

PENGARUH KONFLIK PERAN GANDA TERHADAP TINGKAT STRES PADA IBU YANG BEKERJA DAN BEKELUARGA

Nadia Prawaty¹, Asina C.Rosito²

Email: nadiaprawaty67@gmail.com, asina.christina@hotmail.com
Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Dan Bekeluarga. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut; Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh konflik peran ganda terhadap tingkat stres pada ibu bekerja dan berkeluarga di Kota Medan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut: Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara konflik peran ganda terhadap tingkat stres. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,663 ($> 0,05$) dan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,001, yang berarti konflik peran ganda hanya memberikan kontribusi sebesar 0,1% terhadap stres. Dengan demikian, konflik peran ganda bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi stres dalam konteks penelitian ini. Tingkat stres responden secara umum berada pada kategori sedang, dengan aspek emosional menjadi aspek stres yang paling tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bekerja mengalami tekanan emosional seperti cemas, lelah, dan gelisah, tetapi hal tersebut tidak secara langsung disebabkan oleh konflik peran ganda. Stres yang dirasakan kemungkinan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain, seperti tekanan pekerjaan, konflik keluarga, kurangnya dukungan sosial, dan kondisi psikososial lainnya.

Kata Kunci: Konflik, Peran Ganda, Tingkat Stres, Ibu

Abstract

This study aims to determine the Effect of Dual Role Conflict on Stress Levels in Working and Family Mothers. Based on the results of the research and data analysis that have been done, the following conclusions can be drawn; Based on the results of the research that has been done regarding the effect of dual role conflict on stress levels in working and family mothers in Medan City, the following conclusions can be drawn: The results of a simple linear regression analysis show that there is no significant influence between dual role conflict on stress levels. This is indicated by a significance value of 0.663 (> 0.05) and a coefficient of determination (R Square) of 0.001, which means that dual role conflict only contributes 0.1% to stress. Thus, dual role conflict is not a major factor influencing stress in the context of this study. Respondents' stress levels are generally in the moderate category, with emotional aspects being the highest stress aspect. This shows that most working mothers experience emotional stress such as anxiety, fatigue, and restlessness, but this is not directly caused by dual role conflict. The stress felt is likely to be more influenced by other factors, such as work pressure, family conflict, lack of social support, and other psychosocial conditions.

Keywords: : *Conflict, Dual Roles, Stress Level, Mother*

PENDAHULUAN

Di era modern ini, dengan pesatnya perkembangan teknologi dan ekonomi, perempuan tidak lagi hanya menempatkan diri sebagai ibu rumah tangga, semakin banyak perempuan yang ikut bekerja untuk membantu memenuhi kebutuhan hidup. Kemajuan ekonomi dan globalisasi telah membuka peluang kerja yang lebih luas bagi perempuan, serta meningkatkan status mereka dalam masyarakat. Partisipasi perempuan dalam sektor publik kini diterima secara wajar (Yanditini & Wiyasa, 2021). Peran perempuan dalam masyarakat modern saat ini semakin berkembang, tidak hanya sebagai pengurus

rumah tangga tetapi juga sebagai bagian dari angkatan kerja yang berkontribusi terhadap perekonomian keluarga. Kondisi ini membuat banyak ibu harus menghadapi peran ganda, yaitu sebagai pekerja yang dituntut profesional di tempat kerja dan sebagai ibu yang bertanggung jawab dalam mengelola rumah tangga serta memenuhi kebutuhan keluarganya.

Wanita yang menempuh pendidikan hingga perguruan tinggi cenderung memiliki peluang lebih besar untuk bekerja dibandingkan dengan mereka yang tidak mencapai jenjang pendidikan tersebut. Selain itu, meningkatnya permintaan tenaga kerja perempuan dalam bidang pekerjaan yang didominasi oleh wanita turut berkontribusi terhadap peningkatan partisipasi ibu dalam dunia kerja Oppenheimer, 1970 (Saraswati, 2023). Menurut Rout, Cooper, dan Kerslake 1997 (Arifinsyah, 2021), ibu bekerja adalah perempuan yang menjalankan peran ganda, yakni sebagai pekerja penuh waktu sekaligus ibu rumah tangga yang bertanggung jawab atas pengasuhan anak. Beberapa ibu bekerja dalam profesi profesional seperti pengacara dan dokter demi kesejahteraan keluarga serta pencapaian pribadi, sementara yang lain terpaksa bekerja karena tuntutan finansial. Secara umum, ibu bekerja menghadapi beban yang lebih besar dibandingkan ibu rumah tangga karena harus menyeimbangkan antara pekerjaan dan keluarga. Salah satu konflik yang sering dialami adalah saat anak sakit, di mana ibu cenderung mengambil cuti untuk merawatnya. Dalam penelitian ini, ibu bekerja didefinisikan sebagai perempuan yang memiliki pekerjaan dan sedang atau akan mengasuh anak, baik di tempat kerja maupun di rumah.

Faktor lain yang mendorong ibu untuk bekerja adalah kebutuhan ekonomi, terutama ketika biaya rumah tangga yang besar dan mendesak mengharuskan mereka mencari penghasilan tambahan guna memenuhi kebutuhan sehari-hari. Hoffman (1984) juga menjelaskan bahwa faktor ekonomi ini dapat dipengaruhi oleh penghasilan suami yang kurang mencukupi serta keinginan ibu untuk memiliki barang berharga bagi dirinya maupun anak-anaknya, sehingga membutuhkan pemasukan lebih. Selain itu, dorongan untuk bekerja juga dapat muncul dari faktor peran dalam keluarga, di mana ibu merasa perlu mencari kegiatan lain di luar rumah akibat kebosanan. Faktor psikologis turut berperan, seperti kebutuhan akan interaksi sosial, keinginan untuk mendapatkan penghargaan yang lebih tinggi melalui status pekerjaan, merealisasikan potensi diri, serta memberikan kontribusi bagi masyarakat Hoffman, 1984 (Elizabeth, 2019).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia. (19 Juni 2024). Partisipasi angkatan kerja perempuan di Indonesia mengalami peningkatan dari 48,65% pada 2022 menjadi 49,53% pada 2023. Di Sumatera Utara, jumlah angkatan kerja mengalami peningkatan yang signifikan, yaitu dari 48,85% pada 2022 menjadi 53,95% pada 2023. Meski peran ibu dalam keluarga tidak hanya terbatas pada mengurus anak dan suami, tetapi juga menjaga hubungan dengan keluarga besar serta memenuhi tuntutan adat yang kompleks, hal ini semakin memperberat beban ibu bekerja dalam mengelola peran ganda, yang pada akhirnya dapat meningkatkan potensi terjadinya stres. Thania et al., 2021 menyatakan Stres terjadi ketika individu menghadapi tuntutan yang melebihi kapasitasnya, sehingga menimbulkan rasa cemas dan kekhawatiran terhadap kemampuannya dalam mengatasi situasi tersebut. Adapun aspek yang mempengaruhi stress menurut Lazarus dan Folkman (1984) yaitu aspek emosional, aspek fisik dan aspek perilaku. Hal ini serupa dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis.

"Dikantor atasan saya sering marah kalau saya tidak mencapai target. Membuat saya merasa tertekan. Kadang-kadang, saya merasa tidak ada dukungan dari rekan kerja. Ketika harus menghadapi rapat dengan kepala atasan yang menuntut target kinerja, saya merasa cemas dan tertekan. Belum lagi tuntutan untuk memenuhi ekspektasi yang tinggi membuat saya merasa terisolasi. Saya merasa seperti saya harus berjuang sendirian.

Seorang guru berusia 28 tahun dengan satu anak (E.G) juga mengalami hal serupa. Setiap pagi, ia harus bangun lebih awal untuk menyiapkan kebutuhan keluarganya sebelum berangkat bekerja. Saat mengajar di kelas, ia sering merasa cemas dan gelisah karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan, termasuk persiapan materi dan penilaian murid. Ia mengaku mengalami kelelahan fisik dan mental, serta merasa tidak punya cukup waktu untuk memenuhi tuntutan pekerjaannya. Ketika pulang ke rumah, rasa lelah tersebut membuatnya sulit untuk berinteraksi dengan anak-anaknya, sehingga sering muncul perasaan bersalah karena merasa tidak bisa menjadi ibu yang baik (Astuti et al., 2024).

Hal serupa juga diungkapkan oleh seorang pegawai (F.T) yang memiliki dua anak. Ia merasa stres akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi, ditambah dengan tanggung jawab di rumah yang tidak kalah besar. Ia juga mengalami kurangnya kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, terutama karena kesulitan dalam mengatur waktu. Kondisi ini membuatnya sering merasa kewalahan dan

bingung harus mulai dari mana. Selain itu, lingkungan kerja yang kurang mendukung, seperti rekan kerja yang tidak kooperatif, semakin memperburuk stres yang dialaminya.

Dari hasil wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa ibu yang menjalankan dua peran sekaligus menyebabkan stress, baik dalam aspek fisik, emosional, maupun perilaku. Tekanan dari pekerjaan, kelelahan akibat beban ganda, serta kurangnya dukungan dari lingkungan menjadi faktor utama yang meningkatkan tingkat stres mereka. Lazarus (H. R. Sari & Arjungsi, 2020) menyatakan bahwa stres merupakan suatu hubungan antara individu dan lingkungannya, yang dipersepsikan oleh individu sebagai situasi yang memerlukan usaha besar dan dapat menguras sumber daya, serta mengancam kesejahteraannya. Mereka menekankan bahwa proses penilaian (appraisal) memainkan peran kunci dalam menentukan tingkat stres yang dialami seseorang ketika menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Dengan kata lain, stres adalah interaksi antara individu dan faktor penyebab stres yang melibatkan penilaian Hamali mengatakan stres di tempat kerja adalah sebuah masalah yang makin bertambah bagi para pekerja, majikan dan masyarakat. Stres diakibatkan oleh kondisi kelebihan kerja, ketidaknyamanan kerja, tingkat kepuasan kerja yang rendah dan ketiadaan otonomi. Stres dapat dilihat melalui empat aspek yaitu aspek fisik, aspek emosional dan aspek perilaku.

Penelitian yang dilakukan oleh Amelia (Yunus et al., 2019) menunjukkan bahwa 66,9% responden mengalami stres yang tinggi. Selain itu, menurut Akbar & Kartika (2016), stres berdasarkan usia anak menunjukkan bahwa subjek yang memiliki anak usia 0-3 tahun cenderung mengalami stres kategori tinggi sebesar 80%, kategori sedang sebesar 46%, dan kategori rendah sebesar 39,1%. Penelitian Nabilla (2024) juga mendukung temuan tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Shintyar dan Widanarko (Thania et al., 2021) menunjukkan bahwa subjek yang memiliki anak usia di bawah 12 tahun lebih berisiko mengalami stres kerja dibandingkan dengan subjek yang memiliki anak usia di atas 12 tahun. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa peran ganda memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan stres. Robbins dan Judge (2015) juga menyebutkan bahwa konflik peran ganda dapat memicu stres pada individu.

Wanita yang mengalami konflik peran ganda tingkat tinggi cenderung menghadapi stres kerja yang lebih tinggi, yang dapat menyebabkan gangguan fisik seperti sakit kepala, gangguan psikologis seperti kecemasan dan mudah marah, serta gangguan perilaku seperti kegelisahan, penurunan produktivitas, dan perubahan pola tidur. Sehingga, menjalankan peran dalam pekerjaan menjadi sulit karena harus membagi waktu dengan peran keluarga. Begitu juga sebaliknya, menjalankan peran dalam keluarga menjadi lebih sulit karena tuntutan peran dalam pekerjaan.

Herman dan Gyllstrom (Triatmanto & Wahyuni, 2023) menemukan bahwa orang yang telah menikah mengalami konflik peran ganda yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang belum menikah, terutama jika memiliki anak. Pernyataan ini didukung oleh Fuchs (Wahab et al., 2019) yang menyatakan bahwa wanita yang mempunyai anak cenderung berada di bawah tekanan besar, terlebih lagi jika harus bekerja. Menurut Bohan dan Viveros-Long (Burhanuddin et al., 2018), tanggung jawab utama dalam rumah tangga, seperti mengasuh anak, merupakan kontributor signifikan terhadap konflik peran ganda.

Adapun aspek dari konflik peran ganda menurut (Greenhaus dan Beutell 1985) yaitu, konflik berbasis waktu, konflik berbasis ketegangan, dan konflik berbasis perilaku. Hal ini sejalan dengan pandangan Realyta (dalam Markuwati dkk., 2015) yang menjelaskan bahwa wanita dengan peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja berpotensi mengalami konflik. Konflik yang berlarut-larut dapat memicu gangguan fisik, psikologis, dan perilaku sebagai bentuk respons terhadap situasi yang dianggap mengancam, yang dikenal sebagai stres.

Peneliti juga melakukan survey awal kepada 31 Ibu yang berkerja dan berkeluarga, yang telah disusun berdasarkan tiga aspek yaitu aspek fisik, aspek perilaku dan aspek emosional untuk melihat pengaruh konflik peran ganda terhadap stress ibu bekerja dan berkeluarga.

Tabel 1. Data Survei mengenai Stres pada Ibu Berkerja dan Berkeluarga

No	Pernyataan	Respon Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Apakah Anda mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur atau sering terbangun di malam hari?	77,4%	22,6%
2.	Apakah Anda merasa kelelahan meskipun tidak melakukan aktivitas berat?.	90,3%	9,7%
3.	Apakah Anda sering merasa cemas atau khawatir berlebihan terhadap sesuatu?.	83,9%	16,1%
4.	Apakah Anda merasa mudah marah atau tersinggung terhadap hal-hal kecil?	80,6%	19,4%
5.	Apakah Anda sering menarik diri dari lingkungan sosial saat merasa stres?	74,2%	25,8%
5.	Apakah Anda lebih sering menunda pekerjaan atau sulit menyelesaikan tugas tepat waktu?	77,7%	22,3%

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional yang digunakan untuk menganalisa hubungan antara dua variabel. Metode penelitian kuantitatif (scientific method/ discovery method) merupakan metode penelitian yang pada proses pelaksanaannya peneliti melakukan pengumpulan data pada sampel maupun populasi tertentu dimana pengumpulan datanya dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian yang ditentukan (Yudhaningsih, 2021) . Tujuan dari desain korelasional adalah untuk mengetahui sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi (MARTCELINA, 2022).

Identifikasi variabel yang terdapat dalam suatu penelitian berfungsi untuk alat pengumpulan data dan teknik analisa data. Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang yang mempunyai variasi tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan Sugiono. . Bagi Sugiyono (Amruloh, 2021) variabel bebas merupakan variabel yang membagikan pengaruh ataupun jadi pemicu terbentuknya pergantian terhadap variabel tergantung. Sebaliknya variabel tergantung didefinisikan sebagai yang diberikan pengaruh ataupun jadi akibat dari pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas. Oleh karena itu, identifikasi variabel sebagai berikut:

Stres didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dialami oleh ibu bekerja akibat adanya konflik peran ganda. Mengacu pada teori stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (I. K. Sari et al., 2021) stres muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan yang harus dipenuhinya melampaui kapasitas atau sumber daya yang dimilikinya untuk menghadapinya. Stres dalam penelitian ini dianalisis melalui tiga aspek utama, yaitu gejala fisik, yang mencakup rasa lelah, sakit kepala, serta gangguan tidur; gejala emosional, yang meliputi kecemasan, rasa frustrasi, dan tekanan emosional; serta gejala perilaku, seperti mudah tersulut emosi, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta perubahan pola interaksi sosial.

Stres secara operasional merupakan kondisi ketegangan emosional, mental, dan fisik yang dialami ibu bekerja akibat tekanan dan tuntutan pekerjaan yang tidakseimbang dengan kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya, terutama dalam situasi konflik peran ganda. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami ibu bekerja dan berkeluarga.

Konflik peran ganda secara operasional merupakan kondisi yang dialami ibu bekerja dan berkeluarga ketika menghadapi tuntutan peran yang bertentangan antara pekerjaan dan keluarga, yang dapat menyebabkan ketegangan emosional, kelelahan, dan ketidakmampuan dalam memenuhi salah satu atau kedua peran secara optimal. Mengacu pada teori Greenhaus dan Beutell (1985) yang

mencakup tiga aspek konflik peran: Time-based conflict, Strain-based conflict dan Behavior-based conflict. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat konflik peran ganda yang dialami ibu bekerja dan berkeluarga (Mahachandra et al., 2019).

Subjek penelitian ini adalah ibu yang bekerja dan berkeluarga. Rentang usia 22-40 tahun dipilih berdasarkan teori perkembangan psikososial Erik Erikson, yang menyatakan bahwa individu dalam tahap dewasa muda menghadapi krisis Intimacy vs. Isolation. Pada tahap ini, individu berusaha membangun hubungan yang erat dengan orang lain, termasuk dalam pernikahan, persahabatan, dan pekerjaan. Keberhasilan dalam tahap ini akan meningkatkan rasa percaya diri dan keterikatan sosial, sedangkan kegagalan dapat menyebabkan perasaan terisolasi.

Sugiyono (Rimbun, 2021) mengatakan bahwa populasi adalah suatu wilayah yang meliputi seluruh karakteristik dan kualitas atau sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek yang hendak diteliti untuk dipelajari dan dibuat kesimpulannya. Dari populasi dalam penelitian ini adalah Ibu yang bekerja dan berkeluarga di kota Medan dengan usia 22-40 tahun. Menurut data BPS tahun 2022, jumlah angkatan kerja perempuan di Sumatra Utara adalah 3.076.336 jiwa. Sedangkan pada data ibu bekerja dan berkeluarga di Medan pada tahun 2022 sebanyak 45,44% dan pada tahun 2023 sebanyak 54,86%. Kelompok bekerja dan berkeluarga yang disebut sebagai peran ganda tersebut, dilihat dari segi umur berkisar 20 tahun sampai 40 tahun, dengan mayoritas umur sekitar 30 tahun Alfadhea, (Karomah, 2020). Pada usia tersebut digolongkan pada masa dewasa awal. Oleh karena itu populasi penelitian disesuaikan dengan kriteria:

Menurut Sugiyono (Irmadiani, 2022) sampel penelitian didefinisikan sebagai bagian dari populasi penelitian yang memiliki kualitas dan karakteristik yang sama dengan kualitas dan karakteristik populasi penelitian tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Accidental sampling. Sugiyono (Agustin, 2020) menjelaskan bahwa Accidental sampling merupakan suatu teknik sampling yang yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan memenuhi kriteria sebagai ibu bekerja dan berkeluarga, serta bersedia menjadi responden. Pada penelitian ini, peneliti menentukan sampel dengan melakukan A priori power analysis untuk menentukan jumlah sampel yang di perlukan dengan menggunakan aplikasi Gpower versi 3.1.9.4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Hasil Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah Ibu yang bekerja dan berkeluarga di Kota Medan, dengan jumlah sampel penelitian secara keseluruhan sebanyak 131 orang. Berdasarkan skala psikologi yang disebarkan maka peneliti memperoleh gambaran subjek berdasarkan jenis kelamin, status pernikahan, pekerjaan, lama bekerja, jam kerja/hari, jumlah anak, jenis kelamin anak, pekerjaan suami, dukungan suami, dukungan yang dibutuhkan, dukungan sekitar dan tantangan terbesar dalam menjalankan peran ganda (Ervina & Ayubi, 2018).

Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan data dari 131 responden, kelompok usia 31–40 tahun merupakan kelompok terbanyak, yaitu sebanyak 72 orang atau 54,96% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia dewasa madya, yang umumnya berada pada puncak produktivitas dalam kehidupan kerja dan keluarga.

Sementara itu, kelompok usia 20–30 tahun berjumlah 59 orang atau 45,04%, menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden merupakan perempuan dewasa muda yang mungkin sedang berada pada tahap awal dalam karier atau kehidupan rumah tangga. Distribusi ini mencerminkan bahwa responden dalam penelitian memiliki rentang usia yang cukup seimbang antara dewasa muda dan dewasa madya, yang dapat memberikan variasi perspektif dalam pengalaman mereka sebagai ibu bekerja.

Uji Hipotesis`

Pengujian hipotesa dilakukan untuk mengetahui pengaruh stres terhadap konflik peran ganda. Pengujian hipotesa yang berbunyi :“terdapat pengaruh konflik peran ganda terhadap tingkat stres pada ibu bekerja dan berkeluarga di kota Medan”.

Tabel 1. Uji regresi linear sederhana

R	R Square	Adjusted square	R F	Sig.
.038	.001	-0.006	0.191	0.663

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 24.0, diperoleh nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa variabel konflik peran ganda hanya memberikan kontribusi sebesar 0.1% terhadap perubahan variabel tingkat stres pada ibu bekerja dan berkeluarga. Sementara itu, sebesar 99.9% sisanya kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini (Braun et al., 2020).

Nilai F hitung yang diperoleh sebesar 0.191 dengan tingkat signifikansi (Sig.) sebesar 0.663, lebih besar dari taraf signifikansi 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan tidak signifikan, yang berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara konflik peran ganda terhadap tingkat stres.

$$Y = a + bx + e$$

Keterangan:

Y = variabel dependen (stres)

X = variabel independen (konflik peran ganda)

A = konstanta

$$Y = 54.745 - 0.037X + e$$

Persamaan tersebut mengandung arti bahwa jika nilai konflik peran ganda meningkat sebesar satu satuan, maka tingkat stres cenderung mengalami penurunan sebesar 0.037 poin. Namun demikian, karena pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik, maka hubungan antara konflik peran ganda dan tingkat stres tidak dapat dijadikan dasar prediksi yang kuat dalam konteks penelitian ini

Uji T (uji Parsial)

Uji t digunakan untuk mengetahui apakah konflik peran ganda sebagai variabel bebas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres sebagai variabel terikat. Dengan jumlah sampel sebanyak 131 responden, maka derajat kebebasan (df) dihitung dengan rumus $n - 2$, yaitu 129. Berdasarkan tabel distribusi t pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), diperoleh nilai t tabel sebesar 1,656.

Berdasarkan hasil output SPSS, diperoleh nilai t hitung sebesar -0.437 dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.663. Karena t hitung $< t$ tabel ($-0.437 < 1.656$) dan nilai Sig. > 0.05 ($0.663 > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak (Şimşek et al., 2017).

Dengan demikian, tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara konflik peran ganda terhadap tingkat stres pada ibu bekerja dan berkeluarga di Kota Medan. Hal ini menunjukkan bahwa konflik peran ganda bukanlah prediktor yang signifikan dalam menjelaskan tingkat stres berdasarkan hasil penelitian ini.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara konflik peran ganda terhadap tingkat stres pada ibu bekerja dan berkeluarga di Kota Medan. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,001, yang berarti konflik peran ganda hanya memberikan kontribusi sebesar 0,1% terhadap tingkat stres. Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0,663 ($> 0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara konflik peran ganda terhadap tingkat stres. Hal ini menunjukkan bahwa konflik peran ganda bukanlah faktor dominan yang memengaruhi tingkat stres pada konteks penelitian ini.

Secara teori, Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres timbul ketika tuntutan peran melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Greenhaus dan Beutell (Mierrina, 2018) menguraikan bahwa konflik peran ganda, baik berbasis waktu, ketegangan, maupun perilaku, dapat menjadi salah satu pemicu stres. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kondisi tertentu, konflik peran ganda tidak selalu berdampak signifikan terhadap stres.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Fita (Alasqah et al., 2019) yang menemukan bahwa konflik

peran ganda tidak berpengaruh signifikan terhadap stres kerja pada wanita karier di Kecamatan Sukolilo. Meskipun fokusnya adalah *stres kerja*, hasilnya relevan karena sama-sama meneliti hubungan konflik peran ganda dan stres. Penelitian oleh Shigardazi et al. (Hasanah & Sa'adah, 2021) juga menunjukkan bahwa tingkat stres ibu bekerja lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti beban kerja tinggi, konflik rumah tangga, kurangnya waktu istirahat, dan minimnya dukungan sosial.

Mayoritas responden berusia 31–40 tahun, yang tergolong usia dewasa produktif. Sulastrri dan Almurhan (Kökçü, 2023) menjelaskan bahwa usia produktif cenderung memiliki keterampilan adaptasi, pengalaman, dan kemampuan manajemen waktu yang lebih baik sehingga mampu menekan dampak konflik peran ganda terhadap stres. Hasil penelitian ini sejalan, karena meskipun responden berada pada usia produktif dengan tanggung jawab ganda, konflik peran ganda tidak memunculkan pengaruh signifikan terhadap stres.

Sebagian besar responden bekerja sebagai pegawai swasta. Menurut Thania et al. (2020), dukungan sosial di tempat kerja, pembagian tugas yang jelas, dan fleksibilitas jam kerja dapat menekan dampak konflik peran ganda terhadap stres. Kondisi ini mungkin juga dialami responden dalam penelitian ini, sehingga tekanan pekerjaan yang padat tidak berkembang menjadi stres berat.

Mayoritas responden berpendidikan S1. Gardazi et al. (2016) menyatakan bahwa pendidikan yang lebih tinggi berkontribusi pada kemampuan mengelola peran dan emosi. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan tidak secara langsung memengaruhi hubungan konflik peran ganda dan stres, yang berarti faktor lain seperti dukungan pasangan dan budaya kerja mungkin lebih dominan.

Sebagian besar responden memiliki dua anak (A. N. Sari & Faizah, 2018). Nurhayati (DeMatthews et al., 2021) menemukan bahwa jumlah anak yang lebih banyak berpotensi meningkatkan beban peran ganda, tetapi tidak selalu menyebabkan stres jika ada dukungan keluarga yang memadai. Hal ini sejalan dengan penelitian ini, di mana jumlah anak tidak menjadikan konflik peran ganda sebagai faktor signifikan terhadap stres.

Mayoritas responden memiliki masa kerja lebih dari lima tahun. Menurut Siti & Arumsari (Izah et al., 2023) pengalaman kerja yang panjang dapat meningkatkan keterampilan mengatur waktu dan memisahkan permasalahan pekerjaan dari kehidupan pribadi. Hal ini dapat mengurangi dampak negatif konflik peran ganda terhadap stres.

Aspek emosional merupakan aspek dengan frekuensi tertinggi dalam kategori stres tinggi, meliputi perasaan mudah tersinggung, gelisah, lelah emosional, dan cemas. Namun, Gardazi et al. (Pambudhi et al., 2022) menjelaskan bahwa stres emosional pada ibu bekerja sering kali disebabkan oleh faktor seperti ketidakharmonisan keluarga, tekanan sosial budaya, dan kurangnya waktu pribadi, bukan semata-mata konflik peran ganda.

Dengan demikian, meskipun sebagian besar responden menunjukkan tingkat stres sedang dan aspek emosional dominan, konflik peran ganda tidak terbukti sebagai penyebab utama stres pada ibu bekerja di Kota Medan. Tingkat stres responden kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain di luar konflik peran ganda, seperti beban pekerjaan, dukungan sosial, hubungan keluarga, dan faktor emosional pribadi. Oleh karena itu, pengelolaan stres perlu dilakukan dengan pendekatan multidimensional yang mencakup aspek sosial, emosional, dan psikologis, bukan hanya fokus pada keseimbangan peran kerja dan keluarga

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut; Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *pengaruh konflik peran ganda terhadap tingkat stres pada ibu bekerja dan berkeluarga di Kota Medan*, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara konflik peran ganda terhadap tingkat stres. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,663 ($> 0,05$) dan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,001, yang berarti konflik peran ganda hanya memberikan kontribusi sebesar 0,1% terhadap stres. Dengan demikian, konflik peran ganda bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi stres dalam konteks penelitian ini.
2. Tingkat stres responden secara umum berada pada kategori sedang, dengan aspek emosional menjadi aspek stres yang paling tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bekerja mengalami tekanan emosional seperti cemas, lelah, dan gelisah, tetapi hal tersebut tidak secara

langsung disebabkan oleh konflik peran ganda. Stres yang dirasakan kemungkinan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain, seperti tekanan pekerjaan, konflik keluarga, kurangnya dukungan sosial, dan kondisi psikososial lainnya.

3. Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden berada dalam usia produktif, memiliki tingkat pendidikan tinggi, bekerja di sektor swasta, memiliki dua anak, dan masa kerja lebih dari lima tahun. Namun demikian, karakteristik demografis ini tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam memperkuat hubungan antara konflik peran ganda dan stres.
4. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya, seperti Fita (2018) dan Shigardazi et al. (2013), yang menyatakan bahwa stres pada ibu bekerja tidak selalu disebabkan oleh konflik peran, melainkan oleh faktor eksternal lainnya. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan multidimensional dalam memahami faktor penyebab stres, terutama pada perempuan yang menjalankan peran ganda sebagai ibu dan pekerja

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, V. R. (2020). Konflik Peran Ganda Polisi Wanita Dan Komitmen Dalam Organisasi Di Kepolisian Resor Kulon Progo. *Acta Psychologia*, 2(2), 191–198. <https://doi.org/10.21831/Ap.V2i2.33622>
- Alasqah, I., Mahmud, I., East, L., & Usher, K. (2019). A Systematic Review Of The Prevalence And Risk Factors Of Smoking Among Saudi Adolescents. *Saudi Medical Journal*, 40(9), 867–878. <https://doi.org/10.15537/Smj.2019.9.24477>
- Amrulloh, D. A. G. (2021). Analisis Konflik Peran Ganda, Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Pada Pt. Indomarco Prisma Utama Purwakarta. *Eqien-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 8(1), 35–41.
- Arifinsyah, A. (2021). Inter-Faith Believer's Conflicts And Its Solutions In North Sumatra Indonesia. *Studia Sosia Religia*, 3(2). <https://doi.org/10.51900/Ssr.V3i2.8876>
- Astuti, R., Permina, Y., Intening, V. R., & Sudarta, I. W. (2024). Hubungan Peran Ganda Dengan Kinerja Perawat Pada Asuhan Keperawatan Mahasiswa Rekognisi Pembelajaran Lampau (Rpl). *Sby Proceedings*, 3(1), 395–402.
- Braun, M., Klingelhöfer, D., Oremek, G. M., Quarcoo, D., & Groneberg, D. A. (2020). Influence Of Second-Hand Smoke And Prenatal Tobacco Smoke Exposure On Biomarkers, Genetics And Physiological Processes In Children—An Overview In Research Insights Of The Last Few Years. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(9), 3212. <https://doi.org/10.3390/Ijerp17093212>
- Burhanuddin, T. D., Sjahrudin, H., & Mus, A. M. (2018). Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Kinerja Melalui Stres Kerja. <https://doi.org/10.31227/Osf.Io/8fkxm>
- Dematthews, D., Carrola, P., Reyes, P., & Knight, D. (2021). School Leadership Burnout And Job-Related Stress: Recommendations For District Administrators And Principals. *The Clearing House: A Journal Of Educational Strategies, Issues And Ideas*, 94(4), 159–167. <https://doi.org/10.1080/00098655.2021.1894083>
- Elizabeth, R. G. (2019). Peningkatan Partisipasi Petani, Pemberdayaan Kelembagaan Dan Kearifan Lokal Mendukung Ketahanan Pangan Berkelanjutan. *Agricore: Jurnal Agribisnis Dan Sosial Ekonomi Pertanian Unpad*, 4(2). <https://doi.org/10.24198/Agricore.V4i2.26509>
- Ervina, L., & Ayubi, D. (2018). Peran Kepercayaan Terhadap Penggunaan Pengobatan Tradisional Pada Penderita Hipertensi Di Kota Bengkulu. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal Of Health Promotion And Behavior*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.47034/Ppk.V1i1.2101>
- Hasanah, U., & Sa'adah, N. (2021). Gambaran Stress Dan Strategi Coping Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-Asyiqiyah. *Scholastica: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 3(2), 1–16. <https://doi.org/https://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/Scholastica/Article/View/1055>

- Nadia Prawaty, Asina C.Rosito| Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Dan Bekeluarga
- Irmadiani, N. D. (2022). Pengaruh Konflik Peran Ganda (Work Family Conflict) Terhadap Stres Kerja: Studi Kasus Pada Karyawan Wanita Pt Bank Mandiri (Persero) Tbk Area Yogyakarta. *Mimbar Administrasi*, 19(1), 87–103. <https://doi.org/10.56444/Mia.V19i1.2974>
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal Di Pondok Pesantren. *Journal Of Islamic And Contemporary Psychology (Jicop)*, 3(1s), 231–242. <https://doi.org/10.25299/Jicop.V3i1s.12364>
- Karomah, R. (2020). Analisis Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Menikah (Studi Pada Pt. Sukorintex Batang). *Akses: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 14(2). <https://doi.org/10.31942/Akses.V14i2.3271>
- Kökçü, Y. (2023). Critical Reading Self-Efficacy And Metacognitive Reading Strategies: A Relational Study. *International Journal Of Progressive Education*, 19(1), 47–61. <https://doi.org/10.29329/Ijpe.2023.517.4>
- Mahachandra, M., Prastawa, H., Suliantoro, H., & Inggar, F. (2019). *Konflik Peran Ganda Pada Pekerja Wanita Di Indonesia*.
- Martcelina, W. L. (2022). *Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Wanita Di Jakarta*. Universitas Negeri Jakarta. <http://repository.unj.ac.id/eprint/35480>
- Mierrina, M. (2018). Bimbingan Konseling Islam Bagi Anak Berkebutuhan Khusus: Model Konseling Inklusi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.29080/Jbki.2018.8.1.19-34>
- Pambudhi, Y. A., Abas, M., Marhan, C., & Fajriah, L. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110–122.
- Rimbun, C. M. (2021). *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Konflik Peran Ganda Pada Wanita Bekerja Di Kota Makassar*. Universitas Bosowa. <http://localhost:8080/Xmlui/Handle/123456789/1164>
- Saraswati, Y. (2023). Perempuan Dalam Nafkah Rumah tangga (Kajian Di Wilayah Pertanian Lahan Kering Kabupaten Wonogiri). *Jurnal Agrimanex: Agribusiness, Rural Management, And Development Extension*, 4(1), 113–124. <https://doi.org/10.35706/Agrimanex.V4i1.9870>
- Sari, A. N., & Faizah, A. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Primer (Hipertensi Esensial) Pada Pasien Di Puskesmas Balo Permai Kota Batam. *Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.37776/Zk.V9i1.243>
- Sari, H. R., & Arjanggal, R. (2020). Peran Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proyeksi*, 14(1), 53. <https://doi.org/10.30659/Jp.14.1.53-62>
- Sari, I. K., Farha, T. R., & Sanjaya, V. F. (2021). Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Dengan Stress Kerja Sebagai Mediasi. *Gema: Journal Of Gentiaras Management And Accounting*, 13(1), 51–59. <https://doi.org/10.47768/Gema.V13i1.227>
- Şimşek, Ş., Yağci, N., & Şenol, H. (2017). Prevalence Of And Risk Factors For Low Back Pain Among Healthcare Workers In Denizli. *Agri*. <https://doi.org/10.5505/Agri.2017.32549>
- Thania, I., Pritasari, S. P., Theresia, V., Suryaputra, A. F., & Yosua, I. (2021). Stres Akibat Konflik Peran Ganda Dan Coping Stress Pada Ibu Yang Bekerja Dari Rumah Selama Pandemi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 1(01), 25–50. <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/Mindset/Article/View/2576>
- Triatmanto, B., & Wahyuni, N. (2023). Konflik Peran Ganda Perempuan Terhadap Kinerja Melalui Stress Kerja Pada Karyawan Bank. *Iqtishoduna Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Islam*, 19(1), 53–70. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/Ekonomi/Article/View/20583>

Nadia Prawaty, Asina C.Rosito| Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Dan Bekeluarga

Wahab, A., Yasrie, A., & Anwar, M. (2019). Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Kinerja Melalui Stress Kerja Sebagai Moderator Pada Pegawai Wanita. *Dinamika Ekonomi-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 12(2), 250–266. <https://www.journal.stienas-ypb.ac.id/index.php/jdeb/article/view/198>

Yanditini, N. K. A., & Wiyasa, I. K. N. (2021). Hubungan Self Esteem Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kinerja Guru. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 105. <https://doi.org/10.23887/jipp.v5i1.32230>

Yudhaningsih, N. M. (2021). Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Perawat. *Jurnal Ilmiah Satyagraha*, 4(1), 47–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.47532/jis.v4i1.230>

Yunus, S. R., Sudarto, S., & Adrianto, R. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Bermain Peran Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Kelas Vii Smp Negeri 24 Bulukumba (Studi Pada Materi Pokok Pencemaran Lingkungan). *Jurnal Ipa Terpadu*, 3(1). <https://doi.org/10.35580/ipaterpadu.v3i1.11139>