

## HUBUNGAN SELF-COMPASSION DAN WORK-FAMILY CONFLICT PADA IBU PEKERJA

Daniar Atika Utami\*, Sri Wahyuningsih, Ni Putu Adelia Kesumaningsari,  
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Raya Kalirungkut, Surabaya 60293

\*Corresponding author: atika.daniar@gmail.com

**Abstract** -- The dual role of women must be responsible in the family and work triggers a conflict called work-family conflict. The existence of these conflicts can be finalized by an internal capability called self compassion *This study aims to examine the relationship between self-compassion and work-family conflict in working mothers. Respondents in this study amounted to 100 women with the criteria of being married, and at least having 1 child who still lives together. Data collection was carried out by quantitative methods using self-compassion questionnaire (SCQ) and the Indonesian version of work-family conflict questionnaire (WFCQ). The results showed that there was significant negative relationship between self-compassion and work-family conflict ( $\beta = -.0669$ ;  $R^2 = 0.448$ ;  $p < 0,05$ ). This means, that self-compassion associated with work-family conflict by women factory workers and vice versa. In addition, the results this study also showed that the contribution of self-compassion is an individual internal factor that contributes to work-family conflict in woman factory workers.*

**Keywords:** *self-compassion, work-family conflict, working mothers.*

**Abstrak**— Peran ganda perempuan yang harus bertanggung jawab dalam keluarga dan pekerjaan memicu adanya konflik yang disebut *work-family conflict*. Adanya konflik tersebut dapat diminimalisir dengan salah satu kemampuan internal yang disebut *self compassion* yaitu pemahaman terhadap diri sendiri untuk menerima segala kekurangannya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan *self-compassion* dan *work-family conflict* yang dialami oleh buruh pabrik perempuan. Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 orang perempuan yang bekerja sebagai buruh pabrik dengan kriteria berstatus menikah dan memiliki minimal 1 anak yang masih tinggal bersama. Pengumpulan data dilakukan metode kuantitatif dengan menggunakan kuisioner *Self-Compassion* dan kuisioner *work-family conflict* versi Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dan *work-family conflict* ( $\beta = -.0669$ ;  $R^2 = 0.448$ ;  $p < 0,05$ ). Hal ini berarti *self-compassion* berasosiasi dengan *work-family conflict*, yaitu semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka tingkat *work-family conflict* yang dialami oleh pekerja buruh perempuan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kontribusi *self-compassion* terhadap *work-family conflict* ialah sebesar 44,8 %. Temuan ini menggambarkan bahwa *self-compassion* menjadi faktor internal individu yang berkontribusi terhadap *work-family conflict* yang dialami pekerja buruh perempuan. Implikasi untuk penelitian selanjutnya adalah mempertimbangkan pendidikan minimum responden dan memperhitungkan waktu luang responden.

**Kata kunci:** *self-compassion, work-family conflict, ibu pekerja.*

### Pendahuluan

Pergeseran peran yang terjadi di dalam komposisi keluarga sangat sering ditemui yang dikarenakan oleh keinginan pribadi perempuan untuk berperan sebagai istri dan ibu sampai alasan desakan perekonomian yang membuat perempuan harus bekerja juga. Peran perempuan sebagai istri dan ibu yang juga bekerja biasa disebut dengan peran ganda seorang perempuan. Salah satu implikasi dari peran ganda perempuan adalah ketidak seimbangan perannya di dalam keluarga dan pekerjaan. Realitas pergeseran peran di kalangan masyarakat tersebut yang menjadi salah satu faktor yang menyebabkan peningkatan partisipasi pekerja perempuan di berbagai sektor, baik dalam sektor formal maupun informal. Faktor desakan ekonomi mendominasi alasan perempuan memilih untuk berperan ganda, selain itu keterbatasan pendidikan juga memengaruhi jenis pekerjaannya. Menurut, Mjoli (2013) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa 53% partisipan perempuannya memiliki latar belakang perekonomian keluarga yang rendah sehingga mayoritas perempuan memilih pekerjaan apapun tanpa terlalu mempertimbangkan latar belakang pendidikan yang dimiliki. Berdasarkan fenomena yang dijelaskan pada penelitian Mjoli (2013) perempuan yang memutuskan untuk bekerja telah mengetahui jika ia harus berperan ganda dan bertanggung jawab penuh dalam pekerjaan dan kehidupan keluarganya tak terkecuali pada buruh pabrik. Buruh pabrik memiliki tekanan pekerjaan yang cukup berat, keterikatan buruh pabrik dengan waktu kerja yang padat dan selalu berada hanya di lingkungan pabrik, selain itu terdapat tekanan tanggung jawab produksi yang

harus sesuai dengan target perusahaan. Ketidak seimbangan peran inilah yang memunculkan konflik di dalam keluarga maupun pekerjaan.

Greenhaus dan Beutell (1985) mendefinisikan *work-family conflict* sebagai bentuk konflik antar peran yang terjadi dalam tekanan pekerjaan maupun tekanan dalam keluarga dan saling bertentangan dalam beberapa hal. Gutek (dalam Carlson, 1995) menjelaskan dua sudut pandang *work-family conflict* yaitu *work interference with family* dan *family interference with work*. Greenhouse dan Beutell (1985) mengemukakan aspek dari *work-family conflict* adalah; *time-based conflict* (konflik yang disebabkan oleh waktu yang dimiliki individu); *strain-based conflict* (konflik yang disebabkan oleh ketegangan yang dirasakan individu); *behavior-based conflict* (konflik yang disebabkan oleh perilaku). Bellavia dan Frone (2005) menjelaskan faktor yang memengaruhi *Work-Family Conflict* diantara lain adalah; karakteristik individu (yang meliputi ciri demografis dan kepribadian); peran keluarga (yang meliputi peran anggota keluarga, waktu untuk bertanggung jawab dalam keluarga, dan dukungan sosial dari keluarga); peran pekerjaan (yang meliputi waktu kerja, konflik dalam pekerjaan, dukungan dari lingkungan pekerjaan).

Faktor karakteristik individu menjadi perhatian lebih karena dalam kondisi apapun individu memiliki kemampuan internal dalam menyelesaikan masalahnya. Salah satu jenis karakteristik individu adalah *self-compassion* yang diusung oleh Neff (2014) dengan aspek *self-kindness*, *common-humanity*, dan *mindfulness*. *Self-compassion* merupakan pemahaman diri sendiri yang mempermudah individu untuk menerima kekurangan serta kemampuan bersosialisasi dengan orang lain. *Self-compassion* melibatkan belas kasih diri terhadap pengalaman yang menyakitkan yang juga ditambah dengan keinginan untuk keluar dari perasaan tidak menyenangkan terhadap pengalaman tersebut (Goertz dalam Neff, 2014). *Self-compassion* melibatkan pemahaman tentang kondisi setiap individu untuk merasa kuat disaat keadaan rapuh dan tidak sempurna. Yang akan memudahkan individu dalam menghadapi konflik karena menempatkan diri kepada pemahaman terhadap diri sendiri sehingga tidak terbawa ke perasaan negatif yang dirasakan ketika menghadapi kegagalan.

### Metode Penelitian

Responden berjumlah 100 orang yang bekerja dalam sektor industri dan fokus pada tugas produksi yang berusia 20-65 tahun dan memiliki minimal 1 anak yang tinggal bersama. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket *self-compassion* oleh Neff (2003) dengan aspek *Self kindness*, *Common humanity* dan *Mindfulness* 0.880. Sedangkan, variable *work-family conflict* menggunakan *Work-family conflict Quistionaire* yang diterjemahkan oleh Artiawati (2012) dengan menggunakan dua aspek yaitu *time-based conflict* dan *strain-based conflict* karena aspek *behaviour-based conflict* memiliki pengertian yang kurang spesifik, *WFCQ* berjumlah 12 butir dengan nilai reliabilitas sebesar 0.894. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis regresi sederhana.

### Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-compassion* dan *work-family conflict*. Responden berjumlah 100 orang perempuan yang bekerja pada bidang produksi dan memiliki minimal 1 orang anak yang dianalisis dengan menggunakan metode regresi sederhana menunjukkan nilai ( $B = -.718$ ;  $p = 0.000$ ) yang artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dan *work-family conflict*, sehingga semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *work-family conflict* dan semakin rendah *self-compassion* maka *work-family conflict* semakin tinggi. *Self-compassion* memberikan sumbangan yang cukup efektif pada *work-family conflict* yaitu sebesar 44,8%. *Self-compassion* juga memiliki hubungan negatif signifikan dengan kedua sudut pandang *work-family conflict* yaitu pada *work interference with family* menunjukkan nilai ( $r = -.591$ ;  $p = 0.000$ ) dan pada *family interference with work* menunjukkan nilai ( $r = -.680$ ;  $p = 0.000$ ). Sumbangan *self-compassion* pada *work-interference with family* sebesar 47,5% dan pada *family interference with work* sebesar 26,1%.

### Diskusi

Hubungan negatif antara *self-compassion* dan *work-family conflict* menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* akan semakin rendah *work-family conflict* dan semakin rendah *self-compassion* akan semakin tinggi *work-family conflict*. Hal tersebut didukung kuat oleh sumbangan yang cukup besar oleh *self-compassion* untuk *work-family conflict*. Individu yang mengalami konflik tidak bisa melaksanakan tugas dan tanggung jawab di dalam kehidupan keluarga, sehingga memicu perasaan negatif seperti; penyesalan, kegagalan, tidak mampu menerima kekurangan dan bersikap keras pada diri sendiri (Rahayuningnsih, 2013). Dengan adanya *self-compassion* yang dimiliki dalam setiap karakteristik individu (Bellavia & Frone, 2000) ketika mengalami konflik dalam ketidak seimbangan perannya sebagai buruh pabrik perempuan akan memiliki kecenderungan untuk berpikir positif dan lebih rasional dalam penyelesaian masalahnya, kemudian ketika individu lebih mampu untuk mencintai dirinya, kecenderungan untuk memberi ampunan dan pemaafan untuk diri sendiri terhadap segala kesalahan atau kegagalan, dalam hal ini adalah penyesalan buruh pabrik perempuan yang tidak bisa menjadi ibu dan istri yang baik dalam kehidupan keluarga.

Hubungan negatif *self-compassion* terhadap kedua dimensi *work-family conflict* namun sumbangan yang lebih besar terdapat pada dimensi *work-interference with family*. Menurut Gutek (dalam Carlson et al, 2000) *work interference with family* adalah konflik yang disebabkan oleh pekerjaan terbawa ke dalam keluarga. Dalam hal ini, sebagai perempuan yang bekerja sebagai buruh pabrik tentu memiliki konflik didalam pekerjaannya seperti tekanan target produksi, tekanan atasan, serta perselisihan dengan rekan kerja yang akan memicu terbawanya perasaan negatif ke dalam lingkungan keluarga. Tekanan yang dialami setiap individu dalam pekerjaannya cukup beragam, berdasarkan survei awal responden menjelaskan tekanan yang dialaminya adalah waktu yang dihabiskan dalam pekerjaan cukup menyita kebersamaan individu dengan keluarganya. Kebersamaan tersebut meliputi waktu untuk melayani pasangan, mengasuh dan mendidik anak, serta melakukan tugas rumah tangga. Waktu yang sangat minim untuk melayani pasangan sering dijadikan alasan pasangan untuk memulai pertengkaran hingga berdampak pada perceraian, hal tersebut tentu membuat individu merasa bersalah namun tidak ada hal lain yang bisa dilakukan selain memaksakan diri untuk terus bekerja demi memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Tekanan lain adalah tuntutan atasan yang berperilaku semena-mena sehingga tidak jarang buruh menerima bentakan, bentakan atasan di lingkungan pekerjaan tidak bisa di lawan oleh buruh sehingga kekesalannya akan terlampiaskan di kehidupan keluarganya. Beberapa responden menceritakan bahwa ia sering meluapkan emosinya terhadap anaknya dirumah, pelampiasan emosinya pu cukup beragam antara lain dilakukan dengan bentakan hingga kekerasan. Menurut Fitriyani (2015), hal tersebut tentu berpengaruh pada perkembangan psikologis anak. Menurut Allen (2009) jika seornag perempuan merasa menyesal karena tidak bisa melakukan tugasnya dengan baik, akan menyebabkan rasa penyesalan kerap muncul. Jika *self-compassion* yang dimiliki individu rendah maka kecenderungan individu menjadi rentan depresi, kegelisahan meningkat, pikiran yang tertekan, ketakutan akan berbagai kegagalan, dan lebih bersikap egois (Neff, 2003). Adanya *self-compassion* mampu membuat konflik yang dialami individu terasa mudah karena terdapat keinginan untuk memberi kebaikan dan kasih sayang kepada diri sendiri tanpa menitik beratkan segala pemikiran pada suatu masalah.

*Self-compassion* akan membuat individu memahami bahwa *work-family conflict* dapat diatasi dengan tidak memaksakan diri untuk mengemban segala tugas dan menerima keterbatasannya. Perasaan tersebut akan muncul ketika individu bisa menilai bahwa orang lain juga mengalami hal yang sama, budaya membandingkan diri dengan orang lain cukup kuat di lingkungan sosial, namun jika yang dibandingkan adalah hal positif maka dampak yang diberikan adalah dampak positif. Ketika individu melihat orang lain dengan masalah yang sama bisa bertahan, akan memicu keinginan individu untuk bebas dari perasaan bersalah, penyesalan dan kegagalan. Hal tersebut semakin menjelaskan bahwa adanya *self-compassion* sangat memengaruhi penerimaan segala konflik dengan nilai yang positif.

### Kesimpulan

*Self-compassion* memiliki hubungan negatif signifikan atau berkebalikan dengan *work-family conflict* yang artinya semakin tinggi *self-compassion* maka *work-family conflict* yang dialami rendah dan sebaliknya jika *self-compassion* rendah maka tingkat *work-family conflict* yang dialami akan semakin tinggi. *Self-compassion* juga memiliki hubungan negatif dengan kedua jenis *work-family conflict* yaitu *work interference with family* dan *family interference with work*. Namun, jika dilihat dari hasil uji regresi antara kedua jenis konflik tersebut, *self-compassion* memiliki sumbangan yang lebih besar pada jenis *work interference with family conflict*. Namun, terdapat faktor lain yang juga berasosiasi dengan *work-family conflict* yaitu durasi pekerjaan yang tidak diteliti secara mendalam dalam penelitian ini. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah tidak menyetarakan pendidikan terakhir responden (buruh pabrik) sehingga pemahaman responden terhadap cara pengisian alat ukur cukup beragam yang juga menyebabkan lamanya waktu pengambilan data.

### Pustaka Acuan

- Mjoli, T., Dwili, M., Dodd, N. (2013). *Demographic Determinants of Work- Family Conflict among Female Factory Workers in South Africa*. *Journal of Economics, Business, and Management*, 1 (1)
- Greenhouse, J.H., Beutell, N.J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *Academy of Management Review*, 10 (1), 76-85
- Carlson, D.S., Kacmar, K.M., Sstephina, L.P. (1995). An Examination of Two Aspects of Work-Family Conflict: Time and Identity. *Woman in Management Review*, 10 (2), 17-25
- Carlson, D.S., Kacmar, K.M., Williams, L.J. (2000). Construction and Initial Validation of A Multidimensional Measure of Work-Family Conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 56, 249-27
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Journal of Self and Identity*, 2, 85-101
- Neff, K.D., Dahm, K.A. (2014). *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. *Journal of University of Texas at Austin*
- Artiawati. (2012). *Konflik Kerja-Keluarga pada Jurnalis di Jawa dan Bali (Model Konflik Kerja Keluarga dengan ideology peran gender, beban peran berlebihan, dukungan sosial, dan kepribadian sebagai antesedan; rasa bersalah dan kesejahteraan psikologis sebagai konsekuensi*. Disertasi, tidak dipublikasikan. Bandung: Program Doktor Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran.
- Bellavia, G., & Frone, M. (2005). Work-family conflict. In J. Barling, E. K. Kelloway, & M. Frone (Eds.), *Handbook of work stress* (pp. 185-221)
- Rahayuningsih, I. (2013). *Konflik Peran Ganda pada Tenaga Kerja Perempuan*. *Jurnal Psikososial*, 5 (2)
- Allen, A.B., Leary, M.R. (2009). *Self-compassion, stress, and coping*. *Journal Compilation Social and Personality Compass*. University of Duke, 4 (2)
- Fitriyani, L. (2015). Peran Pola Asuh Orang Tua dalam Mengembangkan Kecerdasan Anak. *Lentera Journal*, 18 (1)