

**DUKUNGAN SOSIAL DAN KEPUASAN HIDUP TERHADAP KONFLIK PERAN  
GANDA WANITA BEKERJA**  
***SOCIAL SUPPORT AND LIFE SATISFACTION ON THE WORK-FAMILY CONFLICT  
OF WORKING WOMEN***

**Dellawaty Supraba<sup>(1)</sup>, Nathania Astria Rizki Harini<sup>(2)</sup>, Lalita Sativanita Lopes De Carvalho<sup>(3)</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

Email: dellawaty.supraba@unmer.ac.id<sup>(1)</sup>, nathaniaharini@gmail.com<sup>(2)</sup>,  
lalitasativanita29@gmail.com<sup>(3)</sup>

**ABSTRAK:** Wanita yang bekerja terutama yang telah menikah dan memiliki anak harus menjalankan berbagai peran baik sebagai pekerja, istri dan juga ibu. Apabila tidak dapat menyeimbangkan perannya maka dapat timbul berbagai permasalahan. Penelitian ini dilakukan untuk meninjau peranan dukungan sosial dan kepuasan hidup terhadap konflik peran ganda wanita bekerja. Desain dari penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dukungan sosial dan kepuasan hidup terhadap konflik peran ganda pada wanita bekerja. Subyek dalam penelitian ini adalah 145 wanita bekerja. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial, kepuasan hidup dan konflik peran ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi sebesar 0,022, dengan taraf signifikansi sebesar 0,123, artinya dukungan sosial dan kepuasan hidup tidak memiliki pengaruh terhadap konflik peran ganda wanita bekerja.

**Kata Kunci:** dukungan sosial, kepuasan hidup, konflik peran ganda

**ABSTRACT:** It is known through BPS data in 2021 as many as 39.52% of the total working population are women. Working women, especially those who are married and have children, must carry out various roles as workers, wives, and mothers. If they cannot balance their roles, multiple problems can arise. This study reviewed the role of social support and life satisfaction on the work-family conflict of working women. The design of this research is quantitative correlational to know how much influence social support and life satisfaction have on work-family conflict in working women. The subjects in this study were 145 working women. The data collection of this study used social support, life satisfaction, and the work-family conflict scale. The results showed that the regression coefficient value was 0.022, with a significance level of 0.123, meaning that social support and life satisfaction did not affect the work-family conflict of working women.

**Keywords:** social support, life satisfaction, work-family conflict

## PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin dinamis, wanita dituntut untuk dapat mengembangkan diri serta perannya di luar ranah rumah tangga. Hal tersebut mendorong banyak wanita untuk memilih peran sebagai wanita karier. Adapun wanita karier adalah sebutan bagi wanita yang memiliki pekerjaan dan secara finansial memiliki sifat mandiri, dengan cara memiliki usaha sendiri maupun bekerja dengan orang lain (Muhammad, 2019). Pilihan wanita untuk bekerja dapat menimbulkan dilema dikarenakan peranan dan fungsinya sebagai wanita. Dilema ini diketahui dialami oleh sebagian besar wanita. Sebaliknya, sebagian besar pria diketahui tidak mengalami hal tersebut. Menurut Panca Dharma Wanita Indonesia hal ini disebabkan karena wanita memiliki tuntutan untuk dapat menjalankan lima tugas, yaitu tugas sebagai pendamping suami, sebagai pengelola rumah tangga, sebagai penerus keturunan, sebagai ibu dari anak-anak, dan sebagai warga negara. Untuk menjalankan semuanya dan memperoleh hasil yang maksimal dirasa sangat sulit (Anoraga, 2009). Wanita karier juga diidentifikasi sebagai individu yang terikat baik pada satu maupun beberapa bidang pekerjaan, yang didasarkan pada keahlian yang mereka pilih guna mensejahterakan hidupnya (Muamar, 2019).

Pada penjelasan tersebut di atas, peran yang diambil oleh wanita bekerja dapat menyebabkan timbulnya berbagai permasalahan, baik dari permasalahan rumah tangga maupun urusan pekerjaan pada ranah profesionalnya. Permasalahan tersebut harus diselesaikan dengan risiko mengalami beban mental tersendiri, karena kemungkinan munculnya rasa bersalah sebagai akibat dari ketidakmampuannya untuk menyelesaikan tugas dan kewajiban (Handayani, 2020). Ketidakmampuan yang dialami dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan peran ganda yang mereka alami, seringkali berujung pada konflik yang sering dinamakan sebagai *work-family conflict*. Secara lebih lanjut, *work-family conflict* dijelaskan sebagai konflik peran yang dialami oleh ibu yang bekerja (Utami & Wijaya, 2018). Konflik peran ganda juga dapat diartikan sebagai suatu bentuk konflik antar peran, yang di dalamnya tekanan peran dari domain pekerjaan dan keluarga tidak sesuai satu sama lain (Greenhaus & Beutell, 1985). Konflik peran ganda juga merupakan suatu keadaan yang dirasakan oleh individu pada saat salah satu peran

yang dijalani mengganggu peran yang lain (Carlson et al., 2000). Banyaknya peran yang dijalani oleh wanita bekerja seringkali membuat mereka tidak mampu untuk memenuhi peran tradisionalnya sebagai seorang istri, hal ini berpotensi menimbulkan konflik ataupun ketegangan dalam kehidupan perkawinan (Saman & Dewi, 2012).

Beberapa hal yang dipahami sebagai ciri-ciri dari individu yang dipersepsi mengalami konflik peran ganda diantaranya adalah; *pertama*, wanita memiliki perasaan bersalah. Contohnya adalah wanita merasakan ketakutan apabila karirnya lebih tinggi dari suaminya. Contoh lainnya adalah perasaan bahwa keluarganya mungkin terbengkalai akibat kurangnya perhatian yang dapat dicurahkan pada keluarga, begitu pula dengan berkurangnya waktu luang yang dihabiskan untuk keluarga. *Kedua*, wanita merasa dirinya berperilaku impulsif yang disebabkan oleh beban pekerjaan dan beban untuk mengurus keluarga yang dirasa berat (Greenhaus & Beutell, 1985). Konflik peran ganda secara psikologis juga dapat menimbulkan beberapa efek, diantaranya adalah ketidakpuasan dalam pekerjaan, ketidakpuasan dengan kehidupan dalam rumah tangga, depresi, kecemasan, kelelahan emosional, serta gangguan fisik (Frone et al., 1992).

Dalam penelitian Homewood Health United Kingdom (Arifia, 2021), sekitar 47 % wanita memiliki risiko tinggi untuk mengalami gangguan mental, jika dibanding pria yaitu sebesar 36%. Secara lebih lanjut dijelaskan juga bahwa wanita hampir sebanyak dua kali lipat lebih mungkin mengalami diagnosa depresi apabila diperbandingkan dengan pria. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh berbagai macam hal, dimana salah satunya dikarenakan wanita dalam ranah domestik memiliki peran yang lebih besar dibandingkan pria. Salah satu hal tersebut tercermin dari tugas pengasuhan anak yang lebih banyak melibatkan wanita dibandingkan dengan pria. Demikian juga dengan peran wanita dalam proses pengambilan tanggung jawab saat terjadi permasalahan dalam keluarga. Hal-hal tersebut di atas berkaitan dengan konflik peran ganda yang lebih banyak dialami oleh para wanita bekerja atas multi-perannya yaitu sebagai pekerja, istri serta ibu.

Wanita bekerja yang mendapatkan dukungan sosial dianggap lebih mampu menjalankan peran yang dimilikinya secara seimbang, baik peran dalam keluarga maupun

pekerjaannya sehingga lebih dapat meminimalisir konflik peran ganda yang mungkin dialami. Hasil penelitian lain membuktikan bahwa dukungan sosial secara signifikan memiliki hubungan negatif dengan tingkat konflik peran ganda ibu menikah yang bekerja (Cahyadi & Apollo, 2012). Dukungan sosial yang diterima oleh wanita bekerja dirasa sangat bermanfaat untuk kesejahteraan mental wanita tersebut (Santoso & Setiawan, 2018). Pemberian dukungan secara sosial kepada wanita bekerja dapat dilakukan dalam berbagai macam bentuk, seperti pemberian dukungan emosional, instrumental, informasi serta berbagai bentuk dukungan lain yang mungkin dapat membantu wanita karier dalam mengatasi permasalahan yang mereka hadapi. Hal ini berkaitan terutama dengan konflik peran ganda yang mungkin dialami oleh banyak wanita karier. Banyak maupun sedikitnya dukungan sosial yang diterima oleh wanita bekerja dapat sangat membantu dirinya dalam mengatasi konflik yang muncul, diantara berbagai urusan yang muncul dalam keluarga dan pekerjaannya (Mellinda, 2019).

Dukungan sosial adalah respon timbal balik antara individu dimana jika individu memberikan pertolongan kepada individu lain maka individu lain tersebut juga akan memberikan pertolongan (Sarafino & Smith, 2014). Dukungan sosial dimaknai sebagai rasa nyaman, kepedulian, penghargaan, serta bantuan yang didapatkan individu dari individu maupun kelompok lainnya. Pemberian bantuan tersebut melibatkan berbagai aspek yang terdiri dari informasi, perhatian emosi, penghargaan dan bantuan instrumental yang dapat diperoleh individu dari interaksi dengan lingkungannya (Supraba, 2016). Secara lebih lanjut dijelaskan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial akan membentuk suatu pemikiran jika dirinya mendapatkan cinta, perawatan, penghargaan dan merasa menjadi bagian dari lingkungannya (Sarafino & Smith, 2014).

Adapun hasil dari penelitian terdahulu yang telah dilakukan di beberapa negara, menunjukkan apabila kelompok wanita memiliki tingkat kepuasan hidup yang dipersepsi lebih tinggi tingkatannya apabila dibandingkan dengan tingkat kepuasan hidup kelompok laki-laki. Namun secara lebih lanjut, hal tersebut dihadapkan dengan permasalahan seperti wanita yang kerap mengalami keadaan emosi yang fluktuatif, dimana hal tersebut cenderung berpotensi menimbulkan depresi serta

kekhawatiran (Misheva, 2016). Kepuasan hidup sendiri memiliki makna sebagai suatu penilaian kognitif seseorang terhadap kehidupannya. Penilaian tersebut berkaitan dengan pandangan individu akan kehidupannya yang dianggap sesuai standar kepuasan hidup miliknya (dipersepsi sebagai baik dan memuaskan), dengan membandingkan kondisi yang dialami saat ini (Diener & Diener, 2009). Selain itu, kepuasan hidup juga merupakan sebuah penilaian secara subjektif mengenai kualitas hidup seseorang (Sousa & Lyubomirsky, 2001).

Seorang individu akan dipandang memiliki tingkat kepuasan hidup yang dianggap tinggi apabila individu tersebut telah memiliki tujuan yang penting dalam hidupnya, serta berhasil dalam meraih tujuannya tersebut (Diener, 2009). Beberapa ciri yang muncul pada individu yang dianggap memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi diantaranya adalah memiliki keluarga dekat (suami, orang tua, mertua, kakek, nenek, anak, saudara kandung, dan lain sebagainya) serta dukungan dari teman-temannya. Selain itu, kebanyakan individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup tinggi juga memiliki *significant other* yang romantis, memiliki pekerjaan serta kegiatan yang dilakukan selama waktu luang dan bermanfaat, menikmati kegiatan rekreasi, serta memiliki kesehatan yang baik. Berdasarkan penjelasan tersebut maka individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang dipersepsikan sebagai tinggi, dapat dikatakan adalah individu yang dalam memandang kehidupannya walaupun masih belum sempurna namun segala aspek kehidupannya telah dipersepsi berjalan secara baik dan seimbang.

Beberapa faktor yang dinyatakan dapat memengaruhi tinggi rendahnya kepuasan hidup seseorang adalah kondisi kesehatannya, jenis pekerjaan yang dimiliki, status kerjanya, kondisi kehidupannya serta keseimbangan antara harapan dan pencapaian yang diperoleh (Hurlock, 2004). Pada faktor kondisi kehidupan serta keseimbangan antara harapan diketahui bahwa hal yang dapat menimbulkan konflik peran ganda adalah bahwa kondisi kehidupan ibu yang bekerja tidak sesuai dengan peran yang dilakukannya, serta munculnya ketidakseimbangan antara harapan serta kondisi yang dialaminya. Selain itu, pencapaian kepuasan hidup individu juga berkaitan dengan konflik peran ganda, terutama pada wanita bekerja yang memiliki status sebagai ibu (Pratama, 2018). Diasumsikan bahwa apabila

tuntutan antara berbagai peran yang dimainkan oleh wanita bekerja muncul dalam waktu yang relatif bersamaan dan saling bertentangan satu sama lain, maka dapat menyebabkan timbulnya konflik peran ganda. Sehingga konflik peran ganda yang tinggi dapat mengarah kepada rendahnya tingkat kepuasan hidup wanita tersebut. Jika wanita bekerja merasakan kepuasan hidup maka diharapkan hal tersebut dapat mengurangi konflik peran ganda yang mungkin dialami.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh baik secara parsial maupun secara simultan dukungan sosial dan kepuasan hidup terhadap konflik peran ganda pada wanita yang bekerja.

### METODE

Metode yang dipergunakan untuk menganalisis penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Penggunaan metode ini ditujukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh baik secara parsial maupun simultan antara dukungan sosial dan kepuasan hidup terhadap konflik peran ganda pada wanita yang bekerja. Pengambilan data penelitian ini dilakukan secara daring (dalam jaringan) menggunakan Google Form.

#### Responden Penelitian

Adapun responden penelitian ini adalah wanita bekerja sejumlah 145 orang dan telah memiliki anak. Pengambilan jumlah sampel didasarkan pada pendapat Roscoe yang menyatakan bahwa jumlah besaran sampel dikatakan layak bagi penelitian apabila dalam batasan  $n > 30$  dan  $n < 500$  (Sugiyono, 2016). *Purposive sampling* digunakan sebagai teknik penentuan sampel penelitian ini. Adapun kriteria responden penelitian ini adalah wanita bekerja serta telah memiliki anak.

#### Instrumen Penelitian

Konflik peran ganda dalam penelitian ini dimaksudkan sebagai suatu konflik yang terjadi saat individu merasa bahwa dirinya mengalami kesulitan dalam menjalankan suatu peran secara maksimal, dikarenakan tuntutan yang muncul dari peran lainnya tidak dapat diabaikan. Pengukuran konflik peran ganda menggunakan adaptasi skala multidimensional yang dibentuk oleh (Carlson et al., 2000). Skala tersebut terdiri dari 18 buah aitem yang terbagi dalam 3 dimensi yaitu *time-based conflict*, *strain-based conflict*,

serta *behavior-based conflict* dengan seluruh aitem berbentuk pernyataan *favorable*. Uji reliabilitas terhadap skala konflik peran ganda ditemukan nilai reliabilitas sebesar 0,901.

Dukungan sosial dalam penelitian ini dimaknai sebagai rasa nyaman, kepedulian, penghargaan, serta bantuan yang didapatkan individu dari individu maupun kelompok lainnya, yang di dalamnya berisi pemberian bantuan yang melibatkan aspek-aspek yang terdiri dari informasi, perhatian emosi, penghargaan dan bantuan instrumental yang diperoleh individu dari interaksi dengan lingkungannya. Dukungan sosial dalam penelitian ini secara lebih lanjut diukur menggunakan skala dukungan sosial. Skala tersebut disusun berdasarkan aspek dukungan sosial (Sarafino & Smith, 2014) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental serta dukungan informasi. Skala dukungan sosial terdiri dari 29 aitem yang telah diuji keabsahannya. Reliabilitas skala ini sebesar 0,872.

Kepuasan hidup merupakan evaluasi kognitif yang dilakukan oleh individu mengenai penerimaannya terhadap kehidupannya, serta kepuasan akan hidupnya pada saat ini didasarkan pada kriteria yang dipilih individu tersebut secara keseluruhan. Kepuasan hidup dalam penelitian ini diukur menggunakan adaptasi skala SWLS (The Satisfaction With Life Scale) yang mengungkap kepuasan hidup dengan skala unidimensi (Diener et al., 1985) Skala ini terdiri dari 5 aitem yang dibuat dalam bentuk *favorable*. Uji reliabilitas skala ini menemukan angka koefisien reliabilitas sebesar 0,839.

Uji validitas instrument penelitian ini menggunakan rumus Pearson's *product moment* dengan cara mengkorelasikan skor aitem dengan skor total. Pengujian signifikansi menggunakan *r*-tabel dengan tingkat signifikansi 0,05. Jika hasilnya positif serta *rxy* lebih besar daripada *r*-tabel, maka aitem dinyatakan valid, begitu pula sebaliknya. Instrumen penelitian ini menggunakan pilihan jawaban berjenjang dari sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Pilihan jawaban dinilai dengan memperhatikan apakah aitem termasuk *favorable* atau *unfavorable*.

#### Analisis Data

Analisis data penelitian dibantu menggunakan *software SPSS Statistics 25*. Data penelitian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana, untuk mengetahui pengaruh variabel X dan Y

secara terpisah, serta analisis regresi linier berganda untuk mengetahui peran variabel X dan Y secara bersamaan. Variabel X dalam penelitian ini adalah dukungan sosial (X1) dan kepuasan hidup (X2), sedangkan variabel Y pada penelitian ini adalah konflik peran ganda.

## HASIL

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan data deskriptif yang disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Data Deskriptif Hasil Penelitian

Variabel	Min	Max	M	SD
Dukungan Sosial	78	135	105,54	11,919
Kepuasan Hidup	5	25	17,53	3,984
Konflik Peran Ganda	18	82	43,75	13,201

Pada tabel di atas diketahui bahwa untuk variabel dukungan sosial skor yang diperoleh berkisar antara 78-135 dengan *mean* 105,54, serta standar deviasi 11,919. Secara kategorisasi data ditemukan bahwa dari 145 orang responden, sebesar 2,1 % masuk kategori sangat rendah, 34,5 % masuk kategori rendah, 31 % masuk kategori sedang, 24,8 % masuk kategori tinggi dan sisanya sebanyak 7,6 % masuk kategori sangat tinggi.

Pada variabel kepuasan hidup, skor yang diperoleh berkisar antara 5 – 25 dengan *mean* (M) 105,54 dan standar deviasi 11,919. Pada kepuasan hidup didapatkan data kategorisasi sebanyak 7,6 % subyek berada pada kategori sangat rendah, 24,8 % pada kategori rendah, 33,8 % pada kategori sedang, 26,9 % pada kategori tinggi dan sebanyak 6,9 % pada kategori sangat tinggi.

Pada variabel konflik peran ganda kisaran skor yang diperoleh pada angka 18-82 dengan *mean* (M) 43,75 dan standar deviasi 13,201. Kategorisasi pada variabel konflik peran ganda adalah sebanyak 4,8 % pada kategori sangat rendah, 35,9 % pada kategori rendah, 24,8 % pada kategori sedang, 28,3 % pada kategori tinggi dan sisanya sebanyak 6,2 % pada kategori sangat tinggi.

Tabel 2. Data Demografis Berdasar Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Presentase
SMP	5	3,4 %
SMA	29	20 %
S1	82	56,6 %
S2	27	18,6 %
S3	2	1,4 %

Pada tabel di atas diketahui bahwa subjek dari penelitian ini paling banyak memiliki latar belakang pendidikan S1 sebanyak 56,6%.

Tabel 3. Data Demografis Berdasar Jenis Pekerjaan

Jenis Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
PNS	35	24,1 %
SWASTA	78	53,8 %
WIRASWASTA	15	10,3 %
Lain-lain	17	11,7 %

Tabel di atas memberikan gambaran bahwa dari jenis pekerjaan, sebagian besar subjek penelitian ini berasal dari pekerja swasta.

Tabel 4. Data Demografis Berdasar Jumlah Anak

Jumlah Anak	Frekuensi	Presentase
1	47	32,4 %
2	62	42,8 %
3	25	17,2 %
4	9	6,2 %
Lebih dari 4	2	1,4 %

Data demografis berikutnya yang diambil dalam penelitian ini adalah jumlah anak dimana sebagian besar subjek penelitian ini memiliki 2 orang anak.

Tabel 5. Data Demografis Berdasar Kategori Usia

Kategori Usia	Frekuensi	Presentase
20 – 29 Tahun	23	15,9 %
30 – 39 Tahun	84	57,9 %
40 – 49 Tahun	27	18,6 %
50 – 59 Tahun	10	6,9 %
Diatas 60 Tahun	1	0,7 %

Tabel di atas menjelaskan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini berada pada rentang usia 30-39 tahun.

Pengujian selanjutnya adalah uji asumsi. Hasil perhitungan uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,234 (sig. > 0,05) yang menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi secara normal. Selanjutnya uji multikolinieritas untuk melihat apakah model regresi penelitian tidak mengalami masalah multikolinieritas, dimana nilai *tolerance* untuk variabel dukungan sosial (X1) dan kepuasan hidup (X2) sebesar 0,992 > 0,100, dan nilai *variance inflation factor* (VIF) kedua variabel tersebut adalah 1,008 < 10,00. Uji asumsi berikutnya adalah uji heteroskedastisitas. Hasil uji heteroskedastisitas diketahui *p-value* dukungan sosial 0,208 > 0,05 dan kepuasan hidup 0,581 > 0,05 menunjukkan bahwa, model regresi penelitian tidak mengalami masalah heteroskedastisitas.

Berikutnya peneliti melakukan uji hipotesis dengan melakukan pengujian regresi linier sederhana dimana hasil dapat dilihat pada tabel 6 berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Sederhana

Variabel	R	R <sup>2</sup>	F	P
Dukungan Sosial	0,117	0,014	1,991	0,160
Kepuasan Hidup	0,132	0,017	2,536	0,113

Berdasarkan tabel tersebut ditemukan bahwa variabel dukungan sosial tidak

berpengaruh terhadap konflik peran ganda, dimana  $R = 0,117$ ;  $p = 0,160$ . Begitu pula dengan variabel kepuasan hidup diketahui bahwa  $R = 0,132$ ;  $p = 0,113$  yang berarti bahwa kepuasan hidup tidak memiliki pengaruh terhadap variabel konflik peran ganda.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Variabel	R	R <sup>2</sup>	F	P
Dukungan Sosial dan Kepuasan Hidup	0,169	0,029	2,098	0,127

Berikutnya untuk mengetahui pengaruh variabel dukungan sosial dan kepuasan hidup secara simultan terhadap konflik peran ganda diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh dimana  $F = 2,098$ ;  $p = 0,127$ . Artinya dukungan sosial dan kepuasan hidup tidak memiliki pengaruh terhadap konflik peran ganda. Data tersebut tersaji dalam tabel 7.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dijabarkan di atas diketahui bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh terhadap konflik peran ganda. Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian (Cahyadi & Apollo, 2012) yang menemukan bahwa ada kaitan antara variabel dukungan sosial dengan konflik peran ganda. Pada penelitian tersebut diketahui bahwa saat dukungan sosial semakin tinggi maka semakin rendah konflik peran ganda yang dialami oleh wanita bekerja. Hal ini dapat berkaitan dengan semakin banyak wanita yang memilih untuk bekerja sembari menjalankan kehidupan keluarga (Aspinall et al., 2021). Hal ini mengindikasikan bahwa wanita yang memilih untuk bekerja sebisa mungkin harus mengatasi konflik-konflik yang dialami dalam perjuangannya untuk menyeimbangkan antara kehidupan keluarga, kehidupan perkawinan, anak-anak, dan pekerjaannya. Selain itu, pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar responden untuk tingkat konflik peran ganda masuk dalam kategori rendah, yaitu sebesar 52 % dari total keseluruhan responden. Wanita bekerja juga dapat meminimalisir tingginya stress kerja sebagai hasil dari konflik peran ganda yang dialami melalui kecerdasan emosi serta kepribadiannya, sehingga mereka dapat melakukan penyesuaian perilaku baik di rumah maupun di lingkungan kerja sehingga tidak menimbulkan konflik dalam menjalankan perannya (Septiani, 2016). Dukungan sosial juga dapat berupa bantuan instrumental maupun informasi, dimana saat ini banyak hal yang dapat

mempermudah wanita bekerja untuk mempermudah dirinya dalam menjalankan peran profesionalnya (Sarafino & Smith, 2014). Ketersediaan *day care*, keberadaan asisten rumah tangga, pesan antar makanan dan berbagai hal lainnya dapat mempermudah wanita bekerja untuk menjalankan berbagai perannya, sehingga dapat meminimalisir konflik peran ganda yang dialaminya.

Terkait pengaruh kepuasan hidup terhadap konflik peran ganda yang tidak memiliki pengaruh sejalan dengan hasil penelitian (Pratama, 2018), yang tidak menemukan hubungan antara kedua variabel tersebut. Tidak terdapatnya pengaruh dapat disebabkan oleh beberapa hal misalnya terdapat factor lain yang lebih memengaruhi konflik peran ganda. Faktor lain tersebut misalnya keterlibatan orang tua wanita bekerja. Hal ini dapat memberikan peran yang berarti kepada wanita bekerja, khususnya yang juga memiliki peran sebagai ibu saat mereka menghadapi tantangan dalam pekerjaannya. Peran tersebut diwujudkan dalam bentuk terjalannya komunikasi yang baik diantara anak dengan orang tuanya (Zulaifah, 2017). Responden penelitian ini sebagian besar memiliki kepuasan hidup dalam kategori sedang, yaitu sebesar 33,8 % dari total keseluruhan penelitian. Dapat dikatakan pada penelitian ini bahwa responden penelitian ini memiliki kepuasan hidup yang sedang dengan konflik peran ganda yang rendah. Kepuasan hidup dimaknai sebagai evaluasi kognitif yang dilakukan oleh individu mengenai penerimaannya terhadap kehidupannya, serta kepuasan akan hidupnya pada saat ini. Hal tersebut sangat dipengaruhi juga dengan kebersyukuran, dimana kebersyukuran dimaknai sebagai suatu perasaan apresiasi atas kebaikan yang diterima, serta melakukan hal-hal yang baik sebagai balasannya (Pratama, 2018). Individu yang merasa bersyukur akan memiliki kecenderungan lebih rendah dalam mengalami konflik.

Proses penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan seperti besarnya sampel penelitian yang mungkin kurang jika dibandingkan dengan populasi, sehingga kurang representatif untuk dilakukan generalisasi. Selain hal tersebut juga dapat dilakukan data secara lebih lanjut untuk menggali secara mendalam mengenai masing-masing variabel.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh dukungan sosial dan kepuasan hidup terhadap konflik peran ganda pada ibu bekerja baik secara parsial maupun simultan. Saran yang dapat diberikan kepada wanita bekerja untuk menurunkan konflik peran ganda yang dialami adalah dengan mengelola rasa kebersyukuran, serta menerapkan manajemen perilaku agar terhindar dari konflik peran ganda. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dengan topik serupa dapat: (1) menambah jangkauan sampel penelitian misal seluruh Indonesia; (2) melakukan penelitian dengan variabel lain seperti kebersyukuran, *psychological well being*, dan lain sebagainya; (3) lebih menegaskan karakteristik sampel penelitian agar data yang diperoleh lebih representatif dan komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga, P. (2009). *Psikologi kerja*. Rineka Cipta.
- Arifia, I. (2021, April 26). Perempuan rentan alami masalah kesehatan mental, pakar psikologi UNAIR uraikan penyebabnya. *UNAIR News*.  
<https://news.unair.ac.id/2021/04/26/perempuan-rentan-alami-masalah-kesehatan-mental-pakar-psikologi-unair-uraikan-penyebabnya/?lang=id>
- Aspinall, E., White, S., & Savirani, A. (2021). Women's Political Representation in Indonesia: Who Wins and How? *Journal of Current Southeast Asian Affairs*, 40(1), 3–27.  
<https://doi.org/10.1177/1868103421989720>
- Cahyadi, A., & Apollo. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya Warta*, 36(02).  
<http://repository.widyamandala.ac.id/id/eprint/446>
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M., & Williams, L. J. (2000). Construction and Initial Validation of a Multidimensional Measure of Work-Family Conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 56(2), 249–276.  
<https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1713>
- Diener, E. (2009). *Subjective Well-Being* (pp. 11–58). Springer Dordrecht Heidelberg.  
[https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2)
- Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. In E. Diener (Ed.), *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 71–91). Springer Netherlands.  
[https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0\\_4](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_4)
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992). Antecedents and outcomes of work-family conflict: Testing a model of the work-family interface. *Journal of Applied Psychology*, 77(1), 65–78.  
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.77.1.65>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.  
<https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Handayani, R. (2020). Multiperan wanita karir pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 4(1).
- Hurlock, E. B. (2004). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Manusia. In *Edisi Kelima* (5th ed.). Erlangga.
- Mellinda, A. G. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan konflik peran ganda pada wanita karir di masa pandemi covid-19. *Socio Humanus*, 1(2), 130–139.  
<https://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum/article/view/238>
- Misheva, D. (2016). What Determines Emotional Well-Being? The Role of Adverse Experiences: Evidence Using Twin Data. *J Happiness Stud*, 17, 1921–1937.
- Muamar, A. (2019). Wanita karir dalam perspektif psikologis dan sosiologis keluarga serta hukum Islam. *Equilita*, 1(1).
- Muhammad, I. (2019). Wanita karir dalam pandangan islam. *AL-WARDAH: Jurnal Kajian Perempuan, Gender Dan Agama*, 13(1), 99–108.

- Pratama, R. (2018). *Hubungan antara konflik peran ganda dan kepuasan Hidup pada ibu bekerja*. Universitas Islam Indonesia.
- Saman, A., & Dewi, E. M. P. (2012). Pengaruh Motivasi Kerja dan Dukungan Suami Terhadap Stres Konflik Peran Ganda dan Kepuasan Perkawinan pada Wanita Karir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(2), 93. <https://doi.org/10.26740/jptt.v2n2.p93-101>
- Santoso, E., & Setiawan, J. L. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga, Atasan, dan Rekan Kerja terhadap Resilient Self-Efficacy Guru Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Psikologi*, 45(1), 27–39. <https://doi.org/10.22146/jpsi.25011>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons.
- Septiani, K. A. (2016). *Pengaruh konflik peran ganda dan dukungan sosial terhadap stres kerja pada wanita*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Ed.). In *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (Vol. 2, pp. 667–676). Academic Press. <https://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/S L2001.pdf>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Supraba, D. (2016). *Hubungan antara kepuasan hidup dan dukungan sosial dengan prestasi akademik siswa remaja awal* [Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/105962/>
- Utami, K. ., & Wijaya, Y. . (2018). Hubungan dukungan sosial pasangan dengan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi Media Ilmiah Psikologi*, 16(1). <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/2351>
- Zulaifah, E. (2017). Testing the spillover and crossover effect of work–family interference on the personal and family domain among families with work separation. *Trends and Issues in Interdisciplinary Behavior and Social Science - Proceedings of the 5th International Congress on Interdisciplinary Behavior and Social Science, ICIBSOS 2016*, 210489, 175–182. <https://doi.org/10.1201/9781315269184-30>