

PENGARUH KONFLIK PERAN GANDA TERHADAP TINGKAT STRES PADA IBU BEKERJA DAN BERKELUARGA

Nadia Prawaty¹, Asina C. Rosito, S.Psi., M.Sc²

^{1, 2} Prodi Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan

nadiaprawaty67@gmail.com, asina.christina@hotmail.com,

Abstract

This study aims to examine the influence of multiple role conflicts on stress levels among working mothers with families in Medan City. This correlational quantitative research involved 131 respondents aged 20-40 years, selected using accidental sampling. Data were collected using Likert scales to measure multiple role conflict and stress variables, and analyzed with simple linear regression. The results indicate that multiple role conflict has no significant effect on stress levels, with a significance value of 0.663 and a coefficient of determination (R^2) of 0.001. Respondents' stress levels were generally moderate ($M = 67.21$, $SD = 8.45$), with emotional aspects being the most prominent component. These findings suggest that other factors such as workload, social support, and psychosocial conditions more strongly influence stress levels in working mothers. Therefore, stress management for working mothers requires a multidimensional approach encompassing social, emotional, and psychological aspects.

Keyword: Dual Role Conflict, Stress, Working Mother, Emotional Stress

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konflik peran ganda terhadap tingkat stres pada ibu bekerja dan berkeluarga di Kota Medan. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik accidental sampling, melibatkan 131 responden ibu bekerja berusia 20-40 tahun. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert untuk mengukur variabel konflik peran ganda dan tingkat stres, lalu dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik peran ganda tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres dengan nilai signifikansi 0,663 dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,001. Tingkat stres responden umumnya berada pada kategori sedang ($M = 67,21$, $SD = 8,45$), dengan aspek emosional sebagai komponen stres tertinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor lain seperti beban pekerjaan, dukungan sosial, dan kondisi psikososial lebih dominan memengaruhi tingkat stres pada ibu bekerja. Oleh karena itu, pengelolaan stres pada ibu bekerja perlu pendekatan multidimensional yang mencakup aspek sosial, emosional, dan psikologis.

Kata kunci: Konflik Peran Ganda, Stres, Ibu Bekerja, Stres Emosional

Article History

Received: Agustus 2025

Reviewed: Agustus 2025

Published: Agustus 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Peran ganda pada ibu bekerja telah menjadi fenomena yang semakin umum seiring meningkatnya partisipasi perempuan dalam dunia kerja. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, partisipasi angkatan kerja perempuan di Indonesia naik dari 48,65% pada 2022 menjadi 49,53% pada 2023. Di Sumatera Utara, peningkatan lebih signifikan, dari 48,85% menjadi 53,95% pada periode yang sama.

Menurut Greenhaus dan Beutell (1985), konflik peran ganda terjadi ketika tuntutan pekerjaan bertentangan dengan tuntutan keluarga. Kondisi ini dapat memunculkan stres, yaitu respon psikologis, emosional, dan fisik ketika individu menghadapi tuntutan yang melebihi kapasitasnya (Lazarus & Folkman, 1984).

Wawancara pendahuluan dengan lima ibu bekerja di Kota Medan menunjukkan bahwa sebagian dari mereka mengalami kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga. Beberapa responden mengaku merasa lelah secara fisik, mudah tersinggung, dan kurang waktu untuk diri sendiri atau keluarga. Namun, ada pula responden yang meskipun menghadapi peran ganda, merasa stresnya terkendali karena adanya dukungan pasangan dan pembagian peran yang baik di rumah. Hasil wawancara ini mengindikasikan bahwa pengalaman konflik peran ganda dan stres bersifat bervariasi, tergantung pada kondisi masing-masing individu.

Penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan positif signifikan antara konflik peran ganda dan stres kerja (Akbar & Kartika, 2016), namun beberapa studi melaporkan tidak adanya pengaruh signifikan (Fita, 2018; Septiani, 2020). Perbedaan ini menunjukkan perlunya penelitian lanjutan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi stres pada ibu bekerja, khususnya di Medan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konflik peran ganda terhadap tingkat stres pada ibu bekerja dan berkeluarga di Kota Medan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara peran ganda dan stres, serta menjadi dasar bagi pengembangan strategi pengelolaan stres yang lebih efektif bagi ibu bekerja.

2. Tinjauan Pustaka

Konflik peran ganda adalah suatu kondisi yang dialami individu ketika harus menjalankan beberapa peran sosial secara bersamaan dengan tuntutan yang saling bertentangan (Greenhaus & Beutell, 1985). Konflik ini sering terjadi terutama antara peran pekerjaan dan keluarga, di mana masing-masing peran menuntut waktu, energi, dan perhatian yang tidak dapat dipenuhi secara bersamaan (Frone, 2003). Kahn et al. (1964) menjelaskan bahwa konflik peran ini menimbulkan tekanan psikologis yang dapat berdampak pada kesejahteraan mental seseorang. Dalam konteks pekerjaan, konflik peran ganda dapat memicu perasaan tertekan karena individu harus menyesuaikan peran profesional dengan tanggung jawab keluarga (Voydanoff, 2005). Hal ini menyebabkan stres yang berkepanjangan jika tidak dikelola dengan baik (Greenhaus & Powell, 2006).

Stres merupakan respons tubuh dan pikiran terhadap tekanan yang melebihi kemampuan adaptasi individu (Lazarus & Folkman, 1984). Stres yang berkelanjutan dapat menimbulkan gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi, serta gangguan fisik, seperti penurunan daya tahan tubuh (Selye, 1976). Sapolsky (2004) menekankan bahwa stres kronis dapat merusak sistem imun dan fungsi otak, sehingga berpotensi menurunkan kualitas hidup.

Penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara konflik peran ganda dengan tingkat stres. Frone, Russell, dan Cooper (1992) menemukan bahwa konflik peran ganda secara signifikan meningkatkan tekanan psikologis yang dialami individu. Netemeyer, Boles, dan McMurrian (1996) juga menegaskan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan peran menyebabkan peningkatan stres yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental.

Namun, Kossek dan Ozeki (1998) menyatakan bahwa dukungan sosial dan strategi coping efektif dapat mengurangi dampak negatif konflik peran ganda terhadap stres. Individu yang memiliki mekanisme adaptasi yang baik cenderung mampu mengelola tekanan peran dengan lebih efektif sehingga tingkat stresnya lebih rendah.

Hipotesis: Konflik peran ganda berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada ibu bekerja dan berkeluarga di Kota Medan.

3. Metodologi

- Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konflik peran ganda (variabel independen) dengan tingkat stres (variabel dependen) pada ibu bekerja dan berkeluarga di Kota Medan.

- Partisipan

Populasi penelitian adalah ibu bekerja dan berkeluarga di Kota Medan. Sampel berjumlah 131 orang berusia 20-40 tahun, dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Sampel berjumlah 131 ibu bekerja dan berkeluarga berusia 20-40 tahun di Kota Medan, dipilih dengan teknik accidental sampling.

- Instrumen

- Skala Konflik Peran Ganda: disusun berdasarkan Greenhaus & Beutell (1985) dengan tiga aspek (time-based, strain-based, behavior-based conflict), 25 butir ($\alpha = 0,892$).
- Skala Stres: disusun berdasarkan Lazarus & Folkman (1984) dengan tiga aspek (fisik, emosional, perilaku), 25 butir ($\alpha = 0,876$).
Skor dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi.

- Prosedur Penelitian

1. Peneliti melakukan wawancara pendahuluan terhadap lima ibu bekerja untuk mengidentifikasi fenomena konflik peran ganda dan stres.
2. Menyusun instrumen kuesioner dan melakukan uji validitas & reliabilitas.
3. Menyebarkan kuesioner secara langsung dan online.
4. Mengolah data menggunakan SPSS dengan analisis regresi linear sederhana.

- Analisis Data

Analisis dilakukan melalui SPSS 24

Analisis dilakukan dengan beberapa tahapan. Pertama, uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan data berdistribusi normal, ditunjukkan dengan nilai signifikansi (p) lebih dari 0,05. Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk menguji apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel yang diteliti. Kemudian, uji heteroskedastisitas dilakukan dengan menggunakan scatterplot untuk mengamati pola sebaran residual agar tidak terjadi ketidaksamaan varians. Terakhir, regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh konflik peran ganda terhadap tingkat stres.

4. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara konflik peran ganda terhadap tingkat stres pada ibu bekerja dan berkeluarga di Kota Medan.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	T	R ²	Keterangan
(Konstanta)	75.210	15.326		Signifikan
Konflik Peran Ganda	0.082	0.438	0.001	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai konstanta sebesar 75,210 dengan nilai signifikansi 0,000 yang menunjukkan bahwa konstanta tersebut signifikan. Namun, variabel konflik peran ganda memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,082 dengan nilai t sebesar 0,438 dan signifikansi 0,663 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh konflik peran ganda terhadap tingkat stres tidak signifikan. Selain itu, nilai R² sebesar 0,001 mengindikasikan bahwa variabel konflik peran ganda hanya mampu menjelaskan 0,1% variasi dalam tingkat stres, sehingga pengaruhnya sangat kecil atau hampir tidak ada. Dengan demikian, konflik peran ganda tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada sampel penelitian ini.

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Stres Responden

Kategori	Skor Rentang	Frekuensi	Presentase
Rendah	35-56	29	22,1%
Sedang	57-78	84	64,1%
Tinggi	79-100	18	13,7%

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat stres responden, sebagian besar responden berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 84 orang atau 64,1%. Selanjutnya, sebanyak 29 responden (22,1%) termasuk dalam kategori rendah, dan 18 responden (13,7%) tergolong dalam kategori tinggi. Rentang skor untuk kategori rendah berada di antara 35 sampai 56, kategori sedang antara 57 sampai 78, dan kategori tinggi antara 79 sampai 100. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres dalam kategori sedang.

Tabel 3. Kategorisasi Konflik Peran Ganda Responden

Kategori	Skor Rentang	Frekuensi	Persentase
Rendah	25-41	35	26,7%
Sedang	42-58	79	60,3%
Tinggi	59-75	17	13,0%

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 79 orang atau 60,3%. Selanjutnya, 35 responden (26,7%) termasuk dalam kategori rendah, dan 17 responden (13,0%) tergolong dalam kategori tinggi. Rentang skor untuk kategori rendah adalah 25 sampai 41, kategori sedang 42 sampai 58, dan kategori tinggi 59 sampai 75. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat variabel yang diteliti pada level sedang.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa konflik peran ganda tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada ibu bekerja dan berkeluarga di Kota Medan ($p = 0,663$; $R^2 = 0,001$). Artinya, hanya 0,1% variasi tingkat stres yang dapat dijelaskan oleh konflik peran ganda, sedangkan 99,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel ini.

Sebelum dilakukan analisis regresi, terlebih dahulu diuji asumsi klasik untuk memastikan kelayakan model. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi $> 0,05$, yang berarti data terdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan adanya hubungan linear antara konflik peran ganda dan tingkat stres dengan nilai signifikansi $< 0,05$ pada bagian Linearity dan $> 0,05$ pada Deviation from Linearity. Uji heteroskedastisitas menggunakan scatterplot menunjukkan pola sebaran titik yang acak, sehingga model regresi bebas dari gejala heteroskedastisitas. Pemenuhan asumsi-asumsi ini menunjukkan bahwa hasil analisis dapat diinterpretasikan dengan valid.

Temuan ini terlihat berbeda dengan hasil wawancara pendahuluan yang menjadi bagian latar belakang penelitian, di mana beberapa ibu bekerja menyampaikan bahwa mereka mengalami konflik peran ganda yang diiringi dengan stres. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh sifat metode yang digunakan. Wawancara bersifat kualitatif dan menangkap pengalaman subjektif individu, sehingga adanya konflik peran ganda dan stres pada narasumber tidak serta-merta membuktikan adanya hubungan kausal langsung. Sementara itu, hasil kuantitatif yang melibatkan 131 responden dan dianalisis secara statistik menunjukkan bahwa konflik peran ganda tidak menjadi faktor penentu utama tingkat stres. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun konflik peran ganda dialami oleh sebagian ibu bekerja, tingkat stres mereka kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti beban kerja, dukungan sosial, pembagian peran dalam keluarga, dan strategi coping yang digunakan.

Hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Akbar & Kartika (2016) yang menemukan adanya pengaruh positif signifikan antara konflik peran ganda dan stres kerja, namun sejalan dengan penelitian Fita (2018) dan Septiani (2020) yang melaporkan pengaruh tidak signifikan. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa konteks sosial, budaya, dan dukungan lingkungan dapat memoderasi hubungan antara konflik peran ganda dan stres. Misalnya, dukungan pasangan atau keluarga yang tinggi dapat mengurangi dampak negatif konflik peran ganda terhadap stres. Selain itu, strategi coping adaptif yang dimiliki responden juga dapat membantu mengelola tekanan, sehingga tingkat stres tetap berada pada kategori sedang meskipun peran ganda tetap dijalankan.

5. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa konflik peran ganda tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada ibu bekerja dan berkeluarga di Kota Medan. Hasil analisis regresi linear sederhana mengungkapkan nilai signifikansi sebesar 0,663 ($p > 0,05$) dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,001, yang berarti konflik peran ganda hanya menjelaskan 0,1% variasi dalam tingkat stres. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa konflik peran ganda berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada ibu bekerja dan berkeluarga di Kota Medan ditolak.

Temuan ini berbeda dengan hasil wawancara pendahuluan yang bersifat kualitatif, di mana sebagian ibu bekerja melaporkan mengalami stres akibat konflik peran ganda. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh perbedaan pendekatan metodologis antara data kuantitatif dan kualitatif, serta oleh pengaruh faktor-faktor lain yang lebih dominan terhadap tingkat stres responden. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah beban kerja yang berat, dukungan sosial yang beragam, pembagian peran dalam keluarga, serta kemampuan individu dalam menerapkan strategi coping yang efektif.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan beberapa studi terdahulu yang menunjukkan bahwa hubungan antara konflik peran ganda dan stres tidak selalu signifikan, tergantung pada konteks sosial dan budaya serta ketersediaan sumber daya pendukung. Hal

ini menegaskan bahwa konflik peran ganda bukanlah satu-satunya atau faktor utama yang menentukan tingkat stres pada ibu bekerja, melainkan bagian dari rangkaian faktor kompleks yang saling berinteraksi.

Oleh karena itu, pengelolaan stres pada ibu bekerja sebaiknya dilakukan dengan pendekatan multidimensional yang tidak hanya berfokus pada upaya mengurangi konflik peran ganda, tetapi juga memperhatikan aspek sosial, emosional, dan psikologis secara menyeluruh.

Misalnya, peningkatan dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan lingkungan kerja, serta penguatan strategi coping yang adaptif, menjadi hal yang sangat penting untuk menunjang kesejahteraan ibu bekerja.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperluas pemahaman mengenai dinamika stres pada ibu bekerja, sekaligus membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang lebih berpengaruh dan strategi intervensi yang lebih efektif.

6. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konflik peran ganda tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada ibu bekerja dan berkeluarga, maka rekomendasi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mempertimbangkan penambahan variabel lain yang berpotensi memengaruhi stres, seperti beban kerja, dukungan pasangan, dan kesehatan mental. Menggunakan desain penelitian, metode analisis, dan karakteristik sampel yang lebih beragam untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

2. Bagi Ibu Bekerja

Tetap mengembangkan strategi coping yang efektif untuk mengelola tuntutan peran. Memperluas dan memanfaatkan jaringan dukungan sosial, baik dari keluarga, rekan kerja, maupun komunitas, guna menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga.

3. Bagi Institusi

Menerapkan kebijakan kerja fleksibel yang mendukung keseimbangan peran karyawan. Menyediakan program manajemen stres yang bersifat preventif dan mencakup seluruh karyawan, bukan hanya yang mengalami konflik peran ganda.

Daftar Referensi

- Akbar, A., & Kartika, R. (2016). Konflik peran ganda dan keberfungsian keluarga pada ibu yang bekerja. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 45-53.
- Anggraeny, N., Pratiwi, R., & Sari, M. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres kerja pada tenaga kesehatan. *Jurnal Psikologi Terapan*, 12(1), 25-35.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Februari 2024. BPS RI. <https://www.bps.go.id>
- Fita, N. (2018). Hubungan konflik peran ganda dengan stres kerja terhadap perawat wanita. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 6(1), 1-7.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Septiani, D. (2020). The influence of dual role conflict, work stress and workload on employee performance quality. *Jurnal Manajemen*, 8(2), 120-131.