

HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN EFEKTIVITAS KOMUNIKASI INTERPERSONAL PASANGAN PADA KARYAWATI DI BANK MEGA KANTOR CABANG AREA JAKARTA SELATAN

Farisa Nurdiani, Ika Febrian Kristiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275*

farisanurdiani@gmail.com

Abstrak

Efektivitas komunikasi interpersonal pasangan adalah proses penyampaian pesan yang dinilai mampu mencapai pengertian dan pemahaman yang sama antara istri dan suami, dimana isi informasi tersampaikan dengan sesuai, serta berlangsung dalam suasana yang menyenangkan. Stress kerja adalah respon fisiologis, psikologis, dan perilaku yang diakibatkan oleh stressor pekerjaan. Efektivitas komunikasi interpersonal dipengaruhi oleh stres kerja, dimana situasi stres akan membuat individu menimbulkan sikap negatif seperti tidak percaya dan curiga, menunjukkan sikap bermusuhan, dan interaksi negatif lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan efektivitas komunikasi interpersonal pasangan pada karyawan di Bank Mega Kantor Cabang Area Jakarta Selatan. Subjek penelitian ini adalah karyawan Bank Mega yang sudah menikah. Sampel penelitian berjumlah 121 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Pengambilan data penelitian menggunakan Skala Stres Kerja (35 aitem valid; $\alpha = .91$) dan Skala Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pasangan (30 aitem valid; $\alpha = .93$) yang telah diujicobakan pada 45 karyawan Bank Mega. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif antara stres kerja dan efektivitas komunikasi interpersonal pasangan yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -.275$ dengan $p = .002$ ($p < .01$). Hubungan negatif menunjukkan semakin tinggi stres kerja maka semakin rendah efektivitas komunikasi interpersonal pasangan, dan sebaliknya semakin rendah stres kerja maka semakin tinggi efektivitas komunikasi interpersonal pasangan.

Kata kunci: Stres Kerja, Efektivitas Komunikasi Interpersonal, Karyawan

Abstract

Effectiveness of interpersonal communication on couple is message delivery process that are capable to achieve suitable understanding and comprehension between husband and wife, which content of information is delivered appropriately, and takes places in a pleasant situation. Work stress is physiological, psychological, and behavioral responses caused by job stressors. Effectiveness of interpersonal communication is influenced by work stress, where stress will make individual generate negative emotions such as disbelief and suspicion, showing hostility, and other negative interactions. This study aims to determine relationship between work stress and effectiveness of interpersonal communication on couple to woman employees at Bank Mega Branch Offices of South Jakarta Area. The subject of this research is woman employees of Bank Mega who is married. The sample of the study is 121 people. The sampling technique used is purposive sampling technique. The research data were collected using Work Stress Scale (35 valid aitems, $\alpha = .91$) and Effectiveness of Interpersonal Communication on Couple Scale (30 valid aitems; $\alpha = .93$) which have been tested on 45 woman employees of Bank Mega. Spearman correlation test results showed a negative relationship between work stress and effectiveness of interpersonal communication on couple which is indicated by correlation coefficient $r_{xy} = -.275$ with $p = .002$ ($p < .01$). Negative relationship shows the higher work stress the lower effectiveness of interpersonal communication on couple, and the lower work stress the higher effectiveness of interpersonal communication on couple.

Key word: Work Stress, Effectiveness of Interpersonal Communication, Woman Employee

PENDAHULUAN

Menikah, belajar hidup bersama pasangan, dan mengelola rumah tangga adalah beberapa tugas perkembangan yang harus dijalani oleh setiap individu yang memasuki usia dewasa muda (Havighurst, dalam Hurlock 2014). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974, pernikahan ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Setiap pasangan pasti mendambakan pernikahan yang harmonis, yaitu pernikahan yang idealnya memberikan keintiman, komitmen, persahabatan, afeksi, pemuasan

seksual, kesempatan untuk pertumbuhan emosional, serta sebagai sumber identitas dan harga diri (Papalia, Olds, & Feldman, 2008). Keharmonisan keluarga merupakan perwujudan kondisi kualitas hubungan interpersonal yang baik antar keluarga. Salah satu ciri pernikahan yang harmonis dapat dilihat dari kualitas komunikasi yang baik antar anggota keluarga.

Komunikasi dapat menentukan berhasil atau gagalnya hubungan pernikahan (Oguchi, 2015). Komunikasi antar pasangan suami istri disebut juga komunikasi antar pribadi (interpersonal). Komunikasi interpersonal dalam pernikahan berguna untuk menghadapi berbagai tugas atau peran dan permasalahan dalam rumah tangga. Komunikasi interpersonal diartikan sebagai proses pengiriman pesan diantara dua orang yang memiliki hubungan yang mantap dan jelas, misalnya antara suami-istri, orang tua-anak, guru-murid, atasan-bawahan, dokter-pasien, atau hubungan profesional atau non-profesional lainnya (DeVito, 2006).

Komunikasi yang baik adalah komunikasi yang efektif. Komunikasi interpersonal yang efektif antara pasangan dapat meningkatkan keharmonisan pernikahan (Sudhana & Dewi, 2013). Kebahagiaan pasangan juga sangat tergantung dari efektivitas komunikasinya (Van Pelt, dalam Oguchi, 2015). Tujuan dari efektivitas komunikasi dalam pernikahan adalah untuk mendekatkan pasangan satu sama lain. Penelitian yang dilakukan oleh Defrain dan Olson menyimpulkan bahwa 90% pasangan suami istri merasa bahagia dalam hubungannya dengan berkomunikasi satu dengan lainnya sehingga mereka dapat merasakan dan mengerti keinginan dan perasaan pasangan, dan apabila terdapat suatu perbedaan atau masalah dapat diselesaikan dengan saling berkomunikasi (Olson, DeFrain, & Skogrand, 2011).

Pada dasarnya, komunikasi interpersonal adalah proses pengiriman pesan dari komunikator (pengirim) kepada komunikan (penerima), baik secara langsung maupun melalui media (Andayani, 2009). Komunikasi interpersonal dinilai efektif ketika komunikan memahami pesan komunikator dengan benar dan memberikan respon sesuai dengan yang diinginkan komunikator (Suranto, 2011).

Ada kalanya komunikasi berjalan dengan tidak efektif. Komunikasi yang tidak efektif akan menyebabkan kesalahpahaman yang akan berujung pada timbulnya konflik dalam rumah tangga. Komunikasi antar pasangan yang buruk dapat menimbulkan penyakit pada pasangan dan juga anak, serta dapat mempengaruhi hubungan interaksi dengan orang lain selain pasangan (Oguchi, 2015).

Permasalahan yang menyebabkan komunikasi tidak efektif salah satunya datang dari istri yang memilih untuk bekerja (Suryadi & Moeryono, dalam Rachmadhani, 2013). Bahkan Rowatt & Rowatt (dalam Rachmadhani, 2013) menyatakan bahwa angka perceraian meningkat disebabkan oleh pertentangan suami dan istri yang keduanya bekerja. Dampak dari keterlibatan istri bekerja adalah terjadinya konflik antara kebutuhan untuk pengembangan diri dalam karir dengan nilai-nilai tradisional yang melekat pada wanita, yaitu bertanggung jawab terhadap tugas mengurus rumah (Nugroho, dalam Sudhana 2013). Istri yang bekerja akan sangat sibuk menjalani dua peran sekaligus, yaitu sebagai pekerja dan sebagai istri sehingga membuat istri tidak memiliki cukup waktu untuk bertemu, saling berbagi dan berkomunikasi. Kurangnya intensitas komunikasi dapat menimbulkan rasa tidak percaya dan pikiran negatif sehingga menyebabkan kesalahpahaman yang membuat komunikasi menjadi tidak efektif.

Salah satu faktor yang dapat membuat komunikasi menjadi tidak efektif adalah faktor biologis, yaitu kondisi lelah yang diakibatkan oleh kesibukan kerja. Saat tubuh lelah, individu cenderung berkomunikasi dengan nada tinggi dan kadang dlebih-lebihkan atau berbicara tidak sesuai fakta (Maulana & Gumelar, 2013). Kelelahan juga dapat bersifat secara psikologis yang menyebabkan individu menjadi mudah tersinggung, murung, dan keterlambatan dalam pemrosesan informasi sehingga akan mempengaruhi jalannya komunikasi interpersonal. Selain itu, faktor psikologis yang meliputi komponen afektif juga dapat membuat komunikasi menjadi tidak efektif. Emosi negatif seperti benci, curiga, dan ragu-ragu akan membuat individu selalu memiliki pendapat yang berseberangan dengan lawan bicaranya.

Kelelahan secara fisik dan psikologis menggambarkan gejala stres yang dialami oleh individu, dimana hal tersebut dapat mempengaruhi efektivitas komunikasi interpersonal dengan pasangannya. Keadaan stres muncul apabila terlalu banyak tuntutan yang mengancam kesejahteraan seseorang. Individu menilai bahwa kemampuan dirinya tidak memadai untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang diarahkan padanya.

Stres dapat disebabkan oleh banyak hal, salah satunya pekerjaan di kantor. Stres yang disebabkan oleh pekerjaan di kantor dapat disebut dengan stres kerja. Pada dasarnya setiap pekerjaan dapat dikatakan sebagai penyebab munculnya stres kerja. Tuntutan-tuntutan yang berkaitan dengan pekerjaan dianggap sebagai sumber utama yang menyebabkan stress kerja. Tuntutan-tuntutan pekerjaan tersebut dapat berupa beban kerja yang berlebih, desakan waktu (deadline), konflik peran, dan sebagainya. Menurut Selye (dalam Waluyo, 2013), stres kerja adalah respon individual terkait stressor dari lingkungan pekerjaan, dimana respon tersebut dapat berupa respon fisiologis, psikologis, maupun perilaku.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa stres kerja dapat mempengaruhi cara individu berhubungan dengan sesama individu, termasuk pasangannya. Individu yang mengalami stres akan merasa lelah secara fisik dan psikis sehingga menjadi sensitif yang menyebabkan situasi komunikasi interpersonal dengan pasangan menjadi tidak efektif. Bank Mega yang dipilih sebagai kancah penelitian merupakan bank swasta nasional yang memiliki ribuan nasabah dan berbagai macam produk tentunya memiliki beban kerja maupun target yang banyak dan juga beragam, yang didukung oleh banyaknya karyawan di setiap kantor. Banyaknya beban dan target akan berpotensi menimbulkan stres kerja pada karyawannya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara stres kerja dengan efektivitas komunikasi interpersonal pasangan pada karyawati.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, yaitu bertujuan untuk mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah stres kerja, sedangkan variabel tergantung adalah efektivitas komunikasi interpersonal pasangan. Definisi operasional efektivitas komunikasi interpersonal pasangan adalah proses penyampaian pesan yang dinilai mampu mencapai pengertian dan pemahaman yang sama antara istri dan suami, dimana isi informasi tersampaikan dengan sesuai, serta berlangsung dalam suasana yang menyenangkan, sedangkan stres kerja adalah respon fisiologis, psikologis, dan perilaku yang diakibatkan oleh stressor pekerjaan. Sampel penelitian berjumlah 121 yang diambil dengan teknik *purposive sampling*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan skala pengukuran psikologis dengan metode penilaian modifikasi skala Likert. Skala yang digunakan adalah Skala Stres Kerja (35 aitem valid dengan $\alpha = 0,91$) dan Skala Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pasangan (30 aitem valid dengan $\alpha = 0,93$) yang telah diujicobakan pada 45 karyawati Bank Mega.

Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi Spearman. Metode ini digunakan karena teknik sampling yang digunakan adalah teknik non-random, yaitu *purposive sampling*, sehingga analisis yang digunakan adalah analisis data non parametrik. Perhitungan dalam penelitian ini seluruhnya dilakukan secara komputasi dengan menggunakan bantuan program komputer *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 21*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi Spearman, maka hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres kerja dengan efektivitas komunikasi interpersonal pasangan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,275 dengan (p) = 0,002 ($p < .01$). Nilai koefisien korelasi negatif menunjukkan arah kedua variabel adalah negatif, yang artinya semakin tinggi stres kerja maka semakin rendah efektivitas

komunikasi interpersonal pasangan. Hal tersebut berlaku pula sebaliknya, semakin rendah stres kerja maka semakin tinggi efektivitas komunikasi interpersonal pasangan.

Stres dan kelelahan akibat pekerjaan di kantor akan berdampak pada kualitas komunikasi diantara pasangan suami istri. Banyaknya beban kerja dan tuntutan waktu akan membuat istri pulang ke rumah larut malam dengan kondisi lelah sehingga tidak ada waktu untuk berbagi informasi dengan suami. Kurangnya komunikasi antara suami istri membuat mereka tidak dapat bertukar pikiran dan tidak mampu memahami dan mengerti perasaan masing-masing pasangan (Rachmadhani, 2013). Kesalahpahaman akan terjadi bila komunikasi tidak berjalan dengan baik dan lancar sehingga dapat menimbulkan konflik didalam rumah tangga.

Selain membuat kelelahan, banyaknya beban kerja dan tuntutan waktu akan membuat istri pulang ke rumah larut malam dan mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidurnya. Kondisi kurang tidur akan mempengaruhi proses komunikasi interpersonal. Beberapa penelitian membuktikan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan sifat sensitif atau mudah tersinggung dan ketidakmampuan memecahkan masalah. Individu yang sensitif cenderung menaruh kecurigaan yang tidak rasional sehingga pesan yang disampaikan tidak akan ditanggapi (Suranto, 2011). Hal ini terkait oleh penelitian Marthaningrum (2010) yang berjudul "Hubungan antara Stres Kerja dengan Komunikasi Interpersonal dan Implikasinya Terhadap Prestasi Kerja Karyawan" menghasilkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara stres kerja dengan komunikasi interpersonal. Semakin rendah stres kerja maka semakin tinggi komunikasi interpersonal dan begitupun sebaliknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres kerja dengan efektivitas komunikasi interpersonal pasangan. Hal tersebut ditunjukkan dengan data yang diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,275 dengan (p) = 0,002 ($p < .01$). Hubungan ini memiliki arti bahwa semakin tinggi stres kerja maka semakin rendah efektivitas komunikasi interpersonal pasangan. Hal tersebut berlaku pula sebaliknya, semakin rendah stres kerja maka semakin tinggi efektivitas komunikasi interpersonal pasangan.

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi subjek penelitian
Bagi subjek yang memiliki tingkat efektivitas komunikasi interpersonal pasangan rendah dapat melakukan latihan komunikasi asertif agar dapat meningkatkan efektivitas komunikasi interpersonalnya. Selain itu, subjek juga dapat meningkatkan strategi kemampuan *coping stress* sebagai usaha agar terhindar dari stres kerja.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dengan memperhatikan keterbatasannya untuk para peneliti yang tertarik melakukan penelitian dengan topik serupa, sehingga peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti kedua variabel pada bidang pekerjaan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, T. R. (2009). *Efektivitas komunikasi interpersonal*. Semarang: Fakultas Psikologi Undip.
- DeVito, J. A. (2006). *Human communication: the basic course, 10th edition*. Pearson Education, Inc.
- Hurlock, E. B. (2014). *Developmental psychology: a life-span approach*. McGraw-Hill.
- Marthaningrum, P. (2010). Hubungan antara stres kerja dengan komunikasi interpersonal dan implikasinya terhadap prestasi kerja karyawan.
- Maulana, H., & Gumelar, G. (2013). *Psikologi komunikasi dan persuasi*. Jakarta: Akademia Permata.

- Oguchi, U., Emmanuel, A., & Lekan, F. (2015). An empirical study on the causes and effects of communication breakdown in marriages. *Journal of Philosophy, Culture and Religion, An International Peer-reviewed Journal*.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development (psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Rachmadhani, C. (2013). Strategi komunikasi dalam mengatasi konflik rumah tangga mengenai perbedaan tingkat penghasilan di RT 29 Samarinda Seberang. *eJournal Ilmu Komunikasi*, 212-227.
- Sudhana, H., & Dewi, N. (2013). Hubungan antara komunikasi interpersonal pasutri dengan keharmonisan dalam pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 22-31.
- Suranto. (2011). *Komunikasi interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Waluyo, M. (2013). *Psikologi industri*. Jakarta: Akademia Permata.