

Pengaruh Self-Compassion Dan Dukungan Sosial Terhadap Work-Family Conflict Pada Wanita Di Kota Makassar

Abdul Rahmat¹, Asmulyani Asri² dan Ririn Mamiel Wulandari³

^{1 2 3} Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, Indonesia

¹ abdulrahmat.maro@unm.ac.id, ² asmulyani.a@unm.ac.id, ³ ririnmwd@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh self-compassion dan dukungan sosial terhadap work-family conflict pada wanita di Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan metode korelasional yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan memberikan skala. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang tinggal di Kota Makassar. Karakteristiknya antara lain yang bekerja, usia pernikahan minimal tiga tahun, dan memiliki anak. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini berupa penyebaran skala dalam bentuk skala likert. Hasil pengukuran pada subjek akan dianalisis dengan menggunakan metode analisis data yaitu analisis regresi linier sederhana dan dilanjutkan dengan kategorisasi dengan menggunakan bantuan SPSS.

Kata kunci: work-family conflict, dukungan sosial, self-compassion.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine how the effect of self-compassion and social support on work-family conflict among women in Makassar City. This study uses a correlational method that uses a quantitative approach by providing a scale. The population in this study are women who live in the city of Makassar. Characteristics include those who work, at least three years of marriage, and have children. The data collection technique in this study is a scale distribution in the form of a Likert scale. The results of measurements on the subject will be analyzed using data analysis methods, namely simple linear regression analysis and followed by categorization using SPSS.

Keywords: work-family conflict, social support, self-compassion

PENDAHULUAN

Masa dewasa adalah masa penyesuaian individu pada pola kehidupan dan harapan sosial yang baru. Pada masa dewasa, individu diharapkan memainkan peran baru, seperti peran suami atau istri, orang tua, pencari nafkah, serta mengembangkan sikap, keinginan, dan nilai-nilai baru (Hurlock, 1980). Namun, tidak semua individu mampu menjalankan peran tersebut dengan baik, apalagi jika peran-peran tersebut bertentangan dan menuntut dilaksanakan pada waktu yang sama.

Ivancevich, Kanopaske dan Matteson (Hidayati, 2015) menyatakan bahwa beberapa orang tidak mudah menyeimbangkan antara tuntutan dalam keluarga dan tuntutan pekerjaan. Keadaan tersebut seringkali dialami oleh pekerja wanita yang berkeluarga. Tuntutan pekerjaan seringkali berbenturan dengan tuntutan dalam keluarga, apalagi dalam budaya yang menghendaki perempuan fokus mengurus wilayah domestik, seperti mengurus suami dan anak.

Zulkarnain, Yusuf, dan Pulungan (2015) menyatakan bahwa wanita yang menghabiskan banyak waktu untuk memenuhi tugas rumah, akan merasa sulit memenuhi tugas lain di tempat kerja,

begitu pun sebaliknya. Banyak penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak seorang wanita menghabiskan waktunya bekerja, semakin banyak konflik yang timbul antara pekerjaannya dan kehidupan keluarganya. Akibatnya, kedua peran tersebut tidak dapat dijalankan dengan optimal. Individu yang berada dalam konflik demikian, mengalami *work-family conflict*.

Cascio (Hidayati, 2015) menyatakan bahwa *work-family conflict* adalah konflik dalam diri individu yang terjadi karena masalah pekerjaan masih membebani saat individu berada di tengah keluarga, sehingga individu tidak dapat menjalankan fungsi sebagai pekerja dan sebagai anggota keluarga dengan baik. *Work-family conflict* terjadi ketika individu harus menjalankan multiperan, yaitu sebagai karyawan, sebagai pasangan (suami/istri) dan sebagai orang tua. Keadaan tersebut dapat memunculkan kecemasan dan ketegangan dalam diri individu. Hamid dan Amin (2014) menyatakan bahwa sejauh menyangkut organisasi, *work-family conflict* dapat menyebabkan kinerja yang buruk yang dapat memberikan dampak negatif bagi organisasi.

Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi *work-family conflict*. Salah satunya adalah *self-compassion* yang termasuk dalam faktor kepribadian individu. Neff (2003) menyatakan bahwa *self-compassion* berarti terbuka dan tergerak oleh penderitaan orang lain, peduli dan bersikap baik pada diri sendiri, pengertian, tidak menghakimi ketidakmampuan dan kegagalan seseorang, dan menyadari bahwa pengalaman sendiri adalah pengalaman manusia biasa.

Neff (2003) menyatakan bahwa dalam banyak hal, *self-compassion* dapat dilihat sebagai strategi regulasi emosi, dimana perasaan menyakitkan tidak dihindari, tetapi disadari dalam kebaikan, pengertian, dan rasa kemanusiaan. Memiliki *self-compassion* juga menyiratkan bahwa individu akan berusaha mencegah perasaan menderita, sehingga memunculkan perilaku proaktif yang bertujuan mempertahankan kesejahteraan, misalnya mengambil cuti di tempat kerja sebelum menjadi terlalu stres.

Hidayati (2015) melakukan studi tentang hubungan antara *self-compassion* dan *work-family conflict* dan menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara dua variabel tersebut. Semakin tinggi *self-compassion* individu, maka semakin rendah *work-family conflict* yang dimiliki. Fasa (2018) juga melakukan penelitian terhadap istri bekerja yang merawat suami pasca stroke, dan menemukan hubungan yang sama antara *self-compassion* dan *work-family conflict*.

Selain *self-compassion* yang bersifat intrinsik, terdapat variabel lain bersifat ekstrinsik yang dapat memengaruhi *work-family conflict*, yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial sangat penting dalam hidup setiap individu. Muharrara (2018) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah produk aktivitas individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, suatu bentuk penyaluran kepedulian kepada orang lain yang diwujudkan dalam tindakan, verbal, atau kontak fisik. Eskin (Yasin & Zulkifli, 2010) menyatakan bahwa kekurangan dukungan sosial telah terbukti menjadi penyebab banyak masalah psikologis, seperti depresi, kesepian, dan kecemasan.

Yasin dan Zulkifli (2010) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat datang dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman, guru, komunitas, atau kelompok sosial manapun yang berafiliasi dengannya. Dukungan sosial dapat berupa bantuan nyata yang diberikan orang lain ketika dibutuhkan, yang meliputi penilaian situasi yang berbeda, strategi *coping* yang efektif, dan dukungan emosional.

Dukungan sosial adalah faktor yang dapat membantu individu mengurangi tingkat stres dan membantu individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kontak suportif berkorelasi negatif dengan gejala dan gangguan psikologis seperti stres, depresi dan gangguan kejiwaan lainnya, dan berkorelasi positif dengan kesehatan fisik dan mental.

Dukungan sosial juga memengaruhi *work-family conflict*. Hamid dan Amin (2014) melakukan penelitian terhadap dukungan sosial sebagai variabel moderator pada *work-family conflict*, dan menemukan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kualitas *work-family life* karyawan.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *work-family conflict* pada wanita di Kota Makassar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *work-family conflict* pada wanita di Kota Makassar.

METODE PENELITIAN

A. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang tinggal di Kota Makassar. Karakteristiknya antara lain yang bekerja, usia pernikahan minimal tiga tahun, dan memiliki anak. Jumlah partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 70 partisipan yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan.

B. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini berupa penyebaran skala dalam bentuk skala likert. Skala likert berisi pernyataan-pernyataan yang terdiri atas dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan yang bersifat *favorable* dan pernyataan yang bersifat *unfavorable*, yang sudah terpilih berdasarkan kualitas isi dan analisis statistik terhadap kemampuan pernyataan tersebut dalam mengungkap keadaan diri, keyakinan ataupun pengetahuan subjek (Azwar, 2010). Subjek akan memberikan respon terhadap lima kategori persetujuan, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS).

C. Teknik Analisis Data

Hasil pengukuran pada subjek akan dianalisis dengan menggunakan metode analisis data yaitu analisis regresi sederhana dan dilanjutkan dengan kategorisasi dengan menggunakan bantuan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Uji Asumsi

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	KS	Nilai P	Keterangan
Unstandardized Residual	0,063	0.200	Normal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai KS pada variabel *Unstandardized Residual* sebesar 0,063 dan nilai P sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini memiliki distribusi data yang normal.

Tabel 2. Uji Linearitas

<i>P linearity</i>	<i>P dev from linearity</i>	Keterangan
0.000	0.085	Linear
0.000	0.116	

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa antara *self compassion* dan *work family conflict* diperoleh nilai signifikansi *p linearity* 0,000 dan *p deviation from linearity* 0,085. Selanjutnya, hasil uji linearitas dukungan sosial dan *work family conflict* diperoleh nilai signifikansi *p linearity* 0,000

dan *p deviation from linearity* 0,116. Berdasarkan uji linearitas pada dua variable independent, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variable bebas dan variable terikat dalam penelitian ini bersifat linear.

Tabel 3. Uji Multikolinearitas

Parameter	Nilai	Keterangan
Uji Tolerance	0,814	Tidak Terjadi
Multikoline VIF	1,228	Multikolonearitas

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai *tolerance* 0,814 (>0.1) dan VIF 1,228 (<10). Hasil menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas pada kedua variable bebas, artinya kedua variable bebas tidak berhubungan satu dengan lainnya.

B. Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Berganda

R	R square	F	Sig
0,547	0,300	14,329	0,000

Hasil uji diperoleh nilai R sebesar 0,547 yang menunjukkan hubungan antara *self compassion*, dan dukungan sosial terhadap *work family conflict*. Nilai F sebesar 14,329 dengan signifikansi 0,000. Hal ini berarti bahwa *self compassion* dan dukungan sosial berkontribusi secara signifikan terhadap *work family conflict*.

Sumbangan efektif dari kedua variable bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat berdasarkan koefisien determinasi (*R square*). Nilai *R square* adalah sebesar 0,300, yang berarti *self compassion* dan dukungan sosial secara bersama-sama memberi kontribusi sebesar 30% terhadap *work family conflict* dan 70% lainnya ditentukan oleh faktor lain yang tidak dapat dijelaskan dalam model regresi penelitian ini.

Tabel 5. Nilai Koefisien Analisis Regresi Berganda

Variabel	Beta	Zero order	t	Sig.
Self Compassion	0.335	0,291	2,955	0,004
Dukungan Sosial	0.312	0,374	2,754	0,008

Nilai kontribusi masing-masing variabel bebas diperoleh dengan mengalikan nilai *Beta* dan *Zero order*. Peran langsung *self compassion* terhadap *work family conflict* adalah 0,335 dengan signifikansi 0,004. Artinya, terdapat peran signifikan *self compassion* terhadap *work family conflict* sebesar 9,7%. Peran langsung dukungan sosial terhadap *work family conflict* adalah 0,312 dengan signifikansi 0,008. Artinya, terdapat peran signifikan dukungan sosial terhadap *work family conflict* sebesar 11,7%.

Hasil uji diperoleh nilai F sebesar 14,329 dengan signifikansi 0,000. Hal ini berarti bahwa *self compassion* dan dukungan sosial berkontribusi secara signifikan terhadap *work family conflict*. Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Neff (2003) bahwa individu yang memiliki *self-compassion* akan berusaha mencegah perasaan menderita, sehingga memunculkan perilaku proaktif yang bertujuan mempertahankan kesejahteraan. Sedangkan, Eskin (Yasin & Zulkifli, 2010) juga

menyatakan bahwa kekurangan dukungan sosial telah terbukti menjadi penyebab banyak masalah psikologis, seperti depresi, kesepian, dan kecemasan.

Hidayati (2015) melakukan studi tentang hubungan antara *self-compassion* dan *work-family conflict* dan menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara dua variabel tersebut. Semakin tinggi *self-compassion* individu, maka semakin rendah *work-family conflict* yang dimiliki. Fasa (2018) juga melakukan penelitian terhadap istri bekerja yang merawat suami pasca stroke, dan menemukan hubungan yang sama antara *self-compassion* dan *work-family conflict*.

Selain *self-compassion* yang bersifat intrinsik, terdapat variabel lain bersifat ekstrinsik yang dapat memengaruhi *work-family conflict*, yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial sangat penting dalam hidup setiap individu. Muharrara (2018) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah produk aktivitas individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, suatu bentuk penyaluran kepedulian kepada orang lain yang diwujudkan dalam tindakan, verbal, atau kontak fisik.

Yasin dan Zulkifli (2010) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat datang dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman, guru, komunitas, atau kelompok sosial manapun yang berafiliasi dengannya. Dukungan sosial dapat berupa bantuan nyata yang diberikan orang lain ketika dibutuhkan, yang meliputi penilaian situasi yang berbeda, strategi *coping* yang efektif, dan dukungan emosional.

Dukungan sosial adalah faktor yang dapat membantu individu mengurangi tingkat stres dan membantu individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kontak suportif berkorelasi negatif dengan gejala dan gangguan psikologis seperti stres, depresi dan gangguan kejiwaan lainnya, dan berkorelasi positif dengan kesehatan fisik dan mental. Dukungan sosial juga memengaruhi *work-family conflict*. Hamid dan Amin (2014) melakukan penelitian terhadap dukungan sosial sebagai variabel moderator pada *work-family conflict*, dan menemukan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kualitas *work-family life* karyawan.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *work-family conflict* pada wanita di Kota Makassar. Hasil penelitian ditemukan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *work-family conflict* pada wanita di Kota Makassar.

Jumlah partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 70 partisipan. Jumlah ini peneliti anggap belum mewakili secara keseluruhan wanita bekerja yang ada di Kota Makassar, sehingga saran untuk peneliti selanjutnya untuk bisa mengambil partisipan lebih banyak dan lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bilgin, O., & Tas, I. (2018). *Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students*. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 751-758.
- Fasa, F. A. (2018). Hubungan *self-compassion* dengan konflik pekerjaan-keluarga istri bekerja yang merawat suami pasca stroke. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

- Hamid, R. A., & Amin, S. M. (2014). *Social support as a moderator to work-family conflict and work-family enrichment: A review*. *Journal of Advanced Review on Scientific Research*, 2(1), 1-18.
- Hidayati, F. N. R. (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.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi ke-5)*(Terjemahan oleh Istiwidayanti & Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Muharrara, L. H. (2018). Analisa pengaruh *self-compassion* dan *social support* terhadap resiliensi diri anggota paduan suara mahasiswa gema gita bahana UIN Malang. *Skripsi*. Malang: UIN.
- Narayanan, S. S., & Onn, A. C. W. (2016). *The influence of perceived social support and self efficacy on resilience among first year malaysian students*. *Kajian Malaysia*, 34(2), 1-23.
- Neff, K. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2, 85-101, doi: 10.1080/15298860390129863.
- Neff, K. D. (2003). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2, 223-250. doi: 10.1080/15298860390209035.
- Yasin, M. A. S. M., & Dzulkifli, M. A. (2010). *The relationship between social support and psychological problems among students*. *International Journal of Business and Social Science*, 1 (3).
- Zulkarnain., Yusuf, E. A., & Pulungan, A. F. (2015). *The impacts of work-family conflict on burnout among female lecturers*. *Makara Hubs-Asia*, 19(2), 87-96. doi: 10.7454/mssh.v19i2.3477.