

## Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Kecerdasan Emosional dan *Worklife Balance* Pada Tenaga Kesehatan Wanita yang Menjalani Peran Ganda

Cahya Milia Tirta Safitri<sup>1</sup>, Laelatul Anisah<sup>2</sup>  
Universitas Selamat Sri<sup>1</sup>, Universitas Selamat Sri<sup>2</sup>.  
e-mail: cahyamilia621981@gmail.com<sup>1</sup>, laelatulanisah89@gmail.com<sup>2</sup>

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel

Diterima: 14 Januari 2022  
Revisi: 18 Maret 2022  
Disetujui: 20 April 2022  
Dipublikasikan: Juni 2022

#### Keyword

Kesejahteraan Psikologis  
Kecerdasan Emosional  
*Worklife Balance*

### Abstract

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara Kecerdasan Emosional dan *Worklife Balance* dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Tenaga Kesehatan Wanita yang Menjalani Peran Ganda. Hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara Kecerdasan Emosional dan *Worklife Balance* dengan Kesejahteraan Psikologis. Sedangkan hipotesis minor adalah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis dan ada hubungan antara *worklife balance* dan kesejahteraan psikologis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah partisipan sebanyak 32. Adapun kriteria subjek antara lain wanita yang bekerja sebagai tenaga kesehatan, usia 25-40 tahun, sudah menikah dan memiliki anak. Ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kecerdasan emosional dengan *worklife balance*. Hal itu ditunjukkan oleh nilai koefisiensi dari ketiga variabel, yaitu  $R_{x1,x2y} = 0,829$  dengan  $F_{hitung} = 0,629$  ( $F_{hitung} > 0,05$ ) dan  $P = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis. Hal itu ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi pada variabel kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologi yang bernilai 0,821. Artinya semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kecerdasan emosional maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis. Ada hubungan positif antara *worklife balance* dengan kesejahteraan psikologis. Hal itu ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi pada variabel *worklife balance* dan kesejahteraan psikologis yang bernilai 0,712. Artinya semakin tinggi tingkat *worklife balance* maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *worklife balance* maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis. Presentase Sumbangan Efektif (SE) yang diberikan oleh variabel kecerdasan emosional dan *work balance* terhadap variabel *kesejahteraan psikologis* sebesar 68,7% ( $R_{square} = 0,687$ ) sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

### Pendahuluan

Menilik kebelakang, seorang wanita selalu dianggap sebagai kaum yang lemah, tidak berdaya dan tidak memiliki kontribusi dalam kemajuan zaman. Kodrat wanita hanya dirumah untuk mendidik anak dan melayani suami. Seperti dalam falsafah jawa, wanita adalah *wani ditata* atau mau diatur, dimana dalam konteks kehidupan berkeluarga, wanita setidaknya bersedia mengabdikan, menurut, dan mau diatur oleh suami. Namun, seiring perkembangan pengetahuan dan munculnya emansipasi wanita, kini wanita telah berbenah dengan berbagai eksistensinya untuk memajukan negeri. Termasuk menjalani berbagai bidang pekerjaan ditengah kesibukannya sebagai ibu rumah tangga. Mulai dari bekerja dalam bidang perdagangan, pertanian, industri maupun jasa. Hal ini dibuktikan dengan data BPS (2022), dimana jumlah tenaga kerja wanita meningkat sebesar 2,63% dari sebelumnya. Adapun, sebanyak 27,55% pekerja wanita merupakan tenaga usaha penjualan,

26,65 % bekerja di bidang industri, 9,8% menjadi tenaga profesional, 9,22% tertarik di bidang jasa, 6,37% menjadi pejabat pelaksana, dan sisanya 0,65% sebagai pemimpin.

Berdasarkan hal tersebut, salah satu profesi yang rentan mengalami stress adalah pekerjaan di bidang jasa, khususnya bidang pelayanan kesehatan. Hal ini juga disampaikan Maslach & Leiter (2016) bahwa pekerjaan yang rentan dengan stress adalah pekerjaan yang berkebutuhan di bidang yang berkaitan dengan kemanusiaan, seperti kesehatan, pelayanan dan juga pendidikan. Sementara itu, Srimathi and Kiran Kumar (2010) dalam penelitiannya menyatakan bahwa wanita yang berprofesi sebagai pendidik justru memiliki skor tinggi di enam dimensi kesejahteraan psikologis dibandingkan wanita yang bekerja di bidang kesehatan dan industri. Hal tersebut disebabkan karena adanya tuntutan untuk membangun relasi interpersonal yang baik dengan orang lain dan juga adanya ekspektasi untuk selalu berempati pada pengguna jasa (Lizano, 2015). Utamanya pada wanita dengan peran ganda, dimana mereka selain berperan sebagai ibu rumah tangga, juga harus melakukan pekerjaan di kantor secara profesional.

Menurut Patel, Govender, Paruk, dan Ramgoon (2006), ibu yang memiliki peran ganda adalah ibu dengan kemampuan untuk menggabungkan pekerjaan dengan tanggung jawab atas membesarkan seorang anak. Pada banyak lapangan kerja, ibu yang bekerja mengalami konflik antara peran “menjadi ibu” dan peran “menjadi pekerja”, dan bisa saja ada kasus ketika mereka sudah memiliki anak, maka kualitas ibu sebagai pekerja akan kalah dengan waktu yang mereka serahkan kepada membesarkan anak mereka. Tuntutan demi tuntutan peran yang mereka jalani membuat mereka pada akhirnya tidak bisa mencapai kesejahteraan psikologis. Padahal bagaimanapun, kesejahteraan psikologis sangat penting dimiliki seorang wanita yang berperan ganda agar lebih optimal dalam menjalankan perannya baik sebagai ibu, istri dan tenaga kesehatan. Wanita berperan ganda yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi akan memiliki penerimaan diri yang positif, hubungan yang baik dengan orang lain, mampu memutuskan sesuatu sesuai kehendak dirinya, mampu menciptakan lingkungan yang sesuai kondisi psikologisnya, mempunyai arti dan tujuan hidup serta mampu mengembangkan potensi yang dimiliki (Ryff & Singer, 2008). Sebaliknya, wanita berperan ganda yang kesejahteraan psikologisnya cenderung rendah, mudah mengalami stres yang berdampak pada lingkungan sekitar. Seperti halnya hasil wawancara awal yang dilakukan di Puskesmas Plantungan menunjukkan bahwa wanita yang memiliki peran ganda cenderung mudah stres, kurang dapat membagi waktu antara keluarga dan anak sehingga berdampak pada kurangnya pengembangan potensi yang dimiliki. Apalagi letak geografis dimana letak rumah pegawai yang jauh dari tempat bekerja sehingga membutuhkan waktu untuk perjalanan.

Wanita yang memiliki peran ganda atau biasa disebut dengan istilah *working mom* di UK memiliki tingkat stres 40 % lebih tinggi daripada wanita yang bekerja tanpa memiliki anak (Stafford, 2019). Hal yang sama pun diungkap oleh Apreviadizy & Puspitacandri (2014) dalam penelitiannya mengenai perbedaan stress ditinjau dari ibu yang bekerja dan tidak bekerja. Hasil penelitian menjelaskan bahwa stress lebih banyak dialami oleh ibu yang bekerja dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Stres yang dibawa ibu tentunya akan memberikan dampak negatif pada anak. Bishnoi, Malik dan Yadav (2020) menyampaikan bahwa ibu yang mengalami stres akan berdampak pada perilaku negatif anak. Disamping mempengaruhi perkembangan anak, ibu yang mengalami stres akan dualisme peran yang dijalani atau lebih banyak menghabiskan waktunya diluar untuk bekerja juga rentan memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan suami, bahkan dapat memicu perceraian. Seorang Wanita dengan peran ganda sering dianggap sebagai sosok yang mandiri yang tidak bergantung secara finansial pada suami sehingga, mereka merasa siap untuk

*Safitri, dkk (Kesejahteraan Psikologis....)*

bercerai apabila terjadi situasi yang tidak bisa dikendalikan dalam keluarga (Hendajany & Suaesih, 2020).

Kesejahteraan psikologis seseorang tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor yang salah satunya adalah kecerdasan emosional. Hal ini disampaikan oleh Hutapea (2011) dalam penelitiannya yang menyebutkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang, maka akan semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Penelitian tersebut pun diperkuat dengan Shaheen & Shaheen (2016) mengenai kaitan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada siswa, dimana kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Namun, Berbeda dengan keduanya, pada penelitian yang dilakukan oleh Dita dan Wardah (2021) justru menyatakan tidak adanya korelasi antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis. Kedua perbedaan hasil penelitian tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor yang melatarbelakangi.

Kecerdasan emosional merupakan sebuah kemampuan untuk mengidentifikasi, mengekspresikan, memahami, mengelola dan menggunakan emosi (Kotsou dkk, 2019). Faizyeva (2020) menyatakan bahwa kecerdasan emosional saat ini menjadi kompetensi pribadi yang sangat penting dibutuhkan oleh seseorang yang memungkinkan guna membangun relasi, mudah beradaptasi, bebas dalam mengekspresikan pendapat, mampu menentukan prioritas dan memilih cara yang paling efektif untuk mencapainya. Sementara Ebrahimi dkk (2018) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kesadaran individu akan emosinya dan emosi orang lain, kemampuan untuk mengenali dan mengendalikan emosi serta mengekspresikan simpati pada orang lain. Berdasarkan hal tersebut, kecerdasan emosional merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu dalam memahami dan mengelola emosi diri dan orang lain dengan tepat sesuai situasi yang terjadi.

Peran kecerdasan emosional pada tenaga kesehatan wanita memiliki peran penting, terutama saat melayani pasien. Tuntutan memberikan pelayanan prima tentunya akan dirasa mudah bagi individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi. Beauvais, dkk (2011) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan erat dengan kinerja perawat. Seseorang dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki kinerja yang baik, dan sebaliknya. Disamping itu, kecerdasan emosional juga mampu mengatur serta mengontrol tingkat stres sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada tenaga kesehatan wanita (Easa, 2021).

Selain kecerdasan emosi, kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh *worklife balance*. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Saraswati & Lie (2020) yang mengungkapkan bahwa partisipasi merasa *worklife balance* adalah faktor terpenting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, Yang dkk (2018) juga mendukung adanya hubungan kedua variabel tersebut. Adapun hasil penelitian yang dilakukan pada pekerja di Korea Selatan adalah tingkat *worklife balance* yang rendah mengakibatkan kesejahteraan psikologis yang rendah juga. Kedua penelitian tersebut mengindikasikan bahwa ada hubungan positif antara *worklife balance* dengan kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi tingkat *worklife balance*, maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Sebaliknya, tingkat *worklife balance* yang rendah, maka akan semakin rendah juga tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

*Worklife balance* sendiri digambarkan sebagai situasi dimana seorang individu mampu mencapai tugas dan fungsi kerja tanpa mengesampingkan tanggung jawab keluarga (Babatunde dkk., 2020). Sementara, Sen & Hooja (2018) mengemukakan tentang *worklife balance* merupakan

*Safitri, dkk (Kesejahteraan Psikologis....)*

penggabungan pendekatan positif baik dari individu maupun organisasi untuk menyadari pentingnya menjaga keseimbangan antara kepuasan kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. *Worklife balance* juga diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk memenuhi komitmen pekerjaan dan keluarga, serta tanggung jawab non pekerjaan lainnya (Delecta, 2011). Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, *worklife balance* merupakan kemampuan individu dalam menyeimbangkan kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi demi tercapainya keselarasan hidup. Adapun dimensi dalam *worklife balance* meliputi keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan, dan keseimbangan kepuasan (McDonald dan Bradley, 2005).

*Worklife balance* pada wanita karir selalu menjadi fokus perhatian. Kebanyakan, pada wanita yang berperan ganda bekerja sepanjang minggu dan 53% berjuang untuk mencapai keseimbangan hidup (Lakshmi dkk, 2012). Hal ini mengindikasikan betapa pentingnya *worklife balance* pada hidup mereka. *Worklife balance* pada tenaga kesehatan wanita selain dapat meningkatkan kualitas hidup yang juga akan berimbas pada peningkatan kesejahteraan psikologis (Hawa & Nurtjahjanti, 2018), juga berkorelasi positif dengan kepuasan kerja, komitmen organisasi, retensi dan keberfungsian dalam keluarga (Aamir et al., 2016).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Kecerdasan Emosional dan *Worklife Balance* Pada Tenaga Kesehatan Wanita yang Menjalani Peran Ganda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kesejahteraan psikologis bagi karyawan, khususnya tenaga kesehatan wanita yang menjalani peran ganda dan bagi organisasi agar menciptakan iklim kerja yang mendukung kesejahteraan psikologis bagi karyawan.

## Metode Penelitian

Penelitian Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Kecerdasan Emosional dan *Worklife Balance* Pada Tenaga Kesehatan Wanita yang menjalani peran ganda ini menggunakan metode Kuantitatif. Teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*, yakni teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). dengan jumlah partisipan sebanyak 32 dari total populasi sebanyak 55. Adapun kriteria subjek antara lain wanita yang bekerja sebagai tenaga kesehatan, usia 25-40 tahun, sudah menikah dan memiliki anak. Metode pengumpulan data menggunakan skala likert. Skala ini terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu pernyataan bersifat favorable, yang berarti mendukung pada objek penelitian dan unfavorable yang berarti tidak mendukung pada objek sikap. Terdapat tiga skala yang digunakan, yaitu skala Kesejahteraan Psikologis, skala Kecerdasan Emosional dan *Worklife Balance*.

Pengukuran skala kesejahteraan psikologis disusun menggunakan 24 item yang telah dimodifikasi dari enam dimensi dari Ryff (2008) yaitu penerimaan diri, membangun hubungan positif, memutuskan sesuatu sesuai kehendak dirinya, mampu menciptakan lingkungan yang sesuai kondisi psikologisnya, mempunyai arti dan tujuan hidup serta mampu mengembangkan potensi yang dimiliki. Sedangkan variabel kedua, kecerdasan emosional diukur menggunakan 20 item disusun mengacu pada teori Goleman (2002) yang terdiri dari kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan ketrampilan sosial. Sementara variabel ketiga, yaitu *Worklife* diperoleh dari setiap item dengan skor totalnya. Koefisien korelasi antara skor dengan skor total tersebut bisa diperoleh dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* yang selanjutnya dikorelasi dengan korelasi Part Whole. Estimasi reliabilitas yang digunakan dalam analisis reliabilitas skala sikap dalam penelitian ini yaitu dengan formula reliabilitas *Alpha Cronbach*. Data yang telah didapat akan dihitung dengan menggunakan *program statistical packages for social science* (SPSS). Sementara itu, guna

Safitri, dkk (Kesejahteraan Psikologis....)

mengetahui hubungan antara Kesejahteraan Psikologis, Kecerdasan Emosional dan *Worklife Balance*, maka dapat dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda.

*Balance* diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari 18 item menggunakan teori dari McDonald dan Bradley (2005), dimana memuat aspek keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan, dan keseimbangan kepuasan. Pengukuran validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengkorelasikan skor yang korelasi *Product Moment* yang selanjutnya dikorelasi dengan korelasi *Part Whole*. Estimasi reliabilitas yang digunakan dalam analisis reliabilitas instrumen dalam penelitian ini yaitu dengan formula reliabilitas *Alpha Cronbach*. Data yang telah didapat akan dihitung dengan menggunakan *program statistical packages for social science* (SPSS).

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas terhadap variable kecerdasan emosional, *worklife balance* dan kesejahteraan psikologis yang dilakukan dengan teknik KolmogorovSmirnovZ pada program SPSS 23.00 for Windows menunjukkan sebaran data NORMAL, dimana  $P = 0,200$  ( $p > 0,05$ ).

### 2. Uji Linieritas

Uji linieritas hubungan pada penelitian ini terdiri dari dua hasil, dimana hasil pertama bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis, sedangkan hasil kedua bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *worklife balance* dengan kesejahteraan psikologis. Uji linieritas hubungan pertama yang diukur menggunakan teknik ANOVA pada program SPSS 23.00 for Windows menunjukkan adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis, dimana  $F_{hitung} = 0,629$  dan  $p = 0,818$  ( $p > 0,05$ ). Uji linieritas hubungan kedua yang diukur menggunakan teknik ANOVA pada program SPSS 23.00 for Windows menunjukkan adanya hubungan antara variabel *worklife balance* dengan kesejahteraan psikologis, dimana  $F_{hitung} = 1,539$  dan  $p = 0,212$  ( $p > 0,05$ ).

### 3. Uji Multikolinieritas

Uji Multikolinieritas dilakukan untuk menguji model regresi apakah ditemukan adanya hubungan antara variabel bebas 1 dan variabel bebas 2. Model regresi yang baik seharusnya Keterkaitan Antara kecerdasan emosional, *worklife balance* dan kesejahteraan psikologis 24 tidak menunjukkan adanya sebuah multikolinieritas. Uji multikolinieritas pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 23.00 for Windows dengan teknik Regresi berganda dan menggunakan metode VIF (Variance Inflation Factor). Hasil uji multikolinieritas antar variabel bebas (kecerdasan emosional dan *worklife balance*) menunjukkan tidak terjadinya multikolinieritas, karena nilai *tolerance* pada kedua variabel bebas bernilai  $0,390$  ( $> 0,1$ ) dan nilai *VIF* kedua variabel bebas bernilai  $2,565$  ( $< 10$ ).

### 4. Uji Hipotesis

#### a. Hipotesis Mayor

Hasil uji hipotesis mayor yang dilakukan dengan teknik korelasi Analisis regresi dua predictor pada program SPSS 23.00 for Windows menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara variabel kecerdasan emosional dan *worklife balance* dengan kesejahteraan psikologis, dimana koefisiensi dari ketiga variabel  $R_{x1x2y} = 0,829$  dengan  $F_{hitung} = 0,629$  ( $F_{hitung} > 0,05$ ) dan  $P = 0,818$  ( $p < 0,01$ ). Dengan demikian hipotesis mayor yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

**b. Hipotesis Minor Satu**

Hasil uji hipotesis minor satu yang dilakukan dengan teknik korelasi *Product Moment* pada program *SPSS 23.00 for Windows* menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis, dimana koefisien korelasi kedua variabel  $R_{xy} = 0,821$  dengan  $P = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis. Dengan begitu hipotesis minor satu yang diajukan pada penelitian ini diterima.

**c. Hipotesis Minor Dua**

Hasil uji hipotesis minor duayang dilakukan dengan teknik korelasi *Product Moment* pada program *SPSS 23.00 for Windows* menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel *worklife balance* dengan kesejahteraan psikologis, dimana koefisien korelasi kedua variabel  $R_{xy} = (0,712)$  dengan  $P = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Artinya semakin tinggi *worklife balance* maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *worklife balance* maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis. Dengan begitu hipotesis minor dua yang diajukan pada penelitian ini diterima.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat diketahui bahwa  $R_{x1x2y} = 0,829$  dengan  $F = 31,878$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dengan persamaan regresi yaitu  $Y = 13,117 + 0,809 x_1 + 0,218 x_2$ , ini berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dan *worklife balance* dengan kesejahteraan psikologis. Adapun penjelasan dari persamaan regresi diatas menunjukkan jika kecerdasan emosional dan *worklife balance* nilainya adalah 0, maka kesejahteraan psikologis nilainya adalah 13,117. Koefisien regresi variabel kecerdasan emosional sebesar 0,809 artinya jika variabel bebas lain nilainya tetap dan variabel kecerdasan emosional nilainya mengalami kenaikan 1%, maka kesejahteraan psikologis akan mengalami kenaikan sebesar 0,809. Sedangkan pada koefisien regresi *worklife balance* memiliki nilai sebesar 0,218. Artinya jika variabel bebas lain nilainya tetap dan *worklife balance* nilainya mengalami kenaikan sebesar 1%, maka kesejahteraan psikologis akan mengalami penurunan sebesar 0,218.

Hasil uji hipotesis pertama dalam pengolahan data menunjukkan adanya nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,821$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang terjadi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kecerdasan emosional maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis yang terjadi. Dengan demikian hipotesis minor satu yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Hasil uji hipotesis kedua dalam pengolahan data menunjukkan adanya nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,712$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara variabel *worklife balance* dengan kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi tingkat *worklife balance* maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang terjadi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *worklife balance* maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis yang terjadi. Dengan demikian hipotesis minor dua yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Dalam penelitian tentang keterkaitan antara kecerdasan emosional dan *worklife balance* dengan kesejahteraan psikologis, hasil yang diperoleh dari uji hipotesis menunjukkan  $R^2$  (*R square*) adalah 0,687. Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif (SE) kecerdasan emosional dan *worklife balance* terhadap kesejahteraan psikologi sebesar 68,7 % dan masih terdapat 31,3 % dipengaruhi oleh faktor lain. Rincian sumbangan efektif yang dihasilkan adalah kecerdasan emosional sebesar 10,7 % dan *worklife balance* sebesar 0,9 %.

Tabel 1.  
Sumbangan Efektif (SE) Kecerdasan Emosional dan *Worklife Balance*

Keterangan	Sumbangan Efektif
Kecerdasan Emosional	10,7 %
<i>Worklife Balance</i>	0,9 %
<b>Total</b>	<b>11,6 %</b>

Hasil penelitian juga mendeskripsikan bagaimana tingkat Kesejahteraan Psikologis, Kecerdasan Emosional dan *Worklife Balance*

Tabel 2.  
Statistik Deskriptif Hasil Penelitian

	Descriptive Statistics		
	Mean	Std. Deviation	N
Kesejahteraan Psikologis	76,19	8,070	32
Kecerdasan Emosional	62,41	6,791	32
<i>Worklife Balance</i>	57,66	6,656	32

Dari tabel diatas dapat diketahui nilai *mean* (rata-rata) variabel kesejahteraan psikologis sebesar 76,19, kecerdasan emosional sebesar 62,41 dan *woklife balance* sebesar 57,66 dengan nilai standar deviasi masing-masing variabel yang sudah dibulatkan yaitu menjadi 8, 7 dan 7. Berdasarkan nilai *mean* (rata-rata) dan standar deviasi, nilai tersebut kemudian digunakan untuk membagi hasil penelitian menjadi 3 kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Rumus yang digunakan untuk mengetahui kategori ini menggunakan pedoman yang telah dikemukakan oleh Azwar (2015).

Tabel 3.  
Kategorisasi Hasil Penelitian

Keterangan	<i>Kesejahteraan Psikologis</i>		<i>Kecerdasan Emosional</i>		<i>Worklife Balance</i>	
	F	%	F	%	F	%
Rendah	10	16,1%	11	17,75%	10	16,1%
Sedang	40	64,5%	40	64,5%	39	63%
Tinggi	12	19,4%	11	17,75%	13	20,9%
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100%</b>	<b>62</b>	<b>100%</b>	<b>62</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis, kecerdasan emosional dan *worklife balance* berada pada kategori sedang. Penelitian ini masih terdapat beberapa kelemahan. Adapun beberapa kemungkinan yang menyebabkan penelitian ini mengalami banyak kelemahan diantaranya adalah: 1. Penyebaran kuesioner melalui *Google Form* yang masih asing di hadapan responden membuat mereka sedikit kebingungan Cahya Milia Tirta Safitri, Laelatul Anisah 34 tentang perintah yang diberikan, sehingga banyak dari mereka hanya mengisi satu kuesioner sebelum akhirnya diberikan instruksi lanjutan. 2. Kesibukan masing-masing responden yang berbeda-beda membuat peneliti harus bersabar menunggu respon dari kuesioner yang telah disebar. 3. Efek pandemic yang mengakibatkan peneliti dan responden tidak diperbolehkan untuk bertatap muka, sehingga dalam pengisian kuesioner penelitian, peneliti tidak dapat memantau secara langsung.

### Simpulan

Ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kecerdasan emosional dengan *worklife balance*. Hal itu ditunjukkan oleh nilai koefisiensi dari ketiga variabel, yaitu  $R_{x1x2y} = 0,829$  dengan  $F_{hitung} = 0,629$  ( $F_{hitung} > 0,05$ ) dan  $P = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis. Hal itu ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi pada variabel kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologi yang bernilai 0,821. Artinya semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kecerdasan emosional maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis. Ada hubungan positif antara *worklife balance* dengan kesejahteraan psikologis. Hal itu ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi pada variabel *worklife balance* dan kesejahteraan psikologis yang bernilai 0,712. Artinya semakin tinggi tingkat *worklife balance* maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *worklife balance* maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis. Presentase Sumbangan Efektif (SE) yang diberikan oleh variabel kecerdasan emosional dan *work balance* terhadap variabel *kesejahteraan psikologis* sebesar 68,7% ( $R^2 = 0,687$ ) sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

### Daftar Pustaka

- Aamir, A., Hamid, A. B. A., Haider, M., & Akhtar, C. S. (2016). Work-life balance, job satisfaction and nurses retention: Moderating role of work volition. *International Journal of Business Safitri, dkk (Kesejahteraan Psikologis....)*

- 
- Excellence*, 10(4), 488–501. <https://doi.org/10.1504/IJBEX.2016.079257>
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau Dari Ibu Bekerja Dan Ibu Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 58–65.
- Babatunde, S. O., Olanipekun, W. D., Lateef, S. A., & Babalola, H. B. (2020). Work Life Balance and the Performance of Academic Staff at the Selected Tertiary Institutions in Kwara State, Nigeria. *Journal of Southwest Jiaotong University*, 55(6). <https://doi.org/10.35741/issn.0258-2724.55.6.45>
- Beauvais, A. M., Brady, N., O’Shea, E. R., & Griffin, M. T. Q. (2011). Emotional intelligence and nursing performance among nursing students. *Nurse Education Today*, 31(4), 396–401. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2010.07.013>
- Bishnoi, S., Malik, P., & Yadav, P. (2020). A Review of Effects of Working Mothers on Children’s Developmen. *Research Trends in Home Science and Extension*, 4(December). <https://doi.org/10.22271/ed.book.960>
- Delecta, P. (2011). Issn : Work Life Balance. *International Journal of Current Research*, 3(4), 186–189.
- Dita Sekar Wanti, Ani Wardah, R. H. (2021). *Korelasi Antara Kesejahteraan Psikologis dan Kecerdasan Emosional Pada Siswa di SMKN 2 Banjarbaru*. 1–4.
- Easa, N. (2021). Nurses’ Emotional Intelligence and Stress at Workplace during the COVID-19 Pandemic: Evidence from Egypt. *Alexandria University*, 58(2), 57–90. <https://doi.org/10.21608/acj.2021.167930>
- Ebrahimi, M. R., Khoshsima, H., & Zare-Behtash, E. (2018). The impacts of emotional intelligence enhancement on Iranian intermediate EFL learners writing skill. *International Journal of Instruction*, 11(1), 437–452. <https://doi.org/10.12973/iji.2018.11130a>
- Faizyeva, G. (2020). Emotional intelligence. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies (IJPSAT)*, 19, 234–237.
- Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Hawa, M. A., & Nurtjahjanti, H. (2018). Hubungan Antara Work-Life Balance Dengan Loyalitas Karyawan Pada Pt. Hanil Indonesia Di Boyolali. *Empati*, 7(1), 424–429.
- Hendajany, N., & Suaesih, A. (2020). Benarkan Prempuan Bekerja dan Berpendidikan Mmpengaruhi Tingkat Perceraian? Kasus Jawa Barat. *Jurnal Ekonomi Kuantitatif Terapan*, 13(2), 271. <https://doi.org/10.24843/jekt.2020.v13.i02.p05>
- Hutapea, B. (2011). Emotional intelegence dan psychological wellbeing pada manusia. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI, INSAN*, 13(2).
- Kotsou, I., Mikolajczak, M., Heeren, A., Grégoire, J., & Leys, C. (2019). Improving Emotional Intelligence: A Systematic Review of Existing Work and Future Challenges. *Emotion Review*, 11(2), 151–165. <https://doi.org/10.1177/1754073917735902>
- Lakshmi, K. S., Ramachandran, T., & Boohene, D. (2012). Analysis of Work Life Balance of  
*Safitri, dkk (Kesejahteraan Psikologis....)*

- Female Nurses in Hospitals - Comparative Study between Government and Private Hospital in Chennai, TN., India. *International Journal of Trade, Economics and Finance*, January, 213–218. <https://doi.org/10.7763/ijtef.2012.v3.202>
- Lizano, E. L. (2015). Examining the Impact of Job Burnout on the Health and Well-Being of Human Service Workers: A Systematic Review and Synthesis. *Human Service Organizations Management, Leadership and Governance*, 39(3), 167–181. <https://doi.org/10.1080/23303131.2015.1014122>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- McDonald, P., Brown, K., & Bradley, L. (2005). Explanations for the provision-utilisation gap in work-life policy. *Women in Management Review*, 20(1), 37–55. <https://doi.org/10.1108/09649420510579568>
- Patel, C. J., Govender, V., Paruk, Z., & Ramgoon, S. (2006). Working mothers: Family-work conflict, job performance and family/work variables. *SA Journal of Industrial Psychology*, 32(2), 39–45. <https://doi.org/10.4102/sajip.v32i2.238>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saraswati, K. D. H., & Lie, D. (2020). *Psychological Well-Being: The Impact of Work-Life Balance and Work Pressure*. 478(Ticash), 580–587. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.089>
- Sen, C., & Hooja, H. R. (2018). Work-Life Balance : An Overview. *International Journal of Management and Social Sciences Research*, 7(August).
- Shaheen, S., & Hameeda Shaheen. (2016). Emotional Intelligence In Relation To Psychological Well-Being among Students. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4). <https://doi.org/10.25215/0304.115>
- Stafford, J. (2019). *Working mothers up to 40% more stressed, study finds*. <https://www.manchester.ac.uk/discover/news/working-mothers-up-to-40-more-stressed/>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Yang, J. W., Suh, C., Lee, C. K., & Son, B. C. (2018). The work-life balance and psychosocial well-being of South Korean workers. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 30(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s40557-018->