

**HUBUNGAN ANTARA PERFEKSIONISME DAN STRES KERJA
PADA WARTAWAN**

Galih Mahendra

**Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala
Yogyakarta**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dan stres kerja pada wartawan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara perfeksionisme dan stres kerja pada wartawan. Subjek penelitian adalah wartawan media cetak PT. Kedaulatan Rakyat Yogyakarta, berjumlah 35 orang. Alat ukur yang digunakan untuk pengambilan data penelitian adalah Skala Perfeksionisme dan Skala Stres Kerja. Hasil analisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,615 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan ada hubungan positif antara perfeksionisme dan stres kerja pada wartawan Kedaulatan Rakyat, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Analisis data menunjukkan bahwa variabel perfeksionisme memberikan sumbangan sebesar 37,8% terhadap stres kerja. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada 62,2% variabel lain yang ikut berpengaruh terhadap stres kerja, diantaranya persepsi individu, pengalaman kerja, dukungan sosial dan usia.

Kata kunci : stres kerja, perfeksionisme

Kebutuhan manusia akan informasi saat ini menjadi sesuatu yang sangat penting. Manusia mencari informasi untuk berbagai tujuan hidup. Informasi dapat digunakan untuk memperbaiki mutu kehidupan manusia itu sendiri atau untuk kepentingan masyarakat. (Hidayat & Prakosa, 1997). Peran media pers menjadi salah satu media informasi penting bagi masyarakat, karena seseorang mudah menerima berita lokal, nasional maupun internasional dan media ini menjadi sumber pengetahuan dan memperluas cakrawala berpikir masyarakat. Berkat kerja wartawan, tanpa disadari pengetahuan umat manusia terus bertambah (Hanggoro & Iriawati, 2006).

Wartawan memiliki tingkat stres yang cukup tinggi sebagai akibat tuntutan target pembuatan berita yang

deadline-nya tidak bisa ditawar-tawar lagi (Hanggoro & Iriawati, 2006). Wartawan (reporter) dituntut untuk selalu cepat dalam mendapatkan berita, sementara sumber berita dan waktu pencarian berita sangat sempit dengan adanya *deadline* (Muda dalam Hernawati, 2006). Akan tetapi pada kenyataannya bahwa pekerjaan dengan waktu yang sangat sempit, ditambah dengan tuntutan harus serba cepat dan tepat membuat orang hidup dalam keadaan ketegangan (stres) (Hawari, 1996).

Stres merupakan suatu kondisi dinamis ketika seseorang menghadapi pertentangan antara peluang, kendala atau tuntutan yang dikaitkan dengan hal yang sangat diinginkan dan hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti atau penting (Robbins, 1998). Ketika tuntutan yang dirasakan sangat penting bagi

individu, sedangkan peluang dalam mencapai tujuan mengalami hambatan, sehingga muncul ketidakseimbangan dalam pencapaian tujuan. Ketidak-seimbangan tersebut mengakibatkan munculnya ketidakpastian yang dirasakan individu dalam kehidupan kerjanya.

Wright (1996), mengemukakan ada beberapa faktor penyebab stres dalam kehidupan seseorang, antara lain: hubungan yang tidak pasti, lingkungan sekitar, perfeksionisme, ketidaksabaran, kekakuan, ketidakmampuan untuk rileks, mudah meledak dan marah, kurangnya humor dan kecilnya semangat hidup, terlalu banyak bersaing, dan kurangnya harga diri.

Ibrahim (Kompas, 2001) juga menyatakan bahwa orang dengan karakteristik perfeksionis akan lebih mudah terkena stres kerja karena

individu dengan karakteristik perfeksionis mempunyai toleransi yang rendah terhadap stres. Adanya harapan yang tinggi untuk menyelesaikan pekerjaannya dengan sebaik-baiknya, kadang kala tidak sebanding dengan potensi atau kemampuan yang dimiliki karyawan tersebut. Para perfeksionis terlalu mengejar standar yang terlalu tinggi, tanpa mengukur kemampuannya, hal ini juga menyebabkan depresi, putus asa, dan kurang percaya diri (Loebis, 1985).

Dari hasil observasi dan wawancara pada wartawan Kedaulatan Rakyat Yogyakarta tanggal 25 dan 27 Januari 2007, menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan mengalami gejala stres kerja. hal ini ditunjukkan oleh sebagian besar wartawan menunjukkan ketegangan dan

kepanikan dalam mengerjakan tugas, hal itu terjadi pada waktu mendekati *deadline*. Kondisi emosi menjadi sensitif, bosan, mudah marah, cemas, gugup dan kelelahan fisik seperti pusing dirasakan pada karyawan saat terjadi ketegangan dan kepanikan. Hal ini sesuai dengan aspek- aspek stres kerja dari Robbins (1998).

Wartawan diharapkan mampu mengenali potensi atau kemampuan yang ada dalam dirinya, sehingga wartawan yang mampu menghadapi dan mengelola stres kerja dengan baik. Wartawan yang mampu menghadapi dan mengatasi stres yang dialami, maka akan meningkatkan kinerja dan berpengaruh terhadap peningkatan produktifitas perusahaan. Perusahaan membutuhkan karyawan yang tahan terhadap stres, karena karyawan cenderung semangat dalam bekerja, sehingga produktifitas

karyawan meningkat dan pada akhirnya akan berpengaruh pada produktifitas perusahaan (Bachroni & Asnawi, 1999).

Pada kenyataannya, tuntutan lingkungan (pembaca dan perusahaan) untuk memberikan berita yang terbaik atau sempurna menjadikan wartawan mempunyai cita-cita yaitu mencari jalan untuk mempertahankan standar setinggi mungkin hasil kerjanya. Akan tetapi pada kenyataannya, dengan adanya tuntutan dan desakan *deadline* akan menghambat kerja wartawan dalam menyelesaikan pekerjaan sesuai harapannya. Dengan waktu yang terbatas serta tuntutan untuk menghasilkan berita yang terbaik dan sempurna akan menjadi tekanan, ditambah dengan kondisi nyata di lapangan, bahwa masih banyak wartawan yang belum memenuhi standar profesi (Hanggoro

& Iriawati, 2006), akan mengakibatkan stres kerja. Pekerjaan dengan waktu yang sangat sempit, ditambah dengan tuntutan harus serba cepat dan tepat membuat orang hidup dalam keadaan ketegangan (stres) (Hawari, 1996).

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan positif antara perfeksionisme dan stres kerja pada wartawan”.

METODE

Variabel dalam penelitian ini adalah stres kerja sebagai variabel tergantung dan perfeksionisme sebagai variabel bebas.

Subjek penelitian ini adalah wartawan media cetak, berjumlah 35 wartawan Kedaulatan Rakyat Yogyakarta, yang terdiri dari 22 laki-laki dan 13 perempuan, dengan kriteria sebagai wartawan reporter dan

mempunyai masa kerja minimal 1 tahun.

Metode pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala. Skala yang digunakan yaitu Skala Stres Kerja dan Skala Perfeksionisme

Skala Stres Kerja disusun berdasarkan aspek-aspek stres kerja dari Robbins (1998), sebagai berikut:

a. Gejala fisiologis

Gejala fisiologis yang muncul pada saat mengalami stres dapat menciptakan perubahan metabolisme, meningkatnya laju detak jantung dan pernafasan, meningkatnya tekanan darah, timbulnya sakit kepala, dan terjadinya serangan jantung.

b. Gejala psikologis

Gejala psikologis lain yang dimunculkan antara lain : adanya ketegangan, kecemasan, mudah

marah, bosan dan suka menunda-nunda pekerjaan.

c. Gejala perilaku

Perilaku yang dihasilkan dari adanya stres antara lain: perubahan dalam produktifitas, adanya absensi, terjadinya gangguan makan, meningkatnya perilaku merokok, mengkonsumsi alkohol dan gangguan tidur.

Aitem Skala Stres Kerja terdapat 24 aitem yang valid. Koefisien validitas 0,209-0,529 dan koefisien *alpha* sebesar 0,8215. hal ini berarti Skala Stres Kerja memiliki taraf kepercayaan sebesar 82,1%.

Skala Perfeksionisme yang disusun berdasarkan karakteristik atau ciri-ciri perfeksionis dari Hewwit dan Flett (1993), yang membagi perfeksionis menjadi tiga dimensi, yaitu:

a. Orientasi diri.

Adalah keinginan dari diri sendiri untuk menjadi sempurna, tendensi untuk membuat standar yang tidak realistik untuk diri sendiri dan memfokuskan pada kekurangan atau kesalahan.

b. Orientasi lainnya.

Tercermin pada tendensi untuk melebihkan harapan pada orang lain seperti suami, istri, anak, bawahan, serta orang-orang secara umum untuk menjadi sempurna dan menilai orang lain secara kritis.

c. Perfeksionis memenuhi harapan sosial.

Adalah persepsi bahwa orang lain seperti orangtua, bos, menginginkan seseorang untuk menjadi sempurna. Tercermin dalam perasaan ingin mencapai standar dan pengharapan yang

ditentukan oleh orang lain untuk mendapatkan kesempurnaan.

Aitem Skala Perfeksionisme terdapat 31 aitem yang valid. Koefisien validitas 0,212-0,476 dan koefisien *alpha* sebesar 0,822. hal ini berarti Skala Perfeksionisme memiliki taraf kepercayaan sebesar 82,29%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara perfeksionisme dan stres kerja pada wartawan. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat perfeksionisme maka semakin tinggi pula stres kerja, dan sebaliknya semakin rendah tingkat perfeksionisme semakin rendah pula stres kerjanya.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa wartawan yang perfeksionis memiliki tingkat stres yang tinggi, hal ini terjadi karena tuntutan untuk memberikan berita terbaik bagi

pembaca (masyarakat). Wartawan yang memiliki perfeksionisme yang tinggi mempunyai orientasi diri akan kesempurnaan. Hal tersebut dapat dilihat dari idealisme seorang wartawan yang sangat tinggi. Hal tersebut sesuai pendapat Munandar (2006) yang menyatakan bahwa unsur idealime dalam pekerjaan wartawan sangat menonjol. . Idealisme seorang reporter dapat terlihat dari gaya penulisan berita yang terlalu berbunga-bunga atau terlalu datar bagi redaktur, sehingga hal tersebut menimbulkan kesenjangan antara idealisme reporter dan kenyataan di lapangan akan berpengaruh terhadap hasil kerjanya. Harapan yang tidak tercapai dalam setiap hasil kerja akan menimbulkan kekecewaan, kecemasan dan ketegangan dalam melakukan pekerjaan.

Wartawan yang memiliki perfeksionisme tinggi mempunyai orientasi diri akan kesempurnaan, hal ini tergambar dari egoisme wartawan yang tinggi. Sesuai pernyataan Munandar (2006) bahwa jurnalis juga mempunyai egoisme yang tinggi, sehingga selalu menginginkan hasil kerjanya dimuat dalam surat kabar. Jurnalis yang egoistis sering sulit menerima kritik atas karyanya dengan lapang hati. Hal ini berarti kesulitan untuk menerima kritik dari orang lain merupakan ketakutan diketahui kesalahan atau kegagalannya dalam menyelesaikan pekerjaan

Wartawan yang perfeksionis akan cenderung melebihkan harapan pada orang lain atau rekan kerja. Munandar (2006) menyatakan bahwa reporter lebih cenderung menggunakan pendekatan idealis, dan redaktur yang realistis, akan

menimbulkan konflik di ruang redaksi. Konflik yang terjadi menghambat pekerjaan, sehingga saat mendekati deadline menimbulkan ketegangan, kecemasan, serta lingkungan kerja yang tidak mendukung menimbulkan kemarahan pada orang lain.

Tuntutan masyarakat dan perusahaan menuntut wartawan untuk selalu menghasilkan berita yang akurat dan aktual menjadikan wartawan menginginkan dirinya sempurna dalam setiap melakukan pekerjaan, sehingga memperoleh hasil kerja sempurna sesuai harapan orang lain. Akan tetapi keinginan untuk mendapatkan hasil berita yang sempurna terhambat oleh adanya ketidakpastian dalam memperoleh berita dan sempitnya waktu dan tanggung jawab yang besar yaitu memberikan hal yang terbaik bagi

publik atau pembaca (Muda dalam Hernawati, 2006).

Hasil pengkategorisasian dan distribusi skor subjek pada Skala Stres Kerja diketahui bahwa subjek yang memiliki stress kerja tinggi sebanyak 19 orang (54,28%) dan subjek yang memiliki stres kerja sedang sebanyak 16 orang (45,71%). Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat stres kerja yang tinggi sedang.

Sementara hasil pengkategorisasian dan distribusi skor subjek pada skala perfeksionisme diketahui bahwa subjek yang memiliki tingkat perfeksionisme tinggi sebanyak 16 orang (45,71%) dan subjek yang memiliki tingkat perfeksionisme sedang sebanyak 19 orang (54,28%) Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dalam

penelitian ini memiliki tingkat perfeksionisme sedang tinggi.

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa variabel perfeksionisme memberi sumbangan efektif terhadap stres kerja sebesar $r^2 = 0,378$, hal ini berarti variabel perfeksionisme memberi sumbangan terhadap tinggi rendahnya stres kerja sebesar 37,8 %. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada 62,2 % variabel lain yang ikut berpengaruh cukup besar terhadap stres kerja, diantaranya persepsi individu, pengalaman kerja, dukungan sosial dan usia.

Berdasarkan pengkategorisasian tersebut tingginya stres kerja terjadi karena keinginan untuk mendapatkan hasil berita yang sempurna terhambat oleh adanya ketidak pastian dalam memperoleh berita dan sempitnya waktu (*deadline*) dan tanggung jawab yang besar yaitu

memberikan hal yang terbaik bagi publik atau pembaca. Harapan atau keinginan yang tidak tercapai serta tanggung jawab yang besar terhadap kebenaran dan objektivitas berita tersebut menjadi tekanan bagi reporter (wartawan) yang memungkinkan terjadinya stres kerja. Stres kerja wartawan ditunjukkan dengan adanya gejala sakit kepala, gangguan pernafasan, kecemasan, ketegangan, mudah marah dan merasakan kebosanan dengan rutinitas pekerjaan karena selalu tertekan oleh waktu kerja.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara perfeksionisme dan stres kerja pada wartawan. Semakin perfeksionis seseorang, maka semakin tinggi tingkat stres kerjanya, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat

perfeksionis, semakin rendah stres kerjanya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara perfeksionisme dan stres kerja pada wartawan Kedaulatan Rakyat, semakin tinggi tingkat perfeksionisme maka semakin tinggi pula stres kerja, dan sebaliknya semakin rendah tingkat perfeksionisme semakin rendah pula stres kerjanya. Wartawan mempunyai tanggung jawab yang besar untuk mencapai hasil kerja yang maksimal dan sempurna demi memberikan berita yang terbaik bagi publik atau pembaca. Hal ini membuat wartawan menetapkan standar tinggi atas hasil kerja

mereka, akan tetapi keinginan untuk mendapatkan kesempurnaan terhambat dengan adanya *deadline*. Harapan atau keinginan yang tidak tercapai serta tanggung jawab yang besar terhadap kebenaran dan objektivitas berita menjadi tekanan, dan menimbulkan stres kerja yang tinggi pada wartawan, yang tampak pada perubahan fisiologis, psikologis dan perilaku wartawan.

2. Hasil analisis menunjukkan sumbangan efektif variabel perfeksionisme sebesar 37,8%, dan sisanya ada 62,2% faktor lain yang mempengaruhi stres kerja

Saran

1. Bagi subjek penelitian

Tuntutan pekerjaan untuk mendapatkan hasil kerja yang maksimal, membuat wartawan harus bekerja keras dan banyak wartawan yang menetapkan

standar yang tinggi untuk mencapai hasil tersebut. Wartawan yang menetapkan standar yang tinggi (perfeksionis) akan mengalami gangguan stres kerja, sehingga wartawan yang perfeksionis diharapkan mampu mengelola dirinya dengan baik, misalnya dengan manajemen stres kerja. Dengan manajemen stres kerja, wartawan yang perfeksionis mampu mengelola dirinya, sehingga wartawan mampu mengatasi gangguan stres kerja dengan baik, dapat bekerja, dan mencapai hasil kerja yang maksimal.

2. Bagi perusahaan

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa ada hubungan positif antara perfeksionisme dan stres kerja pada wartawan. Semakin tinggi

tingkat perfeksionisme wartawan, semakin tinggi stres kerjanya. Perusahaan membutuhkan wartawan yang mampu bekerja keras untuk mencapai hasil kerja yang maksimal, sehingga wartawan yang perfeksionis sangat dibutuhkan bagi perusahaan. Perusahaan disarankan memberi pelatihan mengenai manajemen stres kerja secara berkala sehingga wartawan yang perfeksionis mampu mengelola dan mengembangkan dirinya, dengan standar kerja yang tinggi akan dapat mengatasi stres kerja yang dialaminya, dan dapat meningkatkan produktifitas perusahaan..

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk melaksanakan penelitian karakteristik subjek yang

sama (wartawan) hendaknya dalam pemberian skala diserahkan secara langsung kepada subjek. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai stres kerja, karena masih ada 62,2% variabel lain yang mempengaruhi stres kerja, antara lain: persepsi individu, dukungan sosial, pengalaman kerja dan usia (Robbins, 1998).

DAFTAR PUSTAKA

- Bachroni, M., & Asnawi, S. 1999. Stres Kerja .*Buletin Psikologi*. VII (2) 28-29.
- Hanggoro & Iriawati. 2006. Wartawan dan Mutu Jurnalistik Yang Rendah. www.rileks.com. Diakses tanggal 24 November 2006.
- Hawari, D. 1996. *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta : PT.Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hernawati, L. 2006. Peran Pemantauan Diri dan Kemampuan Mengelola Konflik Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan di Bidang Penyiaran. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Hewitt, P. L & Flett. G. L. 1993. Dimention of Perfectionism, Daily Stress, and Depression: A Test of the Specific Vulnerability Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*. 102 (1), 58-65.
- Hidayat & Prakosa. 1997. Motivasi Berprestasi dan Stres Kerja Wartawan Republika.. *Anima*. XII (49) 50-57.
- Loebis. 1985. Perksionisme dan Permasalahannya. *Majalah Psikologi Populer Anda*. Edisi 107.Oktober 9-11.
- Kompas. 2001. Mengenal Stres dan Manifestasinya. www.kompas.com. Diakses tanggal 15 November 2006.
- Munandar, S. 2006. Peran Media dan Jurnalistik. <http://ragam.detnew.com>. Diakses tanggal 4 Februari 2007.
- Robbins. 1998. *Organizational Behavior, Concepts, Controversion, Aplications*. Eighth Edition. New Jersey. Prentice Hall. Upper Saddle River.
- Wright, N. 1996. Mengenal Stres Sebelum Berkembang Menjadi Krisis. <http://www.mail.archive.com>. Diakses tanggal 20 November 2006.