

EFEK PSIKOSOSIAL PADA PERAWAT PEREMPUAN YANG MENJALANI PERAN GANDA

THE EFFECT OF PSIKOSOSIAL TO NURSES WOMEN WHO UNDERGO THE DUAL ROLE

Faulis Apriani¹, Lina Dewi Anggraeni¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta
Email: faulisa14@gmail.com; linadewiam@gmail.com

Submisi: 26 Januari 2019; Penerimaan: 12 Februari 2019 ; Publikasi : 28 Februari 2019

ABSTRAK

Perawat perempuan yang telah menikah dan bekerja adalah seorang perempuan dengan peran ganda. Adanya peran ganda menuntut seorang perempuan memiliki tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga dan karyawan. Terbaginya tanggung jawab tersebut seringkali membuat seorang perempuan dengan peran ganda menjadi tidak fokus. Dalam bekerja sebagai perawat profesional dituntut menjalankan tugas dan kewajibannya sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa akan berdampak pada psikososial individu dan berujung kepada penurunan kualitas kerja dirumah sakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam efek psikososial pada perempuan yang menjalani peran ganda: sebagai perawat bekerja 3 *shift* dan ibu rumah tangga. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Delapan orang perawat diwawancarai pada bulan april s.d juli 2018 setelah dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data analisis menggunakan metode *Collaizi*. Penelitian mengidentifikasi 4 temayaitu:

1) Perubahan yang dialami, 2) Strategi melakukan perubahan, 3) Faktor pendukung melakukan peran ganda dan 4) Faktor penghambat peran ganda. Hasil penelitian ini mengharapkan perawat meningkatkan tanggung jawab pribadinya sebagai perawat yang bekerja 3 *shift* dan tanggung jawabnya sebagai ibu rumah tangga, selain itu substitusi peran sangat dibutuhkan dalam mengatasi konflik yang terjadi, tidak hanya itu dukungan keluarga dan lingkungan kerja juga dapat membantu meringankan konflik peran.

Kata kunci : Efek psikososial, Peran Ganda, Perawat

ABSTRACT

Nurses women who have got married and work is a woman with a dual role. The existence of a dual role demanded a woman come with responsibilities as housewife and employee. The breakup of liability often makes into focus. In his work as a professional nurse is required to perform tasks and obligations so it can't be denied that will have an impact on the individual's psychosocial and led to a decline in the quality of work. In working as a nurse professional prosecuted duties and their obligations and cannot be denied that will have an impact on psychosocial these individuals. The research aims to understand psychosocial effect in women who underwent: the dual role as a nurse work 3 shift and housewives. The methodology used was a qualitative methodology by approach phenomenology descriptive. Eight nurses interviewed in April - July after chosen by 2018 technique purposive sampling. Data in a Collaizi analysis. Research identifies 4 themes that: 1) the changes for, 2) strategy change, 3) supporting factors performing a role double and 4) the barrier the dual role. The result of this research expect nurse increase his personal responsibility as a nurse who works 3 shift and responsibilities as a housewife, in addition substitution the role of is necessary to resolve the conflict that occurs, not only that family encouragement and workplace could also help relieve conflict the role.

Keywords: Psychosocial Effect, Dual Role, Nurse

PENDAHULUAN

Peran ganda adalah dua peran yang dilakukan sekaligus yakni sebagai ibu rumah tangga dan perempuan karir.¹ Peran tersebut dilakukan karena ada keinginan untuk ikut meningkatkan kesejahteraan keluarga. Selain itu, mereka ingin juga mengekspresikan dirinya ditengah keluarga dan masyarakat. Tidak menutup kemungkinan hal ini terjadi pada profesi perawat yang mayoritas adalah perempuan.

Profesi perawat perempuan memiliki presentase lebih banyak dibandingkan perawat laki-laki. Data yang didapat dari *International Council of Nurses (ICN)*² terdapat 20 juta orang perawat yang terdaftar didunia. Berdasarkan data dari *American Nurses Association (ANA)*³ pada tahun 2017 tercatat 3.6 juta perawat yang terdaftar diorganisasi tersebut, dan 83% diantaranya adalah perawat perempuan. Menurut data yang didapat dari PPNI pada bulan April 2017 terdapat 359.339 orang perawat yang terdaftar di Indonesia, 256.326 orang perawat berjenis kelamin perempuan, ini menunjukkan bahwa 71 % profesi perawat yaitu perempuan.

Perawat yang menjalankan peran ganda sebagai ibu rumah tangga kesulitan membagi waktu untuk merawat anaknya dengan pekerjaannya sebagai perawat yang dituntut untuk melakukan asuhan keperawatan dan pendokumentasian sehingga berefek sering sakit kepala, kelelahan dan kehilangan semangat bekerja. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara konflik peran ganda dengan stres kerja perawat pelaksana di ruang rawat inap RSUD dr.Rasidin Padang dengan nilai $p=0,0005$.⁴ Data ini juga menunjukkan bahwa perawat mengalami dilema dengan pekerjaannya karena merasa kurang mendapatkan dukungan dari suami dan keluhan dari keluarga karena keluarga harus mengurus anak saat perawat bekerja dan jika ada anak yang sakit, mereka merasa cemas selama jam kerja bahkan ada yang akhirnya tidak masuk atau absen kerja.⁴ Hal tersebut tentu saja akan berujung pada penurunan kualitas kerja dirumah sakit.

Menurut *International Labour Organization*⁵ bahaya psikososial dalam pekerjaan merupakan segala aspek permasalahan yang timbul di kehidupan pribadi dan lingkungan kerja antara pekerja,

organisasi dan lingkungan sekitar yang berpotensi menyebabkan gangguan pada psikososial pekerja. Perempuan dengan peran ganda sering mengalami konflik dalam dirinya karena adanya pertentangan antara tanggung jawab yang dimilikinya sebagai ibu rumah tangga serta profesinya sebagai perawat. Kedua peran ini memiliki tuntutan- tuntutan yang harus dilaksanakan secara profesional dan berkesinambungan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di salah satu RS swasta di Jakarta, perawat M (37 tahun) mengatakan “..beban kerja yang dirasakan berat, sehingga ketika pulang ke rumah sering terjadi cekcok dengan suami karena tidak ada yang menjaga anak di rumah dan menjemput anak sekolah, bingung karena anak sakit tapi tanggung jawab sebagai perawat bekerja dirumah sakit tetap harus berjalan sehingga saya kurang fokusnya kerja dengan berujung berakibat kepada penurunan kualitas kerja dirumah sakit...”

Dalam melaksanakan keperawatan, perawat mempunyai peran dan fungsi sebagai perawat sebagai berikut: pemberi asuhan keperawatan, advokat keluarga, pendidik, konseling, kolaborasi, pengambilan keputusan etik, dan peneliti keperawatan.⁶ Perawat dalam melaksanakan perannya diuntut untuk bekerja shift. *Shift* kerja diterapkan untuk menjalankan suatu pekerjaan sesuai dengan bidangnya yang dirotasi sesuai jam kerja yang diberlakukan oleh perusahaan yang bersangkutan sesuai dengan kebijakan yang ada.⁷

Pembagian *shift* kerja memiliki efek fisiologi dan psikologis. Efek fisiologis yang terjadi diantaranya gangguan kualitas tidur, menurunnya kapasitas kerja fisik akibat timbulnya perasaan mengantuk dan lelah. Enurunya nafsu makan dan gangguan pencernaan. Efek psikologis yang terjadi adalah adanya gangguan kehidupan keluarga, hilangnya waktu luang, kecil kesempatan untuk berinteraksi dengan teman, dan mengganggu aktivitas kelompok dalam masyarakat.⁸

Profesi perawat di rumah sakit dituntut memberikan pelayanan profesional dengan memenuhi standar operasional yang berlaku, hal tersebut mengakibatkan terjadinya peran ganda terutama sebagai orang tua yang berposisi sebagai perawat. Peran ganda tersebut mengakibatkan sulitnya membagi

waktu antara pekerjaan dan keluarga, misalnya perawat yang menjalani pola *shift* kerja sering kali merasa cemas karena sulitnya mengatur waktu antara pekerjaan dan mengatur rumah tangganya, sehingga sering kali tidak ada waktu dengan anak dan keluarganya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam efek psikososial pada perempuan yang menjalani peran ganda: sebagai perawat bekerja 3 *shift* dan ibu rumah tangga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian fenomenologi deskriptif. Penelitian ini bertujuan mengetahui efek psikososial pada perempuan yang menjalani peran ganda: sebagai perawat bekerja 3 *shift* dan ibu rumah tangga. Penelitian ini bersifat individual tergantung bagaimana individu tersebut mempersepsikan pengalamannya selama ini terhadap peristiwa atau kejadian yang dijalaninya sehingga akan didapatkan efek yang berbeda-beda satu sama lainnya.⁹ Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu dalam memilih sampel dari populasi dilakukan secara tidak acak dan didasarkan dalam suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya¹⁰ Delapan orang perawat diwawancarai pada bulan April-Juli 2018, dengan kriteria berusia 25-35 tahun dan waktu menjalani peran ganda 1-10 tahun.

Cara pengumpulan data dalam penelitian ini ialah dengan wawancara mendalam dan catatan lapangan (*fieldnote*). Strategi wawancara dalam penelitian ini ialah dengan pertanyaan terbuka dan partisipan diwawancarai selama kurang lebih 30 menit. Percakapan selama proses wawancara direkam dengan menggunakan *tape recorder*. Sebelum melakukan wawancara kepada informan, peneliti melakukan uji coba wawancara untuk berlatih teknik wawancara mendalam.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan metode Colaizzi. Setelah hasil wawancara dianalisis menggunakan metode Colaizzi, untuk meningkatkan kepercayaan hasil data, dilakukan pengabsahan data (*trustworthiness*). Uji keabsahan data dapat dilakukan dengan *member check*, dengan cara informan yang telah diwawancarai

diminta untuk membaca transkrip yang telah dibuat oleh peneliti. Selanjutnya, validasi data dilakukan dengan triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan data melalui sumber. teknik triangulasi dalam penelitian ini dilakukan dengan penggunaan sumber yaitu dengan membandingkan data dengan teknik wawancara di tempat dan waktu yang berbeda dari pengumpulan data sebelumnya, yaitu dengan cara membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.

HASIL

Pastisipan penelitian ini berjumlah 8 (delapan) orang perawat yang menjalankan peran ganda sebagai perawat bekerja 3 shift dan ibu rumahtangga (istri bagi suaminya dan ibu bagi anak-anaknya) dengan kisaran umur 28-33 tahun. Pastisipan pada penelitian ini memiliki tempat tinggal yang berbeda-beda jaraknya dari RS tempat mereka bekerja. Mayoritas 87,5% pastisipan memiliki jumlah anak 2 dengan rentang usia 6 bulan sampai 1 tahun dan kisaran lama menjalankan peran ganda sebagai perawat dan ibu rumah tangga mulai dari 1 tahun hingga 5 tahun lamanya. Penelitian ini menghasilkan empat tema yaitu: perubahan yang dialami, strategi menyikapi perubahan, faktor pendukung melakukan peran ganda dan faktor penghambat peran ganda.

Tema 1: Perubahan yang dialami

Keterlibatan perempuan dalam pekerjaan di luar rumah selalu mempunyai arti tersendiri dalam kehidupannya sebagai individu, istri, ibu rumah tangga dan anggota masyarakat. Pilihan perempuan untuk bekerja di luar rumah membawa konsekuensi dimana perempuan harus pandai mengatur waktu agar perannya di rumah juga dapat dijalankan dengan baik. Perubahan-perubahan yang dialami oleh partisipan berkaitan dengan perubahan psikologis, fisik dan sosial.

Perubahan Psikologis

Psikologis merupakan kata lain dari jiwa atau mental yang berupa perilaku, isi pikiran, alam perasaan, kebiasaan, dan pengetahuan. Perubahan psikologis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bagaimana respon atau efek kejiwaan yang ditimbulkan oleh perempuan yang menjalankan peran ganda sebagai perawat bekerja 3 *shift* dan ibu rumah tangga dengan

kehidupan yang dijalannya sehari-hari. Hasil wawancara dari 8 partisipan yang peneliti lakukan didapatkan perubahan psikologis karena pekerjaan dan rumah tangga diantaranya 5 partisipan merasa stres, 8 partisipan dilema dan merasa bersalah. Berikut kutipan dari partisipan tersebut dijabarkan satu persatu secara terperinci:

“Stres banget pasti karena kan kita kalau di rumah anak rewel anak nangis kan maunya ama kita kalo anak jauh tuh kita pasti kepikiran di rumah...” (sambil memainkan kancing baju dan menatap tape recorder) (I1)

“Rasanya sih dilema juga ya tapi saya lebih pro ke anak sih kalau anak ga ada yang jaga tapi itu juga sangat terpaksa...” (menatap dinding lalu diam sejenak)(I6)

“Ada rasa bersalah gitu ke anak saya ko bisa orang lain bisa diurus tapi anak sendiri ga bisa...” (memegang pinggiran kursi dan merunduk)(I7)

Perubahan Fisik

Menjalankan peran ganda sebagai perawat bekerja 3 *shift* dan ibu rumah tangga memiliki tantangan yang besar yang dapat mengakibatkan dampak langsung pada kondisi fisik yang dirasakan bagi perempuan yang menjalannya. Kurangnya istirahat karena beban kerja yang bertambah dapat mengakibatkan perubahan pola tidur seperti kurang tidur dan sering tidur larut malam hingga kelelahan. Pada penelitian ini, ditemukan bahwa perempuan yang menjalankan peran ganda mengalami kurang tidur, sakit kepala, lelah dan capek.

“Tidurnya palingan cuma dua sampe tiga jam aja abis itu jam empat udah harus berangkat kerja lagi...” (sambil menghela nafas)(I4)

“Suka sakit kepala dan karena saya punya riwayat vertigo suka kambuh kalo tidur kurang”... (memegang kepala)(I8)

“Kadang capek juga sih ngejalanannya apalagi kalau pasien lagi rame dan anak rewel”... (menghela nafas panjang)(I3)

Perubahan Sosial

Peran ganda perempuan membawa dampak pada pergeseran nilai dalam keluarga, berupa perubahan struktur fungsional dalam kehidupan keluarga. Pada penelitian ini, ditemukan bahwa perempuan yang menjalankan peran ganda mengalami kurangnya waktu bersama keluarga dan lingkungan.

“Kurang rasanya untuk rekreasi karena perbedaan libur itu aja sih, dan kita musti pintar-pintar atur waktu aja sih...” (memainkan jari tangan)(I4)

“Jadwal saya sama suami liburnya ga pernah sama, suami saya libur weekend tapi ya kan setiap weekend kan saya tetap kerja...” (melihat handphone)(I5)

“Terus yang dulunya sama temen-temen lebih intens sekarang berkurang sangat jauh berbeda sekali kondisinya itu, iya ko rasanya sepi ya nah begitu ada sih rasa kapan nih ngumpul ma temen-temen”... (menghela nafas)(I1)

Tema 2: Strategi Menyikapi Perubahan

Strategi manajemen konflik dipengaruhi oleh berbagai macam pertimbangan. Pasangan suami istri sebaiknya menghindari strategi yang tidak efektif untuk tujuan yang jangka panjang karena strategi yang tidak efektif dapat menimbulkan dampak yang lebih buruk terhadap suatu hubungan. Penelitian ini mengungkapkan bahwa perempuan yang menjalankan peran ganda melakukan substitusi peran dalam rumah tangga dan di lingkungan kerja serta coping pribadi.

Substitusi Peran di Rumah Tangga

Sejatinya, tanggung jawab mengurus keluarga tidak dapat diserahkan pada satu pihak, suami atau istri saja. Terlebih bila suami dan istri sama-sama bekerja. Membagi waktu dan konsentrasi untuk bekerja sekaligus mengurus anak dan rumah tangga bukanlah hal yang mudah. Kerja sama dan kekompakan antara suami dan istri dalam mengurus keluarga sangat diperlukan. Pada penelitian ini, mengungkapkan bahwa terjadi substitusi peran dengan suami dan orang tua.

“Mungkin saya yang ngambil cuti kalau emang benar-benar anak lagi sakit pernah juga waktu dinas anak sakit suami cuti nah disini saya mondar mandir sambil dinas sambil jagain anak jadi kalo pas istirahat saya naik cek kondisi anak tapi yang pasti suami harus cuti kalo ga ya, ga bisa, kalau ga ada yang ngasuh ya...” (memainkan ujung baju)(I1)

“Ke orang tua ngasih tahu obat-obatan apa yang musti dikasih sama kalaupun mereka demam musti pantau suhunya paling gitu...”(melihat handphone) (I8)

Substitusi Peran di Lingkungan Kerja

Perawat sebagai profesi mengharuskan setiap perawat melaksanakan prosedur sesuai peraturan dan norma-norma yang berlaku diperusahaan, ada kalanya seorang perawat yang menjalankan peran ganda mengalami situasi yang mengharuskan dirinya untuk memilih antara profesinya sebagai perawat atau perannya sebagai ibu rumah tangga. Sesama rekan kerja seprofesi saling bahu membahu untuk membantu rekannya sehingga tercipta lingkungan kerja yang kondusif. Berikut hasil wawancara dari partisipan yang mengalami hal tersebut:

“Saya juga ngerasa ga enak ya, apalagi kita kerja di bidang jasa, ya kalau kita kurang tenaga ya apalagi sama teman-teman yang lain, yang lagi libur disuruh masuk gara-gara kita yang ijin ga masuk kerja”...(menghelana nafas)(I8)

Koping Pribadi

Setiap ibu bekerja semestinya juga memiliki kemampuan baik dalam manajemen terhadap dirinya, bagaimana dirinya mengatur kebutuhan yang diperlukan untuk keluarga, pekerjaan atau dirinya sendiri. Pada penelitian ini para partisipan berkeluh kesah, menghibur diri, pasrah, dan merubah prioritas. Berikut hasil kutipan wawancara yang disampaikan oleh partisipan:

“Cerita aja ke suami atau sekedar cerita dan suami selalu ngasih dukungan dan motivasi sih...” (tersenyum)(I5)

“Saya makan diluar atau refreshing ke mall sambil sharing kendala atau masalah yang saya alami...”(tersenyum)(I4)

“Tapi selama ini sih dijalanin aja kaya air mengalir...”(merentangkan kedua tangan)(I6)

“Me time nya sangat-sangat kurang intinya fokus ke diri kita sendiri tuh kaya ibarat udah ga peduli sih fokusnya lebih ke kerjaan dan anak itu aja sih...”(memainkan ballpoint)(I8)

Tema 3: Faktor pendukung melakukan peran ganda

Perempuan yang menjalani peran ganda sebagai perawat bekerja 3 shift dan ibu rumah tangga membutuhkan dimensi dukungan dalam menjalankan kedua perannya tersebut. Pada penelitian ini partisipan melakukan peran ganda, karena mendapatkan dukungan dari keluarga, rekan kerja dan alasan finansial. Berikut hasil kutipan wawancara yang disampaikan oleh partisipan:

“Dukungannya sih biasanya lebih ke antar jemput, nelpo kalau mau jemput, kaya perhatian kecil gitu aja sih...”(tersenyum)(I2)

“Orang tua ya kalau misal saya kerja dirumah ga ada yang jagain anak ya orang tua saya yang bersedia menjaga dan mengawasi anak-anak dirumah...”(menahan nafas sejenak) (I6)

“Kalau saya sih lebih ke kebutuhan ekonomi ya tapi ke ekonomi yang untuk masa depan anak-anak sama karena abis saya lulus kuliah langsung kerja jadi udah terbiasa pegang uang sendiri...” (menarik nafas)(I8)

Tema 4 : Faktor penghambat peran ganda

Hambatan adalah usaha yang ada dan berasal dari dalam diri sendiri yang memiliki sifat atau memiliki tujuan untuk melemahkan dan menghalangi secara tidak konsepsional. Pada penelitian ini, perempuan yang melakukan peran ganda mengalami konflik batin, keterbatasan personil dalam keluarga, dan lokasi tempat kerja yang jauh. Berikut hasil kutipan wawancara yang disampaikan oleh partisipan:

“Kalau emang terpaksa banget saya harus ijin saya ngerasa ga enak aja sama teman kerja apalagi kalau pasien lagi ramai saya ngerasa tanggung jawab saya dikerjaan dilimpahkan ke teman jadi paling ga enaknya itu aja sih...” (menatap dinding)(I5)

“Kalau orang tua mau pergi tapi musti jagain anak saya karena saya musti masuk kerja dan ga mungkin ijin tiba-tiba dan gara-gara itu mereka ga jadi pergi kadang ngerasa ga enak juga sih dan itu sih yang sering jadi beban apalagi kalau mereka udah bilang ya mama padahal mau pergi, ni jadi ga jadi deh...”(menrik nafas panjang)(I8)

“Lebih ke waktu sih ya karena habis dijalan karena jarak dari rumah sakit ke rumah kan jauh kalau pulangnye malam ya namanya dijalan kan kita ga tau”...(memainkan kancing baju) (I7)

PEMBAHASAN

Perubahan yang dialami

Hasil penelitian ini mengidentifikasi 3 perubahan yang dialami oleh perempuan yang menjalani peran ganda sebagai perawat bekerja 3 *shift* dan ibu rumah tangga diantaranya perubahan psikologis, perubahan fisik dan perubahan sosial. Perubahan psikologis yang dialami oleh Perawatan diantaranya merasakan stres, dilema dan merasa bersalah. Seperti pernyataan “*Rasanya sih dilema juga ya tapi saya lebih pro ke anak sih kalau anak ga ada yang jaga tapi itu juga sangat terpaksa...*” (menatap dinding lalu diam sejenak)(I6). Hal ini didukung penelitian yang menunjukkan adanya perubahan psikologis yang ditandai oleh adanya kecemasan, dilema, dan perubahan sikap seperti munculnya keras kepala, tidak puas terhadap apa yang dicapai dan sebagainya.¹¹ Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari yang menyatakan bahwa semakin tinggi konflik peran ganda maka akan semakin tinggi pula stres kerja yang dialami perawat.¹² Begitupula sebaliknya, semakin rendah konflik peran ganda maka akan semakin rendah pula stres kerja yang dialami perawat.

Perasaan stres, dilema dan merasa bersalah yang dirasakan pada perempuan yang menjalani peran ganda sebagai perawat bekerja 3 *shift* dan ibu rumah tangga mempengaruhi psikologis ibu tersebut dalam menjalankan perannya sehari-hari. Gutek dan Larwood dalam Permatasari mengatakan bahwa banyak wanita telah mencoba untuk mengkombinasikan antara karir profesional dan kehidupan keluarga. Prosesnya, mereka harus dapat mengatasi konflik dalam

perjuangannya untuk menyeimbangkan antara keluarga, perkawinan, anak-anak, dan kerja.¹³

Hasil penelitian ini juga mengidentifikasi perubahan fisik yang dialami oleh perempuan yang menjalani peran ganda sebagai perawat bekerja 3 *shift* dan ibu rumah tangga mereka mengalami gangguan pola tidur seperti kurang tidur dan timbulnya sakit kepala serta timbul kelelahan dan kecapean saat menjalankan peran ganda yang bekerja 3 *shift*. Pekerja yang melakukan *shift* kerja satu kali saja maka secara bertahap *circadian rhythms* akan kembali ke irama semula, akan tetapi apabila *shift* kerja dilakukan secara menetap, maka *circadian rhythms* tidak akan kembali ke irama semula.¹⁴

Perempuan yang menjalankan peran ganda, memerlukan energi yang lebih besar apabila dibandingkan dengan perempuan yang berperan sesuai kodratnya saja. Perempuan yang menjalankan peran ganda akan lebih cenderung mengalami kelelahan kerja karena adanya beban kerja yang lebih besar jika dibandingkan dengan perempuan yang hanya menjalankan peran kodratnya saja. Wanita dan laki-laki membutuhkan waktu tidur yang sama, akan tetapi beban kerja wanita dirumah lebih besar daripada laki-laki.¹⁴

Perubahan sosial dialami oleh perempuan yang menjalani peran ganda sebagai perawat bekerja 3 *shift* dan ibu rumah tangga mereka merasakan berkurangnya waktu bersama keluarga dan berkurangnya waktu dengan lingkungan. Seorang istri harus dapat membagi waktu untuk suami dan anak walaupun memiliki jadwal yang padat.

Ketika hal itu tidak mampu diberikan seorang istri karena kesibukannya di tempat kerja maka terjadi hal-hal yang negatif seperti anak kurang mendapat perhatian, misalnya ketika sang ibu sedang sibuk atau mempunyai tugas dari kantor sehingga tidak mempunyai waktu untuk bersantai dengan suami dan anak. Kurangnya waktu libur yang bersamaan menjadi penyebab kurangnya waktu yang dibutuhkan oleh keluarga.

Strategi Menyikapi Perubahan

Hasil penelitian ini mengidentifikasi strategi yang dilakukan oleh perempuan yang menjalani peran ganda sebagai perawat bekerja 3 *shift* dan ibu rumah tangga mereka

melakukan substitusi peran dirumah tangga seperti dibutuhkannya peran suami dan orangtua, substitusi peran dilingkungan kerja serta koping pribadi seperti berkeluh kesah, menghibur diri, pasrah dan perubahan prioritas dalam hidupnya. Pernyataan partisipan:

“*Mungkin saya yang ngambil cuti kalau emang benar-benar anak lagi sakit pernah juga waktu dinas anak sakit suami cuti nah disini saya mondar mandir sambil dinas sambil jagain anak jadi kalo pas istirahat saya naik cek kondisi anak tapi yang pasti suami harus cuti kalo ga ya, ga bisa, kalau ga ada yang ngasuh ya...*” (memainkan ujung baju)(II)

Gutek dalam Indrayani menyebutkan bahwa konflik pekerjaan-keluarga mempunyai dua komponen, yaitu urusan keluarga mencampuri pekerjaan, konflik pekerjaan-keluarga dapat timbul dikarenakan urusan pekerjaan mencampuri urusan keluarga, seperti banyaknya waktu yang dicurahkan untuk menjalankan pekerjaan menghalangi seseorang untuk menjalankan kewajibannya di rumah atau urusan keluarga.¹⁵ Urusan keluarga mencampuri urusan pekerjaan seperti merawat anak yang sakit akan menghalangi seseorang untuk datang ke tempat kerja (ijin). Indrayani menyatakan bahwa konflik pekerjaan-keluarga berhubungan negatif dengan kinerja karyawan perempuan, begitu juga konflik keluarga-pekerjaan berhubungan negatif dengan kinerja karyawan.¹⁵ Rendahnya tingkat kinerja yang berhubungan dengan hasil kerja karyawan tersebut pada suatu peran bisa dialami bila seseorang sering kali gagal memenuhi peran itu karena dengan karyawan yang pekerjaannya tidak mengganggu kehidupan keluarganya.

Karyawan yang mengalami tingkat konflik pekerjaan-keluarga tinggi melaporkan menurunnya kinerja karena merasa lebih dikuasai oleh pekerjaannya yang mengakibatkan karyawan tidak bisa memenuhi tanggung jawab keluarganya, karena mengurangi kualitas kehidupan keluarganya. Seorang istri harus mampu menentukan prioritas kerja dan keluarga, disini istri dituntut untuk dapat menentukan sikap terhadap dua peran yang harus dijalannya. Upaya yang dapat ditempuh oleh istri untuk mengatasi konflik tersebut adalah

memilih kedua peran tersebut dengan tetap mempertimbangkan resiko yang akan dihadapi, saat ini mereka tidak lagi memikirkan untuk kesenangan diri sendiri tetapi lebih mementingkan keluarga diatas kepentingan pribadi.

Manajemen diri yang dilakukan oleh perempuan yang menjalani peran ganda sebagai perawat bekerja 3 *shift* dan ibu rumah tangga untuk mengurangi stres dengan cara berkeluh kesah, menghibur diri sendiri dan pasrah. Individu yang berada pada kondisi stres, ia akan menggunakan berbagai cara untuk mengatasinya, individu dapat menggunakan satu atau lebih sumber koping yang tersedia.¹⁶

Mereka lebih kepada bercerita dengan suami atau rekan kerjanya mengenai permasalahan yang dialami dan meminta solusi yang dialami oleh mereka. Waktu luang yang tersedia dapat mereka manfaatkan untuk sekedar pergi ke *mall* atau salon untuk sekedar mengurangi kejenuhan dengan peran ganda yang mereka jalani. Beberapa partisipan diidentifikasi mereka pasrah saja menjalani peran ganda yang dijalannya selagi mereka merasa *happy* saat menjalaninya.

Hal ini diperkuat oleh Saputroyang menyatakan bahwa peran ganda akan berdampak pada interaksi sosial. Selain itu Saputro juga mengungkapkan cara mengatasi masalah yang dilakukan terbagi menjadi dua yaitu, *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.¹⁷ Bentuk *problem focused coping* yang mereka lakukan adalah menyewa pembantu untuk mengurus anak selagi bekerja, lalu memanfaatkan waktu luang sebelum dan sesudah bekerja untuk mengurus rumah dan berkomunikasi dengan keluarga khususnya suami, kemudian yang terakhir adalah dengan cara *asertif* ketika menghadapi permasalahan dengan teman kerja atau atasan sehingga masalahnya bisa segera terselesaikan.

Bentuk strategi koping yang kedua adalah *emotion focused coping* contoh yang mereka lakukan adalah dengan mengalah (*restrain coping*), hal ini dilakukan ketika situasi dan kondisi yang tidak memungkinkan untuk berbicara langsung dengan teman kerja atau atasannya. Cara terakhir adalah mendekatkan diri pada Tuhan. Mereka percaya bahwa dengan mendekatkan diri

pada Tuhan bisa membantu meringankan beban mereka dalam menghadapi masalahnya

Faktor pendukung melakukan peran ganda

Faktor pendukung melakukan peran ganda pada penelitian ini bersumber dari keluarga seperti dukungan yang diberikan oleh suami dan orangtua, serta *support* dari rekan kerja dan alasan *finansial*. Berbagai peran (*multiple role*) perempuan yang menjalankan peran ganda menjadi faktor yang dapat mempengaruhi sikap kerja, terutama ibu, dimana pada kenyataannya disatu sisi ibu tetap terus bekerja dan berkarir sementara disisi lain mereka tidak bisa lepas dari perannya sebagai ibu dan istri, belum lagi bila dikaitkan dengan pembagian kerja domestik rumah tangga dimana ibu yang masih lebih banyak mengerjakannya. Dukungan orang sekitar seperti suami, orang tua dan rekan kerja sangat berperan besar demi kesuksesan seseorang menjalankan peran ganda. Seperti pernyataan partisipan:

“Orang tua ya kalau misal saya kerja dirumah ga ada yang jagain anak ya orang tua saya yang bersedia menjaga dan mengawasi anak-anak dirumah...”
(*menahan nafas sejenak*) (I6)

Sekarang dalam Almasitoh mengatakan bahwa dukungan dan bantuan yang diberikan suami dan anggota keluarga lainnya akan memberikan kesempatan kepada istri untuk mengembangkan karirnya.¹⁸ Adanya dukungan sosial dari anggota keluarga ini akan memberikan rasa aman bagi perempuan untuk berkarir dan menjalankan peran ganda yang dijalannya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cinnamon dan Rich dalam Almasitoh menunjukkan ibu yang bekerja ternyata lebih sering mengalami konflik dan permasalahan serta lebih menekankan pentingnya permasalahan keluarga dibandingkan pekerjaan, ketika keluarga sebagai domain yang paling penting bagi kebanyakan perempuan. Suriyasam dalam Almasitoh menunjukkan bahwa faktor penting yang dapat mengurangi dilema antara keluarga dan pekerjaan bagi perempuan adalah adanya dukungan dari suami.¹⁸

Hasil penelitian mengatakan dukungan yang diberikan kepada orang-orang yang mengalami banyak tekanan dalam pekerjaan dapat berupa dukungan instrumen, nasehat

dan emosi. Dukungan sosial dari tempat kerja dapat memberikan kontribusi, terutama pada produktivitas dan kesejahteraan karyawan. Mayes dalam Almasitoh mengatakan bahwa rekan kerja yang mendukung menciptakan situasi tolong menolong, bersahabat, dan bekerjasama akan menciptakan lingkungan kerja yang menyenangkan serta menimbulkan kepuasan dalam bekerja. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat mencegah terjadinya *psychological distress* di lingkungan kerja.¹⁸

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa alasan mereka menjalankan peran ganda lebih ke arah menopang ekonomi keluarga. Kebutuhan rumah tangga yang begitu besar saat ini mendesak suami dan istri harus bekerja untuk bisa mencukupi kebutuhan sehari-hari. Dua alasan yang merupakan motivasi perempuan untuk bekerja adalah dikarenakan kebutuhan ekonomi dan keinginan aktualisasi diri.⁴ Faktor pertama yang mendorong wanita bekerja adalah kebutuhan ekonomi. Pendapatan tunggal tidak dapat lagi cukup untuk menghidupi sebuah keluarga di Indonesia. Perempuan Indonesia sekarang banyak yang mengambil peran dalam usaha untuk menghidupi keluarga. Sejumlah besar keluarga Indonesia bergantung pada pendapatan yang didapatkan oleh para perempuan. Kebanyakan perempuan bekerja untuk menambah gaji suami mereka atau menopang keuangan keluarga mereka.

Hasil penelitian dari Irzalinda menyatakan bahwa kontribusi istri terhadap pendapatan keluarga meningkat 16.4 persen. Hal ini menunjukkan bahwa bahwa istri berkontribusi terhadap pendapatan keluarga.¹⁹ Hal ini senada dengan penelitian *Ministry of Health, Labour and Welfare* menyebutkan bahwa meningkatnya kontribusi ekonomi istri dapat meningkatkan pendapatan rumah tangga. Faktor kedua yang mendorong perempuan untuk bekerja kebanyakan adalah untuk aktualisasi diri. Bekerja bagi kaum perempuan lebih dari sekedar mencari uang, banyak sekali keuntungan dari perempuan bekerja selain mendapatkan tambahan keuangan, misalnya memiliki tempat yang dituju setiap hari, mengembangkan keterampilan, menjadi anggota dari komunitas tertentu, memiliki persahabatan dan menjadi pribadi.⁴

Faktor penghambat peran ganda

Faktor penghambat dalam menjalankan peran ganda pada penelitian ini bersumber dari konflik batin, keterbatasan personil dalam keluarga dan lokasi tempat kerja yang jauh. Hasil penelitian tentang hubungan antara konflik peran ganda perempuan karier dengan sikap kerja negatif menyatakan bahwa ketidakmampuan perempuan karir dalam menyelesaikan konflik peran ganda tersebut dapat menyebabkan mereka menampilkan sikap kerja yang negatif misalnya kurang termotivasi dalam bekerja, kurang konsentrasi karena urusan keluarga sehingga akan berpengaruh terhadap kinerja pribadi, organisasi atau perusahaan secara keseluruhan dan jarak tempat kerja yang jauh dirasakan oleh mereka yang menjalaninya.²⁰

Meningkatnya tingkat partisipasi kerja perempuan akan mengakibatkan peningkatan waktu di tempat bekerja, waktu perjalanan menuju tempat bekerja dan waktu perjalanan untuk aktivitas lainnya. Waktu adalah salah satu sumber daya keluarga, dimana waktu merupakan sumber daya yang bersifat terbatas dan dimiliki setiap individu dengan jumlah yang sama yaitu 24 jam sehari. Waktu rumah tangga sebagai waktu yang digunakan untuk kegiatan rumah tangga atau domestik, dan waktu mencari nafkah sebagai waktu yang digunakan istri untuk bekerja di sektor publik.¹⁹ Sifat waktu yang terbatas dan peran ganda yang dimiliki oleh istri, maka dibutuhkan keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga yang bisa dilihat dari persepsi istri terhadap prioritas antara pekerjaan dan keluarga.

Sikap-sikap penuh pengertian yang ditunjukkan dalam bentuk kerja sama yang positif, ikut membantu menyelesaikan pekerjaan rumah tangga, membantu mengurus anak-anak serta memberikan dukungan moral dan emosional terhadap karir atau pekerjaan istrinya. Di Indonesia, iklim paternalistik dan otoritarian yang sangat kuat, turut menjadi faktor yang membebani peran ibu bekerja, karena masih terdapat pemahaman bahwa pria tidak boleh mengerjakan pekerjaan wanita, apalagi ikut mengurus masalah rumah tangga. Masalah rumah tangga adalah kewajiban sepenuhnya seorang istri. Masalah yang kemudian timbul akibat bekerjanya sang istri, sepenuhnya merupakan kesalahan dari istri dan untuk itu ia harus

bertanggung

jawab

menyelesaikannya sendiri. Masalah pengasuhan terhadap anak, biasanya dialami oleh para ibu bekerja yang mempunyai anak kecil/ balita/ batita.²¹

Jarak tempat kerja yang jauh mempengaruhi kinerja seseorang terutama mereka yang menjalankan peran ganda merupakan salah satu hambatan yang harus dialami karena akan menghabiskan waktu diperjalanan. Perusahaan memerlukan program yang dapat meningkatkan motivasi dan komitmen kerja karyawannya agar mendapat tenaga kerja yang loyal serta berdedikasi tinggi. Penerapan kebijakan dan kegiatan yang ramah bagi keluarga (*Friendly-family policy*) akan menjadi sebuah insentif yang meningkatkan motivasi dan komitmen, yang selanjutnya akan mendorong pada tingginya tingkat produktivitas tenaga kerja.

"Lebih ke waktu sih ya karena habis dijalan karena jarak dari rumah sakit ke rumah kan jauh kalau pulang malam ya namanya dijalan kan kita ga tau"...(memainkan kancing baju) (I7)

Berdasarkan hasil analisis data dari masyarakat berbagai jenis budaya dan menyimpulkan bahwa perusahaan diuntungkan dengan menerapkan kebijakan dan kegiatan yang ramah bagi keluarga.²¹ Terbukti bahwa bila kebijakan dan kegiatan yang ramah bagi keluarga ini diterapkan secara efektif, maka dapat menjadi salah satu bentuk strategi yang efektif untuk meningkatkan produktivitas kerja karyawan. Hal ini dapat terjadi karena kebijakan yang diterapkan dapat mengeliminir hambatan yang berhubungan dengan konflik peran tenaga kerja wanita. Misalnya, pada dua masalah yang sering dirasakan yaitu ketersediaan waktu, fasilitas dan ijin untuk mengurus anak, serta fleksibilitas struktur karir.

Kesimpulan dan Saran

Perubahan yang dialami oleh perempuan yang menjalani peran ganda sebagai perawat bekerja 3 *shift* dan ibu rumah tangga yang ditimbulkan antara lain perubahan psikologis, perubahan fisik, dan perubahan sosial. Disarankan untuk para partisipan memiliki strategi perubahan tersebut diantaranya adalah substitusi peran dirumah tangga dan lingkungan kerja serta melakukan koping pribadi yang positif.

REFERENSI

1. Soeroso, A. Sosiologi 2 SMA kelas XI. Jakarta: Quadra; 2008
2. International Council of Nurses (ICN). [Internet]. 2017. <http://www.icn.ch/> diakses 15 Desember 2017
3. American Nurses Association (ANA). [Internet]. 2017. <http://www.nursingworld.org/> diakses 15 Desember 2017
4. Syafkorian, A. Hubungan Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial dengan Stres Kerja Perawat Pelaksana di Ruang Inap RSUD Dr. Rasidin Padang. Penelitian Keperawatan Jiwa. 2017. <http://scholar.unand.ac.id/22310/6/1.%20COVER%20DAN%20ABSTRAK.pdf>. Diakses 26 desember 2018.
5. ILO. Tren Ketenagakerjaan dan Sosial di Indonesia 2013 Memperkuat Peran Pekerja Layak dalam Kesetaraan Pertumbuhan, Jakarta: Kantor ILO untuk Indonesia; 2013
6. Hidayat, B. U. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program. Universitas Diponegoro. 2012. <http://eprints.undip.ac.id/33160/> diakses 12 januari 2018
7. Suma'mur. Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes). Jakarta: Sagung Seto; 2013
8. Nurmiyanto, E. Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya Edisi Kedua. Surabaya: Guna Widya; 2004
9. Dharma, K. K. Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian. Jakarta: Trans Info Media; 2011
10. Moleong, L. Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi. Bandung: Remaja Rosdakarya.; 2017
11. Fita, E. D. Hubungan Konflik Peran Ganda Dengan Stres Kerja Terhadap Perawat Wanita Pada Rsud. A. Wahab Sjahranie Samarinda. 2017. [http://ejournal.psikologi.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2017/08/JURNAL%20ELLA%20DONA%20FITA%20\(08-28%2017%2012%2043-08\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2017/08/JURNAL%20ELLA%20DONA%20FITA%20(08-28%2017%2012%2043-08).pdf) diakses 20 Juli 2018
12. Wulandari, D. Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dengan Stres Kerja Pada Perawat Wanita Yang Sudah Menikah Di Rsud Banyumas. 2013. [http://www.e-jurnal.com/2016/05/hubungan-antara-](http://www.e-jurnal.com/2016/05/hubungan-antara-konflik-peran-ganda.html) [konflik-peran-ganda.html](http://www.e-jurnal.com/2016/05/hubungan-antara-konflik-peran-ganda.html) diakses 20 Juli 2018
13. Permatasari, A. I. Konflik Peran Ganda Pada Ibu Bekerja Ditinjau Dari Tingkat Ketabahan. Prodi Psikologi Unika Soegijapranata. 2010. <http://repository.unika.ac.id/id/eprint/4829> diakses 18 Juli 2018
14. Trisnawati, E. Kualitas Tidur, Status Gizi Dan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Wanita Dengan Peran Ganda. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak. 2012. <http://kesmas.unsoed.ac.id/sites/default/files/file-unggah/Elly%20Tri-12.pdf> diakses 15 Juli 2018
15. Indrayani, I. Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Perawat Wanita Rumah Sakit. Program Studi Magister Manajemen Program Pasca sarjana Universitas Diponegoro Semarang. 2009. http://eprints.undip.ac.id/16657/1/AZAZAH_INDRİYANI.pdf diakses 15 Juli 2018
16. Silfiana, F. Mekanisme Koping Terhadap Konflik Peran Ganda Wanita Kerja Yang Berumah Tangga. Jurnal Psikososial. 2012; Vol. 4, No. 1
17. Saputro, D. D. Strategi Koping Wanita Dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2016. <https://eprints.ums.ac.id/44646/23/Naskah%20Publikasi.pdf> diakses 16 Juli 2018
18. Almasitoh, U. H. Stres Kerja Ditinjau dari Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial pada Perawat. Jurnal Psikologi Islam. 2011. Vol. 2. No 1. Hal 63-82
19. Aspasia, N. Peran Ganda, Curahan Waktu Kerja Dan Kontribusi Ekonomi Istri. 2013. <https://anzdoc.com/peran-ganda-curahan-waktu-kerja-dan-kontribusi-ekonomi-istri.html> diakses 20 Juli 2018
20. Hastuti, P. Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Wanita Karier Dengan Sikap Kerja Negatif. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2008. <https://eprints.ums.ac.id/2528/> diakses 15 Juli 2018
21. Rosiana, D. Mengatasi Konflik Peran Sebagai Karyawan dan Ibu Rumah Tangga Pada Tenaga Kerja Wanita di Indonesia. 2015. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/mimbar/article/view/245> diakses 15 -7-2018