berajah Journal PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA IBU RUMAH TANGGA YANG BEKERJA DAN IBU RUMAH TANGGA YANG TIDAK BEKERJA DIFFERENCES IN STRESS LEVELS IN WORKING HOUSEWIVES

- AND HOUSEWIFE WHO DOESN'T WORK. <https://doi.org/10.47353/bj.v4i4.379>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in personal relationships*, 1(1), 37-67.
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.). Sage.
- Cooper, C. L., & Payne, R. (1988). *Causes, Coping and Consequences of Stress at Work*. Wiley.
- Epi Supiadi, (2019). MANAJEMEN STRES PETUGAS LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS II A SUBANG Diki Riyanto Uloli. In *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial* (Vol. 01, Issue 1).
- Fadlillah, A. M., & Husniati, R. (2021). AMF COPING STRESS PADA IBU RUMAH TANGGA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(2), 82-89. <https://doi.org/10.36341/jpm.v4i2.1622>
- Fatmawati, A., Alifah, A., & Gartika, N. (2020). Hubungan Dukungan Suami dengan Kondisi Fisik dan Kondisi Psikososial Ibu Primigravida The Influence of Husband Support with Physical Conditions and Psychosocial Conditions in Primigravida Mothers. 8(2).
- Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*. <https://www.researchgate.net/publication/317026245>
- Frank, J., Lambert, E. G., Qureshi, H., & Myer, A. J. (2022a). Problems spilling over: work-family conflict's and other stressor variables' relationships with job involvement and satisfaction among police officers. *Journal of Policing, Intelligence and Counter Terrorism*, 17(1), 48-71. <https://doi.org/10.1080/18335330.2021.1946711>
- Frank, J., Lambert, E. G., Qureshi, H., & Myer, A. J. (2022b). Problems spilling over: work-family conflict's and other stressor variables' relationships with job involvement and satisfaction among police officers. *Journal of Policing, Intelligence and Counter Terrorism*, 17(1), 48-71. <https://doi.org/10.1080/18335330.2021.1946711>
- Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, teori dan praktik*. EGC.
- Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric Properties Of The Perceived Stress Scale (PSS-10) In Indonesian Version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 13(2), 117-129. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v13i2.35482>
- Hamed Taherdoost, A., & Lumpur, K. (2016). Validity and Reliability of the Research Instrument; How to Test the Validation of a Questionnaire/Survey in a Research. In *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)* (Vol. 5, Issue 3). <https://hal.science/hal-02546799v1>
- Herawati, T., Kumalasari, B., Musthofa, M., & Tyas, F. P. S. (2018). Dukungan Sosial, Interaksi Keluarga, dan Kualitas Perkawinan pada Keluarga Suami Istri Bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(1), 1-12. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.1.1>
- Hsiao, H. Y., & Mor Barak, M. E. (2014). Job-related stress, social support, and work-family conflict among Mexican workers in a multinational company: A case study of a Korean-owned, US-branded former "sweatshop" in Mexico. *International Journal of Social Welfare*, 23(3), 309-320.
- Husaibatul, F., Hsb, K., & Amrina, P. (2022). KAJIAN BIMBINGAN DAN KONSELING: KUALITAS HUBUNGAN SUAMI-ISTRI DAN KESEHATAN MENTAL IBU RUMAH TANGGA. *JOURNAL OF ISLAMIC EDUCATION GUIDANCE AND COUNSELING*, 3(1), 8-14.
- Indrawati, T. (2020). EFEKTIVITAS PROGRAM POSITIF PARENTING DALAM MENGURANGI STRES PENGASUHAN PADA IBU MUDA. 3(2), 201-215. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/al-athfaal>
- Jones, W. H. ., & Perlman, Daniel. (1987). *Advances in personal relationships : a research annual*. JAI Press Distributed by JAICON Press.
- Kahar, M. I., Cikka, H., Afni, N., & Wahyuningsih, N. E. (2021). PENDIDIKAN ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0 MENUJU ERA SOCIETY 5.0 DI MASA PANDEMI COVID 19. In *Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial* (Vol. 2, Issue 1). <https://ombudsman.go.id/artikel/r/artikel--pendidikan-era-revolusi-industri-40-di-tengah->
- Kosasih, E. R., & Rahmawati, K. D. (2022). Dukungan keluarga dan psychological well being ibu work from home saat pandemi covid-19 di Denpasar. *Journal of Psychological Science and*

- Profession, 6(1), 66-75.
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social Support Theory and Measurement.
- Mayangsari, A., Reswara, I. P., Kusumawardhani, S. J., & Ariantika, V. (2024). The Influence of Adult Attachment on Mental Well-being in Young Adults. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 13(2), 77-84.
- Minto Waluyo, M. M. (2019). Manajemen Psikologi Industri Edisi Revisi. www.penerbitlitnus.com
- Nazla, T., & Viena Yuliana, Y. (2024). Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Work Life Balance Pada. In *General: Multidisciplinary Research Journal* (Vol. 1, Issue 2). <https://money-id.com/index.php/money/index>
- Nurdiawati, E., Atiatunnisa, N., Ilmu, S. T., Faletahan, K., & Serang -Banten, I. (2018). Hubungan Stres Kerja Fisiologis, Psikologis dan Perilaku Dengan Kinerja Karyawan. *Faletahan Health Journal*, 5(3), 118–124. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Orpana, H. M., Lang, J. J., & Yurkowski, K. (2019). Validation of a brief version of the social provisions scale using canadian national survey data. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 39(12), 323–332. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.39.12.02>
- Pieh, C., O'Rourke, T., Budimir, S., & Probst, T. (2020). Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown. *PLoS ONE*, 15(9 September). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238906>
- Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (Eds.). (2013). *Handbook of social support and the family*. Springer Science & Business Media.
- Pratiwi, W. H., & Psikologi, J. (2022). Strategi Mengatasi Dampak Psikologis pada Perempuan yang Menikah Dini.
- Prima Novita, M., Huwae, A., History, A., & Korespondensi, A. (2022). OPTIMISME, DUKUNGAN SOSIAL SUAMI, DAN STRES PADA IBU DI MASA PANDEMI COVID-19 ARTICLE INFO ABSTRACT Maria Prima Novita, Arthur Huwae. <http://ejurnal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>
- Putri Utami, K., Duriana Wijaya Fakultas Psikologi, Y., Esa Unggul Jalan Arjuna Utara No, U., & Tomang Kebon Jeruk, T. (2018a). Hubungan Dukungan Sosial Pasangan dengan Konflik Pekerjaan-Keluarga pada Ibu Bekerja *Jurnal Psikologi* (Vol. 16, Issue 1).
- Putri Utami, K., Duriana Wijaya Fakultas Psikologi, Y., Esa Unggul Jalan Arjuna Utara No, U., & Tomang Kebon Jeruk, T. (2018b). Hubungan Dukungan Sosial Pasangan dengan Konflik Pekerjaan-Keluarga pada Ibu Bekerja *Jurnal Psikologi* (Vol. 16, Issue 1).
- Putriyani, R., Listiyandini, R. A., & Kunci, K. (2018). The Role of Husband Support for Psychological Well-being of Female Journalist. In *Jurnal Psikogenesis* (Vol. 6, Issue 1).
- Ramadhani, D. R., Sulistiani, W., Universitas, P. A., & Tuah, H. (2024). Self-esteem, dukungan sosial keluarga dan career adaptability: Studi pada taruna-taruni pelayaran tingkat akhir. <https://journal-psikologi.hangtuah.ac.id>
- Rifka Olivia, D., & Negeri Surabaya, U. (2020). PERAN SOCIAL SUPPORT DALAM WORK FAMILY CONFLICT TERHADAP STRES KERJA: SEBUAH STUDI LITERATUR Agus Frianto. In *Jurnal Ilmu Manajemen* (Vol. 8).
- Ristiana, E., & Bantam, D. J. (2024). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL SUAMI TERHADAP WORK FAMILY BALANCE PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI. In *PSIMPHONI* (Vol. 5, Issue 2).
- Rizqi, M. A., & Santoso, S. A. (2022). Peran Ganda Wanita Karir Dalam Manajemen Keluarga. *MANAJERIAL*, 9(01), 73. <https://doi.org/10.30587/manajerial.v9i01.3483>
- Sariningsih, V., Wulandari, N. W., Sera, D. C., Psikologi, F., Merdeka, U., Jalan, M., Dieng, T., 62-64 Klojen, N., Candi, P., Sukun, K., Malang, K., & Timur, J. (2023). Peran Dukungan Sosial Keluarga Pada Tingkat Stres Istri Yang Bekerja. *Seminar Nasional Sistem Informasi*. www.kompas.com
- Silva, A. P., Ahmad, A., Omar, Z., & Rasdi, R. M. (2012). Personal social support and non-support in career aspirations towards senior management amongst women in middle management: Multiple dimensions and implications on measurement. *Asian Social Science*, 8(11), 205–218. <https://doi.org/10.5539/ass.v8n11p205>
- Sitorus, F. H., Sekip Simpang Sikambing, J., & Utara, S. (2020). STRES PADA IBU BEKERJA (Vol. 3, Issue 2).

- Sulaeman, M. R., & Kustimah, D. (2024). Hubungan Perceived Social Support dengan Psychological Well-Being pada Ibu Bekerja. 8(1), 52–65. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/>
- Susilaningrum, H., & Wijono, S. (2023). Dukungan sosial dengan work life balance pada pekerja wanita yang telah menikah di PT. X Yogyakarta. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(8), 7297-7306.
- Tahar, A., Setiadi, P. B., Rahayu, S., Stie, M. M., & Surabaya, M. (2022). Strategi Pengembangan Sumber Daya Manusia dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0 Menuju Era Society 5.0.
- Wang, Y., Chung, M. C., Wang, N., Yu, X., & Kenardy, J. (2021). Social support and posttraumatic stress disorder: A meta-analysis of longitudinal studies. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 85). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101998>
- Wigunawati, E., Deliviana, E., Lase, J., Jovani, A., Skala, P., Diri, P., & Lase, F. J. (2022). PENYUSUNAN SKALA PENYESUAIAN DIRI PEREMPUAN PEKERJA (SPDPP) (Vol. 5, Issue 1). <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/inada/jurnal.inada@uki.ac.id>
- Yani Balaka, M., & Abyan, F. (2022). METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF. www.penerbitwidina.com
- Yasin, R. Mohd., Yunus, F. A. N., Rus, R. C., Ahmad, A., & Rahim, M. B. (2015). Validity and Reliability Learning Transfer Item Using Rasch Measurement Model. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 204, 212–217. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.143>