

Pengaruh Stres Kerja terhadap *Psychological Well-Being* pada Ibu Bekerja *Work From Home*

Bimbin Trayudi^{1*}, Mahargyantari Purwani Dewi²

Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma, Depok, Jawa Barat^{1,2}

Email : bimbintrayudi@gmail.com¹, mahargyantari@staff.gunadarma.ac.id²

Abstrak

Perubahan aktivitas selama pandemi salah satunya adalah work from home sebagai upaya pencegahan penularan COVID-19. Psychological well-being merupakan suatu konsep yang menjelaskan bagaimana perasaan yang dimiliki individu mengenai pengalamannya dalam sehari-hari yang berkaitan dengan adanya pengekspresian emosi positif yang dikaitkan dengan keberfungsian secara optimal sehingga dapat menyelesaikan tantangan dan permasalahan dalam keseharian. Psychological well being perlu diperhatikan ketika ibu bekerja melakukan WFH karena harus mengimbangi perannya sebagai ibu rumah tangga. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur secara empiris pengaruh stres kerja terhadap psychological well-being. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Populasi penelitian ini adalah ibu bekerja WFH selama pandemi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 86 responden ibu bekerja WFH. Pengambilan data digunakan menggunakan adaptasi dan modifikasi skala Ryff's Psychological well-being Scale 42 item version oleh Fitri (2021) dan skala stres kerja yang diadaptasi dan dimodifikasi dari skala Tambun (2017). Diperoleh hasil nilai taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh stres kerja terhadap psychological well being pada ibu bekerja WFH selama pandemi. Besar pengaruh stres kerja terhadap psychological well-being dapat dilihat pada R Square, sebesar 46,2% dan sisanya 53,8% merupakan faktor lain di luar penelitian.

Kata Kunci: *Psychological well-being, stres kerja, ibu bekerja, work from home, pandemi covid-19*

Abstract

One of the changes in activity during the pandemic is working from home as an effort to prevent the transmission of COVID-19. Psychological well-being is a concept that explains how individuals feel about their daily experiences related to the expression of positive emotions that interact with optimal functioning so that they can solve challenges and problems in everyday life. Psychological well-being needs to be considered when mothers work from home because they have to work as housewives. This study aims to measure empirically the effect of work stress on psychological well-being. The sampling technique used is purposive sampling technique. The population of this study were mothers working from home during the pandemic. The sample in this study found 86 respondents. The data collected using adaptation and modification of the Ryff's Psychological well-being Scale 42 item version by Fitri (2021) and work stress scale of Tambun (2017). The results obtained a significance level value of 0.000 ($p < 0.01$) which indicates that there is an effect of work stress on psychological well-being in mothers working from home during the pandemic. The large influence of work stress on psychological well-being can be seen in the R Square, which is 46.2% and the remaining 53.8% is another factor outside the study.

Keywords: *Psychological well-being, work stress, working mom, work from home, pandemic covid-19*

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 merubah semua tatanan pola perilaku manusia. Hal yang paling dapat dirasakan sehari-harinya adalah kebiasaan untuk berinteraksi satu sama lain yang dibatasi. Pandemi COVID-19 menuntut semua agar menerapkan pola hidup baru. Pola hidup tersebut diterapkan agar terhindar dari virus SARS COV 2 tersebut seperti mencuci tangan, menjaga interaksi fisik dan sosial, menggunakan masker, membawa hand sanitizer setiap keluar rumah, menerapkan etika batuk dan bersin ketika berada di tempat umum. Hal hal yang sebelumnya jarang dilakukan menjadi sebuah kebiasaan baru, hal tersebut sering disebut dengan istilah new normal. Dengan new normal tersebut semua orang dituntut untuk beradaptasi dalam menjalani kesehariannya karena meninggalkan rumah memiliki resiko yang lebih besar daripada sebelum era pandemi ini sehingga untuk menjaga diri dan keluarga solusi yang paling disarankan adalah tetap di rumah (Qadarudin, 2020).

Kegiatan WFH ini menjadi kegiatan substitusi yang dilakukan oleh masyarakat Indonesia untuk mengganti pekerjaan yang seharusnya dilakukan di luar rumah seperti di kantor maupun sekolah dilakukan di dalam rumah (Masrul, Abdillah, Tasnim, Simarmata & Sulaiman, 2020). Di seluruh negara, pandemi COVID-19 melemahkan perekonomian karena jutaan orang mendadak kehilangan pekerjaan, tentunya hal ini dapat menjadi suatu tekanan untuk masyarakat dimana banyak orang mengalami penurunan gaji dan kehilangan pekerjaan pada saat lingkungan dalam keadaan penuh ketidakpastian (Rusman, Umar, & Majid, 2021).

Berdasarkan penelitian Gunther-Bel, Vilaregut, Carratala, Toras-Garat, dan Perez-Testor (dalam Herfinanda, Puspitasari, Rahmadian, & Kaloeti, 2021) menjelaskan bahwa ada peningkatan kecemasan atau depresi selama lockdown berlangsung pada keluarga. Prastiwi (2021) mengutip dari survei yang dilakukan Deloitte terhadap sembilan negara, hasil survei tersebut mengatakan bahwa kualitas hidup ibu bekerja WFH memburuk selama pandemi, hal ini dikarenakan pada saat WFH beban rumah tangga menjadi lebih banyak terutama tanggung jawab mengurus anak dan mendampingi anak belajar dari rumah. Peristiwa tersebut terjadi dikarenakan *psychological well-being* individu yang rendah sehingga lebih rentan terhadap *mental illness*. Weiss, Westerhof, dan Bohljeimer (2016) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa tingkat *psychological well-being* yang tinggi menjadi suatu pelindung untuk individu agar tidak terkena *mental illness* sehingga apabila *psychological well-being* individu rendah akan lebih rentan terhadap *mental illness*.

Beradaptasi selama masa tersebut bukanlah hal yang mudah terlebih lagi pada ibu yang memiliki peran ganda yaitu ibu bekerja yang memiliki peran dalam lingkungan kerja 3 selain peran dalam rumah tangga menjadi ibu (Eva, Pramuditya, & Andayani, 2021). Chawla dan Sharma (2019) berpendapat bahwa ibu yang berkarir dituntut untuk memiliki peran ganda. Di masa pandemi ini, ibu juga diharapkan untuk dapat menjadi mitra pengajar disela kesibukannya dalam berkarir (Fajria, 2021). Mengerjakan tuntutan pekerjaan yang diberikan oleh perusahaan memiliki tantangan tersendiri di masa pandemi ini. Ryff (dalam Daulay & Siregar, 2013) berpendapat bahwa wanita yang berpendidikan baik dan memiliki peran ganda menunjukkan tingkat otonomi yang tinggi. Wanita yang bekerja dan memiliki tingkat pendidikan yang baik memberikan kesempatan bagi mereka untuk mendapatkan sumber-sumber dan kemampuan yang mereka punya untuk mengatur peran yang mereka punya dan merasakan otonomi yang didapatkan dari peran tersebut sehingga dapat menaikkan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis melalui salah satu dimensi yaitu otonomi (Daulay & Siregar, 2013).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari, Rusmana, dan Budiman (2019) apabila seseorang memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah harus segera ditangani karena efek

yang ditimbulkan sangat besar seperti kecemasan dan depresi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Goodman dan Crouter (2009) ibu yang mengalami kecemasan dan depresi cenderung untuk meningkatkan resiko kerentanan anak untuk mengalami peningkatan level psikopatologi dan masalah perilaku pada anak. Penelitian yang dilakukan oleh Issom dan Makbulah (2017) memiliki hasil bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh stres kerja. Robbins dan Judge (2017) mengungkapkan bahwa akibat dari stres kerja dapat menimbulkan gejala fisiologis, perilaku, dan juga psikologis. Masalah stres kerja terjadi karena adanya ketidaksesuaian beban kerja dengan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi beban (Vanchapo, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Mensah (2021) yang meneliti pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan mental pada 14.603 pria dan 15.486 wanita memiliki hasil yang signifikan. Kemudian ketika ditinjau dari gender, pengaruh stres kerja terhadap kesejahteraan mental pada wanita memiliki efek yang lebih tinggi dibanding dengan pria. Penelitian oleh Sarah (2018) kepada 153 polisi wanita memiliki hasil bahwa terdapat pengaruh antara stres kerja dan *psychological well being*. Hal ini menjadi menarik untuk diteliti karena situasi dan tuntutan kerja pada era pandemi berbeda dengan situasi dan tuntutan kerja sebelum era pandemi.

METODE

Sampel menurut Azwar (2017) merupakan sebagian subjek dari populasi atau dengan kata lain sebagian anggota dari kelompok subjek penelitian. Sampel penelitian ini adalah ibu yang bekerja secara WFH selama pandemi. Menurut Sugiyono (2013) teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *non-probability sampling* yaitu teknik yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk jadi sampel. Jenis teknik yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dimana kriteria dari sampel akan ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2013). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja dari rumah atau WFH selama pandemi dan memiliki anak berumur 0-12 tahun.

Psychological well-being akan diukur menggunakan skala dari Fitri (2021) yang diadaptasi dan dimodifikasi dari alat ukur yang dibuat oleh Ryff yaitu *Ryff's Psychological well-being 42 item version* berdasarkan dimensi *psychological well-being* menurut Ryff (1989) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, pengembangan pribadi. Skala ini tersusun dari 42 aitem dengan kategori respon "sangat tidak sesuai" hingga "sangat sesuai" dengan rentang skor 1-5. Nilai reliabilitas skala ini adalah $\alpha=0,911$.

Stres kerja diukur menggunakan skala stres kerja dari Tambun (2017) yang dikembangkan berdasarkan teori gejala stres kerja yang dikemukakan Robbins dan Judge (2017) yaitu gejala fisiologis, gejala psikologis, dan gejala perilaku. Skala terdiri dari 23 aitem dengan kategori respon "sangat tidak sesuai" hingga "sangat sesuai" dengan skor 1-5. Nilai reliabilitas skala ini adalah $\alpha=0,899$.

Dari data yang diperoleh pada penelitian ini akan dilakukan pengujian hipotesis regresi linear sederhana untuk melihat adanya pengaruh antara variabel bebas dan terikat dalam penelitian ini. Pengujian yang dilakukan ini akan dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja WFH. Berdasarkan uji hipotesis yang sudah dilakukan, diketahui bahwa hipotesis yang diajukan diterima, dengan nilai signifikansi yang didapatkan sebesar 0,000 ($p \leq 0,01$). Hasil ini dapat diartikan bahwa stres kerja berpengaruh terhadap *psychological well-*

being ibu bekerja WFH selama pandemi. Dari uji hipotesis yang dilakukan didapatkan nilai *R square* sebesar 0,462. Hal ini dapat menunjukkan bahwa besar pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being* ibu bekerja WFH selama pandemi sebesar 46,2% dan sisanya 53,8% dipengaruhi faktor lain diluar penelitian.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Sederhana

Variabel	N	F	Sig	R	R Square
<i>Psychological Well-Being</i> * Stres Kerja	86	72,180	0,000	0,680	0,462

Stres kerja dapat mempengaruhi *psychological well-being* yang dimiliki oleh ibu bekerja WFH selama pandemi dikarenakan apabila ibu bekerja *overload* dengan beban peran yang dimilikinya khususnya peran sebagai ibu berkarir karena perubahan gaya hidup saat pandemi akan menimbulkan perubahan kondisi psikologis yang disebabkan oleh rendahnya *psychological well-being*. Apabila *psychological well-being* sudah terganggu maka akan mengurangi keberfungsian ibu bekerja sehari-hari dalam menyelesaikan tuntutan peran yang dimilikinya sebagai ibu berkarir maupun ibu rumah tangga. Hal tersebut senada dengan apa yang disampaikan Hadi (2021) dalam penelitiannya bahwa tuntutan pekerjaan yang berlebihan akan membentuk stres kerja yang mempengaruhi *psychological well-being* pada karyawan. Maka dari itu penting untuk mempertahankan *psychological well-being* yang dimiliki ibu bekerja WFH selama pandemi. Seperti yang dikatakan Issom dan Makbullah (2017) bahwa *psychological well-being* yang tinggi akan menaikkan keberfungsian individu dengan memiliki produktivitas kerja yang baik, dapat menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, dan memiliki hubungan yang baik dengan rekan kerja lainnya.

Faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* menurut Hidalgo, Bravo, Martines, Pretel, dan Postigo dalam Wells (2010) antara lain adalah usia, jenis kelamin, status pernikahan, faktor sosial ekonomi, dan hubungan sosial. *Psychological well-being* dengan faktor usia akan bertambah seiring bertambahnya usia, hal ini dikarenakan dimensi penguasaan lingkungan dan kemandirian cenderung meningkat. Menjadi bagian dari anggota keluarga dan memiliki hubungan yang sehat dengan pasangan akan menaikkan *psychological well-being* ibu yang bekerja WFH selama pandemi melalui faktor status pernikahan. Faktor sosial ekonomi berkaitan dengan kemudahan akses individu terhadap sistem kesehatan, edukasi, pekerjaan, dan aktivitas rekreasi, kemudahan akses terhadap hal tersebut akan menaikkan *psychological well-being*. Faktor hubungan sosial, dengan adanya dukungan dari lingkungan keluarga maupun teman, adanya perhatian yang diberikan terhadap individu dapat membantu ibu bekerja dalam menaikkan *psychological well-being* yang dimiliki.

Dalam penelitian ini, didapatkan bahwa mean empirik *psychological well-being* berada pada kategori tinggi, hal ini terjadi karena masa pandemi yang sudah berjalan hampir memasuki tahun kedua, ibu bekerja WFH sudah menyesuaikan diri dengan perubahan rutinitas. *Psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti perbedaan usia, di mana ibu bekerja WFH yang memiliki usia lebih tua mampu untuk lebih mengontrol lingkungan sekitarnya, memiliki penerimaan diri yang baik, dan sudah mencapai tingkat kemandirian dalam menjalani hidup sehari-hari. Hal lain yang mempengaruhi adalah status pernikahan, responden yang sudah menikah memiliki mean empirik lebih tinggi dibanding dengan responden yang sudah cerai. Kemudian faktor sosial ekonomi, ibu yang memiliki akses terhadap edukasi dan pekerjaan yang baik akan memiliki *psychological well-being* yang baik juga serta hubungan sosial oleh orang sekitar dalam memenuhi tuntutan peran yang dimiliki.

Mean empirik stres kerja berada pada kategori rendah, hal ini dikarenakan selain dikarenakan penyesuaian diri ibu bekerja, perusahaan sudah memiliki SOP (*standard of procedure*) atau ketentuan ketika harus bekerja dari rumah atau WFH sehingga dari segi tuntutan kerja dan waktu kerja bisa diseimbangkan. Beberapa penyebab yang menimbulkan stres kerja menurut Vanchapo (2020) antara lain adalah penyebab organisasional, penyebab individu, dan penyebab lingkungan. Penyebab organisasional disebabkan adanya tekanan dari tempat individu bekerja seperti beban kerja yang berlebihan, atasan terlalu menuntut, rekan kerja yang kurang menyenangkan, dan waktu penyelesaian kerja yang minim. Kemudian penyebab individual disebabkan oleh faktor pribadi seperti masalah keluarga, ekonomi, dan kepribadian. Penyebab terakhir adalah penyebab lingkungan seperti kondisi lingkungan kerja, diskriminasi, dan pelecehan seksual. Dengan bekerja di rumah dan sudah ada penyesuaian atas kondisi rutinitas membuat beberapa penyebab tersebut tidak ada dalam kegiatan bekerja.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja WFH selama pandemi. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa hipotesis yang diajukan diterima yaitu terdapat pengaruh stres kerja terhadap *psychological well-being* individu, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,01$). Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara stres kerja terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja WFH selama pandemi. Berdasarkan hasil mean empirik variabel *psychological well-being* berada di kategori tinggi dan variabel stres kerja berada pada kategori rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Chawla, S., & Sharma, R. R. (2019). Enhancing women's well-being: The role of psychological capital and perceived gender equity, with social support as a moderator and commitment as a mediator. *Frontiers in Psychology, 10*. doi:10.3389/fpsyg.2019.01377
- Daulay, D. A., & Siregar, N. Z. (2013). Perbedaan psychological well-being antara wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja. *Psikologi, 2013, Vol. 8, No. 2, hal. 50-58*
- Eva, N., Pramuditya, A. W. T., & Andayani, S. (2021). Perbedaan psychological well-being pada ibu bekerja dan ibu rumah tangga di kota malang. *Jurnal Mind Set, Vol. 12, No.1, 1-9*.
- Fitri, Y. D. (2021). The contribution of psychological well-being to work engagements of nurses in hospital. *Skripsi* (tidak diterbitkan), Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma
- Goodman, W. B., & Crouter, A. C. (2009). Longitudinal associations between maternal work stress, negative work-family spillover, and depressive symptoms. *Family Relations, 58*(3), 245–258. doi:10.1111/j.1741-3729.2009.00550.x
- Herfinanda, R., Puspitasari, A., Rahmadian, L., & Kaloeti, V. S. (2021). Resiliensi keluarga selama pandemi covid-19 : Studi literatur sistematis. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology Articles, Vol. 1, No. 1*. Diakses dari <https://press.umsida.ac.id/index.php/iiucp/article/view/625/412?download=pdf>
- Issom, F. L., & Makhbala, R. (2017). Pengaruh stres situasi kerja terhadap psychological well-being pada guru honorer madrasah ibtidaiyah di kota Tangerang. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan, 31*(1)
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling, 3* (2), pp. 52-58
- Masrul, Abdillah, L. A., Tasnim, Daud, Simarmata J., Sulaiman, O. K., Prianto, C., Iqbal, M., Purnomo, A., Febrianty, Saputra, D., Purba, D., Vinolina, N., Napitulu, D., Soetijono, I., Ramadhani, Y. R., Jamaludin, Sari, D., Rahmadana, R., Hastuti, P. & Faried, A. (2020). Pandemi covid-19: Persoalan dan refleksi di indonesia. Surabaya: Yayasan Kita Menulis

- Mensah, A. (2021). Job stress and mental well-being among working men and women in europe: The mediating role of social support. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 2494. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052494>
- Prastiwi, A, M. (2021, September 9). Perempuan sukses berkarir dan urus pekerjaan domestik selama wfh. *Katadata.co.id*. Diakses dari <https://katadata.co.id/ariemega/berita/6139956717a95/perempuan-sukses-berkarier-dan-urus-pekerjaan-domestik-selama-wfh>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational behavior*. Essex: Pearson Education
- Rusman, A. D. P., Umar, F., & Majid, M. (2021). *Covid-19 dan psikososial masyarakat di masa pandemi*. Pekalongan: Penerbit NEM. Diakses dari <https://books.google.com.sg/books?id=oTMXEAAAQBAJ&pg=PA31&dq=pekerjaan+selama+pandemi&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjOlfv0v-fzAhUNfX0KHbpYAYwQ6AF6BAGLEAI#v=onepage&q&f=false>
- Sarah, S. (2018). Pengaruh stres kerja dan kepuasan kerja terhadap psychological wellbeing pada polisi wanita. *Skripsi* (tidak diterbitkan), Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah. Diakses dari <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/44124/1/SITI%20SARAH-FPSI.pdf>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Tambun, P. A. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres kerja pada karyawan PT. PLN (persero) upt Pematangsiantar. *Skripsi* (tidak diterbitkan), Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara
- Vanchapo, A. R. (2020). *Beban kerja dan stress kerja*. Pasuruan: Penerbit Qiara Media. Diakses dari https://www.google.co.id/books/edition/Beban_Kerja_dan_Stres_Kerja/D77RDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=stress+kerja&printsec=frontcover
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS ONE* 11(6): e0158092. doi:10.1371/journal.pone.0158092