

HUBUNGAN ANTARA *WORK-LIFE BALANCE* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SOPIR TAKSI PT. EXPRESS TRANSINDO UTAMA TBK DI JAKARTA

Danastri Cintantya, Harlina Nurtjahjanti

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

danastri.cintantya23@yahoo.com, harlina_nc@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Work-Life Balance* (WLB) dengan *Subjective Well-Being* (SWB) pada sopir taksi PT. Express Transindo Utama Tbk di Jakarta. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sopir taksi yang bekerja di Jakarta dengan rentang umur 20 – 40 Tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Metode penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan total sampling yang digunakan adalah 100 sopir taksi yang tersebar di Jakarta. Alat ukur yang digunakan adalah Skala WLB (29 item; $\alpha = 0,891$) dan Skala SWB (28 item; $\alpha = 0,901$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara WLB dengan SWB pada sopir taksi PT. Express Transindo Utama Tbk di Jakarta dengan nilai $r_{xy} = 0,564$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). WLB memberikan sumbangan efektif sebesar 31,8% terhadap SWB. Sopir taksi PT. Express Transindo Utama Tbk di Jakarta memiliki mayoritas WLB dan SWB pada kategori sangat rendah sebesar 65% dan 66% dan sisanya berada pada kategori rendah.

Kata kunci: *work-life balance; subjective well-being; sopir taksi; Jurnal Empati; Undip*

Abstract

This research aims to determine the relationship between Work-Life Balance (WLB) and Subjective Well-Being (SWB) among taxi driver of PT. Express Transindo Utama Tbk in Jakarta. The population used in this research is the taxi driver who work in Jakarta with age range between 20 to 40 years old. The sampling technique used is accidental sampling. This research method is using simple regression analysis technique which the samples used were 100 taxi drivers which scattered in Jakarta. Measuring instrument used is the WLB Scale (29-items; $\alpha = 0,891$) and SWB Scale (28-items; $\alpha = 0,901$). The results of simple regression analysis shows a significant and positive relationship between WLB and SWB on taxi driver of PT. Express Transindo Utama Tbk in Jakarta ($r_{xy} = 0,564$; $p = 0,000$ ($p < 0,05$)). Therefore, WLB gives 31,8% effective contribution to SWB. Taxi driver of PT. Express Transindo Utama Tbk in Jakarta has WLB and SWB on very low categories of 65% of WLB and 66% of SWB is in the low category.

Keywords: *work-life balance; subjective well-being; taxi driver; Jurnal Empati; Undip*

PENDAHULUAN

Perkembangan bidang usaha saat ini berkembang dengan cepat, terbukti dari perusahaan kini bukan hanya bergerak dibidang manufaktur tetapi juga pada industri jasa (Ariani, 2003). Salah satu industri jasa di Indonesia adalah jasa transportasi. Salah satu industri jasa transportasi yang banyak dipergunakan oleh berbagai kalangan adalah taksi. Taksi merupakan salah satu transportasi darat yang dinilai cukup efektif karena rute perjalanan tergantung pada permintaan penumpang sehingga dapat menghemat waktu. Meningkatnya permintaan jasa transportasi menuntut perusahaan untuk mampu memberdayakan karyawan demi meningkatkan kualitas pelayanan kepada masyarakat.

Pada era informasi saat ini, selain memperhatikan Sumber Daya Manusia (SDM) yang merupakan penggerak usaha juga terdapat kemajuan teknologi yang semakin canggih sehingga menjadi tantangan tersendiri bagi perusahaan layanan jasa transportasi. Perkembangan teknologi mendorong perubahan komunikasi konvensional menjadi komunikasi modern dengan gaya hidup digital. Teknologi melahirkan beragam model bisnis termasuk bisnis yang saat ini menjadi fenomena di masyarakat yaitu layanan transportasi *online*. Berpindahnya penumpang taksi konvensional menuju transportasi *online* berdampak besar bagi sopir taksi konvensional. Sopir taksi mengalami kekhawatiran akan kehidupan finansial, ketidakpuasan akan pekerjaan, menurunnya kinerja, dan ketidakbahagiaan yang dialami para sopir taksi. Adapun penyebab terjadinya hal tersebut karena sepiunya konsumen karena munculnya transportasi *online* dan pengalaman sopir taksi yang tidak menyenangkan di jalanan.

Berbagai aktivitas yang terjadi di tempat kerja seperti rutinitas, supervisi, dan kompleksitas tugas mempengaruhi kemampuan kontrol seseorang sehingga ia mampu merasakan emosi dan persepsi mengenai tempat kerjanya. Penilaian ini merupakan indikator dari kesejahteraan atau *well-being* (Ariati, 2010). *Well-being* memainkan peran sentral dalam menciptakan individu-individu yang berkembang. Individu yang mencapai standar *well-being* yang baik di tempat kerja cenderung lebih kreatif, lebih setia, lebih produktif, dan memberikan kepuasan pelanggan yang lebih baik daripada individu dengan standar kesejahteraan yang rendah di tempat kerja (Seligmen, 2002).

Subjective well-being adalah evaluasi diri terhadap kehidupannya berdasarkan evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup dan evaluasi afektif terhadap *mood* dan emosi (Diener, Lucas & Oishi, 2002). *Subjective well-being* dapat membuat hidup seseorang lebih berharga sehingga jika seseorang memiliki *subjective well-being* yang tinggi, maka akan lebih senang menjalani hidupnya karna adanya kepuasan dalam dirinya. Karyawan dapat dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika mereka puas dengan pekerjaannya dan lebih sering mengalami pengalaman emosi yang positif dan jarang mengalami pengalaman emosi yang negatif. Kesejahteraan yang dirasakan karyawan dapat menciptakan perasaan bahagia yang berdampak pada hasil pekerjaan positif di tempat kerja (Park, Peterson & Seligmen, 2004).

Diener (dalam Linely & Joseph, 2004) menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*, yaitu faktor genetik, kepribadian, kepuasan subjektif, tujuan, demografis, dan hubungan sosial. Seligman (dalam Diener, Scollon & Lucas, 2003) mengatakan bahwa semua orang yang paling bahagia memiliki hubungan sosial yang baik. Hubungan sosial memiliki keterkaitan yang kuat terhadap kualitas hidup karena merupakan salah satu domain terbentuknya kualitas hidup yang positif. Kualitas hidup dapat ditingkatkan dengan adanya keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan atau *work-life balance*.

Work-life balance merupakan persepsi individu bahwa aktivitas kerja dan non-kerja sudah kompatibel dan mampu mendorong perkembangan individu sesuai dengan prioritas hidup individu

saat ini (Kalliath & Brough, 2008). *Work-life balance* adalah suatu keadaan ketika seseorang mampu berbagi peran dan merasakan adanya kepuasan dalam peran-perannya tersebut yang ditunjukkan dengan rendahnya tingkat *work-family conflict* dan tingginya tingkat *work-family facilitation* atau *work-family enrichment* (Handayani, 2013). Individu yang memiliki kemampuan dalam menyeimbangkan fungsinya antara peran individu tersebut di dalam pekerjaan maupun non-pekerjaan dapat memenuhi kebutuhan dan aspek dari kehidupannya sehingga dapat meningkatkan kepuasan subjektif.

Pemilihan PT. Express Transindo Utama Tbk di Jakarta sebagai tempat penelitian dikarenakan merupakan salah satu perusahaan jasa transportasi taksi konvensional yang cukup besar di Jakarta. Sebagai perusahaan jasa transportasi yang sudah berusia cukup lama, PT. Express Transindo Utama Tbk di Jakarta harus bekerja keras untuk tetap bertahan dalam persaingan ketat dengan transportasi lain seperti transportasi berbasis *online*. Berpindahannya penumpang dari pengguna taksi konvensional menuju transportasi berbasis *online* menyebabkan sopir taksi kesulitan dalam mendapatkan penghasilan dan. Angka *turnover* yang tinggi mengindikasikan adanya permasalahan dalam kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Kepuasan subjektif yang baik akan meningkatkan kinerja dan kontribusi yang baik dari karyawan untuk perusahaannya.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah sopir taksi PT. Express Transindo Utama Tbk di Jakarta yang memiliki karakteristik: sopir taksi yang berusia pada rentang antara 20 – 40 atau berada pada masa dewasa awal. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *accidental sampling*. *Accidental sampling* adalah penentuan sampel secara kebetulan, atau siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti yang dianggap cocok dengan karakteristik sampel yang ditentukan akan dijadikan sampel (Sugiyono, 2014). Penentuan jumlah sampel penelitian dan uji coba mengikuti pendapat Roscoe (dalam Sugiyono, 2014) bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500. Peneliti mengambil sampel untuk penelitian sebanyak 100 subjek dan sisanya digunakan untuk uji coba penelitian yang dilakukan terhadap 75 subjek. Skala *work-life balance* (29 item; $\alpha = 0,891$) disusun menggunakan aspek yang diungkap oleh Greenhaus (2003), yaitu keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan, dan keseimbangan kepuasan. Skala *subjective well-being* (28 item; $\alpha = 0,901$) disusun menggunakan aspek yang diungkap oleh Diener (Schimmeck, 2008). Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan program *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 21.0 menunjukkan bahwa variabel *work-life balance* memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap variabel *subjective well-being* pada sopir taksi PT. Express Transindo Utama Tbk di Jakarta dengan hasil 0,564 dan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Koefisien yang bernilai positif menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara *subjective well-being* dan *work-life balance* pada sopir taksi. Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *work-life balance* maka semakin tinggi pula *subjective well-being*.

Hubungan positif antara *work-life balance* dengan *subjective well-being* pada sopir taksi digambarkan dalam persamaan garis regresi. Berdasarkan hasil uji persamaan regresi didapatkan nilai konstanta sebesar 17,143 dan nilai pada *work-life balance* sebesar 0,628 untuk memprediksi variasi yang terjadi pada variabel *subjective well-being*. Persamaan regresi tersebut dapat diartikan bahwa setiap perubahan kenaikan *work-life balance* akan diikuti peningkatan *subjective well-being* sebesar 0,628 poin. Selanjutnya nilai koefisien determinasi menunjukkan nilai *r square* sebesar 0,318 yang berarti bahwa *work-life balance* dapat memprediksi variabel *subjective well-being* sebesar 31,8% dan sisanya sebesar 68,2% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* (Singh & Khanna, 2011). *Work-life balance* mampu membuat kualitas hidup individu menjadi positif dan pada akhirnya berdampak pada meningkatnya kesejahteraan subjektif individu (Ramos, Francis & Phillip, 2015). Individu yang mampu menyeimbangkan perannya dalam kehidupan dan pekerjaannya dapat mengurangi munculnya konflik dan stress.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, diketahui bahwa secara umum kondisi *work-life balance* yang dirasakan sopir taksi sebesar 65% berada pada kategori sangat rendah dan 35% berada pada kategori rendah. Hal tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar sopir taksi memiliki *work-life balance* yang sangat rendah karena kurang mampu menyeimbangkan waktu, keterlibatan, dan kepuasannya antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Malik (2010) menunjukkan bahwa ketidakseimbangan kehidupan dan pekerjaan disebabkan oleh meningkatnya tuntutan kerja yang akhirnya merujuk pada tingkat stress yang lebih tinggi. Rendahnya *work-life balance* tidak hanya berdampak negatif pada kesejahteraan pekerja tetapi juga pada keluarga, teman dan hubungan sosial individu.

Subjective well-being yang dirasakan sopir taksi sebesar 66% berada pada kategori sangat rendah dan 34% berada pada kategori rendah. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas sopir taksi mengalami rendahnya tingkat emosi dan suasana hati yang menyenangkan, tingginya tingkat emosi dan suasana hati yang negatif, dan rendahnya tingkat kepuasan. Spector (dalam Russel, 2008) menjelaskan bahwa pekerja dengan *subjective well-being* yang baik mengaku lebih puas dengan hidupnya, biasanya pekerja akan lebih kooperatif dan suka membantu rekan bekerjanya, datang tepat waktu dan efisien, jarang membolos, dan menetap pada perusahaan lebih lama dibanding dengan pekerja yang tidak puas. Sebaliknya, karyawan yang memiliki *subjective well-being* yang rendah cenderung tidak puas dengan pekerjaannya, memiliki kinerja yang buruk, dan tingkat *turnover* yang tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 100 subjek diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *work-life balance* dengan *subjective well-being* pada sopir taksi PT. Express Transindo Utama Tbk. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki, maka semakin tinggi *work-life balance* pada sopir taksi. Demikian sebaliknya, semakin rendah *subjective well-being* yang dimiliki, maka semakin rendah *work-life balance* pada sopir taksi. *Work-life balance* memberikan sumbangan efektif sebesar 31,8% terhadap *subjective well-being*, sedangkan 68,2% lainnya ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Saran yang dapat peneliti ajukan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu, bagi perusahaan disarankan untuk menerapkan program *work-life balance* pada karyawan-karyawannya. Program *work-life balance* dapat diterapkan dengan memberikan waktu libur, beban kerja yang merata, dan sistem yang menguntungkan kedua belah pihak. Bagi sopir taksi disarankan untuk melatih kemampuannya dalam mengatur emosi, manajemen waktu, dan kemampuannya dalam menyeimbangkan perannya dalam pekerjaan dan kehidupan sehingga mampu menerapkan *work-life balance* dan pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif individu. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat lebih menyempurnakan alat ukur yang digunakan agar dapat mengungkap *subjective well-being* secara lebih mendalam. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan *setting* maupun karakteristik subjek yang berbeda dengan yang dilakukan dalam penelitian ini. Perbedaan *setting* penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran *work-life balance* dan *subjective well-being* dari sudut pandang subjek yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, D.W. (2003). *Manajemen kualitas pendekatan sisi kualitatif*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Ariati, J. (2010). Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 117 - 122.
- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diener, E. D., Scollon, C., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Journal of Psychology*, 39(09), 187-219.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C.R. Snyder dan S. J. Lopez (Eds.), *The hand book of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Handayani, A. (2013). Keseimbangan kerja keluarga pada perempuan bekerja: Tinjauan teori border. *Jurnal Psikologi*, 2(21), 17-25.
- Kalliath, T., & Brough, P. (2008). Work-life balance: A review of the meaning of the balance construct. *Journal of Management and Organization*, 3(14), 323-327. DOI: 10.1017/S1833367200003308.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. Hoboken, New Jersey: John Wiley dan Sons, Inc.
- Malkoc, A. (2011). Quality of life and subjective well-being in undergraduate students. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 15, 2843-2847, DOI:10.1016/2011.04.200.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). Strengths of character and well-being: A closer look at hope and modesty. *Journal of Social dan Clinical Psychology*, 23(5), 628-634.
- Ramos, H. M., Francis, F., & Philipp, R. V. (2015). Work-life balance and quality of life among employees in malaysia. *Journal of Happiness and Development*, 1(2), 38-50. DOI:10.1080/09585192.2014.899262.
- Russel, J. E. A. (2008). Promoting subjective well-being at work. *Journal of Career Assesment*, 1(16), 117-131.
- Seligman, M. E.P. (2002). *Authentic happiness*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Singh, P., & Khanna, P. (2011). Work-life balance: A tool for increased employee productivity and retention. *Journal of Management*. 2(2), 114-254.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan RdanD*. Bandung: Alfabeta.

