

HUBUNGAN RESILIENSI DENGAN WORK – LIFE BALANCE PADA ANGGOTA POLISI WANITA DI POLDA JATIM

Prawira Satya Adhi Nugraha

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

Email: prawiraadhi_s2@untag-sby.ac.id

Abstrak

Kebijakan pemerintah dalam menanggulangi Covid-19 berdampak besar bagi wanita yang memiliki peran ganda khususnya yang berprofesi sebagai polwan. Polwan dituntut untuk selalu siap ketika dibutuhkan oleh negara serta harus bertanggung jawab pula mengurus rumah tangga. Untuk itu penting bagi Polwan untuk mencapai work life balance dalam kehidupannya. Resiliensi sangat penting dimiliki oleh anggota Polwan sehingga mereka dapat bertahan dan menghadapi segala persoalan yang ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan resiliensi dengan work life balance pada anggota Polwan Polda Jatim. Kriteria yang digunakan dalam subyek penelitian ini adalah dengan wanita yang berprofesi sebagai Polwan, berdinis di Polda Jawa Timur, serta berusia 25-45 tahun sebanyak 100 responden. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan 2 skala yaitu skala resiliensi dan skala work life balance. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji statistic non parametrik Spearman's Rho. Dari data tersebut kemudian diperoleh hasil koefisien korelasi $r = 0.883$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variable resiliensi dan work life balance.

Kata kunci: work life balance, resiliensi, Polwan Polda Jatim.

Abstract

Government policies in tackling Covid-19 have a big impact on women who have multiple roles, especially those who work as policewomen. Policewomen are required to always be ready when needed by the state and must also be responsible for taking care of the household. For this reason, it is important for policewomen to achieve work life balance in their lives. Resilience is very important for Polwan members so that they can survive and face all the problems that exist. This study aims to determine whether there is a relationship between resilience and work life balance among members of the East Java Police. The criteria used in the subjects of this study are 100 respondents who work as policewomen, serve in the East Java Regional Police, and are aged 25-45 years. The measuring instrument in this study used 2 scales, namely the resilience scale and the work life balance scale. The data

obtained were then analyzed using Spearman's Rho non-parametric statistical test. From these data, the results of the correlation coefficient $r = 0.883$ can be concluded that there is a significant positive relationship between the two variables of resilience and work life balance.

Keywords: *work life balance, resilience. Polwan Polda Jatim.*

Pendahuluan

Seluruh negara di dunia sedang dilanda kecemasan akibat adanya wabah virus covid-19 yang sedang melanda. Virus covid-19 merupakan coronavirus jenis baru yang belum ditemukan sebelumnya. Adanya virus baru tersebut membuat semua orang dilanda kecemasan akibat kurangnya literasi penelitian tentang virus Covid-19. Virus ini memiliki gejala yang nampak seperti flu yaitu demam, batuk, pilek serta radang tenggorokan namun lama kelamaan dapat menyerang sistem pernapasan yang kemudian dapat menyebabkan kematian. Media yang selalu memberitakan perkembangan virus Covid-19 serta simpang siurnya informasi yang diberitakan membuat kekhawatiran masyarakat bertambah.

Jumlah kasus virus Covid-19 yang terkonfirmasi positif di Provinsi Jawa Timur per tanggal 12 April 2021 berjumlah 142.802 dengan keterangan 130.592 orang telah dinyatakan sembuh, 10.234 orang meninggal serta 1.979 sedang dirawat. Dengan banyaknya kasus yang terjadi dan kekhawatiran masyarakat maka pemerintah mengadakan pembatasan sosial berskala besar guna mencegah penyebaran virus Covid-19. Pemerintah juga menyarankan kepada instansi dan juga perusahaan untuk mengganti konsep bekerja di kantor menjadi bekerja di rumah (WFH).

Penerapan WFH (work from home) terbukti efektif untuk menekan jumlah penyebaran virus Covid-19. Hal tersebut dikarenakan dengan aktivitas yang terbatas di dalam rumah dapat mencegah setiap individu untuk berinteraksi dengan erat antara satu sama lain (Purwanto, 2020). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Purwanto (2020) penerapan WFH berdampak pada fleksibilitas waktu bagi pegawai dalam mengerjakan tugas dimana hal tersebut sangat menguntungkan bagi wanita peran ganda. Wanita yang memiliki peran ganda dapat mengerjakan tugas sebagai ibu rumah tangga dan kemudian menyelesaikan pekerjaan kantor. Namun tidak semua instansi dan perusahaan menerapkan WFH pada anggotanya, misalnya saja instansi Polda Jatim.

Kebijakan pemerintah tersebut tidak hanya berlaku untuk perusahaan dan instansi namun juga berdampak pada sektor pendidikan dimana pendidikan di Indonesia sekarang memberlakukan SFH (study from home). Hal tersebut yang membuat beban bagi ibu pekerja bertambah dimana seseorang bertanggung jawab atas pekerjaan kantor, rumah tangga serta harus membimbing dan membantu anak dalam menyelesaikan tugas sekolah.

Polda Jawa Timur salah satu instansi yang tidak menerapkan WFH pada anggotanya. Hal tersebut dikarenakan Polri merupakan garda terdepan penegakan peraturan pemerintah, sehingga ketika terdapat kebijakan pemerintah berupa PSBB Polri bertugas

mengamankan, mengawasi dan menjalankan kebijakan tersebut. Hal tersebut juga berlaku kepada anggota Polwan yang tetap diwajibkan untuk masuk kerja untuk menegakkan peraturan pemerintah bersama stake holder lainnya. Dengan adanya berbagai tuntutan dalam pekerjaan, rumah tangga, pendidikan anak dan juga wabah virus yang sedang menyerang mengakibatkan individu khususnya Polwan rentan mengalami stress.

Peneliti telah melakukan wawancara kepada beberapa rekan polwan mengenai kesulitan yang dirasakan dimasa pandemi. Dari hasil wawancara diperoleh data bahwa terdapat beberapa kesulitan yang dialami anggota Polwan peran ganda yakni fokus yang harus terbagi untuk pengawasan di rumah, fokus untuk pekerjaan serta fokus untuk tetap menjaga kesehatan keluarga ditengah masa pandemi. Segala aktifitas yang bisa berjalan dengan normal harus mengalami perubahan yang sangat drastis akibat adanya pandemi ini sehingga permasalahan yang dirumah sangat menguras pikiran dikantor dan begitu pula sebaliknya. Dampak juga dirasakan anggota polwan peran ganda dari segi ekonomi dimana mereka harus mengatur keuangan kembali untuk melakukan penyesuaian dari kondisi yang terjadi saat ini.

Berbagai tekanan yang dialami oleh anggota Polwan peran ganda membuat mereka kesulitan dalam menyeimbangkan semua peran yang dia alami dimasa pandemi ini. Upaya yang dilakukan individu untuk memperoleh keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi/rumah tangganya disebut dengan work life balance. Katherine Lockett (2008) mendefinisikan work life balance sebagai kebutuhan seorang individu dalam rangka mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga di kehidupannya. Work life balance sangat dibutuhkan bagi Polwan yang memiliki peran ganda karena mereka tidak hanya bertanggung jawab pada pekerjaan di kantor namun juga bertanggung jawab sebagai ibu rumah tangga (Novelia, 2013).

Fisher (2009) mengemukakan 4 aspek dalam work life balance yaitu :

1. WIPL (work interference with personal life), mengacu pada seberapa besar pekerjaan dapat mempengaruhi kehidupan keluarga,
2. PLIW (personal life interference with work), mengacu pada seberapa besar kehidupan pribadi dapat mengganggu pekerjaan,
3. PLEW (personal life enhancement of work), mengacu pada seberapa besar kehidupan pribadi dapat meningkatkan kualitas individu dalam bekerja,
4. WEPL (work enhancement of personal life), mengacu pada seberapa besar pekerjaan dapat meningkatkan kualitas hidup.

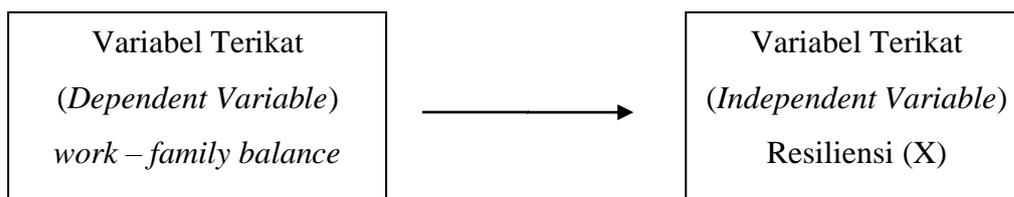
Polwan yang menghadapi peran ganda dituntut memiliki kemampuan resiliensi untuk menghadapi segala persoalan. Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi dari kejadian yang berat atau masalah yang dialami dalam kehidupan. Individu dapat dikatakan memiliki resiliensi baik apabila dapat bertahan dalam kondisi yang tertekan atau menghadapi masalah. Kondisi sulit yang dialami individu dapat menjadi tantangan bagi individu agar dapat mengatasi, untuk belajar darinya dan bahkan untuk merubah kondisi kehidupan sebelumnya. Resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi

fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologikal individu.

Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan tujuh aspek yang membentuk resiliensi dan dari ke tujuh kemampuan tersebut tidak ada individu secara keseluruhan memiliki semua kemampuan tersebut dengan baik, diantaranya adalah regulasi emosi yaitu kemampuan individu untuk tetap tenang meskipun dalam tekanan, kemampuan mengontrol impuls, optimism individu, menganalisa penyebab masalah, kemampuan empati, self efficacy dan pencapaian (raching out) yaitu kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan.

Metode Penelitian

Metode yang akan digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan yang dimiliki antara satu variabel dengan variabel lain (Azwar, 2012). Tujuan dari diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara resiliensi dengan work life balance. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagaimana berikut:



Subyek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah anggota Polwan Polda Jatim dengan kriteria sebagai berikut :

1. Berusia diantara 30 – 45 tahun
2. Sudah menikah
3. Sudah memiliki anak

Metode pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan skala work life balance dan skala resiliensi. Skala work life balance disusun berlandaskan teori yang telah dikemukakan oleh Fisher (2009) berdasarkan 4 aspek yaitu WIPL, PLIW, PLEW dan WEPL. Sedangkan skala resiliensi disusun berlandaskan teori Reivich dan Shatte (2002) berdasarkan 7 aspek yaitu regulasi emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, selfefficacy, pencapaian (raching out).

Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti akan melakukan analisis menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas dari data yang telah terkumpul. Uji normalitas dan homogenitas dilakukan menggunakan SPSS Statistic 22 for windows dengan teknik Kolmogorov-Smirnov taraf signifikan 0,05. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas dari skala work life balance diperoleh koefisien validitas aitem berkisar antara 0,336 hingga 0,655 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,92 yang jika mengacu pada kriteria koefisien reliabilitas Guildford termasuk dalam kategori tinggi (Sugiyono,

2012). Sedangkan skala resiliensi diperoleh koefisien validitas aitem berkisar antara 0,388 hingga 0,621 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,92 yang jika mengacu pada kriteria koefisien reliabilitas Guildford termasuk dalam kategori tinggi (Sugiyono, 2012).

Data yang terkumpul kemudian dianalisis sebagai prasyarat dilakukannya uji hipotesis menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi 0,05 dan menggunakan SPSS Statistic 22 for Windows. Kemudian dari hasil uji normalitas diperoleh hasil bahwa data work life balance polwan di Polda Jatim memiliki taraf signifikansi sebesar 0,064 ($p > 0,05$) yang berarti data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan tabel hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa data resiliensi pada polwan di Polda Jatim memiliki taraf signifikansi sebesar 0,142 ($p > 0,05$) yang berarti data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji linieritas didapatkan hasil yakni membentuk garis linier antar variabel yakni nilai linieritas signifikansi $0,00 < 0,05$. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifikan antara variabel resiliensi dengan variabel work life balance.

Setelah uji prasyarat, tahap selanjutnya adalah uji hipotesis. Berdasarkan hasil uji prasyarat diketahui bahwa data memiliki distribusi normal dan linier. Teknik yang dapat digunakan untuk uji hipotesis adalah teknik korelasional.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1: Hasil uji hipotesis korelasi

| | Resiliensi | Work Family Balance |
|----------------------------|--|--|
| Resiliensi | Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) | 0,883 0,000 |
| Work Family Balance | 0,883 0,000 | Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) |

Dari data yang telah diolah diperoleh skor berdasarkan hasil uji korelasi antara 2 variabel yaitu resiliensi dan Work Life Balance dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,883$. Dari hasil uji korelasi tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel yaitu resiliensi dan Work Life Balance. Sedangkan untuk skor signifikansi menghasilkan skor 0,00 yang berarti hubungan resiliensi dan Work Life Balance sangat signifikan. Dalam pedoman interpretasi koefisien korelasi $r=0,883$ termasuk dalam interval koefisien 0,80 – 1,000, dapat diartikan bahwa hubungan dukungan sosial dan work – family balance memiliki hubungan yang positif sangat signifikan dan sangat kuat.

Hasil penelitian terhadap variabel resiliensi dan work life balance menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan. Sehingga hipotesis peneliti “adanya hubungan antara Resiliensi dengan Work Life Balance”.

Ketidakseimbangan dalam membagi waktu untuk kehidupan pribadi dan pekerjaan membuat beberapa kesulitan dialami anggota Polwan peran ganda yakni

fokus yang harus terbagi untuk pengawasan di rumah, fokus untuk pekerjaan, fokus untuk tetap menjaga kesehatan keluarga ditengah masa pandemic serta faktor ekonomi yang membuat kita harus mengatur kembali keuangan demi menyesuaikan kondisi di tengah masa pandemic Covid-19. Segala aktifitas yang bisa berjalan dengan normal harus mengalami perubahan yang sangat drastis akibat adanya pandemi ini sehingga permasalahan yang dirumah sangat menguras pikiran dikantor dan begitu pula sebaliknya.

Berbagai tekanan yang dialami oleh anggota Polwan peran ganda membuat mereka kesulitan dalam menyeimbangkan semua peran yang dia alami dimasa pandemi ini. Upaya yang dilakukan individu untuk memperoleh keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi/rumah tangganya disebut dengan work life balance. Demi tercapainya work life balance perlu adanya kemampuan resiliensi dari dalam diri individu khususnya Polwan. [Reivich dan Shatte \(2002\)](#) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi dari kejadian yang berat atau masalah yang dialami dalam kehidupan. Individu dapat dikatakan memiliki resiliensi baik apabila dapat bertahan dalam kondisi yang tertekan atau menghadapi masalah. Resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologikal individu.

Kesimpulan

Resiliensi sangat penting bagi anggota Polwan yang menghadapi peran ganda dalam mencapai work life balance khususnya dimasa pandemic ini. Dengan adanya kemampuan resiliensi individu akan mampu bertahan dalam menghadapi berbagai permasalahan. Semakin tinggi kemampuan resiliensi pada diri individu maka akan semakin tinggi pula tingkat pencapaian work life balance dan begitu pula sebaliknya.

BIBLIOGRAFI

- Azwar, Saifuddin. (2012). Reliabilitas dan validitas. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
[Google Scholar](#)
- Fisher, G., Bulger, C., & Smith, C. 2009. Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*. 14(4), 441-456 [Google Scholar](#)
- Novelia, P.(2013). Hubungan antara work/life balance Dan Komitmen Berorganisasi Pada Pegawai Perempuan. Universitas Indonesia : Skripsi [Google Scholar](#)
- Purwanto, A., (2020). Studi eksplorasi dampak work from home (WFH) terhadap kinerja guru selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*. Vol. 2 No. 1 [Google Scholar](#)
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 skills for overcoming life's inevitable obstacles. New York: Random House, Inc [Google Scholar](#)
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
[Google Scholar](#)

Copyright holder:

Prawira Satya Adhi Nugraha (2022)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

