

HUBUNGAN ANTARA KONFLIK PEKERJAAN-KELUARGA DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA WARTAWATI RADIO

Elma Emmanuela Lumbangaol, Ika Zenita Ratnaningsih

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

elmaelg@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konflik pekerjaan-keluarga dan kesejahteraan psikologis pada wartawati berstatus Pegawai Negeri Sipil Radio Republik Indonesia (RRI) Korwil XI Jateng & DIY. Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dan kompeten dalam menghadapi tantangan dan kesulitan, yang ditunjukkan dalam membangun relasi yang intim dengan orang lain, menerima kekurangan dan kelebihan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, terus bertumbuh secara personal, menjadi pribadi yang mandiri, dan mampu mengendalikan lingkungan. Populasi penelitian sebanyak 96 wartawati RRI Korwil XI Jateng & DIY, sampel penelitian sejumlah 63 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala Kesejahteraan Psikologis (28 item, $\alpha = 0,904$) dan Skala Konflik Pekerjaan-Keluarga (33 item, $\alpha = 0,939$). Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini dengan analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara konflik pekerjaan-keluarga dan kesejahteraan psikologis ($r = -0,674$; $p < 0,00$). Konflik pekerjaan-keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 45,4% terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, konflik pekerjaan-keluarga, wartawati.

Abstract

This research aims to identify the relationship between work-family conflict and psychological well-being to the newshen who is a government employee of Radio Republik Indonesia (RRI) in regional coordinator XI of Central Java & DIY. Psychological well-being is an individual ability to function optimally and competently in dealing with the challenges and difficulties, shown in building intimate relationships with others, accepting the weakness and strength of ourselves, having a purpose in life, keep growing personally becoming an independent person, and able to control environment. The population used for this research is 96 newshen of RRI in regional coordinator XI of Central Java & DIY, and the sample is 63 people. Meanwhile, sampling technique used by the writer is cluster sampling. For measuring, this study uses Scale of Psychological Well-Being (28 item, $\alpha = 0,904$) and the Scale of Work-Family Conflict (33 item, $\alpha = 0,939$). The analyzing method for this research is simple regression analysis, while the result shows that there is a significant negative relationship between work-family conflict and psychological well-being ($r = -0,674$; $p < 0,00$). Therefore, work-family conflict gives an effective contribution of 45,4% to psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, work-family conflict, newshen.

PENDAHULUAN

Fenomena meningkatnya jumlah wanita yang bekerja saat ini berjalan seiring perkembangan jaman. Berdasarkan hasil sensus pada tahun 2010, terdapat 39,5 juta perempuan bekerja di Indonesia. Kemudian pada tahun 2012 angka ini naik menjadi 47,91 juta dan terus meningkat setiap tahunnya (Badan Pusat Statistik, 2013). Pertumbuhan jumlah wanita bekerja terjadi seiring tuntutan jaman dan tenaga kerja yang meningkat. Hal ini mempengaruhi banyaknya pekerja wanita pada bidang pekerjaan yang beranekaragam, salah satunya pada bidang media.

Berdasarkan data Dewan Pers pada tahun 2011, diperkirakan industri media Indonesia menyerap kurang lebih empat puluh ribu tenaga kerja pertahun. Seiring dengan perkembangan jaman dan arus globalisasi, banyak kaum wanita yang mulai menekuni profesi di bidang jurnalistik sebagai wartawati.

Huda & Azad (2015) mengungkapkan bahwa individu yang bekerja pada media memegang peran yang vital dalam menyuarkan demokrasi, hak asasi manusia, kebijakan pemerintahan dan isu sosial lainnya. Kesalahan dalam menyampaikan informasi dapat menyebabkan masyarakat menerima berita yang salah dan keliru. Adanya tenggat waktu pengumpulan berita, jadwal yang ketat, revisi penggunaan bahasa dan tata tulis hingga sumber/informan yang tidak kooperatif merupakan kesulitan lainnya yang harus dihadapi individu yang bekerja di media (Ishwara, 2005; Huda & Azad, 2015). Selain itu, tantangan lain yang harus dihadapi adalah bagaimana berita yang dihasilkan memiliki kredibilitas dan menarik minat pembaca.

Radio Republik Indonesia (RRI) merupakan satu-satunya stasiun radio yang merupakan milik pemerintah. RRI memiliki status sebagai Perusahaan Jawatan (Perjan) yaitu Badan Usaha Milik Negara (BUMN) yang tidak mencari keuntungan. Karyawan RRI rata-rata sudah berstatus Pegawai Negeri Sipil (PNS) dimana gaji dan tunjangan yang diberikan berasal dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara. Dengan demikian, sesuai dengan citra RRI yakni independen, netral dan tidak komersil, para karyawan dituntut untuk bekerja menghasilkan berita se-objektif mungkin. RRI berpegang teguh bahwa isi siaran dan berita harus memuat kepentingan publik, dan tidak mencari keuntungan dari pihak tertentu.

Penelitian yang dilakukan Aliansi Jurnalis Indonesia (AJI) pada tahun 2012 menunjukkan bahwa masih banyak perusahaan media yang belum menerapkan kebijakan fleksibilitas kerja bagi wartawati, seperti tidak ada cuti melahirkan, tidak ada fasilitas peliputan di malam hari dan adanya lembur tanpa upah. Tekanan dan risiko kerja yang dialami dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis wartawati dalam menjalankan tugas tanggung jawabnya.

Kesejahteraan psikologis di tempat kerja merupakan hal yang penting karena akan berpengaruh terhadap aspek lain dalam kehidupan individu (Sianturi & Zulkarnain, 2013). Horn, Taris, Schaufeli, & Schreurs (2004) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis dari karyawan adalah hal yang sangat penting bagi organisasi karena dapat mempengaruhi komitmen individu, produktivitas, target dalam pekerjaan, hubungan dengan rekan kerja, serta penguasaan lingkungan kerja. Beberapa penelitian terkait kesejahteraan psikologis di tempat kerja menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang positif terhadap komitmen organisasi (Annisa & Zulkarnain, 2013). Penelitian yang dilakukan Tenggara, Zamralita, & Suyasa (2008) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis memainkan peran yang signifikan pada tingkat kepuasan individu terhadap pekerjaannya. Harter, Schmidt, & Keyes (2003) mengungkapkan bahwa individu yang sejahtera secara psikologis dikatakan lebih kooperatif, inisiatif, tepat waktu, memiliki daya tahan dan produktivitas tinggi serta memiliki loyalitas di tempat kerja. Karyawan yang memiliki kondisi kesejahteraan psikologis tinggi akan berfungsi lebih optimal dalam pekerjaannya.

Kowal, Kramer, Krull, & Crick (dalam Hidalgo, Bravo, Martinez, Pretel, Postigo, & Rabadán, 2010) mengatakan bahwa keluarga merupakan determinan yang penting bagi kesejahteraan psikologis individu. Senada dengan hal tersebut, Papalia, Olds, & Feldman (2009) mengatakan bahwa pekerjaan dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari, bukan saja pada saat bekerja tapi juga ketika di rumah, dan hal tersebut bisa saja menimbulkan kepuasan atau malah sebaliknya, menimbulkan tekanan. Wanita yang bekerja sebagai wartawati memiliki dua peran yang harus dijalankan, yaitu di tempat kerja dan di keluarga. Usaha dalam menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dan keluarga dalam lingkungan kerja yang kompetitif dapat menimbulkan tekanan tersendiri. Individu akan mengevaluasi apakah dirinya telah menjalankan tugas tanggung jawab keluarga dan pekerjaan dengan baik. Jika individu gagal dalam memantapkan peran yang diemban, maka akan muncul konflik *intrarole* yang disebut konflik pekerjaan-keluarga (*work-family conflict*).

Konflik pekerjaan-keluarga yang muncul dapat mempengaruhi rendahnya kepuasan individu di tempat kerja, hal ini disebabkan karena tuntutan peran di tempat kerja membuat individu kesulitan memenuhi peran di dalam keluarga (Anafarta, 2011; Afzal & Farooqi, 2014). konflik pekerjaan-keluarga berkorelasi positif terhadap intensi berhenti bekerja dan berkorelasi negatif terhadap keterikatan kerja karyawan (Alsam, Imran, Anwar, Hameed, & Kafayat, 2013; Kesumaningsari & Simarmata, 2014) Kesulitan mengatur waktu, rendahnya dukungan sosial dan emosional serta lamanya jam kerja dan kebijakan perusahaan yang kaku dapat menjadi tekanan tersendiri dalam menyeimbangkan peran di dua tempat (Bellavia & Frone, 2005). Adanya ketegangan, konflik dan tekanan yang dirasakan individu di tempat kerja tentu akan mempengaruhi kesejahteraannya secara menyeluruh. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti kemudian tertarik untuk mengetahui lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara konflik peran ganda dan kesejahteraan psikologis pada wartawati RRI Korwil XI Jateng & DIY.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat korelasi negatif antara konflik pekerjaan-keluarga dan kesejahteraan psikologis pada wartawati RRI Korwil XI Jateng & DIY. Semakin tinggi konflik pekerjaan-keluarga yang dialami wartawati, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dirasakan, demikian pula sebaliknya, semakin rendah konflik pekerjaan-keluarga yang dirasakan maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis pada wartawati.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan RRI Korwil XI Jateng & DIY yang berada pada bidang pemberitaan dan penyiaran. Penentuan sampel menggunakan sampel klaster, yakni melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 96 orang dengan jumlah subjek dalam penelitian sebanyak 63 orang. Skala kesejahteraan psikologis (28 item; $\alpha = 0,904$) disusun berdasarkan dimensi yang dijelaskan oleh Ryff (2013), yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, autonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Skala konflik pekerjaan-keluarga (33 item; $\alpha = 0,939$) disusun berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Carlson, Kacmar & Williams (2000), yaitu: *time-based work interference with family*, *strain-based work interference with family*, *behavior-based work interference with family*, *time-based family interference with work*, *strain-based family interference with work*, dan *behavior-based family interference with work*. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis regresi sederhana dengan bantuan perangkat statistik SPSS 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum uji hipotesis, dilakukan terlebih dahulu uji asumsi. Uji asumsi yang harus dipenuhi untuk melakukan analisis regresi sederhana, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Nilai Kolmogorov-Smirnov uji normalitas pada variabel kesejahteraan psikologis sebesar 1,249 dengan signifikansi sebesar 0,088 ($p > 0,05$) sedangkan pada variabel konflik pekerjaan-keluarga sebesar 1,273 dengan signifikansi 0,078 ($p > 0,05$) sehingga sebaran data kedua variabel memiliki distribusi normal. Uji linieritas hubungan antara variabel kesejahteraan psikologis dan konflik pekerjaan-keluarga menunjukkan hasil hasil $F=50,748$ dengan signifikansi $p=0,000$ ($p < 0,05$) sehingga hubungan antara kedua variabel tersebut linier. Berdasarkan hasil analisis regresi, didapatkan koefisien korelasi (r_{xy}) antara variabel kesejahteraan psikologis dan konflik pekerjaan-keluarga sebesar -0,674 dengan $p=0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan diantara variabel penelitian. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis wartawati, maka akan

semakin rendah konflik pekerjaan-keluarga yang dialami, begitupun sebaliknya. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Nilai koefisien determinasi (R^2) dalam penelitian ini adalah sebesar 0,454 yang berarti variabel konflik pekerjaan-keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 45,4% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan 54,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Persamaan garis regresi dalam penelitian ini adalah $Y = 115,926 + (-0,482)X$. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis (Y) akan bergerak mundur/berkurang sebesar 0,482 untuk setiap unit perubahan yang terjadi pada variabel konflik pekerjaan-keluarga (X).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas wartawati RRI Korwil XI Jateng & DIY mengalami konflik pekerjaan-keluarga yang rendah, yakni sebesar 74,7% atau sebanyak 47 dari 63 subjek penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa wartawati radio RRI Korwil XI Jateng & DIY menilai bahwa tuntutan pekerjaan dan tuntutan keluarga dapat dilakukan secara seimbang. Hal ini didukung oleh adanya kebijakan fleksibilitas kerja dan fasilitas untuk mengurus anak telah diterapkan dalam RRI Korwil XI Jateng & DIY, seperti diperbolehkannya karyawan untuk pulang sejenak setelah meliput berita. Selain itu apabila ada urusan mendadak dan genting, wartawati diperbolehkan mengirim naskah berita dan laporan siaran melalui email. Penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sianturi & Zulkarnain (2013) serta Pangastuti & Sawitri (2015) yang menyebutkan bahwa konflik pekerjaan-keluarga berkorelasi negatif signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Tenggara, Zamralita, & Suyasa (2008) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis memainkan peran yang signifikan pada tingkat kepuasan individu terhadap pekerjaannya.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis wartawati berada pada kategori tinggi, yakni 79,3% atau sebanyak 50 dari 63 subjek penelitian. Hal ini berbeda dengan asumsi awal yang diperkirakan peneliti. Pada penggalan data awal, peneliti melihat karakteristik pekerjaan dan munculnya masalah yang sama yakni komunikasi interpersonal dan hubungan positif dengan rekan kerja. Namun hal ini berbeda dengan hasil data statistik yang diolah. Kesejahteraan psikologis wartawati yang tinggi dimungkinkan karena rata-rata usia subjek dalam penelitian ini tergolong pada kategori dewasa pertengahan dan dewasa akhir. Pada kategori ini, individu telah memiliki pengalaman dan keterampilan lebih banyak sehingga mempengaruhi bagaimana individu melihat dan menangani masalah yang ada, dimana hal ini akan berdampak pada level kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Rendahnya konflik pekerjaan-keluarga dalam penelitian ini menunjukkan bahwa wartawati dapat membagi waktu, tenaga dan peran antara keluarga dan pekerjaan sehingga terjadi kesesuaian dan keharmonisan yang mendorong tingginya kesejahteraan psikologis. Maurya & Agarwal (2015) menyebutkan bahwa individu yang sejahtera kerap kali menampilkan performa yang tinggi dalam aspek-aspek hidupnya, sehingga dapat menjalankan fungsi dan tanggungjawabnya secara optimal di tempat kerja. Individu dapat menampilkan performa kinerja yang memuaskan ketika ada penilaian yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam menyeimbangkan peran di tempat kerja dan di keluarga. Selain itu, individu yang sejahtera juga dikatakan memiliki kualitas hubungan yang baik dengan individu lain, serta merasa bertanggungjawab atas dirinya sendiri (Sagone & Caroli, 2014).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa wartawati RRI Korwil XI Jateng & DIY memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, sehingga konflik pekerjaan-keluarga yang dialami wartawati rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif antara konflik pekerjaan-keluarga dan kesejahteraan psikologis pada wartawati RRI Korwil XI. Apabila konflik pekerjaan-keluarga tinggi, maka kesejahteraan psikologis akan rendah. Sebaliknya, semakin rendah konflik pekerjaan-keluarga maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa variabel konflik pekerjaan-keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 45.4% pada variabel kesejahteraan psikologis.

Saran yang dapat peneliti ajukan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu, bagi subjek penelitian diharapkan dapat menjalin hubungan yang positif dengan rekan kerja dan anggota keluarga, serta melibatkan diri dalam kegiatan pelatihan dan program kerja perusahaan agar meningkatkan keterampilan dan kemampuan individu dalam bidang jurnalistik. Saran bagi manajemen RRI Korwil XI Jateng & DIY yaitu tetap menerapkan kebijakan fleksibilitas kerja bagi wartawati. Sedangkan saran bagi peneliti selanjutnya yaitu melakukan penelitian dengan mencari populasi yang lebih luas, serta menambahkan karakteristik penelitian seperti wartawati non-PNS, serta menggunakan variabel kontrol seperti usia dan lama kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afzal, S. & Farooqi, A. (2014). Impact of work family conflict/family work conflict on job satisfaction and life satisfaction: a case study of a public sector university, Gujranwala division, Pakistan. *International Journal of Multidisciplinary Sciences and Engineering*, 5(8), 31-36.
- Anafarta, N. (2011). The relationship between work-family conflict and job satisfaction: A structural equation modeling (SEM) approach. *International Journal of Business and Management*, 6(4), 168–177. <http://doi.org/10.5539/ijbm.v6n4p168>
- Annisa, & Zulkarnain. (2013). Komitmen terhadap organisasi ditinjau dari kesejahteraan psikologis pekerja. *INSAN*, 15(April 2013), 54–62.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2013). Diakses dari <https://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/1608>.
- Bellavia, G., & Frone, M. (2005). Work family conflict. Dalam J. Barling., E. K., Kelloway & M. Frone. *Handbook of Work Stress*. London: Sage Publications.
- Carlson, D., Kacmar, K. M., & Williams, L. J. (2000). Construction and initial validation of a multidimensional measure of work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 56, 249-276.
- Harter, Schmidt & Keyes. (2003). Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes: A review of the gallup studies. Dalam Keyes, C. L. M & Haidt, J. *Flourishing: Positive Psychology and The Life Well Lived*. Washington: APA.
- Hidalgo, J. L., Bravo, B. N., Martinez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L & Rabadán, F. E. (2010). Psychological well-being, assesment tools and related factors. Dalam Wells, I. E. *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publisher
- Horn, J. E. Van, Taris, T. W., Schaufeli, W. B., & Schreurs, P. J. G. (2004). The structure of occupational well-being : A study among Dutch teachers. *Journal of Occupational and*

Organizational Psychology, 77, 365–375.

- Huda, K. N., & Azad, A. K. (2015). Professional stress in journalism : A study on electronic media journalists of Bangladesh. *Advances in Journalism and Communication*, 3(December), 79–88.
- Ishawara, L. (2005). *Catatan-catatan jurnalisme dasar*. Jakarta: Kompas
- Kesumaningsari, N. P. A., & Simarmata, N. (2014). Konflik kerja-keluarga dan work engagement karyawati bali pada bank di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(3), 493–506
- Maurya, K. K & Agarwal, M. (2015). Factors affecting stress and wellbeing of women employees. *Psychology of Woman: Research Issues and Trends*.63-75. ISBN: 978-93-83519-18-7
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development (Perkembangan Manusia)*. Edisi 10. Diterjemahkan oleh Brian Marwensdy. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of Eudamonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28.
- Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Social and Behavioral Sciences*, 141, 881–887. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>
- Sianturi, M. M., & Zulkarnain. (2013). Analisis work family conflict terhadap kesejahteraan psikologis pekerja. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi*, 1(September 2013), 207–215.
- Tenggara, H., Zamralita, & Suyasa, P. T. Y. S. (2008). Kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologis karyawan. *Phronesis Jurnal Ilmiah Psikologi Industri Dan Organisasi*, 10(1), 96–115.