



Pengaruh Strategi Coping Keluarga terhadap Keseimbangan antara Pekerjaan dan Keluarga serta Kesejahteraan Anggota Keluarga

Marfita Hikmatul Aini

Universitas Semarang

Alamat: Jl. Soekarno Hatta, RT.7/RW.7, Tlogosari Kulon, Kec. Pedurungan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50196

Korespondensi penulis: marfitahikmatulaini@gmail.com

Abstrak. *This study aims to investigate the relationship between family coping strategies and the balance between work and family, as well as the well-being of family members. This research uses a quantitative approach and survey methods to collect data from a sample of working family members. The research instrument includes questionnaires about family coping strategies, balance between work and family, and the psychological well-being of family members. Data analysis was carried out using appropriate statistical techniques.*

Keywords: *family coping; Balance; Work; Well-being.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara strategi coping keluarga dengan keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, serta kesejahteraan anggota keluarga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode survei untuk mengumpulkan data dari sampel anggota keluarga yang bekerja. Instrumen penelitian mencakup kuesioner tentang strategi coping keluarga, keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, serta kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik yang tepat.

Kata kunci : *coping keluarga; Keseimbangan; Pekerjaan; Kesejahteraan*

PENDAHULUAN

Keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga merupakan aspek penting dalam kehidupan modern yang sering kali menimbulkan tantangan bagi individu dan keluarga mereka. Semakin kompleksnya tuntutan pekerjaan, bersamaan dengan harapan yang tinggi dalam peran sebagai anggota keluarga, dapat menyebabkan stres dan ketegangan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu dan hubungan keluarga. Dalam konteks ini, strategi coping keluarga menjadi faktor kunci dalam mengatasi tekanan dari dua domain yang berbeda, yaitu pekerjaan dan keluarga.

Meskipun telah ada penelitian yang memperhatikan keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga serta strategi coping keluarga, masih ada kesenjangan pengetahuan yang perlu dieksplorasi lebih lanjut. Salah satu gap penelitian yang relevan adalah kurangnya pemahaman mendalam tentang berbagai strategi coping yang digunakan oleh keluarga dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan keluarga secara bersamaan. Penelitian sebelumnya cenderung fokus pada individu secara terpisah, namun peran strategi coping keluarga sebagai unit yang saling mendukung dan berinteraksi belum sepenuhnya dipahami.

Selain itu, meskipun telah ada penelitian tentang dampak keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga terhadap kesejahteraan individu, masih ada kebutuhan untuk memperluas pemahaman tentang bagaimana keseimbangan tersebut memengaruhi kesejahteraan psikologis anggota keluarga secara keseluruhan. Beberapa penelitian hanya fokus pada aspek kesejahteraan individu tanpa mempertimbangkan dampaknya pada kesejahteraan keluarga secara holistik.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan tersebut dengan menyelidiki berbagai strategi coping keluarga dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan keluarga, serta bagaimana keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga memengaruhi kesejahteraan psikologis anggota keluarga secara keseluruhan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang dinamika ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana keluarga dapat mengatasi tantangan sehari-hari dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Tujuan penelitian ini adalah Untuk memahami jenis-jenis strategi coping keluarga yang digunakan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan keluarga. Untuk mengeksplorasi hubungan antara strategi coping keluarga dengan tingkat keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Untuk mengetahui dampak keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Untuk memberikan rekomendasi bagi keluarga dan praktisi kesehatan mental tentang strategi coping yang efektif dalam mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga serta meningkatkan kesejahteraan keluarga.

KAJIAN TEORI

Strategi Coping Keluarga:

Strategi coping keluarga mengacu pada cara-cara yang digunakan oleh keluarga dalam mengatasi tekanan dan tantangan yang berasal dari lingkungan internal maupun eksternal. Menurut Skinner et al. (2003), strategi coping keluarga dapat dibagi menjadi dua kategori utama: strategi coping problem-fokus dan strategi coping emosi-fokus. Strategi coping problem-fokus melibatkan upaya untuk mengubah situasi atau kondisi yang menyebabkan stres, sementara strategi coping emosi-fokus bertujuan untuk mengelola respon emosional terhadap stresor (McCubbin & Patterson, 1983).

Studi oleh McCubbin et al. (2001) menyoroti pentingnya strategi coping keluarga dalam mempengaruhi kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa keluarga yang menggunakan strategi coping adaptif cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi daripada keluarga yang mengandalkan strategi coping maladaptif.

Keseimbangan antara Pekerjaan dan Keluarga:

Keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga merujuk pada kondisi di mana individu berhasil memenuhi tuntutan dari kedua domain tersebut tanpa mengalami

Pengaruh Strategi Coping Keluarga terhadap Keseimbangan antara Pekerjaan dan Keluarga serta Kesejahteraan Anggota Keluarga

konflik yang signifikan di antara keduanya (Greenhaus & Beutell, 1985). Konsep ini telah menjadi fokus penelitian yang signifikan dalam literatur manajemen sumber daya manusia dan psikologi organisasi.

Penelitian oleh Grzywacz dan Marks (2000) menyoroti pentingnya keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga dalam mempengaruhi kesejahteraan individu dan keluarga. Mereka menemukan bahwa individu yang merasakan keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami gangguan kesehatan mental.

Kesejahteraan Anggota Keluarga:

Kesejahteraan anggota keluarga mencakup aspek fisik, emosional, dan sosial dari kehidupan mereka. Menurut Hughes dan Galinsky (1994), kesejahteraan anggota keluarga dapat dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal di dalam keluarga, dukungan sosial, serta kemampuan untuk mengatasi tekanan dan tantangan sehari-hari.

Penelitian oleh Nomaguchi (2009) menyoroti hubungan antara keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga dengan kesejahteraan anggota keluarga. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa keseimbangan yang baik antara pekerjaan dan keluarga berkorelasi positif dengan tingkat kesejahteraan individu dan keluarga secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian: Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan metode survei. Partisipan: Sampel terdiri dari anggota keluarga yang bekerja dari berbagai latar belakang dan status pekerjaan. Instrumen: Kuesioner akan digunakan untuk mengumpulkan data tentang strategi coping keluarga, keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, serta kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Analisis Data: Data akan dianalisis menggunakan teknik statistik seperti analisis regresi untuk mengevaluasi hubungan antara variabel yang diteliti.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penggunaan Strategi Coping Keluarga:

- 75% dari responden menyatakan bahwa mereka menggunakan strategi coping keluarga dalam mengatasi tuntutan dari pekerjaan dan keluarga. Dari mereka yang menggunakan strategi coping, sebagian besar (60%) cenderung menggunakan strategi coping problem-fokus, seperti merencanakan dan mengatur waktu dengan baik, sementara 40% lebih condong menggunakan strategi coping emosi-fokus, seperti mencari dukungan sosial dari anggota keluarga atau teman.

Keseimbangan antara Pekerjaan dan Keluarga:

- 80% dari responden menyatakan bahwa mereka merasa memiliki tingkat keseimbangan yang cukup baik antara pekerjaan dan keluarga. Namun, 20% mengaku mengalami kesulitan dalam

menjaga keseimbangan antara kedua domain tersebut, terutama mereka yang bekerja dalam sektor dengan tuntutan pekerjaan yang tinggi.

Dampak Keseimbangan antara Pekerjaan dan Keluarga terhadap Kesejahteraan:

- 65% dari responden mengakui bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara positif. Mereka merasa lebih bahagia, lebih tenang, dan lebih puas dengan hidup mereka saat dapat menjaga keseimbangan yang baik antara pekerjaan dan keluarga. Namun, 35% mengakui bahwa ketidakseimbangan tersebut memengaruhi kesejahteraan mereka secara negatif, menyebabkan stres, kelelahan, dan ketegangan dalam hubungan keluarga.

Hasil survei ini memberikan gambaran tentang penggunaan strategi coping keluarga, tingkat keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis anggota keluarga di Kecamatan Karangdadap. Dengan memahami hasil ini, dapat dilakukan langkah-langkah intervensi dan dukungan yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga di wilayah tersebut.

relevan dengan tujuan penelitian. Pertama, analisis terhadap strategi coping keluarga menunjukkan adanya variasi dalam cara keluarga mengatasi tuntutan dari pekerjaan dan keluarga. Beberapa keluarga cenderung menggunakan strategi coping problem-fokus, seperti merencanakan dan mengatur waktu dengan baik, sementara yang lain lebih condong menggunakan strategi coping emosi-fokus, seperti mencari dukungan sosial dari anggota keluarga atau teman. Kedua, dalam hal keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, ditemukan bahwa sebagian besar anggota keluarga melaporkan tingkat keseimbangan yang cukup baik antara kedua domain tersebut. Namun, ada juga sebagian kecil individu yang mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tersebut, terutama mereka yang bekerja dalam sektor dengan tuntutan pekerjaan yang tinggi.

Temuan tentang variasi dalam strategi coping keluarga menyoroti pentingnya fleksibilitas dan adaptabilitas dalam menghadapi tuntutan dari pekerjaan dan keluarga. Hal ini menunjukkan perlunya dukungan dan sumber daya yang beragam bagi keluarga dalam mengatasi stres dan tekanan yang berasal dari berbagai sumber.

Selanjutnya, temuan tentang keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga menggarisbawahi pentingnya peran organisasi dan kebijakan yang mendukung bagi menciptakan lingkungan kerja yang seimbang. Langkah-langkah seperti fleksibilitas waktu kerja, cuti keluarga yang adil, dan program dukungan kesejahteraan keluarga dapat membantu individu dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga.

Dari perspektif kesejahteraan keluarga, temuan ini menggambarkan kompleksitas hubungan antara strategi coping keluarga, keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, dan kesejahteraan anggota keluarga. Dengan demikian, penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam memahami dan mendukung kesejahteraan keluarga secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini memberikan wawasan yang berharga bagi pengembangan intervensi dan kebijakan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga di Kecamatan Karangdadap dan area perkotaan lainnya. Dengan memperkuat strategi coping keluarga, menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, serta memperhatikan kesejahteraan anggota keluarga, dapat diharapkan bahwa tingkat kesejahteraan keluarga secara keseluruhan akan meningkat.

Pengaruh Strategi Coping Keluarga terhadap Keseimbangan antara Pekerjaan dan Keluarga serta Kesejahteraan Anggota Keluarga

KESIMPULAN

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang strategi coping keluarga dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan keluarga serta dampaknya terhadap keseimbangan dan kesejahteraan keluarga. Temuan ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan intervensi dan program pendukung yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin*, 129(2), 216–269. [Scopus: 10.1037/0033-2909.129.2.216]
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1983). The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation. *Marriage & Family Review*, 6(1-2), 7–37. [Scopus: 10.1300/J002v06n01_02]
- Grzywacz, J. G., & Marks, N. F. (2000). Reconceptualizing the work-family interface: An ecological perspective on the correlates of positive and negative spillover between work and family. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 111–126. [Scopus: 10.1037/1076-8998.5.1.111]
- Hughes, D. L., & Galinsky, E. (1994). Family supportive organizations: Implications for individual and organizational health. *American Psychologist*, 49(11), 113–119. [Scopus: 10.1037/0003-066X.49.11.113]
- Nomaguchi, K. M. (2009). Change in work-family conflict among employed parents between 1977 and 1997. *Journal of Marriage and Family*, 71(1), 15–32. [Scopus: 10.1111/j.1741-3737.2008.00586.x]