

Stres akibat Konflik Peran Ganda dan *Coping Stress* pada Ibu yang Bekerja dari Rumah selama Pandemi

Stress Caused by Multiple Roles Conflicts and Work From Home Mothers' Stress Coping during Pandemic

IVANA THANIA, SASHA PINASTIKA PRITASARI, VANESSA THERESIA, TESHA, ANDREW FRANKLIN SURYAPUTRA, IMMANUEL YOSUA¹

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Email: ¹immanuel.yosua@atmajaya.ac.id

Diterima 15 Juli 2021, Disetujui 11 Agustus 2021

Abstrak: Pandemi COVID-19 mengakibatkan para ibu bekerja harus melakukan pekerjaannya dari rumah sambil mengurus anak sekaligus rumah tangganya dengan segala kesibukan yang berjalan hampir bersamaan. Hal tersebut bila dibiarkan berkelanjutan dapat menyebabkan ibu bekerja mengalami konflik peran ganda. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran stres akibat konflik peran ganda pada ibu yang bekerja di masa pandemi sekaligus melihat strategi *coping stress* yang dilakukan untuk mengatasi konflik tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi deskriptif. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara pada 3 orang ibu bekerja dari rumah (*work from home*) di masa pandemi, memiliki anak yang berusia 0-12 tahun, dan tidak memiliki asisten rumah tangga untuk membantu meringankan perannya. Hasil penelitian menunjukkan para ibu bekerja mengalami stres konflik peran ganda yang disebabkan oleh waktu, ketegangan, maupun perilaku. Berbagai strategi *coping stress* yang digunakan para ibu untuk mengatasi stres akibat konflik peran ganda meliputi keaktifan diri, membuat perencanaan, menerima keadaan penuh tekanan, religiusitas, dan mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental maupun emosional. Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa penerapan bekerja dari rumah selama masa pandemi berpotensi memunculkan stres bagi ibu yang bekerja dari rumah sebagai akibat konflik peran ganda yang dialami. Dukungan dari lingkungan perusahaan dan keluarga dibutuhkan untuk membantu para ibu bekerja dalam menghadapi berbagai permasalahan tersebut.

Kata kunci: konflik peran ganda, *coping stress*, ibu bekerja dari rumah, pandemi

Abstract: The COVID-19 pandemic caused working mothers to work from home, while simultaneously taking care for their family especially their children, as well as their daily household chores. Should things continue to be the same, working mothers might experience stress due to conflict of having multiple roles. The purpose of this research is to draw an overview of stress induced by having multiple roles experienced by working mothers, paying attention to their ways to alleviate the stress as well. Research was conducted using phenomenology qualitative method, collecting data in interviews with subjects of 3 working mothers working from home in pandemic, have children ranging from 0-12 years old, and currently not having any forms of household assistance such as maids and/or butlers to assist them reducing their roles in taking care of daily household chores. Research output yields answers that working mothers do experience stress from having multiple roles that conflict in terms of time, strain, and behavior. Various stress-coping strategies such as being more active, constructing plans, accepting stressful conditions, seeking religious aid, also seeking both instrumental and emotional aid, are being utilized. Research output also indicates that practice of working from home during the pandemic yields potential to induce stress to work-from-home working mothers as consequences of having multiple roles conflicting one another. Helping

aids from work environment and family are needed to assist working mothers to help them deal with said conflicts.

Keywords: *multiple roles conflict, coping with stress, work-from-home mothers, pandemic*

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah melanda Indonesia selama lebih dari satu tahun dengan jumlah kasus yang menurut Satgas COVID (dalam Sari, 2021) terus bertambah secara signifikan. Hal ini menyebabkan pemerintah menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan juga Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang mengharuskan masyarakat bekerja, belajar dan beribadah dari rumah (Ratriani, 2021). Hal tersebut menyebabkan para karyawan termasuk ibu yang bekerja harus bekerja dari rumah sambil melaksanakan kewajiban mereka yang lain.

Ibu yang bekerja menurut Vureen (dalam Apreviadizy & Puspitacandri, 2014), adalah ibu yang selain mengurus rumah tangga juga memiliki tanggung jawab di luar rumah baik di kantor, yayasan, atau wiraswasta dengan kisaran waktu enam sampai delapan jam sehari. Kemudian, Poduval dan Poduval (2009) juga menyatakan bahwa ibu yang bekerja dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu ibu yang bekerja dari rumah serta ibu yang bekerja di luar rumah dan tetap harus memenuhi tugas rumah tangganya.

Menurut Patel, Govender, Paruk, dan Ramgoon (2006), ibu yang bekerja adalah ibu yang memiliki kemampuan untuk menggabungkan pekerjaan dengan tanggung jawab atas membesarkan seorang anak. Dalam 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 saing dengan waktu yang mereka serahkan kepada membesarkan anak mereka.

Menurut Rout, Cooper, dan Kerslake (1997), ibu yang bekerja adalah seorang wanita yang bekerja *full-time* sekaligus berperan sebagai ibu rumah tangga yang membesarkan anak. Beberapa ibu bekerja berprofesi dalam bidang-bidang profesional seperti pengacara, dokter, dan lainnya yang bekerja demi kebaikan keluarganya dan pencapaian pribadi, lalu ada juga yang bekerja karena keharusan dengan alasan kondisi finansial yang sedang tidak mencukupi. Pada umumnya, ibu yang bekerja memiliki peran lebih berat dari ibu-ibu lainnya karena harus menyeimbangkan waktu antara pekerjaan dan keluarganya. Konflik yang sering terjadi adalah ketika anaknya sedang sakit, biasanya sang ibu akan mengajukan cuti untuk mengurus anak terlebih dahulu. Dalam penelitian ini, ibu yang bekerja adalah wanita yang memiliki sebuah pekerjaan dan sedang (atau akan) membesarkan seorang anak, di kantor ataupun di rumah.

Selama pandemi dan bekerja dari rumah, ibu bekerja harus menyelesaikan pekerjaannya, merawat anak, menggantikan peran guru untuk membimbing anak belajar mandiri maupun saat mengikuti proses belajar-

mengajar di rumah, dan juga mengurus pekerjaan rumah lain seperti memasak, mencuci baju, dan membersihkan rumah (Kusumastuti, 2020). Menurut sumber yang sama, ibu yang bekerja dari rumah selama pandemi dapat merasakan tantangan yang berat karena harus menyelesaikan urusan pekerjaan bersamaan dengan urusan rumah. Tantangan lain yang juga dialami oleh ibu bekerja adalah sulitnya fokus pada salah satu tugas, antara mengerjakan urusan pekerjaan dan mendampingi anak belajar karena dua hal tersebut berlangsung pada waktu yang berdekatan ataupun bersamaan (Handayani, 2020).

Menghadapi banyaknya tantangan karena perannya sebagai ibu sekaligus pekerja dapat membuat ibu bekerja mengalami konflik peran ganda. Menurut Greenhaus dan Beutell (dalam Hapsari, 2020) konflik peran ganda merupakan konflik yang timbul sebagai dampak dari tekanan dari lingkungan kerja dan keluarga. Gibson, Ivancevich, dan Donnely (dalam Hapsari, 2020) menyatakan bahwa konflik peran terjadi bila individu menghadapi situasi dengan dua atau lebih syarat dalam melaksanakan peran pertama yang dapat menghambat upaya pelaksanaan peran lain.

Konflik peran merujuk pada konflik tuntutan yang muncul antara satu peran atau beberapa peran (Gupta & Jenkins; Lewis & Cooper; Cooper & Marshall, dalam Elloy & Smith, 2003). Menurut Mohr dan Puck, konflik peran merupakan pikiran, pengalaman, atau persepsi dari pemegang peran (*role incumbent*), yang diakibatkan oleh adanya dua atau lebih ekspektasi terhadap peran secara

bersamaan, sehingga menimbulkan kesulitan untuk melakukan kedua peran tersebut dengan baik dalam waktu bersamaan (dalam Hutami & Chariri, 2011).

Parasuraman, Greenhaus, dan Granrose (dalam Almasitoh, 2011) dan Voydanoff (dalam Almasitoh, 2011), mengemukakan bahwa konflik peran ganda dapat terjadi dalam tiga jenis, yaitu konflik yang disebabkan oleh waktu (*time-based conflict*), yaitu ketika waktu yang dimiliki individu digunakan untuk memenuhi satu peran tertentu, hingga menyebabkan timbulnya kesulitan untuk memenuhi perannya yang lain. Kedua, konflik yang disebabkan oleh ketegangan (*strain-based conflict*), yaitu konflik yang terjadi karena adanya tekanan emosional dari suatu peran menyebabkan terganggunya pelaksanaan peran yang lain (Anwar, 2018). Ketiga, konflik yang disebabkan oleh perilaku (*behaviour-based conflict*), yaitu konflik yang disebabkan karena kesulitan perubahan perilaku dari satu peran ke peran lain. Misalnya, sebagai seorang manajer dituntut untuk bersikap agresif dan objektif, namun sebagai ibu di rumah harus merubah perilaku menjadi seorang yang hangat (afektif).

Menurut Sekaran (dalam Almasitoh, 2011), ada beberapa hal yang menyebabkan terjadinya konflik peran ganda, yaitu pengasuhan anak dan bantuan pekerjaan rumah tangga, komunikasi dan interaksi dengan keluarga, waktu untuk keluarga, penentuan prioritas sebagai seorang istri, dan tekanan karir dan keluarga.

Konflik peran ganda apabila terus dibiarkan terjadi dapat memberi beberapa dampak negatif bagi ibu yang bekerja, seperti memengaruhi kesehatan mental, memengaruhi kepuasan hidup, serta menyebabkan stres (Hapsari, 2020; Kusumastuti, 2020).

Stres adalah situasi dimana individu dituntut untuk melakukan lebih dari yang individu tersebut sanggup lakukan, yang menyebabkan kekhawatiran kalau situasi tersebut tidak dapat mereka lakukan dengan sepiantasnya (Schneiderman & Siegel, 2005). Semua orang mengalami stres dari penyebab yang berbeda-beda seperti komunitas, dari masyarakat, dari diri sendiri, dari orang lain, dan lainnya. Bagaimana cara individu menyelesaikan masalah penyebab stres tersebut akan berbeda juga, tergantung dari ciri khas dan karakteristik masing-masing individu.

Menurut Kusumastuti (2020), stres yang dialami oleh ibu karena konflik peran ganda juga memiliki dampak negatif yaitu perlakuan negatif ibu kepada anak-anaknya, seperti mudah memarahi anak, melakukan kekerasan fisik pada anak, serta mengurung anak di dalam kamar bila ibu tidak mampu mengatasi frustrasi yang dirasakannya. Frone, Russell, dan Cooper (dalam Kusumastuti, 2020) menyatakan bahwa stres akibat konflik peran ganda apabila tidak diberi penanganan yang tepat dan dibiarkan hingga memuncak, dapat menyebabkan individu mengalami penurunan pada fisiknya serta masalah kejiwaan.

Dampak negatif yang juga dapat muncul bila stres akibat konflik peran ganda

pada ibu yang bekerja tidak ditanggulangi atau tidak ada upaya *coping stress* adalah menurunnya performa kerja. Penelitian mengenai pengaruh konflik peran ganda terhadap performa kerja pekerja wanita (Rosita, 2014; Iqbal, 2016; Rahmanita, 2021; dan Yudhaningsih, 2021), ditemukan bahwa konflik peran ganda yang dialami ibu bekerja memberikan pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap performa kerja. Stres akibat peran ganda dapat menyebabkan menurunnya performa kerja ibu bekerja, terutama bagi ibu yang bekerja sebagai pegawai rumah sakit dan dosen.

Sebagai upaya menangani konflik peran ganda dan mencegah terjadinya dampak negatif konflik peran ganda tersebut, ibu yang bekerja perlu melakukan *coping stress*. *Coping* menurut Taylor, Peplau, dan Sears (dalam Sihombing, 2021) merupakan cara seseorang mengelola tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuannya, yang berasal dari dirinya maupun dari lingkungan. Lazarus dan Folkman (dalam Sihombing, 2021) *coping stress* adalah strategi yang paling sederhana dan realistis dalam mengatur tingkah laku untuk memecahkan masalah.

Menurut Adisty (2020) *coping* adalah sebuah tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya agar dapat menyelesaikan tugas atau masalah. Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (dalam Andriyani, 2014), *coping stress* adalah menghadapi masalah dan kemampuan menghadapi stres, sedangkan Sadikin dan Subekti (dalam Korry, 2017) menyatakan bahwa *coping stress* merupakan proses dimana

individu berusaha untuk mengelola, mengatasi, dan mengurangi tuntutan yang dianggap sebagai beban yang melebihi kapasitasnya. Dari beberapa pengertian tersebut, dapat dinyatakan *coping stress* adalah strategi atau kemampuan untuk mengelola, mengatasi, dan mengurangi stres yang paling sederhana dan realistis, sehingga dapat mengurangi beban akibat tuntutan berlebihan.

Carver, Scheir, dan Wientraub (dalam Sihombing, 2021) menyebutkan strategi *coping stress*, yaitu (1)Keaktifan diri, merupakan proses mengambil langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan atau menghindari penyebab stres atau untuk memperbaiki akibatnya secara langsung. (2)Perencanaan, upaya memikirkan tentang bagaimana mengatasi suatu *stressor*, yang melibatkan pembentukan strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah apa yang harus diambil, dan cara terbaik untuk menangani masalah tersebut. (3)Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru. (4)Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, yaitu berupa pemberian informasi maupun bantuan secara langsung dan nyata seperti pemberian uang, waktu, alat, maupun sarana, sehingga tekanan yang dimiliki dapat berkurang (Kementerian Sosial, t.th). (5)Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional dalam bentuk perhatian, empati, kasih sayang, perasaan didengarkan, sehingga penerima bantuan dapat merasa emosi yang lebih positif (Kementerian Sosial, t.th). (6)Penerimaan, mengacu pada orang yang menerima keadaan *stressful* sebagai

bentuk upaya menghadapi stres. (7)Religiusitas, sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan dalam hubungannya secara vertikal kepada Tuhan.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan, serta penelitian sebelumnya oleh Kusumastuti (2020) yang menyatakan adanya dampak negatif akibat konflik peran ganda di masa pandemi COVID-19 pada ibu yang bekerja tanpa adanya gambaran cara *coping* yang dilakukan, peneliti merasa perlu mencari tahu mengenai gambaran konflik peran ganda serta *coping stress* ibu yang bekerja dari rumah di masa pandemi. Alasan lain dari dilakukannya penelitian ini adalah pandemi COVID-19 merupakan hal yang baru bagi dunia sehingga tidak banyak informasi yang dapat membantu masyarakat dan banyak peneliti yang lebih berfokus pada mengukur tingkat stres kerja dan konflik peran ganda pada ibu yang bekerja daripada menggambarkan fenomena (Akbar, 2017; Fadlilah, 2021; Rahmanita, 2021; Yudhaningsih, 2021; dan Zulfiana, 2021).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan stres akibat konflik peran ganda dan *coping stress* pada ibu yang bekerja dari rumah atau *work from home* di masa pandemi.

METODE

Responden penelitian. Kriteria yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah ibu bekerja yang mengalami perubahan tempat kerja, yang sebelumnya bekerja di luar rumah, akibat pandemi berubah menjadi bekerja dari rumah atau *work from home* (WFH), serta

memiliki anak usia dini dan sekolah dasar yaitu 0-12 tahun. Menurut Kurniati, Alfaeni, dan Andriani (2020) rentang usia tersebut adalah usia yang paling membutuhkan peran orang tua dalam membimbing mereka. Selain itu, responden juga harus tidak menerima bantuan dari asisten rumah tangga dalam menjalankan perannya sebagai ibu yang bekerja, ibu rumah tangga, serta ibu yang mengurus anaknya.

Desain penelitian. Penelitian ini menggunakan desain penelitian fenomenologi dan analisis menggunakan metode deskriptif. Desain penelitian fenomenologi merupakan studi yang mempelajari pemaknaan individu mengenai suatu fenomena yang dialaminya, dengan tujuan untuk memahami pengalaman 'hidup' individu tersebut (Creswell dalam Davel, 2014). Penelitian ini menggunakan desain penelitian fenomenologi karena penelitian ini ingin menggambarkan fenomena ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda secara mendalam.

Instrumen penelitian. Peneliti menggunakan instrumen panduan wawancara sebagai acuan untuk melakukan wawancara. Panduan wawancara disusun dari domain-domain konstruk, yaitu pertanyaan-pertanyaan seputar konflik peran ganda dan *coping stress* pada ibu yang bekerja dari rumah.

Prosedur penelitian. Penelitian ini berlangsung kurang lebih selama empat bulan. Penelitian ini dimulai dari penentuan konstruk, domain, dan indikator penelitian; penyusunan proposal penelitian; pembuatan pertanyaan wawancara; menghubungi orang-orang disekitar peneliti yang sekiranya cocok

menjadi responden; menyusun *informed consent*; meminta responden mengisi *informed consent* sebagai bentuk kesediaan responden; pengambilan data responden; pengolahan data hasil wawancara bersama responden; dan penyusunan laporan penelitian.

Untuk menjamin kredibilitas hasil penelitian, peneliti melakukan triangulasi teori. Triangulasi teori adalah penggunaan sudut pandang teoritis yang berbeda untuk menentukan hipotesis serta menafsirkan satu set data (Winaryati, 2020). Peneliti melakukan triangulasi dengan membandingkan hasil penelitian ini dengan hasil jurnal lainnya yang melakukan penelitian serupa. Selain itu, peneliti juga melakukan triangulasi antar-peneliti yaitu penggunaan beberapa peneliti yang berbeda, untuk memberikan perspektif yang berbeda (Winaryati, 2020). Triangulasi antar-peneliti memungkinkan para peneliti untuk saling memberikan pandangan (*insight*) yang berbeda-beda mengenai fenomena yang diteliti.

Analisis data. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan *deductive thematic analysis (theory-driven)* karena data diolah berdasarkan teori secara mendalam. Selama proses pengolahan data peneliti membaca verbatim dan mendengarkan rekaman suara proses wawancara, melakukan koding data, menentukan tema-tema, dan melakukan analisis berdasarkan teori yang digunakan secara manual.

HASIL

Konflik Peran Ganda

Penelitian ini menemukan bahwa ibu bekerja mengalami ketiga bentuk konflik

peran ganda, yaitu konflik yang disebabkan oleh waktu (*time-based conflict*), konflik yang disebabkan oleh ketegangan (*strain-based conflict*), dan konflik yang disebabkan oleh perilaku (*behavior-based conflict*).

Konflik peran yang disebabkan waktu dialami ibu bekerja karena adanya tabrakan waktu saat seorang ibu bekerja namun harus melakukan dua hal sekaligus, yaitu mengurus pekerjaan kantor dan mengurus pekerjaan rumah. Hal ini terjadi khususnya saat *work from home* karena situasi pandemi yang mengharuskan para ibu bekerja dari rumah, menuntut kedua perannya sebagai ibu dan pekerja untuk hadir dalam waktu yang berdekatan.

*“Karena pada saat yang bersamaan jam kerja juga mulai, jadi bisa dibayangkan pada saat di pagi hari *membersihkan tenggorokkan* yang dipersiapkan adalah let’s say ee.. makanan, sarapan, membersihkan rumah, lalu pada saat jam sekolah mulai, itu berbarengan dengan jam kerja, Jadi berbarengan tuh waktunya.”, “Hmm. Waktu tabrakan tuh udah konflik paling besar sih. Waktu tabrakan sama kemudian gak fokus.” (P-1)*

“Nah, kalo menurut saya selama sebulan (bekerja) ini, ee.. tekanan-tekanannya itu seperti yang saya bilang, itu adalah waktu, karena ee.. misalkan.. kalo misalnya saya bertabrakan dengan ee.. pekerjaan rumah dan juga pekerjaan dari sekolah, ee.. itu.. itu lumayan cukup sulit, terutama apalagi ketika em.. harus menyusui anak

gitu kan, karena masih tahap menyusui anaknya.” (P-3)

Selain itu, responden tiga juga mengalami kesulitan dalam membagi waktu, khususnya ketika awal masuk bekerja karena merasa tertekan saat masih baru mulai bekerja dan takut tidak bisa mengatur waktu dengan baik dan risiko untuk harus mengorbankan kualitas dari antara pekerjaan kantornya ataupun pekerjaan rumahnya.

“.... baru sekitar seminggu masuk, nah disitu saya merasa tertekan karena ya itu masih tidak bisa manage waktu dengan baik, dan tidak bisa manage pekerjaan dengan baik, gimana harus mengurus diri sendiri, gimana harus membereskan rumah, gimana harus bisa bekerja juga, gitu.” (P-3)

Kemudian, akibat kesulitan tabrakan waktu saat menjalani peran sebagai ibu dan pekerja yang dialami para responden, muncul pula kesulitan-kesulitan lainnya untuk memenuhi salah satu peran karena harus menjalankan lebih dari satu peran sekaligus, seperti adanya distraksi dari anak ketika sedang bekerja dari rumah, kesulitan untuk fokus karena *multitasking*, hingga penurunan kualitas pelaksanaan perannya sebagai ibu.

“Kalo WFH.. tentunya kalau waktu.. ee.. sama anak.. ee.. gimana yahh.. seneng sih.. cuma kadang-kadang ketika kita lagi serius (kerja).. nanti anak ngajak main, minta suapin makan, dan lain-lain.” (P-2)

Lalu, responden satu juga mengalami kesulitan berupa tidak fokus dalam melakukan pekerjaannya karena harus *multitasking* serta terkadang terdapat tanggung jawab yang terlupakan atau lalai dilakukan, seperti lupa mengingatkan anak untuk les, lupa memasak makan siang, dan lainnya sehingga pelaksanaan peran sebagai ibu tidak dilakukan dengan baik.

“(Tidak) fokus dalam pekerjaan karena harus multitasking ketika load kerja tinggi dan banyak tugas (rumah) yang harus diselesaikan secara kurang lebih bersamaan”. (P-1)

“Sesekali kadang jadi lupa jadwal lesnya anak, sesekali kadang jadi em.. (masak untuk) makan siang tu mungkin.. terlambat gitu ya, tergantung sama emm.. kesibukan saya. Karena saya bisa saja itu meeting lewat dari jam makan siang, gitu”. (P-1)

Konflik peran ganda yang ditemukan pada ibu yang bekerja dari rumah selanjutnya adalah konflik yang disebabkan ketegangan atau *strain-based conflict*. *Strain-based conflict* yang dialami oleh ibu yang bekerja dari rumah berupa konflik yang terjadi di keluarga maupun tempat kerja, karena harus menyesuaikan tanggung jawab peran yang dimiliki. Salah satu responden menyatakan bahwa perasaan kesal yang dirasakannya saat bekerja dapat ikut mempengaruhi perannya sebagai ibu. Akibat rasa kesal dengan rekan kerjanya, beliau menjadi lebih agresif dan

melampiaskan kekesalan tersebut kepada keluarganya.

“Kerja dari rumah kan pada saat selesai meeting kan meetingnya udah dari rumah, jadi kondisi kesalnya (yang dirasakan saat bekerja) tuh ya tertampung sama orang-orang di rumah. ... misalnya, “Tolong dong ambilin yang ini” kadang tuh saya bisa “Kenapa sih ga ngambil sendiri, masa kayak gitu aja minta tolong,” kenapa? karena emosi, emosinya masih ada.” (P-1)

Konflik yang disebabkan oleh perilaku (*behavior-based conflict*) merupakan konflik dimana ibu bekerja tidak mampu membedakan tuntutan perilakunya selama menjalani sebuah peran dengan peran lainnya. Pada ibu bekerja konflik yang disebabkan oleh perilaku ini muncul berupa kesulitan ibu bekerja mengendalikan sikap saat bekerja sebagai karyawan dan sebagai ibu.

Konflik peran ganda selanjutnya bagi ibu yang bekerja dari rumah adalah konflik yang disebabkan oleh perilaku atau *behavior-based conflict*). Konflik yang dialami berupa kesulitan dalam mengendalikan sikap pada saat bekerja sebagai karyawan (dituntut untuk tegas, agresif, cara bicara singkat, padat, jelas) dan sebagai ibu (hangat, penyabar, cara bicara halus).

Konflik ini menyebabkan munculnya masalah dalam komunikasi pada salah satu responden yang merupakan akibat adanya perubahan peran. Masalah komunikasi yang dimaksud adalah ketika berbicara pada

pasangan atau dengan anak menggunakan nada yang terkesan *bossy* yang biasanya digunakan pada saat bekerja sebagai karyawan.

“Ketika bicara sama pasangan ato anak, itu, berbeda, dengan, ee, akhirnya kadang-kadang sering dibawa, akhirnya kelihatanlah... sama pasangan saya terkesan bossy, saya terkesan cuma nyuruh-nyuruh ... memang ada perubahan peran, sama juga.”, “Kadang-kadang kata-katanya atau komunikasinya kan kesannya agak bossy kan, nah itu, ikut juga tuh, jadi pas saya bicara sama pasangan dan anak itu dibawa gitu.” (P-1)

Coping Stress

Coping stress muncul sebagai upaya meringankan stres. Menurut Carver, Scheir, dan Wientraub (dalam Sihombing, 2021), *coping stress* yang dilakukan ibu bekerja dapat berupa keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial baik yang bersifat instrumental maupun emosional, penerimaan, dan religiusitas.

Keaktifan diri merupakan suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung (Carver, Scheir, dan Wientraub, dalam Sihombing, 2021). Keaktifan diri yang dilakukan adalah tindakan refleksi, langsung bertindak melakukan suatu hal untuk mengatasi permasalahan. Refleksi yang dilakukan oleh ibu yang bekerja dari rumah pada penelitian ini adalah mencari

solusi dengan cepat untuk mengatasi permasalahan seperti tidak sempat membersihkan rumah karena harus bekerja. Untuk mengatasi masalah tersebut ibu bekerja melakukan tindakan atau solusi cepat yaitu dengan memanfaatkan sumber daya seperti jasa *go-clean* untuk membersihkan rumah atau *laundry* untuk mencuci baju, sehingga dapat memenuhi tanggung jawabnya untuk membersihkan dan mengurus rumah sekaligus bekerja dengan lebih mudah.

“Jadi ya memilih mencari alternatif solusi yang banyak tadi, misalnya ya pesan makanan atau misalnya kayak baju deh, ga sempet nih ga kepegang akhirnya sekarang kita nge-laundry, akhirnya muncul, muncul tuh ide-ide kreatif untuk solusinya. ..., gabisa kan ngeliat rumah berantakan juga, tapi ga bisa juga kan kalo maksain harus beres-beres rumah, ya panggil go-clean lah atau panggil jasa”, “ Akhirnya itu, memanfaatkan sumber daya - sumber daya yang instan, contoh saya sudah - saya beli karage aja lah, kan nge goreng gampang, ee masak nasi lalu segala macem. Itu untuk makan gampang lah.”. (P-1)

Responden lain pun turut menerapkan *coping stress* keaktifan diri. Bentuk keaktifan diri yang dilakukan responden ini adalah memilih untuk menyelesaikan masalah yang ada sebelum akhirnya dapat fokus menjalankan peran lainnya, misalnya ketika anak sedang sakit, maka responden tersebut akan fokus untuk merawat anaknya sampai

sembuh sebelum kembali bekerja. Jadi, ketika anak sakit, maka akan izin tidak bekerja selama dua hingga tiga hari sampai dirasa anak sudah benar-benar sehat sehingga dapat ditinggal bekerja.

“...Contoh waktu anak sakit ya, saya pastikan anak saya sehat, saya rawat secara maksimal, kalau sudah sehat baru saya bisa kerja lagi. Besok kalau anak saya batuk pilek 2-3 hari gitu, mungkin kalau pas lagi demam tinggi gitu saya ga masuk, nanti kalau sudah bisa ditinggal kadang saya masuk setengah hari. Kalau memang sudah benar-benar fit, yaudah saya bisa tinggal gitu.” (P-2)

Tindakan cepat yang dilakukan responden lainnya adalah ketika bayinya membutuhkan susu mendadak, tepatnya langsung meminta izin mematikan kamera walaupun sedang rapat untuk menyusui anaknya yang masih bayi.

“Misalkan ketika sedang rapat (dan anak mendadak butuh susu), mau ga mau harus off camera dan menyiapkan susunya - susunya lagi karena susunya itu kan hanya bertahan satu sampai dua jam gitu. Biasanya meeting nya itu bisa ditinggal-tinggal sih, gitu.” (P-3)

Coping stress yang juga dilakukan ibu bekerja dari rumah di masa pandemi adalah perencanaan (*planning*). Perencanaan merupakan bentuk *coping stress* yang dilakukan dengan memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres dengan

membuat strategi untuk bertindak serta memikirkan langkah atau mengupaya cara terbaik yang perlu diambil untuk menangani suatu masalah (Carver, Scheir, dan Wientraub; dalam Wijayanti, 2013).

Perencanaan yang dilakukan ibu bekerja pada penelitian ini dilakukan dengan tiga cara, yaitu membuat skenario atau *to-do list* dan menentukan prioritas. *To-do list* digunakan untuk menghindari lupa, memikirkan hal-hal apa saja yang perlu dipersiapkan hari itu, dan melakukan perencanaan *time management* kegiatan dari pagi hingga malam hari.

“...berarti saya harus buat perencanaan harian yang matang. Jadi ibu - ibu bekerja di rumah dengan anak sekolah di rumah, itu sekarang saya rasa punya - apa perencanaan time management yang matang. Pagi dia harus bangun jam berapa, apa yang harus dia lakukan, mm kemudian mmm mempersiapkan, sampai hingga malem.” (P-1)

Bentuk perencanaan yang kedua adalah menentukan prioritas. *Coping stress* ini dilakukan ibu bekerja dengan cara mengurutkan hal-hal yang harus diselesaikan dengan memprioritaskan yang lebih penting. Hal ini dapat dilihat melalui salah satu responden yang mengurutkan tugas dan mengatur pekerjaan, seperti menolak *meeting* pagi dan mengatur waktu *meeting* menjadi siang hari.

“Muter otak untuk membuat skala prioritas dan bikin strategi, mengurutkan tugas dengan skala prioritas. Nah salah

satu strateginya adalah dengan mengatur pekerjaan. Saya tolak meeting-meeting di pagi (karena pagi anak sedang ujian dan harus dipantau), saya proposed untuk meeting di siang hari.” (P-1)

Bentuk perencanaan yang ketiga adalah memikirkan langkah atau opsi yang dapat menyelesaikan masalah ataupunantisipasi. Responden memikirkan langkah atau opsi yang dapat menyelesaikan masalah dengan mencari langkah penanganan yang cepat. Responden pertama menyiapkan alternatif untuk menyelesaikan masalah, misalnya seperti saat internet mati, responden menyiapkan kuota *tethering*, atau menyiapkan hal-hal tak terduga lainnya. Responden kedua menyelesaikan semua pekerjaan rumah yang perlu dilakukan sebelum bekerja dengan bangun lebih pagi untuk menyelesaikan tugas rumah jika pada hari sebelumnya kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas rumah. Lalu, berbeda dengan responden sebelumnya, responden ketiga membuat persiapan untuk upaya antisipasi permasalahan, seperti *pumping* ASI lebih banyak sebelum anak merengek minta susu.

“Tiba-tiba internet mati gitu kan, ... terus saya coba tethering pake handphone saya ternyata e.. ga berhasil gitu ya, taunya telkomselnya juga anjlok, nah itu saya harus stand by memperhitungkan hal-hal seperti itu tuh di awal, jadi pada saat di situation itu, bentuknya banyak harus berpikir dari multi aspek dan penanganan. “Nanti gimana ya kalo wifi nya mati?

Kalo nanti mati listrik gimana ya?” Jadi plan A, plan B, plan C itu dibikin sebagai persiapan.” (P-1)

“Mungkin cara mengatasinya untuk hari esoknya harus bangun lebih pagi, pastikan sebelum berangkat kerja, semuanya itu beres. Jadi ketika saya tinggal kerja semuanya sudah tenang, saya kerja pun bisa tenang.” (P-2)

“...Kebetulan juga udah nyiapin e.. ASI yang sudah di pumping, nah kebetulan itu juga.. kebetulan juga saya tuh gabisa nyiapin satu sampe dua ASI, e.. maksudnya satu sampe dua botol, karena kan ASI itu bertahannya itu sejam sampe dua jam saja, sedangkan anak itu em.. kadang-kadang kan suka minta susu dadakan jadi mau gamau kita juga harus siapin lebih banyak ASI-nya dibandingkan dari yang sebelum bekerja.” (P-3)

Adapun teori ketiga mengenai cara *coping stress* menurut Carver, Scheir, & Weintraub (dalam Sihombing, 2021) adalah kontrol diri. Berdasarkan pengertiannya dapat dibagi menjadi dua indikator yaitu individu tidak melaksanakan tugasnya secara terburu-buru, serta membatasi keterlibatan diri dalam aktivitas kompetisi atau persaingan. Pada penelitian ini, hanya indikator pertama yang terlihat. Indikator pertama dari kontrol diri memiliki arti bahwa ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda mampu mengontrol dirinya agar mampu melaksanakan

segala tugas dari peran yang dimiliki secara perlahan dan tidak terburu-buru. Indikator ini terlihat pada responden pertama dan juga responden kedua dengan bentuk memperhatikan *self alarm* dan kondisi kesehatan dari keluarga.

“... Nah kondisi, kondisi kayak begini ini, emm butuh *self alarm* yang tinggi, kalau misalnya saya udah sampai di suatu titik jenuh gitu ya, karena banyak sekali hal yang *uncontrollable*, mm kebetulan saya punyaaaaa, punya apa ya , punya kekhususan gitu, biasanya saya langsung moodnya jelek, moodnya turun, dan jadinya gloomy, gloomy tuh kayak sedih kayak bertanya, “ih ngapain ya gua capek capek kerja, duh ngapain ya udah masih harus kerja, masih harus bersihin rumah, masih harus ngurusin segalanya, aduh ngapain ya, bisa ga ya ngerasain kayak mungkin ibu-ibu yang cuma dirumah aja” gitu, ngga bekerja, mulai ada tuh pikiran-pikiran kayak gitu, *comparing-comparing* kayak gitu. Nah, pada saat alarmnya udah bunyi tuh, kayak gitu, biasanya yang saya lakukan adalah saya berkumpul dengan temen-temen saya, jadi eee saya undang mereka misal datang ke rumah,...” (P-1)

“Menyelesaikannya saya selesaikan dulu - Oh contoh waktu anak sakit ya, saya pastikan anak saya sehat, saya rawat secara maksimal, kalau sudah sehat baru saya bisa kerja lagi. Besok kalau anak saya batuk pilek 2-3 hari gitu, mungkin kalau pas lagi demam tinggi gitu saya ga

masuk, nanti kalau sudah bisa ditinggal kadang saya masuk setengah hari. Kalau memang sudah benar-benar fit, yaudah saya bisa tinggal gitu.” (P-2)

Coping stress lainnya yang dilakukan ibu bekerja dari rumah di masa pandemi adalah dukungan sosial. Dukungan sosial terbagi menjadi dua, yang pertama adalah dukungan sosial yang bersifat instrumental. Dukungan ini bisa berupa pemberian informasi maupun bantuan secara langsung dan nyata seperti pemberian uang, waktu, alat, maupun sarana, sehingga tekanan yang dimiliki dapat berkurang (Carver, Scheir, dan Wientraub, dalam Sihombing, 2021; Kementerian Sosial Republik Indonesia. Lembaga Sertifikasi Pekerjaan Sosial (LSPS), t.th.). Responden dalam penelitian ini mencari dukungan sosial melalui keluarganya, mulai dari pasangan, anak, maupun orangtua. Bentuk dukungannya pun cenderung seragam, yaitu dengan meminta pengertian atau membagikan tugasnya sebagai ibu di rumah kepada keluarga. Salah satu responden mencari dan mendapatkan dukungan berupa bantuan langsung dari orangtuanya yang kebetulan tinggal berdekatan untuk merawat anaknya ketika beliau sedang bekerja.

“Atau, kalau memang bener-bener akhirnya emm.. apa ya.. ada satu kepentingan yang bentrok dan dua-duanya ga bisa dialihkan ee.. itu saya akhirnya minta bantuan pasangan.” (P-1)

“...Karena gini, misalnya saya (WFH dan) ada rapat jam 11 siang nih, jam 11 siang kan jam nanggung. Belum makan, untuk makan siang, tapi mau disuapin kan- belum jam nya makan siang. Sedangkan dia kan baru makan pagi sekitar jam 8 setengah 9. Mungkin kalo belum mau, saya kasih tau “Dede, mama mau rapat. Dede udah laper atau belum?” kalo dia bilang belum, “yaudah nanti makannya dedek setelah mama rapat yah..” kalo dia bilang sudah mau makan ya s- pastinya saya sebelum-sebelum rapat sudah saya suapin dulu.” (P-2)

“Jadi misalnya selesainya jam 3 bekerja, nah tapi setelah jam 3 itu masih ada rapat belum selesai. Nah mau gamau kan, anaknya ini kan jug - mes- harus lebih lama di omah nya gitu kan. Nah, yaudah akhirnya ya, mau gamau juga harus dititipin ke oma nya dulu, baru setelah selesai meeting, ee baru bisa ketemu lagi sama anaknya.” (P-3)

Dukungan sosial berikutnya merupakan dukungan yang bersifat emosional. Dukungan ini dapat dalam bentuk perhatian, empati, kasih sayang, ataupun perasaan didengarkan, sehingga penerima bantuan dapat merasakan emosi yang lebih positif (Carver, Scheir, dan Wientraub, dalam Sihombing, 2021; Kementerian Sosial Republik Indonesia. Lembaga Sertifikasi Pekerjaan Sosial (LSPS), t.th). Berbeda

dengan dukungan sosial yang bersifat instrumental, dukungan ini tidak secara langsung meringankan beban ibu bekerja dalam menjalankan peran gandanya, tetapi lebih kepada diberikan semangat untuk menjalani peran gandanya dan *quality time* atau *refreshing* bersama teman-teman. Dukungan ini membantu responden mengembalikan *mood* agar menjadi lebih baik.

“Nah, pada saat (self) alarmnya (mulai gloomy, mood jelek) udah bunyi tuh, kayak gitu, biasanya yang saya lakukan adalah saya berkumpul dengan temen-temen saya, jadi eee saya undang mereka misal datang ke rumah, ”yuk malem dateng yuk ke rumah yuk”, kita ngobrol-ngobrol, kita ketawa-ketawa atau di weekend gitu ya kita ajak mereka dateng, mereka - kita ngumpul ketawa-ketawa, ngakak-ngakak, abis itu udah, udah, udah netral lagi, udah emm balance lagi, kalo engga yang ada jadinya gitu, complaining tapi complaining nya ga keluar.” (P-1)

“... bantuan emosional dari eee dari mamah saya, dari mertua saya yang memang mendukung, maksudnya ya saya tetap bekerja, ee dan, mau stay, dan mau stay di rumah ketika saya sedang bekerja gitu. Walaupun, maksudnya eee walaupun saya bekerja tapi ee ya, ngga, ya ngga, ngga apa ya, ibaratnya nggak disuruh berhenti gitu loh, maksudnya ya tetep semangat aja untuk bekerja gitu. Dan kalau misalnya emang harus bekerja, ya

palingan mereka eee memberikan, memberikan saran kalau misalnya yaudah pakai mba aja (buat ngurus anak) kalau emang -- emang harus WFO, gitu.” (P-3)

Bentuk *coping stress* lainnya adalah penerimaan. Menurut Pannes (dalam Lestari, 2013), penerimaan diri adalah tingkat saat individu mampu dan bersedia memperhatikan karakteristik kepribadiannya. Penerimaan yang dilakukan dapat berupa menerima bahwa peristiwa penuh tekanan telah terjadi dan nyata (Carver, Scheir, dan Wientraub; dalam Rustiana dan Cahyati, 2012). Pada penelitian ini, jenis penerimaan yang terlihat adalah kompromi dan pasrah.

Jenis kompromi yang dilakukan oleh responden pada penelitian ini adalah dengan menurunkan standar dari ekspektasi terhadap diri sendiri. responden mengatakan bahwa mereka memiliki standar yang tinggi dalam berbagai aspek kehidupan sehari-harinya, sehingga ketika standar tersebut tidak terpenuhi, maka harus berkompromi baik dengan pasangan maupun anak.

“Saya berkompromi dengan kondisi-kondisi itu, termasuk juga kondisi rumah nih misalnya yah. Kalo dia sekolah kan berantakannya cuman sepulang sekolah doang yah? Tapi kalo dia di rumah seharian itu udah otomatis tuh rumahnya pasti berantakan seharian. Kebetulan saya juga ada sedikit OCD, liat rumah saya berantakan tuh bikin saya makin stress makin gloomy. Jadilah, emm, kembali lagi saya harus nurunin standard

jadi banyak hal yang harus saya kompromikan. Di dalam diri sendiri aja harus dikompromikan gitu, apalagi ke pasangan dan anak. Itu sih.” (P-1)

Bentuk lain *coping stress* dari teori *coping stress* milik Carver, Scheir, & Wientraub (dalam Rustiana dan Cahyati, 2012) adalah dengan pasrah. Pada saat berhadapan dengan situasi yang penuh tekanan, seseorang menyerah pada situasi yang ada dan tidak melakukan upaya apapun untuk keluar dari situasi tersebut. Bentuk penerimaan ini ternyata dilakukan oleh salah seorang responden yang selama bekerja dari rumah atau *work from home* mengalami kesulitan membantu anaknya belajar untuk ujian karena jam sekolah yang bertabrakan dengan jam kerja. Responden yang merasa memang tidak mampu mengatasi konflik tersebut pada akhirnya memilih untuk pasrah mengenai nilai anaknya yang turun.

“..kalau masalah nilai (ujian anak) lulus atau enggak udah pasrah aja..(karena memang udah ga punya waktu untuk mengajari dan mengawasi anak sekolah akibat harus bekerja juga)” (P-1)

Pada penelitian ini, *coping stress* berupa religiusitas terdiri dari dua indikator. Indikator pertama dari pengertian *coping stress* religiusitas menurut Carver, Scheir, & Wientraub (dalam Rustiana dan Cahyati, 2012) adalah melakukan aktivitas keagamaan. Pada indikator ini, individu mengatasi masalah dan menenangkan diri melalui kegiatan keagamaan yang mendekatkan diri kepada

Tuhan, seperti mengikuti Saat Teduh maupun berdoa.

“...sangat besar perannya (keagamaan), karena saya jadi senang dengerin youtube-youtube tentang saat teduh, kalau lagi pusing gitu urusan kantor apalagi depresi, ...” (P-1)

“Terus kalau lagi pas mau tidur saya pasti juga ajakin anak saya baca Paritta (syair doa pada agama Buddha) singkat ya, baca Namakara Gatha (nama paritta), baca Vandana (nama paritta), baca Tisarana (nama paritta), gitu, religiusnya dari keagamaan pasti ada yang membuat atau membantu pikiran-pikiran kita biar lebih tenang.” (P-2)

Indikator kedua yang juga diturunkan dari pengertian *coping stress* religiusitas menurut Carver, Scheir, & Weintraub (dalam Rustiana & Cahyati, 2012) adalah meminta pertolongan dengan kepada Tuhan. Individu yang mengalami masalah berupaya menyelesaikannya dengan meminta bantuan kepada Tuhan. Salah satu responden menegaskan bahwa setelah mulai meminta pertolongan Tuhan untuk masalah-masalah yang dihadapi, satu-persatu permasalahan mulai terselesaikan dalam bentuk yang beragam.

“... tapi makin kesini ehh saya makin, makin berusaha untuk, oke coba minta bantuan sama Tuhan, gimana bisa gak ni, bisa gak ni, bisa gak, dan so far sampai saat ini sih masih bisa manage dengan

baik antara pekerjaan rumah dan pekerjaan saya sendiri, ... mungkin karena sudah dijawab oleh Tuhan, sudah dibantu oleh Tuhan gitu, walaupun dibantunya secara emosional dan juga secara fisik ya, tapi dari orang-orang terdekat, gitu.” (P-3)

Melalui wawancara bersama responden, adapun temuan tak terduga didapatkan oleh peneliti. Akibat situasi dunia yang sedang pandemi, aktivitas bepegiatan pun harus dibatasi, salah satunya adalah saat bekerja, yang awalnya ke kantor atau tempat kerja, sekarang harus bekerja di rumah atau *work from home*. Hal yang sama pun terjadi pada ibu bekerja yang menjadi responden penelitian ini. Perubahan tempat kerja ini ternyata mendapatkan respon yang positif dari para responden, setidaknya saat awal-awal perubahan. Para ibu merasa senang karena dengan bekerja di rumah, para ibu tidak perlu pergi meninggalkan rumah untuk bekerja dan dapat mengurus anak serta rumah saat jam kerja, hingga dapat menghabiskan waktu lebih banyak dengan keluarga, walaupun tetap ada kesulitan-kesulitan yang dihadapi.

SIMPULAN

Melalui hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa ibu yang bekerja dari rumah pada masa pandemi ini mengalami konflik peran ganda yang terdiri dari konflik peran ganda yang disebabkan oleh waktu (*time-based conflict*), adanya ketegangan (*strain-based conflict*), dan perilaku (*behavior-based conflict*). Bentuk-bentuk konflik waktu berupa tabrakan waktu dan kesulitan memenuhi peran

gandanya secara bersamaan; konflik yang dihadapi pada ketegangan berupa perasaan kesal yang dilampiaskannya pada keluarga; serta konflik yang dihadapi terkait perilaku berupa kesulitan mengendalikan sikap saat bekerja sebagai karyawan dan sebagai seorang ibu atau istri.

Oleh sebab konflik-konflik yang mereka alami tersebut, adapun berbagai strategi *coping* yang dilakukan, seperti refleksi mencari solusi dengan cepat, membuat perencanaan seperti *to-do list*, menentukan prioritas, antisipasi masalah, tidak melaksanakan tugas secara terburu-buru, dan menerima berbagai dukungan sosial yang bersifat instrumental maupun emosional, berkompromi dan/atau pasrah dengan keadaan, dan religiusitas.

Peneliti juga menemukan bahwa pada awal perubahan tempat kerja menjadi di rumah akibat munculnya pandemi, para ibu merasa senang karena tidak harus meninggalkan keluarganya saat bekerja dan bisa menghabiskan lebih banyak waktu dengan keluarga. Selain itu, peneliti menemukan bahwa usia anak menyebabkan konflik yang sedikit berbeda pada ibu bekerja dari rumah pada masa pandemi karena bentuk tanggung jawab yang berbeda sesuai usia anak.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semua responden mengalami konflik peran ganda yang disebabkan oleh waktu. Hal ini sesuai dengan Parasuraman, Greenhaus, dan Granrose (dalam Almasitoh, 2011) dan Voydanoff (dalam Almasitoh, 2011) bahwa konflik yang terjadi terdiri dari konflik yang

disebabkan oleh waktu (*time-based conflict*), konflik yang disebabkan oleh ketegangan (*strain-based conflict*), dan konflik yang disebabkan oleh perilaku (*behaviour-based conflict*).

Sesuai dengan pengertian *time-based conflict*, yaitu konflik yang disebabkan karena waktu yang dimiliki ibu bekerja untuk melakukan suatu peran, harus digunakan untuk menjalankan peran lainnya dalam waktu bersamaan sehingga menyebabkan timbulnya kesulitan untuk memenuhi peran yang lain (Parasuraman, Greenhaus, & Granrose dalam Almasitoh, 2011; Voydanoff dalam Almasitoh, 2011). Pada masa pandemi ini, ibu yang bekerja harus menjalankan peran gandanya dalam waktu yang bersamaan hingga menyebabkan kesulitan mengatur waktu karena adanya kebijakan belajar dan bekerja dari rumah (Pertwi & Syakarofath, 2020).

Konflik akibat waktu yang dirasakan ibu bekerja WFH ini disebabkan karena tempat bekerja berubah menjadi di rumah, sehingga ibu bekerja perlu menerapkan peran gandanya secara bersamaan. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Kniffin dkk. (2021) yang menyatakan bahwa peran-peran para ibu bekerja mulai dari perannya sebagai ibu, pekerja, dan istri mengalami tumpang tindih selama pandemi, begitu juga dengan penelitian serupa oleh Handayani (2020) yang menyatakan bahwa ibu bekerja mengalami kesulitan dan menerima tanggung jawab tambahan untuk mendampingi anaknya belajar daring karena

waktu bekerja dan waktu belajar anak terjadi pada waktu yang sama.

Time-based conflict yang dialami para ibu dalam penelitian ini meliputi tabrakan waktu antara waktu bekerja dengan waktu untuk mengurus rumah maupun keluarga, hingga menyebabkan ibu bekerja sulit fokus saat bekerja. Lalu banyaknya distraksi dari anak di rumah juga turut menyebabkan ibu yang bekerja semakin sulit untuk fokus bekerja. Selain itu, mereka juga menjadi sulit untuk membagi dan mengatur waktunya antara waktu untuk bekerja dengan waktu untuk mengurus rumah serta anak. Kesulitan terkait waktu hingga menyebabkan sulit fokus dalam menjalankan salah satu perannya sebagai ibu yang bekerja ini juga dialami ibu bekerja dalam penelitian Handayani (2020). Hasil penelitian Putri, Pradita, Zahra, Siregar, dan Grasiawaty (2021), menunjukkan bahwa para ibu bekerja merasa 'kehabisan waktu' dan 'dikejar waktu' dalam menyelesaikan tugas mereka, baik tugas sebagai pekerja maupun seorang ibu atau istri. Para ibu dalam penelitian ini merasa tidak memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan semua tanggung jawab mereka.

Konflik peran ganda yang selanjutnya disebabkan oleh ketegangan (*strain-based conflict*), yaitu konflik yang terjadi karena adanya tekanan emosional dari suatu peran menyebabkan terganggunya pelaksanaan peran yang lain (Anwar, 2018; Parasuraman, Greenhaus, & Granrose dalam Almasitoh, 2011; Voydanoff dalam Almasitoh, 2011). Bentuk konflik yang dialami oleh ibu berupa emosi negatif yang muncul karena tidak

mampu menyelesaikan tugas secara maksimal. Emosi negatif yang sering muncul adalah emosi marah yang ditujukan kepada anak atau pasangan, serta rasa bersalah kepada anak, pasangan, dan juga orang terdekat (Putri & Rahmawati, 2021).

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Rahmawati (2021) juga menunjukkan bentuk *strain-based conflict*. Salah satu responden pada penelitian tersebut merasa bersalah terhadap anak serta muridnya karena beliau merasa beliau tidak mampu memberikan bimbingan dan ajaran yang terbaik selama *work from home* di masa pandemi. Responden lain dari penelitian yang sama (Putri & Rahmawati, 2021) juga mengalami *strain-based conflict* berupa emosi marah terhadap anaknya ketika anak tidak mampu belajar dengan baik. Emosi itu muncul karena saat membimbing anak belajar, responden tersebut sedang dalam kondisi kelelahan se usai bekerja. Jika dibandingkan dengan hasil penelitian, walaupun sama-sama merasakan emosi negatif. Tetapi *strain-based conflict* yang dirasakan responden disebabkan karena situasi kerja yang membuat beliau kesal hingga melampiaskan kekesalan tersebut kepada anak dan suaminya, bukan akibat dari perasaan bersalah atau kelelahan.

Konflik peran ganda yang terjadi berikutnya disebabkan oleh perubahan perilaku (*behaviour-based conflict*), yaitu konflik yang disebabkan karena kesulitan perubahan perilaku dari satu peran ke peran lainnya (Parasuraman, Greenhaus, & Granrose dalam Almasitoh, 2011; Voydanoff dalam Almasitoh, 2011). Baik ibu yang bekerja di

luar rumah maupun dari rumah, konflik yang dirasakan sama-sama berupa ketidakcocokkan perilaku yang biasa ditunjukkan dalam menjalankan suatu peran dengan perilaku yang seharusnya diterapkan pada peran lainnya. Bagi ibu yang bekerja dari rumah, konflik yang dirasakan adalah terbawanya sifat *bossy* yang timbul karena bekerja saat berkomunikasi ataupun berinteraksi dengan anggota keluarga, sehingga terkesan menyuruh-nyuruh pada saat berkomunikasi dengan pasangan maupun anaknya. Menurut penelitian Kara, Gunes, dan Tuysuzer (2021) terhadap guru di Istanbul, konflik perilaku yang ditemukan pada ibu yang bekerja di masa pandemi adalah meremehkan pembelajaran jarak jauh dan kesulitan berperilaku seperti ibu rumah tangga pada umumnya yang diakibatkan kesibukan pekerjaannya. Jika dibandingkan dengan penelitian ini, ibu yang bekerja dari rumah kesulitan mengatur sikap yang dibawa dari peran pekerjaannya, maupun mengatur perilaku anak karena kesibukan pekerjaannya. Dapat terlihat bahwa pada penelitian sebelumnya memberikan hasil yang mirip dengan penelitian ini.

Menurut penelitian Alifah (2021) konflik peran ganda yang dialami ibu bekerja di masa pandemi ini berpengaruh langsung secara positif terhadap stres kerja mereka. Penelitian lainnya oleh Minello (dalam Putri, dkk., 2021) dan Power (dalam Putri dkk., 2021) juga menyatakan bahwa ibu yang bekerja dari rumah di masa pandemi ini memiliki tingkat stres kerja yang tinggi baik sebagai pekerja maupun ibu. Berdasarkan penelitian Putri dkk. (2021) konflik peran yang

dialami ibu bekerja pada penelitian tersebut disebabkan oleh kebutuhan anak untuk diperhatikan yang masih besar karena usia anak yang masih dini, sedangkan pada ibu dengan anak yang lebih besar, peran sebagai ibu pada ibu bekerja tersebut dapat dikesampingkan untuk sementara waktu. Akan tetapi, kebutuhan anak untuk diperhatikan ini tidak terlihat sebagai penyebab konflik peran yang utama pada ibu bekerja dalam penelitian ini, namun lebih disebabkan karena waktu.

Hal ini dapat dilihat melalui banyaknya data yang didapatkan dalam penelitian terkait domain *time-based conflict* pada semua responden. Selain itu, masih berdasarkan pada penelitian Putri dkk. (2021), tugas mengasuh anak pada ibu yang bekerja dari rumah di masa pandemi ini ikut bertambah karena anak juga bersekolah di rumah. Responden pertama dalam penelitian ini merasa harus lebih rajin memantau anaknya ketika bersekolah ataupun mengerjakan tugas karena selama pandemi terjadi penurunan nilai sekolah, sehingga responden tersebut merasa dituntut untuk terus membimbing dan memantau anaknya saat bersekolah.

Penelitian lain oleh Kusumastuti (2020) menunjukkan dampak konflik peran ganda yang muncul adalah kesulitan untuk fokus, merasa lelah dan frustrasi dalam menjalani hidup, serta menjadi lebih mudah emosi hingga melakukan kekerasan fisik terhadap anak-anaknya. Sedangkan pada hasil penelitian ini, konflik peran ganda yang muncul tidak memberikan dampak negatif yang begitu besar pada ibu bekerja. Dampak

yang terlihat hanya pada perubahan *mood* menjadi *gloomy*, lebih mudah mengeluh kepada anak dan pasangan, sering terbawa emosi dari pekerjaan, sulit fokus saat bekerja, dan harus sering mengorbankan pekerjaan.

Coping stress menurut Carver, Scheir, dan Wientraub (dalam Sihombing, 2021) terdiri dari tujuh strategi meliputi keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial bersifat instrumental dan emosional, penerimaan, dan religiusitas. Pada penelitian ini, ketujuh strategi ini telah diterapkan oleh para ibu. Pada penelitian Hairina dan Fadhila (2019) serta Sitorus (2020) ditemukan bahwa ibu bekerja hanya menerapkan strategi berupa dukungan sosial, keaktifan diri, dan penerimaan. Strategi *coping* keaktifan diri menurut Carver, Scheir, dan Wientraub (dalam Sihombing, 2021) memiliki arti proses mengambil langkah-langkah aktif untuk mencoba menghilangkan atau menghindari penyebab stres atau untuk memperbaiki akibatnya secara langsung. Strategi ini terlihat dari penelitian Hairina dan Fadhila (2019) melalui pencarian solusi alternatif untuk menyelesaikan masalah, seperti mempercepat penyelesaian tugas kantor, menjauhi teman yang iri, dan membawa laptop karena terbatasnya jumlah komputer. Hal serupa juga terlihat pada responden penelitian ini yang menerapkan strategi *coping* keaktifan diri diterapkan melalui mencari alternatif jasa jika tidak sempat membereskan rumah, serta mematikan kamera di tengah proses mengajar untuk menyusui anak.

Pada strategi *coping* perencanaan menurut Carver, Scheir, dan Wientraub (dalam Sihombing, 2021) diartikan sebagai upaya memikirkan tentang bagaimana mengatasi suatu *stressor*, yang melibatkan pembentukan strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah apa yang harus diambil, dan cara terbaik untuk menangani masalah tersebut. Strategi ini tidak terlihat pada penelitian sebelumnya oleh Hairina dan Fadhila (2019) dan penelitian oleh Sitorus (2020). Akan tetapi pada penelitian Handayani (2020), responden membuat perencanaan pekerjaan setiap harinya sebagai salah satu bentuk *coping stress*.

Pada penelitian ini, strategi *coping* perencanaan (*planning*) dapat terlihat dari kegiatan responden yang membuat *to-do list* untuk hari esok, menentukan prioritas, membuat perencanaan *time management*, dan juga saat memikirkan hal-hal yang harus dilakukan saat pagi hari sebelum memulai kegiatan. Strategi ini penting dalam mengurangi stres dan membantu ibu bekerja dalam menyeimbangkan pekerjaan kantor dan rumah, serta mempercepat waktu pengerjaan tugas karena lebih terorganisir (Valizadeh, Hosseinzadeh, Mohammadi, Hassankhani, Fooladi, & Cummins, 2018).

Selanjutnya, sesuai pengertian *coping stress* kontrol diri yaitu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru (Carver, Scheir, & Wientraub dalam Sihombing, 2021), kontrol diri melingkupi menyelesaikan pekerjaan dengan ritme sendiri tanpa memaksakan diri serta menghindari

persaingan dengan diri sendiri maupun orang lain juga diterapkan responden kami dengan cara berkompromi atau menyelesaikan salah satu peran terlebih dahulu baru kembali ke tugas peran lainnya. Strategi yang serupa digunakan juga pada penelitian sebelumnya oleh Putri & Rahmawati (2021), seperti istirahat dan tidak memaksakan fisik ketika lelah, dan ada juga yang memilih untuk menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum tidur, serta berusaha lebih santai saat menghadapi masalah. Penerimaan berupa kompromi, maupun pasrah pada keadaan karena kesulitan *menghandle* peran lainnya juga dialami ibu yang bekerja dari rumah selama masa pandemi dalam penelitian ini.

Strategi *coping stress* ini juga memiliki kemiripan dengan hasil penelitian lainnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Sihombing (2021) yang menyatakan bahwa ibu yang bekerja dari rumah selama masa pandemi memiliki *coping stress* secara kognitif yang berupa usaha dan perilaku untuk bertahan, mengurangi, dan mengatasi tuntutan yang dihadapi oleh mereka. Selanjutnya, ibu bekerja juga menerapkan strategi religiusitas dengan melakukan kegiatan keagamaan mulai dari berdoa atau membaca kitab suci agama masing-masing maupun meminta pertolongan pada Tuhan melalui orang-orang terdekat. Strategi religiusitas ini juga diterapkan oleh ibu bekerja pada penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Adri (2021).

Coping stress berikutnya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial terbagi menjadi dua yaitu dukungan sosial yang bersifat instrumental dan emosional.

Dukungan sosial yang bersifat instrumental sendiri merupakan dukungan yang berbentuk pemberian informasi maupun bantuan secara langsung dan nyata seperti pemberian uang, waktu, alat, maupun sarana, sehingga tekanan yang dimiliki dapat berkurang, sedangkan dukungan sosial bersifat emosional merupakan dukungan yang berbentuk perhatian, empati, kasih sayang, perasaan didengarkan, sehingga penerima bantuan mendapatkan emosi yang lebih positif (Kementerian Sosial Republik Indonesia, Lembaga Sertifikasi Pekerjaan Sosial; Carver, Scheir & Wientraub dalam Sihombing, 2021). Dalam jurnal Kusumastuti (2020), subjek penelitian merupakan ibu dengan dua orang anak berjenis kelamin laki-laki, dengan anak pertama berusia enam tahun dan yang kedua berusia lima tahun. Saat itu, responden sedang bekerja sebagai karyawan swasta, lalu suami responden bekerja di luar kota, membuat narasumber tinggal di rumah hanya dengan kedua anaknya serta seorang asisten rumah tangga yang pada saat itu meminta berhenti bekerja.

Setelah asisten rumah tangga berhenti bekerja, narasumber menitipkan anaknya ke tempat penitipan anak, namun selama masa pandemi ini tempat untuk menitip anak ditutup hingga waktu yang tidak tentu, menyebabkan narasumber harus mengurus anak-anaknya sendirian. Narasumber juga tidak dapat menerima bantuan dari keluarga besar karena beliau tinggal di kota yang berbeda dengan keluarganya. Akibatnya, responden dalam penelitian tersebut tidak menerima dukungan baik dari asisten rumah tangga, suami, maupun keluarga untuk membantunya menjalankan

peran ganda sebagai karyawan sekaligus ibu di masa pandemi. Padahal menurut penelitian Halbesleben, Wheeler, dan Rossi (dalam Alifah, 2021) menemukan bahwa dukungan pasangan dapat mengurangi berbagai hasil negatif (misalnya konflik peran ganda pada ibu bekerja) dan dapat menjadi sumber daya yang sangat penting bagi ibu bekerja yang menjalankan peran ganda.

Berbeda dengan penelitian ini, dukungan sosial merupakan salah satu *coping stress* yang paling menonjol dan paling sering muncul sebagai cara dalam menghadapi stres dan konflik peran ganda yang dialami para ibu bekerja dari rumah. Hal ini ditunjukkan melalui banyaknya bentuk dukungan sosial yang mereka miliki, seperti dukungan sosial bersifat instrumental yaitu meminta bantuan pasangan atau orang tua untuk menyelesaikan tugas, meminta pengertian dari pasangan, anak, dan keluarga untuk meringankan perannya sebagai ibu bekerja. Dukungan serupa seperti kerja sama dengan pasangan dan anak serta meminta pengertian kepada anak juga dilakukan oleh responden pada penelitian sebelumnya oleh Handayani (2020). Kemudian dukungan sosial bersifat emosional yang juga diterima para ibu bekerja, yaitu dukungan semangat dari orang terdekat, *refreshing* dengan teman, dan pengertian dari teman saat *sharing*.

Kemudian dari hasil wawancara yang telah dilakukan, diduga bahwa jenis pekerjaan dan usia anak berperan terhadap konflik peran ganda pada ibu yang bekerja dari rumah. Konflik peran ganda ini pun akhirnya juga mempengaruhi berbagai *coping stress* yang

dilakukan ibu bekerja. Jenis pekerjaan yang menuntut ibu bekerja untuk menjadi sosok yang berbeda dari biasanya, seperti menjadi lebih tegas dan *bossy*, dapat menyebabkan munculnya konflik peran ganda pada ibu bekerja, sedangkan jenis pekerjaan yang tidak mengharuskan adanya perubahan perilaku, terlihat tidak menyebabkan adanya konflik peran ganda.

Selanjutnya usia anak yang berbeda menyebabkan adanya perbedaan tugas atau tanggung jawab yang dimiliki ibu bekerja. Menurut penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Muntiani dan Supartini (2012), ibu bekerja mempunyai peran ganda selain sebagai wanita karir juga sebagai ibu rumah tangga, yang mengurus anaknya. Salah satu dampak negatif dari ibu yang bekerja tersebut adalah ketidakmampuan untuk memberikan perhatian penuh terhadap anaknya yang sedang tumbuh dan berkembang secara pesat, padahal peran ibu merupakan peran yang sangat penting dalam pengasuhan anak (Muntiani & Supartini, 2012). Ibu dengan usia anak sekolah bertanggung jawab untuk membimbing anaknya dalam bersekolah dan belajar, mulai dari memantau anak saat sekolah dari rumah, membantu mengerjakan tugas sekolah, mengajari anak, dan lainnya. Akan tetapi, bagi ibu bekerja dengan anak usia bayi, tentu tugas utama yang harus beliau lakukan adalah merawat dan menyusui bayinya. Perbedaan tanggung jawab ini mempengaruhi konflik peran ganda yang dialami ibu bekerja (Muntiani & Supartini, 2012).

Dalam penelitian yang sebelumnya oleh Wibowo dan Saidiyah (2013), peran ibu bekerja terpengaruh juga oleh pertumbuhan anak, karena menurut Berns (dalam Wibowo & Saidiyah, 2013), pengasuhan merupakan proses yang terjadi terus-menerus dan mempengaruhi bukan hanya untuk anak saja tetapi untuk semuanya di sekitarnya, dalam kasus ini menyebabkan ibu bekerja yang mengasuh anaknya tersebut memiliki peran tambahan. Bagi ibu yang memiliki peran yang lebih kompleks, hal ini dapat memberikan tekanan pada ibu tersebut untuk melakukan perannya sebagai ibu dengan baik sekaligus menjadi pekerja yang kompeten. Melalui hasil penelitian, diketahui bahwa ibu bekerja yang memiliki peran untuk mendampingi anak bersekolah terlihat memiliki konflik peran yang lebih menonjol dan banyak dibandingkan ibu lainnya yang tidak memiliki anak usia sekolah. Apalagi ibu dalam penelitian yang memiliki anak pra-sekolah juga menerima bantuan eksternal dari anggota keluarga besar seperti orangtua.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian serta diskusi yang dilakukan pada penelitian ini, terdapat beberapa saran atau masukan bagi ibu bekerja yang juga mengalami konflik peran ganda serupa dengan responden penelitian ini, dengan menerapkan berbagai strategi *coping* yang dilakukan, seperti mencari dukungan sosial, melakukan *planning* seperti membuat *to-do list*, *time management*, mengontrol diri sendiri, memanfaatkan sumber daya seperti jasa *laundry*, *go-clean*, dan lain sebagainya. Tidak hanya itu, anggota keluarga lainnya

seperti suami, anak, bahkan keluarga besar pun juga dapat membantu ibu bekerja dalam menjalani perannya, baik dengan meringankan pekerjaan atau tanggung jawab ibu bekerja maupun menjadi pihak yang memberikan dukungan sosial seperti menyemangati dan mendengarkan keluh kesahnya.

Kemudian bagi perusahaan juga dapat memberikan pelatihan atau bimbingan mengenai strategi *coping stress* seperti *time management* yang dapat membantu para karyawan termasuk ibu bekerja dalam menghadapi tekanan ataupun konflik peran ganda yang mereka hadapi. Melalui pelatihan seperti ini diharapkan kesejahteraan karyawan maupun ibu bekerja menjadi meningkat dan masalah-masalah akibat tekanan berlebih pun dapat dihindari. Selain itu, perusahaan juga dapat membuat sistem jam kerja yang lebih fleksibel (*flexible working hours*) yang memungkinkan ibu bekerja untuk menyesuaikan jam kerjanya dengan jam sekolah anak sehingga kesulitan tabrakan waktu yang dialami ibu bekerja dapat berkurang. Hal lain yang juga dapat dilakukan perusahaan adalah menyediakan fasilitas konseling bagi karyawan untuk membantu upaya *coping stress* ibu bekerja dan karyawan lain. Cara lainnya yang dapat dilakukan perusahaan ialah melalui penyebaran *link*, video, artikel, maupun bentuk informasi digital lainnya yang mudah diakses dan ringkas mengenai cara-cara *coping stress* kepada para karyawan melalui media sosial perusahaan.

Selanjutnya, setelah melaksanakan penelitian kualitatif mengenai konflik peran ganda dan *coping stress* pada ibu yang bekerja

dari rumah di masa pandemi ini, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat menggunakan definisi teoritis dan teori *coping stress* yang lebih mendalam dan spesifik sehingga selama proses pengambilan dan pengolahan data dapat dilakukan dengan lebih mudah dan jelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisty, N. D. (2020). *Coping stress mahasiswa akhir yang bekerja part time*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Akbar, D. A. (2017). Konflik peran ganda karyawan wanita dan stres kerja. *An Nisa'a*, 12(1), 33-48.
- Alifah, A. (2021). Efek mediasi *work-family conflict* terhadap stres kerja pada ibu bekerja di rumah selama pandemi covid-19. *Jurnal Ekobis: Ekonomi Bisnis & Manajemen*, 11(1), 1-16.
- Almasitoh, U. H. (2011). Stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda dan dukungan sosial pada perawat. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 8(1).
- Andriyani, J. (2014). *Coping stress* pada wanita karier yang berkeluarga. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 20(2).
- Anwar, S. (2018). Analisa *time based conflict*, *strain based conflict*, dan *behavior based conflict* pada perempuan yang menjalankan bisnis keluarga. *Pekobis: Jurnal Pendidikan, Ekonomi, dan Bisnis*, 3(2), 20-29.
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1).
- Davel, D. H. (2014). *Improvisation through Dalcroze-inspired activities in beginner student jazz ensembles: A hermeneutic phenomenology* (Doctoral dissertation).
- Elloy, D. F., & Smith, C. R. (2003). Patterns of stress, work-family conflict, role conflict, role ambiguity and overload among dual-career and single-career couples: An Australian study. *Cross Cultural Management*, 10(1), 55. doi:<http://dx.doi.org/10.1108/13527600310797531>
- Fadlilah, M. (2021). *Peran ganda wanita pada tenaga kependidikan Universitas Muhammadiyah Gresik* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Hairina, Y., & Fadhila, M. (2019). Dinamika *parenting stress* dan strategi *coping* pada ibu bekerja. *Psycho Holistic*, 1(2), 73-80.
- Handayani, R. (2020). Multi peran wanita karir pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 4(1), 1.
- Hapsari, I. (2020). Konflik peran ganda dan kesejahteraan psikologis pekerja yang menjalani *work from home* pasca pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 37-45.
- Hutami, G., & Chariri, A. (2011). *Pengaruh Konflik Peran dan Ambiguitas Peran Terhadap Komitmen Independensi Auditor Internal Pemerintah Daerah*

- (Studi Empiris pada Inspektorat Kota Semarang) (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Iqbal, M. (2016). *Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Wanita Pada Rumah Sakit Umum Daerah Menggala* (Doctoral dissertation, Universitas Lampung).
- Kara, S., Gunes, D., & Tuysuzer, B. (2021). Work-family conflict during working from home due to pandemic: A qualitative research on female teachers. *International journal of curriculum and instruction: Special issue. 13(1)*. 251-273. Istanbul: IJCI.
- Kementerian Sosial Republik Indonesia. Lembaga Sertifikasi Pekerjaan Sosial (LSPS). (t.th). *Dukungan sosial untuk klien/ penerima manfaat: Social support is everything (Jordan Knight)*. Diambil dari https://bppps.kemensos.go.id/bahan_bacaan/file_materi/dukungan-sosial.pdf
- Kniffin, K. M., Narayanan, J., Anseel, F., Antonakis, J., Ashford, S. P., Bakker, A. B., Bamberger, P., Bapuji, H., Bhave, D. P., Choi, V. K., Creary, S. J., Demerouti, E., Flynn, F. J., Gelfand, M. J., Greer, L. L., Johns, G., Kesebir, S., Klein, P. G., Lee, S. Y., Ozelik, H., ... Vugt, M. V. (2021). COVID-19 and the workplace: Implications, issues, and insights for future research and action. *The American psychologist, 76(1)*, 63–77. <https://doi.org/10.1037/amp0000716>
- Korry, D. I. (2017). *Coping stress berdasarkan status kerja ibu rumah tangga* (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Kusumastuti, A. N. (2020). *Dampak Konflik Peran Ganda Dimasa Pandemi Covid-19 pada Ibu yang Bekerja*.
- Lestari, D. (2013). Penerimaan diri dan strategi coping pada remaja korban perceraian orangtua. *Psikoborneo, 1(4)*. 196-203.
- Muntiani, & Supartini. (2012). *Hubungan Ibu Bekerja Dengan Perkembangan Balita Usia 4-5 Tahun Di TK Dharma Wanita Desa Grogol Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo, 3*.
- 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.
- Pertiwi, R. E., & Syakarofath, N. A. (2020). Family strength model dalam upaya meningkatkan ketangguhan keluarga di situasi krisis. *Altruis: Journal of Community Services, 1(2)*, 91-98.
- Poduval, J., & Poduval, M. (2009). Working mothers: how much working, how much mothers, and where is the womanhood?. *Mens sana monographs, 7(1)*, 63.
- Putri, Q. D., Pradita, L., Zahra, L., Siregar, M. E. L., & Grasiawaty, N. (2021). Gambaran stres kerja pada ibu pekerja selama pandemi covid-19. *HEARTY: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2)*,

- 58-68.
- Putri, Y. A., & Rahmawati, I. (2021, June). Mengungkap Beban Ganda pada Ibu di Masa Pandemi Covid-19. In *UNUSIA CONFERENCE* (Vol. 1, No. 1, pp. 101-116).
- Rahmanita, F. (2021). Analisis pengaruh peran ganda pada perawat wanita terhadap kinerja pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Humanika*, 4(1), 1-6.
- Ratriani, V. (2021, 26 Januari). PPKM jilid II resmi diperpanjang 14 hari, apa bedanya dengan PSBB?. *Kontan.co.id*. Diakses melalui <https://kesehatan.kontan.co.id/news/ppkm-jilid-ii-resmi-diperpanjang-14-hari-apa-bedanya-dengan-psbb>
- Rout, U. R., Cooper, C. L., & Kerslake, H. (1997). Working and non-working mothers: A comparative study. *Women in Management Review*, 12(7), 264-275. doi:<http://dx.doi.org/10.1108/09649429710181234>
- Rosita, S. (2014). Pengaruh konflik peran ganda dan stress kerja terhadap kinerja dosen wanita di Fakultas Ekonomi Universitas Jambi. *Manajemen Bisnis*, 2(2).
- Rustiana, E., & Cahyati, W. (2012). Stress kerja dengan pemilihan strategi coping. *Jurnal kesehatan masyarakat: Kemas*. 7(2) 149-155.
- Sari, H. P. (2021, 6 April). Update: Tambah 4.549 orang, kasus Covid-19 Indonesia capai 1.542.516. *Kompas*.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual review of clinical psychology*, 1, 607-628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
- Sihombing, S. J. (2021). Coping stress antara ibu rumah tangga dengan ibu bekerja dalam menghadapi pembelajaran daring. *Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan*, 10(1), 49-57.
- Sitorus, F. (2020). Stres pada ibu bekerja. *Psikologi prima* 3(2).
- Valizadeh, S., Hosseinzadeh, M., Mohammadi, E., Hassankhani, H., Fooladi, M. M., & Cummins, A. (2018). Coping mechanism against high levels of daily stress by working breastfeeding mothers in Iran. *International Journal of Nursing Sciences*, 5(1), 39-44. doi:10.1016/j.ijnss.2017.12.005
- Wibowo, A., & Saidiyah, S. (2013). Proses Pengasuhan Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 105-123.
- Wijayanti, N. (2013). Strategi coping menghadapi stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. *Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Winaryati, E. (2020). *Action research* dalam pendidikan (Antara teori dan praktik).
- Yudhaningsih, N. M. (2021). Pengaruh konflik peran ganda dan stress kerja terhadap

kinerja perawat. *Jurnal Ilmiah Satyagraha*, 4(1), 47-64.

Zulfiana, R. (2021). *Pengaruh Konflik Peran Ganda, Beban Kerja dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Bagian Produksi PT Madsumaya Indo Seafood* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).