

Hubungan Konflik Peran Ganda dan Manajemen Waktu dengan Stres Kerja Pada Wanita Menikah yang Berprofesi Sebagai Guru

Nurul Azkiyati¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This study aims to determine the relationship of dual role conflict and time management with work stress in married women who work as teachers. This study uses a quantitative approach. The subjects of this study were 51 people selected using purposive sampling technique. Data collection methods used are job stress scale, dual role conflict, and time management. The collected data was analyzed by Kendall's Tau test with the help of SPSS 21.0 for windows. The results of this study indicate that: (1) there is a relationship between dual role conflict with work stress indicated from the value of kendall's tau correlation of +0,489 which means having a positive relationship with moderate level. (2) there is relationship between time management with work stress shown from correlation value of kendall's tau of -0.198 indicates that there is negative relation with weak level.*

Keywords: *working stress, dual role conflict, time management.*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konflik peran ganda dan manajemen waktu dengan stres kerja pada wanita menikah yang bekerja sebagai guru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 51 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala stres kerja, konflik peran ganda, dan manajemen waktu. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan uji *Kendall Tau* dengan bantuan SPSS 21.0 *for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan antara konflik peran ganda dengan stres kerja yang ditunjukkan dari nilai korelasi *kendall tau* sebesar +0,489 yang berarti memiliki hubungan positif dengan tingkat sedang; dan (2) ada hubungan antara manajemen waktu dengan stres kerja yang ditunjukkan dari nilai korelasi *kendall tau* sebesar -0,198 menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dengan tingkat lemah.

Kata kunci: stres kerja, konflik peran ganda, manajemen waktu.

¹ Email: nurulazkiyah2@gmail.com

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini, kita memerlukan pendidikan yang berkualitas. Kualitas pendidikan perlu ditingkatkan agar dihasilkan sumber daya manusia yang lebih kompeten. Peningkatan kualitas pendidikan tersebut tidak lepas kaitannya dengan kualitas tenaga pendidiknya. Kualitas pendidikan dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kualitas guru. Hal tersebut juga dijelaskan dalam jurnal Handini dan Widyaningrum (2016) yang menjelaskan bahwa salah satu faktor yang perlu diperhatikan dan berpengaruh penting dalam kualitas pendidikan, kaitannya dalam proses pembelajaran adalah guru. Oleh karena itu, pada jaman sekarang ini begitu banyak terbuka pendidikan dengan jurusan keguruan di universitas-universitas di Indonesia. Begitu pula dengan lapangan kerja untuk profesi keguruan yang juga semakin banyak. Berdasarkan data Kemendikbud dari situs resminya, diketahui jumlah guru sekolah menengah di daerah Kalimantan Timur berjumlah 8.622 pada tahun ajaran 2015/2016. Pada sekolah menengah khususnya yang berstatus negeri di Kalimantan Timur sendiri terdapat 2.844 guru laki-laki dan 3.147 guru perempuan. Data tersebut menunjukkan bahwa pada tahun ajaran 2015/2016 guru perempuan lebih mendominasi untuk daerah Kalimantan Timur. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar keinginan perempuan untuk masuk dalam dunia kerja. Akan tetapi, hal tersebut tidak sepenuhnya membawa dampak positif bagi kaum wanita. Dalam hubungannya dengan pekerjaan, setiap orang beresiko mengalami stres tidak terkecuali pekerja wanita.

Seperti yang telah dijelaskan oleh Wade dan Tavis (2007) bahwa salah satu penyebab stress yakni masalah pekerjaan. Ditambah dengan keadaan saat ini, bahwa standar pendidikan telah mengalami perubahan kurikulum pembelajaran dari kurikulum

2006 menjadi kurikulum 2013. Perkembangan kurikulum tersebut tentunya berpengaruh pada tuntutan kerja tenaga pengajar dimana kurikulum 2013 lebih menekankan pada pendekatan ilmiah. Maka wanita-wanita yang bekerja sebagai guru pada era ini khususnya yang telah berumah tangga juga memiliki resiko untuk mengalami stres. Hal ini dikarenakan wanita-wanita tersebut memiliki dua peran yakni sebagai ibu rumah tangga sekaligus sebagai pekerja di luar rumah. Dua peran yang dimiliki oleh wanita-wanita tersebut tentu saja menghasilkan dua tuntutan yang berbeda.

Kedua tuntutan yang berasal dari dua peran yang dijalani tersebut dapat menyebabkan konflik-konflik dalam diri yang kemudian bisa menyebabkan stres kerja. Besarnya tekanan menjadi stresor untuk seseorang mengalami stres dan rentan terhadap penyakit yang dimunculkan sebagai gejala perilaku stres kerja. Adapun gejala perilaku yang dimunculkan berdasarkan hasil *screening* yang dibuat dari aspek-aspek stres kerja oleh Robbins dan Judge (2006) yakni aspek fisiologis, aspek psikologis, dan aspek perilaku, menunjukkan adanya fenomena stres kerja pada wanita menikah yang bekerja sebagai guru. Gejala-gejala perilaku tersebut meliputi sakit kepala, cepat lelah, mudah marah, sulit berkomunikasi, merasa cemas atau panik, sulit tidur, masalah yang berulang, tingkat percaya diri yang menurun, dan mudah bosan. Masalah-masalah yang tidak segera ditangani dengan baik dapat mengganggu pikiran individu yang akan menimbulkan ketegangan pada kehidupan individu yang biasa disebut dengan stres (Lubis, Oktaviani, Rahmi, Khatimah dan Nur, 2016).

Berikut adalah tabel yang menunjukkan fenomena stres pada wanita menikah dengan sampel yaitu guru-guru wanita di SMA Negeri 1, SMA Negeri 3, SMA Negeri 5, dan MA Negeri 1 Samarinda

Tabel 1. Hasil Screening Stress Kerja Pada Guru Wanita yang Menikah

Kategori	Jumlah
Gejala perilaku stres 1-4	14
Gejala perilaku stres 5-9	59
Total	73

Berdasarkan pada tabel 1, hasil *screening* stres kerja pada guru wanita yang menikah menunjukkan bahwa guru wanita cenderung yang memiliki indikasi gejala perilaku stres kerja. Hasil *screening* tersebut menunjukkan bahwa 59 orang guru wanita dengan gejala perilaku stres yang muncul sebanyak

lima sampai sembilan meliputi sakit kepala, sulit tidur, cepat lelah, masalah yang berulang, perasaan panik atau tidak tenang, mudah marah, sulit berkomunikasi atau menyendiri, tidak percaya diri, dan mudah bosan. Sedangkan hanya 14 guru yang menunjukkan gejala perilaku stres sebanyak satu

sampai empat yakni meliputi, sakit kepala, mudah marah, cepat lelah, dan sulit tidur.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan ibu B yang menjalani peran ganda menjelaskan bahwa waktu menjadi terasa sangat singkat membuktikan bahwa adanya masalah waktu dalam menjalani kedua peran, yakni peran sebagai ibu rumah tangga dan pengajar. Hal tersebut juga sesuai dalam penelitian yang dilakukan oleh Aslia (2009) kajian perempuan "Bunga Wellu" dengan judul Peran Ganda Guru Sebagai Wanita Karir Dalam Keluarga di Kelurahan Tidung Makassar yang menjelaskan bahwa perempuan sebagai ibu rumah tangga yang berperan ganda sebagai pekerja diluar rumah, menimbulkan suatu masalah dalam pembagian waktu. Pembagian waktu ini menjadi semakin sulit sejak diterapkannya sistem full day school oleh pemerintah di Indonesia tidak terkecuali di kota Samarinda. Seperti yang dilansir dalam surat kabar PROKAL bahwa Dinas Pendidikan dan Kebudayaan (Disdikbud) Kalimantan Timur memastikan kebijakan *Full Day School* (FDS) berlangsung pada tahun ajaran baru kali ini. Kasi Peserta Didik dan Pengembangan Karakter SMA/SMK Disdik Kaltim, Armin, menyatakan hal itu. Dia menerangkan FDS adalah program jam belajar di sekolah diubah. Jangka waktu belajar adalah delapan jam selama lima hari. Hal tersebut menyebabkan waktu yang tersisa untuk pekerjaan di luar sekolah menjadi sangat singkat.

Berdasarkan fenomena stres kerja yang dirasakan oleh guru-guru wanita yang telah menikah tersebut dan pengaruhnya dari peran ganda serta manajemen waktu, maka saya tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan antara konflik peran ganda dan manajemen waktu dengan stress kerja pada ibu-ibu yang berprofesi sebagai guru di Samarinda.

TINJAUAN PUSTAKA

Stres Kerja

Robbins dan Judge (2006) mendefinisikan stres kerja sebagai suatu kondisi dinamik dalam mana seorang individu dikonfrontasikan dengan sebuah peluang, kendala, atau tuntutan yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkannya dan yang hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti dan penting. Bachroni dan Asnawi (1999) menyatakan bahwa stres kerja merupakan suatu transaksi antara sumber- sumber stres kerja dengan kapasitas diri, yang berpengaruh terhadap respon apakah bersifat positif ataukah negatif. Munandar (2006)

menjelaskan bahwa stres kerja merupakan suatu kondisi yang negatif, suatu kondisi yang mengarah ke timbulnya penyakit fisik maupun mental, atau mengarah ke perilaku yang tak wajar.

Konflik Peran Ganda

Greenhaus dan Beutell (1985) mendefinisikan konflik peran ganda sebagai sebuah bentuk dari konflik antar peran dimana tekanan dari peran dalam pekerjaan dan keluarga saling bertentangan, yaitu menjalankan peran dalam pekerjaan menjadi lebih sulit karena juga menjalankan peran dalam keluarga, begitu juga sebaliknya, menjalankan peran dalam keluarga menjadi lebih sulit karena juga menjalankan peran dalam pekerjaan. Cooper dan Peter (1995) menjelaskan dalam bukunya bahwa konflik peran timbul bila individu dalam peran tertentu dibingungkan oleh tuntutan kerja atau keharusan melakukan sesuatu yang berbeda dari yang diinginkannya atau yang tidak merupakan bagian dari bidang kerjanya.

Manajemen Waktu

Hasibuan (2006) mendefinisikan manajemen adalah ilmu dan seni mengatur proses pemanfaatan sumber daya manusia dan sumber-sumber daya lainnya secara efektif dan efisien untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Sedangkan Nurhayati (2010) menjelaskan bahwa manajemen adalah sebuah proses terpadu dimana individu-individu sebagai bagian dari organisasi dilibatkan untuk merencanakan, mengorganisasikan, menjalankan, dan mengendalikan aktivitas-aktivitas, yang kesemuanya diarahkan pada sasaran yang telah ditetapkan dan berlangsung terus-menerus seiring dengan berjalannya waktu. Manajemen waktu menurut Santrock (2007) merupakan hal yang dapat membantu individu lebih produktif, memberikan keseimbangan antara bekerja dan bermain serta mencegah stres. Wesfix (2016) mendefinisikan manajemen waktu sebagai keterampilan untuk merealisasikan rencana-rencana secara efisien.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif. Proses penelitian bersifat deduktif dimana untuk menjawab rumusan masalah digunakan konsep atau teori sehingga dapat dirumuskan hipotesis. Hipotesis tersebut selanjutnya diuji melalui pengumpulan data lapangan. Pengumpulan data lapangan menggunakan

instrument penelitian. Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan statistik deskriptif atau inferensial sehingga dapat disimpulkan hipotesis yang dirumuskan terbukti atau tidak (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas yaitu konflik peran ganda dan manajemen waktu, sedangkan variabel terikat yaitu stres kerja. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu puspositive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan berdasarkan kriteria-kriteria atau pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Sampel yang digunakan sebanyak 51 orang guru-guru wanita di Samarinda khususnya yang telah menikah.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan alat pengukuran atau instrumen. Terdapat tiga instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala stres kerja, konflik peran ganda, dan manajemen waktu. Data penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah uji terpakai. Alasan menggunakan uji terpakai karena dengan menggunakan uji terpakai data yang digunakan untuk uji coba alat ukur sekaligus dipakai untuk data uji hipotesisnya.

Hasil uji validitas dan reliabilitas pada skala stres kerja terdapat 6 butir yang gugur dengan reliabilitas menghasilkan nilai alpha 0.900. skala konflik peran ganda terdapat 5 butir yang gugur dengan reliabilitas menghasilkan nilai alpha 0.884, dan skala manajemen waktu terdapat 2 butir yang gugur dengan reliabilitas menghasilkan nilai alpha 0.898.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada subjek penelitian secara umum pada guru-guru wanita yang telah menikah adalah cenderung tinggi baik terkait dengan stres kerja, konflik peran ganda maupun manajemen waktu. Adapun status stres kerja subjek yang cenderung tinggi dilihat dari nilai rerata empirik yaitu 77.59 lebih besar daripada rerata hipotetik dengan nilai sebesar 75, dan status konflik peran ganda yang cenderung tinggi dilihat dari nilai rerata empirik yaitu 85.39 lebih besar daripada rerata hipotetik dengan nilai sebesar 80. Sementara itu, status manajemen waktu subjek yang cenderung tinggi dilihat dari nilai rerata empirik yaitu 99.16 lebih besar daripada rerata hipotetik dengan nilai sebesar 85.

Adapun hasil kategorisasi yaitu sebanyak 24 orang dengan persentase sebesar 47.1 persen

memiliki stres kerja sedang, sedangkan 17 orang dengan persentase 33.3 persen memiliki stres kerja tinggi, 9 orang dengan persentase 17.6 persen memiliki stres kerja rendah, dan 1 orang dengan persentase 2.0 persen memiliki stres kerja sangat rendah. Pada konflik peran ganda, diketahui bahwa sebagian besar subjek yaitu sebanyak 33 orang dengan persentase sebesar 64.7 persen dalam kategori tinggi, sedangkan 13 orang dengan persentase sebesar 25.5 persen dalam kategori sedang. Sementara itu, hanya 5 orang dengan persentase sebesar 9.8 persen dalam kategori rendah. Pada manajemen waktu menunjukkan bahwa sebagian besar subjek yaitu sebanyak 31 orang dengan persentase sebesar 60.8 persen memiliki manajemen waktu dalam kategori baik, sedangkan 4 orang dengan persentase sebesar 7.8 persen dalam kategori sangat baik. Sementara itu, 13 orang dengan persentase sebesar 25.5 persen kategori sedang dan hanya 3 orang dengan persentase sebesar 5.9 persen dalam kategori buruk.

Hasil uji normalitas pada penelitian ini pada variabel stres kerja menghasilkan nilai p sebesar 0.200 dengan kategori normal, nilai p pada variabel konflik peran ganda sebesar 0.000 dengan kategori tidak normal dan nilai p pada variabel manajemen waktu sebesar 0.007 dengan kategori tidak normal.

Hasil uji asumsi linearitas antara variabel konflik peran ganda dengan stres kerja menghasilkan nilai p sebesar 0.369 ($p > 0.05$) dengan kategori linear. Kemudian, hasil uji asumsi linearitas antara variabel manajemen waktu dengan stres kerja menghasilkan nilai p sebesar 0.283 ($p > 0.05$) yang menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut adalah linear.

Hasil uji multikolinearitas antar variabel bebas (konflik peran ganda dan manajemen waktu) terhadap variabel terikat (stres kerja) menghasilkan nilai yang sama yaitu VIF sebesar 1.002 masih di sekitar angka 1 dan memiliki *tolerance* sebesar 0.998 mendekati angka 1. Hal ini menunjukkan bahwa dalam regresi antara konflik peran ganda dan manajemen waktu terhadap stres kerja tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas.

Hasil uji homoskedastisitas, tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam penelitian ini, karena seluruh nilai signifikansi yang diperoleh dari pengujian dengan metode *Glejser* diperoleh nilai t hitung $< t$ tabel dengan hasil t hitung untuk konflik peran ganda yaitu 1.073 dan t hitung manajemen waktu sebesar 1.018 (t tabel = 2.009). Sehingga dengan demikian variabel independen layak

digunakan untuk memprediksi variabel dependen yang ada.

Hasil uji hipotesis, berdasarkan analisis statistik *kendall's tau* didapatkan hasil adanya hubungan positif antara stres kerja dengan konflik peran ganda dengan nilai korelasi *kendall's tau* sebesar 0,489 dan nilai Sig. sebesar 0,000. ($P < 0.05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup erat stres kerja dan konflik peran ganda. Sedangkan nilai korelasi *kendall's tau* sebesar -0,198 menunjukkan adanya hubungan negatif dengan tingkat keceratan yang sangat lemah antara manajemen waktu dan stres kerja dengan nilai Sig. sebesar 0.047 ($P < 0.05$).

Hasil uji korelasi parsial pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan aspek *time based conflict* pada tingkat keceratan sedang dengan aspek psikologis pada stres kerja yang dialami wanita menikah yang berprofesi sebagai guru dengan nilai β sebesar 0.403 dan t hitung sebesar 2.537 dengan nilai p sebesar 0.015. Selain itu, aspek kontrol terhadap waktu mempunyai hubungan pada tingkat keceratan sedang dengan aspek psikologis pada stres kerja dengan diperoleh nilai β sebesar -0.467 dan t hitung sebesar 2.642 dengan nilai p sebesar 0.011. Sedangkan pada aspek kontrol terhadap waktu dengan aspek perilaku pada stres kerja diperoleh nilai β sebesar -0.413 dan t hitung sebesar 2.296 dengan nilai p sebesar 0.026. Dengan demikian kedua aspek tersebut mempunyai hubungan pada tingkat keceratan sedang.

Berdasarkan hasil uji hipotesis *kendall's tau*, diperoleh hasil adanya hubungan positif yang cukup erat antara konflik peran ganda dengan stres kerja dengan nilai korelasi *kendall's tau* sebesar 0,489. Nilai korelasi yang positif menunjukkan bahwa hubungan antara konflik peran ganda dan stres kerja adalah searah. Artinya, semakin tinggi tingkat konflik peran ganda seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat stres orang tersebut. Begitupula sebaliknya, semakin rendah tingkat stres seseorang, maka akan semakin rendah pula stres yang dialami. Sedangkan hasil hipotesis hubungan manajemen waktu dengan stres kerja menunjukkan adanya hubungan yang sangat lemah dengan nilai korelasi -0.198. Hasil korelasi yang negatif, menunjukkan bahwa arah hubungan adalah berlawanan. Akan tetapi, tingkat keceratan hubungan yang sangat lemah yang ditunjukkan pada penelitian ini, membuat manajemen waktu hampir tidak berhubungan dengan stres kerja yang dialami sehingga tidak dapat dikatakan bahwa semakin buruk manajemen waktu

maka semakin besar stres kerja yang dirasakan. Begitupula sebaliknya, peneliti tidak dapat mengatakan bahwa semakin baik manajemen waktu seseorang maka akan semakin rendah tingkat stres kerja yang dirasakan. Hal tersebut dikarenakan hubungan yang sangat lemah diantara keduanya.

Pada hubungan antara konflik peran ganda dengan stres kerja, Robbins dan Judge (2006) telah menjelaskan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi stres kerja salah satunya ialah faktor individual. Maksud dari faktor individual yang di jelaskan oleh Robbins dan Judge adalah masalah-masalah yang dirasakan oleh individu itu sendiri di luar jam bekerja yang dapat meluber ke pekerjaan. Robbins dan Judge menjelaskan bahwa pada lazimnya seseorang hanya bekerja 40 sampai 50 jam sepekan. Pengalaman dan masalah yang dijumpai orang diluar jam kerja yang lebih dari 120 jam tiap pekan itulah yang akhirnya dapat menyebabkan stres dalam pekerjaan. Pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah wanita yang sudah menikah dan memiliki anak, dengan demikian pekerjaan yang harus diselesaikan pastilah lebih banyak.

Selain itu, kehadiran anak juga berpengaruh terhadap tingkat stres seseorang. Rini (dalam Silalahi, 2015) menjelaskan bahwa semakin kecil usia anak, maka semakin besar tingkat stres yang dirasakan. Rasa bersalah karena meninggalkan anak untuk seharian bekerja merupakan persoalan yang sering dipendam oleh para ibu yang bekerja. Hal-hal tersebut yang dapat menimbulkan konflik peran ganda dan kemudian membuat orang tersebut mudah mengalami stres.

Pada hubungan manajemen waktu dengan stres kerja, keduanya memiliki tingkat hubungan yang sangat lemah. Hal ini dapat dikarenakan karena berbagai hal, salah satunya yaitu sebagian besar sampel memiliki manajemen waktu dengan kategori baik yakni sebanyak 31 orang. Sedangkan 13 orang lainnya dalam kategori sedang dan hanya 3 orang dengan kategori manajemen waktu yang buruk. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2014) dengan data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis non prametri *kendall's tau*. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,116 dengan nilai p sebesar 0,121 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara manajemen waktu dan stres pada mahasiswa yang bekerja separuh waktu di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi stres kerja adalah manajemen diri.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2014) yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen diri dengan stres kerja pada tenaga kesehatan non keperawatan di RS. Ortopedi Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta. Sedangkan manajemen waktu merupakan salah satu aspek manajemen diri yang diungkapkan oleh Maxwell (Maulana, 2014). Oleh karena itu, hubungan antara manajemen waktu sendiri dengan stres kerja tergolong sangat lemah.

Aspek *strain based conflict* berkorelasi signifikan dengan aspek psikologis stres kerja dengan nilai Beta sebesar 0.403. Greenhaus dan Beutell (1985) menjelaskan mengenai *strain based conflict* yaitu ketegangan yang dihasilkan oleh salah satu peran membuat seseorang sulit untuk memenuhi tuntutan peran yang lain. Sedangkan Fita (2017) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa adanya perubahan secara psikologis yang disebabkan oleh stres kerja dapat ditandai oleh adanya kecemasan berlarut-larut, sulit tidur, nafas tersengal-sengal. Hubungan antara aspek *strain based conflict* aspek psikologis dari stres kerja tersebut menunjukkan bahwa semakin seseorang berada di dalam kondisi pekerjaan yang menekan hingga membuat peran lainnya menjadi tidak maksimal atau bahkan tidak terlaksana maka semakin besar kemungkinannya untuk mengalami stres secara psikologis seperti mudah marah, menjadi lebih sensitif, merasa sedih, dan sebagainya. Sebaliknya, semakin seseorang tidak merasakan tekanan dalam melakukan pekerjaannya atau dapat menjalani suatu peran dengan baik dan tidak merasa terbebani dengan target pekerjaan hingga dapat menyelesaikan kedua peran dengan maksimal, maka akan semakin kecil kecenderungannya untuk mengalami dampak stres secara psikologis.

Adanya hubungan aspek kontrol terhadap waktu dengan aspek psikologis yang menghasilkan nilai $\beta = -0.467$ yang berarti bahwa hubungan keduanya memiliki tingkat keeratan yang sedang (Yudaruddin, 2014). Kontrol terhadap waktu yang dijelaskan Tiger (Nurhidayati, 2016) yaitu dilakukan dengan melakukan pengawasan terhadap aplikasi waktu per kegiatan yang telah direncanakan di awal. Seperti yang telah dijelaskan oleh Gea (2014), terkait dengan pengembangan *time management*, baik pada level organisasi maupun level pribadi, hal yang sering menjadi masalah adalah ketidakkonsistenan mengikuti rancangan penggunaan waktu yang telah dibuat. Ada kecenderungan gampang melanggar ketetapan yang telah dibuat. Tantangan yang sering

muncul adalah adanya hal-hal yang tiba-tiba muncul dan dirasa sebagai hal penting untuk segera ditangani. Dampak semuanya itu adalah kegagalan mewujudkan misi, menelantarkan tujuan penting yang ingin diraih. Hubungan aspek kontrol terhadap waktu dengan aspek psikologis tersebut menunjukkan bahwa semakin seseorang memiliki kendali terhadap waktu yang dimiliki atau dapat melaksanakan suatu aktivitas sesuai dengan rencana yang telah dibuat maka akan semakin rendah pula kemungkinan mengalami stres kerja secara psikologis. Sedangkan korelasi parsial antara aspek kontrol terhadap waktu dan aspek perilaku menghasilkan nilai $\beta = -0.413$ yang artinya hubungan keduanya berada pada kategori keeratan yang sedang pula (Yudaruddin, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa adanya kontrol maupun kendali pada waktu yang kita miliki akan mengurangi dampak stres secara perilaku. Feldman (dalam Rahayu, 2017) menjelaskan beberapa respon stres secara perilaku yakni tampak dalam kecenderungan agresi, mudah tersinggung, serta menarik diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif yang cukup erat antara konflik peran ganda dan stres kerja. Artinya, semakin tinggi konflik peran ganda yang dialami, maka akan semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang dirasakan. Begitupula sebaliknya, semakin rendah konflik peran ganda yang dialami, maka akan semakin rendah pula tingkat stres kerja yang dirasakan.
2. Terdapat hubungan negatif yang sangat lemah antara manajemen waktu dan stres kerja. Hubungan negatif sendiri memiliki arti bahwa semakin baik manajemen waktu seseorang, maka akan semakin rendah tingkat stres kerja yang dirasakan. Begitupula sebaliknya, semakin buruk manajemen waktu seseorang, maka akan semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan orang tersebut. Akan tetapi peneliti tidak dapat menyimpulkan demikian pada penelitian ini, karena tingkat keeratan hubungan manajemen waktu dengan stres kerja yang sangat lemah.

Saran

Adapun beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, sebagai berikut:

1. Kepada guru-guru wanita yang telah menikah, terutama pada sekolah menengah di Samarinda Ulu disarankan untuk melakukan hal berikut:
 - a. Membuat prioritas untuk membagi peran berdasarkan tuntutan pekerjaan.
 - b. Membuat jadwal yang terencana sesuai dengan tuntutan pekerjaan sehingga dengan jadwal tersebut diharapkan guru dapat mengaplikasikan waktu per kegiatan sesuai dengan tuntutan pekerjaan yang diharapkan oleh institusi.
 - c. Mengubah pola pikir ke arah yang positif agar dapat meminimalkan beban pikiran akibat masalah-masalah yang ada di dalam menjalani kedua peran.
 - d. Melakukan relaksasi ringan demi mencegah terjadinya stres saat sedang bekerja.
 - e. Merapikan ruangan atau meja kerja demi mencegah terjadinya kesalahan saat bekerja.
 - f. Mengatur rencana dengan rekan sesama guru dengan tujuan untuk menyusun atau mengorganisasikan perencanaan kerja sehingga target kerja dapat dilaksanakan dengan maksimal.
 - g. Membuat rencana cadangan, agar menghindari stres saat rencana awal yang telah disusun mengalami kegagalan.
2. Pihak keluarga agar terus memberikan motivasi secara verbal maupun bantuan tenaga kepada wanita-wanita menikah yang juga bekerja sebagai guru guna meringkankan beban yang diemban oleh wanita-wanita tersebut.
3. Pihak sekolah, agar dapat menyusun perencanaan tugas untuk guru-guru jauh sebelum batas waktu pelaksanaannya agar para guru dapat mempersiapkan waktu dan tenaga untuk mengerjakan tugas tersebut dengan maksimal serta dapat memberikan pelatihan dalam hal manajemen waktu kepada seluruh guru.
4. Rekan-rekan sesama guru, agar lebih mudah dalam memberikan bantuan jika diperlukan demi mengurangi beban yang ditanggung oleh guru-guru wanita yang telah menikah.
5. Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan hal sebagai berikut:
 - a. Dalam mengumpulkan data sebaiknya dilakukan wawancara yang lebih mendalam

dengan subjek yang lebih banyak agar data lebih akurat

- b. Menggunakan try-out terlebih dahulu atau uji tidak terpakai pada alat ukur penelitian agar saat pengambilan data tidak memiliki banyak aitem gugur maupun tidak reliable.
- c. Memperluas subjek penelitian guna menambah sampel penelitian
- d. Dalam pembuatan aitem skala, agar memakai kalimat yang mudah dipahami dan tidak menunjukkan kepada kelebihan dan kekurangan agar tidak terjadi pemilihan jawaban rata kanan maupun rata kiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aslia. (2009). Kondisi pendidikan anak dari wanita pekerja sektor informal (survey di Kecamatan Masamba). *Jurnal Kajian Perempuan "BUNGA WELLU"*, 14 (1), 55-74.
- Gea, A. A. (2014). Time management: Menggunakan waktu secara efektif dan efisien. *Humaniora*, 5(2), 777-785.
- Bachroni, M., & Asnawi, S. (1999). Stres kerja. *Jurnal Buletin Psikologi*, 7 (2).
- Cooper, C. L., & Peter. (1995). *Psikologi untuk Manajer*. Jakarta: Arcan.
- Fita, E. D. (2017). Hubungan konflik peran ganda dengan stres kerja terhadap perawat wanita pada RSUD. A. Wahab Sjahranie Samarinda. *Jurnal Psikoborneo*, 5(2), 346-352.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of management review*, 10(1), 76-88.
- Handini, O., & Widyaningrum, R. (2016). Kontribusi Pedagogik dan Kompetensi Profesional Guru terhadap Manajemen Kelas. dalam *Jurnal Profesi Pendidik*, 3(1), 36-43.
- Hasibuan, M. S. (2006). *Manajemen Sumber Daya Manusia, Cetakan Kedelapan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Lubis, H., Oktaviani, M. A., Rahmi, A. S., Khatimah, H. H., & Nur, M. O. (2016). Musik Kejièn Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 39-64.
- Maulana, R. (2014). *Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kesehatan Non Keperawatan Di RS. Ortopedi Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Munandar, A. S. (2006). *Psikologi industri dan organisasi*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Nurhayati, M. T. Ir. 2010. “. *Manajemen Proyek*”, Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu.
- Nurhidayati, D. D. (2016). Peningkatan pemahaman manajemen waktu melalui bimbingan kelompok dengan teknik problem solving pada siswa. *Psikopedagogia*, 5(1), 24-32.
- Rahayu, T. (2017). Burnout dan coping stress pada guru pendamping (shadow teacher) anak berkebutuhan khusus yang sedang mengerjakan skripsi. *PSIKOBORNEO*, 5 (2), 290-300.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2006). *Perilaku Organisasi*, Jakarta: PT. Indeks Kelompok Gramedia.
- Santrock, J. W. (2002). *Edisi Kelima: Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Silalahi, H. E. (2015). *Pengaruh konflik peran ganda terhadap produktivitas karyawan yang berkeluarga pada PT Sarimakmur Tunggalmandiri Medan*. Skripsi: Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wade, C., & Tavris, C. (2007). *Psikologi edisi kesembilan jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Wesfix, T. (2016). *Time management itu dipraktikin*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Wijaya, A. O. (2014). *Manajemen waktu dan stres pada mahasiswa yang bekerja separuh waktu* (Doctoral dissertation, Widya Mandala Catholic University).
- Yudaruddin, R. (2014). *Statistik Ekonomi: Aplikasi dengan Program SPSS Versi 20*. Yogyakarta: Interpena.