

Kesejahteraan Psikologis, Belas Kasih Diri & Konflik Pekerjaan-Keluarga Pada Karyawanati Rumah Sakit

Oleh :

Halimatus Sadiyah (192030100121)

Pembimbing:

Zaki Nur Fahmawati, M.Psi., Psikolog

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Pendahuluan

- Era globalisasi ini telah membawa perubahan yang sangat besar dimana kini perempuan juga mempunyai hak dan kesempatan yang sama untuk bekerja di dunia kerja. Berdasarkan fakta di lapangan, perempuan dapat bekerja di berbagai sektor termasuk di rumah sakit.
- Hal ini menjadikan perempuan mempunyai peran ganda antara keluarga dan pekerjaan. Mereka mempunyai beban dimana perannya sangat dibutuhkan dalam keluarga dan bertanggung jawab terhadap pekerjaannya sehingga rentan mengalami konflik pekerjaan-keluarga.
- Setiap orang mempunyai cara tersendiri dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan tuntutan keluarga. Individu membutuhkan self-compassion untuk menghadapi konflik dalam pekerjaan dan keluarga.
- Pentingnya self-compassion adalah terbentuknya sikap pantang menyerah dan menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah. Kesalahan masa lalu akan dipelajari untuk menghadapi tantangan baru.
- Hal ini sejalan dengan prinsip kesejahteraan psikologis yang melihat individu berusaha mengembangkan potensinya, terbuka dan sadar akan potensinya.
- Karyawan yang mengalami konflik pekerjaan-keluarga mungkin kurang mampu mengendalikan emosinya dan jarang memiliki perasaan positif sehingga sulit mencapai kesejahteraan psikologis.

Tujuan

1. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara Psychological Well-Being (PWB), Self-Compassion (SC), dan Work-Family Conflict (WFC).
2. Selain itu, juga bertujuan untuk mempelajari peran self-compassion dalam kaitannya dengan konflik pekerjaan-keluarga.

Metode

- Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif.
- Variabel : - Variabel konflik pekerjaan-keluarga merupakan variabel terikat
 - Variabel kesejahteraan psikologis dan self-compassion merupakan variabel independen.
- Subyek : Responden dalam penelitian ini adalah pegawai wanita Rumah Sakit Siti Fatimah 'Aisyiyah Tulangan Sidoarjo yang berjumlah 133 orang.
- Teknik pengambilan sampel : Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh (total sampling) dimana seluruh anggota populasi yang bersedia menjadi responden dijadikan sebagai sampel.
- Teknik pengumpulan data : Menggunakan alat ukur berupa skala psikologis yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala self Compassion, dan skala konflik pekerjaan-keluarga.
- Analisis data dilakukan dengan menggunakan software SPSS versi 16.0 for Windows dan analisis regresi berganda digunakan untuk melihat pengaruh variabel X (independen) terhadap variabel Y (dependen).

Hasil

- **Reliability**

- Hasil uji reliabilitas skala self-compassion sebanyak 26 item diperoleh nilai Cronbach alpha sebesar $0,866 > 0,5$ dengan nilai r tabel sebesar $0,3297$
- Skala konflik pekerjaan-keluarga sebanyak 18 item sebesar $0,925 > 0,5$ dengan nilai r tabel sebesar $0,4000$,
- Skala kesejahteraan psikologis sebanyak 18 item sebesar $0,937 > 0,5$ dengan nilai r tabel sebesar $0,4000$.

PWB

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .937 | 18 |

SC

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .866 | 26 |

WFC

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .925 | 18 |

Lanjutan...

- **Data empiris** : Jumlah terbesar pada konflik pekerjaan keluarga berada pada kategori sedang sebesar 47,4%, self-compassion berada pada kategori sedang sebesar 39,8% dan kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang sebesar 60,2%.
- **Uji normalitas** : pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Data dikatakan berdistribusi normal pada uji Kolmogorov-Smirnov jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data berdistribusi tidak normal.
- **Hipotesis** : diketahui nilai korelasi antara self-compassion dengan work familyconflict sebesar 0,125 dengan tanda (-) yang berarti terdapat hubungan negatif antara self-compassion dengan workfamilyconflict, sedangkan hasil nilai korelasinya adalah kesejahteraan psikologis dengan konflik keluarga pekerjaan adalah sebesar 0,604 dengan tanda (-) yang berarti terdapat hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan konflik keluarga pekerjaan. Nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara self-compassion dengan konflik pekerjaan keluarga, dan nilai signifikansi sebesar $0,004 < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan konflik pekerjaan keluarga.

Lanjutan...

- **Hasil Kontribusi Efektif** : Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan analisis varian (ANOVA) diperoleh hasil kontribusi efektif sebesar 0,019. Self-compassion dan kesejahteraan psikologis memberikan kontribusi efektif sebesar 1,9% terhadap konflik keluarga kerja, sedangkan 98,1% dipengaruhi oleh faktor lain selain self-compassion dan kesejahteraan psikologis yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini. Selain itu juga diperoleh hasil pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa pengaruh self-compassion terhadap konflik pekerjaan keluarga sebesar 1,54%, sedangkan pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap konflik keluarga pekerjaan sebesar 0,36%.

Uji parsial

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | | Sig. |
|--------------|-----------------------------|------------|---------------------------|------|------|
| | B | Std. Error | Beta | t | |
| 1 (Constant) | 73.406 | 9.227 | | .010 | .000 |
| SC | .153 | .105 | .126 | .003 | .001 |
| PWB | .092 | .130 | .062 | .709 | .002 |

a. Dependent Variable: WFC

Lanjutan...

Sumbangan Efektif

| Component | B | Cross | Regression | Total |
|-----------|--------|----------|------------|---------------|
| | | product | | effective sum |
| Sc | -0.153 | -395.083 | 74.494 | 1.9% |
| pwb | -0.092 | -154.932 | | |

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel self-compassion mempunyai pengaruh yang lebih besar dalam menurunkan konflik pekerjaan keluarga.

Kesimpulan

- Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dan self-compassion mempunyai pengaruh negatif terhadap konflik pekerjaan keluarga pada karyawan RS Siti Fatimah Tulangan 'Aisyiyah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis dan self-compassion maka akan semakin rendah konflik pekerjaan keluarga pada karyawan RS Siti Fatimah 'Aisyiyah. Sebaliknya, semakin rendah kesejahteraan psikologis dan self-compassion maka akan semakin tinggi konflik pekerjaan keluarga pada karyawan RS 'Aisyiyah Siti Fatimah.

Saran

- Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi organisasi, baik organisasi swasta maupun organisasi yang berada di bawah instansi pemerintah, khususnya yang mengemban misi pemberdayaan perempuan.

Referensi

- Aarntzen, L., Derks, B., Steenbergen, E. van, Ryan, M., & Lippe, T. van der. (2019). Work-family guilt as a straightjacket. An interview and diary study on consequences of mothers' work-family guilt. *Journal of Vocational Behavior*, 115.
- Anggarwati, P. I., & Thamrin, W. P. (2019). Work Family-Conflict Dan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 200–212. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2444>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Bakr, A. Y. A. (2020). The Psychological Well-Being and Self- Counseling and Guidance Teachers. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 1(2), 91–98.
- Chandra, A. D. (2021). Hubungan Work Family Conflict Terhadap Psychological Well Being Wanita Karir Selama Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi*, 1–19.
- Darmawati. (2019). *Work Family Conflict (Konflik Peran Pekerjaan dan Keluarga)*.
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., & Dick, R. van. (2021). The Relationship Among the Components of Self-compassion: A Pilot Study Using a Compassionate Writing Intervention to Enhance Self-kindness, Common Humanity, and Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 21–47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>

Lanjutan...

- Fakhrabadi, S., & Abooei, A. (2021). Predicting work-family conflict based on job stress, self-compassion, and marital adjustment among female teachers during the news of covid 19. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal 2021*, 1(1). <https://fpcej.ir/article-1-308-en.html>
- Fatmawaty, Hayati, S., & Alim, S. (2021). Pengaruh Emotional Labor dan Psychological Well-Being pada Perawat Rumah Sakit Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 60–67. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Fridayanti, & Yulinar, Y. Y. (2021). Work Family Conflict dan Pengaruhnya terhadap Psychological Well Being pada Pekerja Pabrik Perempuan. *Insight fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 17(1), 88–99. <https://doi.org/10.32528/ins.v17i1.5084>
- Hidayati, F. N. . (2015). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Work Family Conflict Pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 183–189. <https://doi.org/10.14710/jpu.14.2.183-189>
- Isnaeni, R., & Nashori, H. F. (2022). Pengaruh Religiusitas dan Welas Asih Diriterhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikologika*, 27(1), 147–164. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol27.iss1.art10>
- Jr, C. P. M., Boyar, S. L., & Maloney, P. W. (2019). A theory of work-family conflict episode processing. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 111–112.
- Kadria, S. A. L. (2019). Hubungan Antara Burnout Dengan Work Life Balance Pada Perawat. *Skripsi*, 1–95.
- Kartikasari, F., Yani, A., & Azidin, Y. (2020). Pengaruh Pelatihan Pengkajian Komprehensif Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Perawat Mengkaji Kebutuhan Klien Di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 5(1), 79–89. <https://doi.org/10.51143/jksi.v5i1.204>

Lanjutan...

- Kumalasari, D. (2019). Gambaran Self Compassion Pada Pasangan Suami Istri Penyandang Tunanetra. *Skripsi*, 1–91.
- Lin, W. R., Chen, H. M., & Wang, Y. C. (2022). Work-Family Conflict and Psychological Well-Being of Tour Leaders: The Moderating Effect of Leisure Coping Styles. *Leisure Sciences*, 44(7), 786–807. <https://doi.org/10.1080/01490400.2019.1671253>
- Mumtaza, A. I. (2020). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Work-Family Conflict Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Polwan Di Polda Jawa Tengah. *Skripsi*, 1–13.
- Nicklin, J. M., Shockley, K. M., & Dodd, H. (2022). Self-compassion: Implications for work-family conflict and balance. *Journal of Vocational Behavior*, 138.
- Nona, E. H. A. P., & Sumargi, A. M. (2022). Konflik Peran Dengan Well-Being Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Empati*, 11(3), 101–108. <https://doi.org/10.37715/psy.v6i1.2631>
- Pamintaningtiyas, I. D., & Soetjiningsih, C. H. (2020). Hubungan Antara Work Family Conflict Dengan Psychological Well-Being Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Di Rumah Sakit Sumber Kasih Cirebon. *Psikologi Konseling*, 16(1), 581–589. <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19142>
- Putri, A. N. R., & Rositawati, S. (2022). Hubungan Work-Family Conflict dengan Subjective Well-Being Karyawan Bank BJB Divisi Kredit Konsumer. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 515–521. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i1.1491>
- Rafique, H., Masood, S., & Ahmad, M. (2018). Role of Self-Compassion in Work-Family Conflict and Psychological Well-Being among Working Men and Women. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(2), 131–145. <https://www.researchgate.net/publication/333385549>
- Rahmat, A., Asri, A., & Wulandari, R. M. (2021). Pengaruh self-compassion dan dukungan sosial terhadap work-family conflict pada wanita di kota Makassar. *Jurnal Sosialisasi*, 8(2), 164–169. <https://ojs.unm.ac.id/sosialisasi/article/view/22909>

Lanjutan...

- Randa, J. C. (2018). Hubungan Work Family Conflict Dengan Kesejahteraan Psikologis Perawat. *Skripsi*, 1–83.
- Rosyada, D. (2020). *Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Pendidikan*. Kencana.
- Salsabila, A. A. (2021). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Work-Family Conflict Pada Karyawan Bekerja Dari Rumah (Work From Home). *Skripsi*, 1–19.
- Saputra, I. G. N. M. Y., & Rudiarta, I. G. L. M. (2020). Pengaruh Work Family Conflict Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Administrasi. *Bali Health Journal*, 4(1), 39–44.
- Sitanggang, M. N. (2020). Peran Perempuan dalam Keluarga Petani Pegunungan Tengger. *Umbara*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24198/umbara.v3i1.25576>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Triana, Y. (2019). Hubungan self-compassion dengan subjective well-being pada mahasiswa perantau. *Skripsi*, 1–118.
- Utami, D. A., Wahyuningsih, S., & Kesumaningsari, N. P. A. (2021). Hubungan self-compassion dan work-family conflict pada ibu pekerja. *Calyptra*, 9(2), 1–4.
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi Self Compassion terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Riset Psikologi*, 1–12. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/10754>



Universitas
Muhammadiyah
Sidoarjo

Terimakasih
Wassalamualaikum WR. WB