

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN STRES PADA WANITA KARIER YANG BELUM MENIKAH

Wemona Lie Supardi
Universitas Ciputra

ABSTRAK

Salah satu fenomena sosial yang berkembang dalam beberapa tahun terakhir di Indonesia adalah meningkatnya peran para kaum wanita di dalam semua bidang pekerjaan. Banyak dari para wanita karier tersebut memilih untuk lebih berfokus kepada karier yang dimilikinya. Para wanita karier yang sukses cenderung lebih memilih untuk menunda menikah dan ingin tetap fokus terhadap pertumbuhan karier dan pribadinya. Peneliti menduga para wanita karier yang belum menikah sangat rentan terkena stres. Salah satu cara untuk menurunkan stres adalah dengan memberikan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan adanya orang atau kelompok yang dapat memberikan bantuan, semangat, perhatian dan aman kepada seseorang, dari interaksi ini individu merasa bahwa ada orang lain yang memperhatikan dan mencintai dirinya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Peneliti menggunakan dua alat ukur, yaitu angket yang dibuat oleh peneliti sendiri untuk mengukur stres dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* untuk mengukur dukungan sosial. Skala ini diberikan kepada 42 orang wanita karier yang belum menikah di Surabaya. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *snowball sampling*. Hubungan antara dukungan sosial dan stres dianalisis dengan menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan stres pada wanita karier yang belum menikah ($\rho = -0.614$; $p\text{-value} < 0.005$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh subjek maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh subjek. Sebaliknya, Semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh subjek maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh subjek. Hasil penelitian dianalisis menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Penelitian ini juga memberikan implikasi teoritis, praktis dan saran berbasis psychopreneurship, yaitu *Nature Life Yoga Centre* yang menyediakan pelatihan yoga dan aktivitas untuk menunjang dukungan sosial terhadap wanita karier yang belum menikah.

Kata kunci : Dukungan Sosial, Stres, Wanita Karier yang belum menikah