

PENGARUH WORK-LIFE BALANCE TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELLBEING WANITA YANG BEKERJA
EFFECTS OF DEELIFE BALANCE ON PSYCHOLOGICAL WELLBEING A WORKING WOMAN

Reni Rosita Dewi⁽¹⁾, Evi Kurniasari Purwaningrum⁽²⁾, Silvi Eka Mariska⁽³⁾.
 Fakultas Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda^(1,2,3)
 Email: renirosita134@gmail.com

Abstrak: Wanita di zaman dahulu selalu dianggap sama dengan pekerjaan yang hanya bisa dilakukan di rumah. Sementara itu, pada tahun 2019 jumlah pekerja yang berbasis pada BPS mengalami kenaikan yang signifikan, yaitu 2,5% menjadi 55,5% atau sebanyak 75,57 juta orang. Bagi kesejahteraan psikologis wanita sangat penting, karena itu membuat seorang wanita merasa puas dan dapat memaksimalkan apa yang ada dalam dirinya, mengembangkan potensi maksimum yang ada dalam dirinya. Dalam penelitian ini, keseimbangan dalam pekerjaan merupakan faktor yang diperiksa untuk pengaruhnya pada kesejahteraan psikologis pada wanita pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara keseimbangan kerja dan kesejahteraan psikologis pada wanita pekerja. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa ada pengaruh antara keseimbangan kerja — kehidupan di antara kesejahteraan psikologis wanita yang bekerja. Subjek penelitian ini adalah wanita yang bekerja di kota Samarinda berusia 20-40 tahun. Alat pengukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah ukuran psikologis dari Ryff (1995), yakni 18 benda dengan nilai kebenaran 0,484 0,687 dan nilai keandalan 0,750. Skala saldo kehidupan kerja dari Fisher, Bulger, dan Smith (2009), total 14 item dengan nilai 0.405-0,762, dan tingkat kepercayaan 0.759. Tes hipotesis dalam studi ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana menggunakan SPSS 20 untuk program windows. Hasil tes regresi menunjukkan korelasi positif dari variabel psikologis, termasuk kesejahteraan, dengan saldo kerja-hidup, dengan nilai 0,629.

Kata Kunci: Keadaan psikologis, keseimbangan kerja, wanita pekerja

***Abstract** Women in ancient times were always identified with a job that could only be done at home. Meanwhile, in 2019 the number of workforce based on bps experienced a significant increase, namely by 2.5% to 55.5% or as many as 75.57 million people. For a woman psychological well-being is very important, because it makes a woman feel satisfied and can maximize what is in her, develop the maximum potential that is in her. In this study, work-life balance is a factor examined for its effect on psychological well-being in working women. This study aims to determine the relationship between work-life balance and psychological well-being in working women. The hypothesis proposed is that there is an influence between work-life balance on psychological well-being of women who work. The subjects of this study were women who worked in the city of Samarinda aged 20-40 years. The measuring instrument used in this study was the psychological scale of well-being from Ryff (1995) totaling 18 items with a validity value of 0.484 0.687 and a reliability value of 0.750. The work-life balance scale from Fisher, Bulger, and Smith (2009), totaling 14 items with a validity of 0.405 - 0.762, and a reliability of 0.759. Hypothesis testing in this study uses simple linear regression analysis techniques using the SPSS 20 for windows program. The regression test results showed a positive correlation of the psychological variables, including well-being, with work-life balance, with a value of 0.629.*

Keywords: Psychological well-being, Work life balance, Working women

PENDAHULUAN

Wanita pada zaman dahulu selalu diidentikkan dengan sebuah pekerjaan yang hanya bisa dilakukan di dalam rumah. Namun pada perkembangannya, seorang wanita bahkan bisa menjadi atasan bagi seorang pekerja laki-laki. Beberapa wanita bahkan mampu menduduki posisi penting dalam beberapa jabatan. Fenomena wanita yang bekerja bukan lagi menjadi suatu hal yang langka, karena semakin berkembangnya zaman pemenuhan kebutuhan ekonomi tidak hanya menjadi salah satu faktor utama karena tidak sedikit wanita dari kalangan menengah keatas juga bekerja.

Menurut penelitian Handayani (2013) wanita yang bekerja lebih rentan mengalami konflik dibanding laki-laki, karena perempuan mempunyai peran yang berbeda dalam keluarga. Wanita yang bekerja juga sering mengalami diskriminasi yang dipicu oleh perbedaan jenis kelamin (Qamaria, dkk., 2017). Perbedaan status pernikahan seorang wanita yang bekerja dan telah menikah memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dari pada yang belum menikah (Susanti, 2012).

Ada banyak faktor yang mempengaruhi *psychological well-Being* wanita pekerja. Penelitian terdahulu menemukan stress kerja dapat memengaruhi *psychological well-being* terkait lingkungan kerja dan upah yang diterima pada karyawati (Issom & Makbulah, 2017). Selain itu, konflik peran ganda yang terjadi pada wanita yang telah bekerja juga dapat memengaruhi *psychological well-Being* pada wanita yang bekerja (Anwar & Fauziah, 2019).

Psychological well-being adalah kondisi dimana seseorang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah mental saja, tetapi kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal. *Psychological well-being* juga dapat dikatakan suatu kondisi dimana individu bebas dari tekanan-tekanan mental dan kondisi yang menekan psikis (Savitri & Listiyandini, 2017).

Hasil studi pendahuluan menyatakan 55% responden wanita yang bekerja memiliki *psychological well-being* yang baik, sedangkan sisanya memiliki *psychological well-being* yang tergolong rendah dengan persentase 45%. Pada studi pendahuluan ini juga melihat berdasarkan dimensi dari

psychological well-being yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri.

METODE

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu secara deduktif, dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Variabel-variabel diukur kemudian dianalisis berdasarkan prosedur statistik (Craswell, 2016). Penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu (Sugiono, 2018).

Populasi adalah wilayah generalisasi yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang terdiri atas subyek sehingga dapat ditarik kesimpulan (Sugiono, 2018). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2018). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Pemilihan *purposive sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan yang penulis tentukan, oleh karena itu penulis memilih teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita yang bekerja di Kota Samarinda. Penentuan besarnya jumlah sampel yang dipakai peneliti yaitu mengacu pada teori Wibisono (2013) apabila jumlah populasinya tidak diketahui. Karena jumlah angkatan kerja di Kota Samarinda jumlahnya belum diketahui secara pasti, dan jumlah populasi masih dalam ukuran perkiraan maka berdasarkan pendapat Wibisono (dalam Akdon & Ridwan, 2013) ditetapkan jumlah sampel menjadi $N=96,04$, dan dibulatkan menjadi 100.

Skala *psychology well-being* dalam penelitian ini diadaptasi peneliti, dari skala short version Ryff (1995) yang sudah diterjemahkan oleh Rihlati (2018) dengan jumlah item 18 butir. Skala *work-life balance* yang diadaptasi oleh peneliti dari Fisher, Bulger, dan Smith (2009). Jumlah item dalam skala ini sebanyak 14 butir soal dengan menggunakan teknik CVI. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana.

HASIL

Berdasarkan hasil penyebaran kuisioner yang dilakukan secara online dan offline kepada 115 orang, peneliti menetapkan sebanyak 100 orang yang menjadi sampel penelitian ini. Dari hasil penelitian ini kisaran usia terbanyak yang menjadi responden adalah usia muda dewasa awal yang berkisar dari usia 20 - 30 tahun yaitu sebanyak 45%.

Berdasarkan jenis pekerjaan dari responden, terdapat banyak sekali macam pekerjaan, pekerjaan dalam hal ini adalah semua bidang yang telah dijelaskan dalam kriteria pengambilan sampel. Pekerjaan-pekerjaan ini meliputi bidang pemerintahan baik sebagai aparatur negara, pegawai sipil, dan pegawai honorer. Bidang pendidikan yang meliputi guru-guru sd, smp, sma/smk, berstatus guru negeri atau guru honorer. Bidang perbankan, karyawan toko, administrasi, staff kantor, dan lain sebagainya. Berdasarkan status perkawinan semua responden telah menikah dan mempunyai anak. Usia anak yaitu usia sekolah dari taman kanak-kanak, sd, sampai smp. Pengkategorian data dalam penelitian ini menggunakan statistik hipotetik. Penggunaan statistika hipotetik menggunakan alat ukur sebagai acuan. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa 46% responden memiliki *Psycholgoicall well-being* pada tingkat sangat tinggi, dan 46% responden memiliki *psychologicall well-being* tinggi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa wanita yang bekerja di Kota Samarinda memiliki *work-life balance* yang sedang dengan tingkat persentase 60% dan 39% pada taraf yang sangat tinggi.

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan melalui spss diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,956 ($<0,05$). Apabila nilai signifikansi dari signifikansi $>alpha$ (5%) berarti data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan nilai *Sig Deviation from linearity* lebih besar dari 0.05. Maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang linear antara *work-life balance* terhadap *psychologicall well-being*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini berusaha menjawab tentang pengaruh *work-life balance* dengan *psychologicall well-being*. Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan maka hipotesis penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa *work-life balance*

berpengaruh positif terhadap *psychologicall well-being*, yang mana artinya semakin tinggi wanita yang bekerja dapat melakukan *work-life balance* maka akan semakin tinggi juga *psychologicall well-beingnya*, semakin rendah *work-life balance* maka akan semakin rendah *psychologicall well-beingnya*.

Work-life balance dapat memengaruhi *psychologicall well-being* wanita yang bekerja karena ketika seorang wanita yang bekerja dapat membedakan perannya antara menjadi karyawan yang mempunyai tanggung jawab dengan memberikan kinerja yang baik bagi perusahaan, dan menjadi seorang ibu rumah tangga yang harus memberikan tanggung jawab dan perhatian untuk keluarga di rumah maka akan adanya keselarasan dan rasa nyaman serta tidak ada beban dalam menjalani kedua peran tersebut (Dirfa & Prasetya, 2019).

Sebagai seorang wanita yang menjalani dua peran, bekerja dan menjadi ibu rumah tangga, terlebih di masa pandemi yang banyak wanita kehilangan pekerjaan, banyak terdapat stress akibat peyesuaian situasi baru, dukungan sosial dari pasangan dan keluarga berpengaruh terhadap penerimaan diri dimana wanita yang bekerja akan merasa lebih bisa menikmati hidup. Ketika wanita yang bekerja dapat menyeimbangkan antara kehidupan pribadi dan kerja maka akan menguntungkan banyak pihak, di tempat kerja akan menimbulkan kinerja yang baik, (Handayani, 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai pengaruh *work-life balance* terhadap *psychologicall well-being* pada wanita yang bekerja di Kota Samarinda sebagai berikut:

1. Pentingnya *psychologicall well-being* bagi wanita yang bekerja adalah selain bentuk aktualisasi diri juga sebagai bentuk kesehatan mental dan fisiknya.
2. Berdasarkan hasil penelitian ini *psychologicall well-being* pada wanita yang bekerja dalam kategori tinggi, melihat dari situasi yang terjadi saat ini faktor dukungan sosial pada wanita yang bekerja sangat berperan penting terhadap *psychologicall well-being* pada wanita yang bekerja.

3. Berdasarkan *work-life balance* wanita yang bekerja di kota Samarinda juga berada dalam kategori tinggi, terlebih dalam situasi dimana wanita yang bekerja melakukan *work from home* diakibatkan pandemi Covid-19 sehingga *work-life balance* lebih mudah dilakukan.
4. Faktor usia dalam penelitian ini juga berpengaruh terhadap pembentukan *psychological well-being*, yang mana pada usia-usia yang masih terbilang muda antara 20-35 tahun. Menjadikan mereka dapat lebih mensyukuri apa yang terjadi pada diri mereka.
5. Usia anak yang terbilang masih belia, jumlah tanggungan untuk biaya sekolah juga masih relatif tidak tinggi menjadikan beban yang dialami juga ringan.
6. Penelitian ini berkorelasi positif yaitu semakin tinggi wanita yang bekerja dapat *work-life balance* maka akan semakin tinggi *psychological well-beingnya* begitu juga sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Rahmah, I.A, & Lisnawati. (2018). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Spiritualitas Siswa Di Lembaga Pendidikan Berbasis Agama Pesantren Dan Non-Pesantren. *Jurnal Psikologi Integratif*.6 (2),190-212.
- Anwar. D. P, & Fauziah. N, (2019) Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Konflik Peran Ganda Pada Wanita Yang Bekerja Sebagai Polisi Di Polrestabes Semarang, *Jurnal Empati*, 8 (1).
- Akdon, dan Riduwan, *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Clark, S.C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53(6), 747-769.
- Cintantya, D.& Nurtjahjanti, H. 2018. Hubungan Antara Work-Life Balance Pada Supir Taksi Pt. Express Transindo Utama Tbk. *Jurnal Empati*, 7 (1), 339-344.
- Creswell, J.W (2016). *Research Design*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dirfa, Y.N & Prasetya, B.E.A, (2019) Hubungan Antara Work-Life Balance Dengan Psychological Well-Being Pada Dosen Wanita Di Perguruan Tinggi Salatiga, *Jurnal Psikohumanika*, XI (2), 151-169.
- Fisher, g.g.,Bulger,c.a.,&Smith, c.s. (2009). Beyond Work And Family: a Measure Pf Work/Nonwork Interference And Enhancement. *Journal Ofoccupational Health Psychology: American Psychological Association*,14(4).
- Greenhaus, J.H., & Powell, G.N. (2006). When work and family are allies: A theory of work–family enrichment. *Academy of Management Review*, 31, 72-92. 468.
- Grzywacz, J.G., & Carlson, D.S. (2007). Conceptualizing work–family balance: Implications for practice and research. *Advances in Developing Human Resources*, 9(4), 455-471.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-Being Dengan Loneliness Pada Mahasiswa Yang Merantau. *Jurnal Psikogenesis*. 4 (2).
- Handayani, A., (2013). Keseimbangan Kerja Keluarga Pada Perempuan Bekerja: Tinjauan Teori Border. *Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. 2 (21) 90-101.
- Issom. F.I, & Makbulah. R, (2017) Pengaruh Stres Situasi Kerja Terhadap Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Madrasah Ibtidaiyah Di Kota Tanggeran, *Perpektif Ilmu Pendidikan*, 31 (1).

- Kartikasari, N. Y. (2013). Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well-Being Pada Karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304-323.
- Latifah. N (2014) Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita Dewasa Muda Yang Belum Menikah, *e Journal Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Mami, L., & Suharnan. (2015). Harga Diri, Dukungan Sosial Dan Psychological Well-Being Perempuan Dewasa Yang Masih Lajang. *Pesona Jurnal Psikologi Indonesia*, 4 (03), 216-224.
- Masita, T.S., Delyara. D. A., Fernando., M.L., Himmawan. G., Claudianty. G.S., (2019). Work-Family Conflict Dan Work-Life Balance Pada Prajurit Wanita Tni Al Di Surabaya. *Jurnal Fenomena*, 28 (1),39-44.
- Mayangsari, M.D, & Amalia.D, (2018). Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pada Wanita Karir, *Jurnal Ecopsy*, 5 (1).
- Nilamkusumawati.D.P.E, & Susilawati.M, (2012) Studi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Wanita Bekerja Di Kota Denpasar, *Jurnal Kependudukan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, VII (1), 26-31.
- Putri.A.F (2019)Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya, *Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Qamaria. R.S., Khumar. A, & Nurdin. M.N.H., (2015) Psychological Well-Being Perempuan Buruh Bangunan, Seminar Psikologi Kemanusiaan 978-979-796- 324.
- Ryff,C.D.(1995) The Stucture Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 719-727.
- Ryff, C. D. (1995). Happiness Is Everything Or Is It? Exploration On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, Carol D. Dan Singer, B. H. (2008). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement And Implications For Psychotherapy Research. *Journal Of Psychotherapy Psychosomatics*, 65, 14-23. Karger.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1).
- Syauta. B. A, & Yuniasanti. R, (2015) Hubungan Antara Kebutuhan Aktualisasi Diri Dengan Motivasi Kerja Pada Wanita Karier Di Pt Kusuma Sandang Mekarjaya, *Insight*, 17 (1), Issn 1693-2552.
- Savitri, W.C. & Listiyandini, R.A. (2017).MindfulnessDan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Psikohumaniora Jurnal Penelitian Psikologi*, 2 (1), 43-59.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Rdand. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, (2012). Hubungan Harga Diri Dan Psychological Well-Being Pada Wanita Lajang Ditinjau Dari Bidang Pekerjaan. Calypta, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. 1(1).
- Tanujaya, W (2014) Hubungan Kepuasan Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well-Being) Pada Karyawan Cleaner (Studi Pada Karyawan Cleaneer Yang Menerima Gaji Tidak Sesuai Standart Ump Di Pt.Sinergi Intergra Services, Jakarta), *Jurnal Psikologi*, 12 (2).
- Wulandari, S. (2016). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas x Smk Santa Maria Jakarta. *Jurnal Psikoedukasi*. 14, 94-100.