

**Hubungan Konflik Peran Ganda dan Kesejahteraan Psikologis
Pada Ibu Bekerja di *Era New Normal* Pandemi Covid-19**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun oleh:

Aoudiena Dwi Yuliani

NIM. 17107010052

Dosen Pembimbing Skripsi

Mayreyna Nurwardani, S. Psi., M. Psi

NIP. 19810505 200901 2 011

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

2023

Halaman Surat Pernyataan Keaslian Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

Pernyataan Keaslian Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Aoudiena Dwi Yuliani

NIM : 17107010052

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah asli hasil karya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Februari 2023

Yang menyatakan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Aoudiena Dwi Yuliani
NIM. 17107010052

Halaman Persetujuan



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal :

Lamp :

Kepada Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Aoudiena Dwi Yuliani

NIM : 17107010052

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan Konflik Peran Ganda dan Kesejahteraan Psikologis
Pada Ibu Bekerja di *Era New Normal* Pandemi Covid-19

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.
Wassalamualaikum Wr Wb

Yogyakarta, Februari 2023

Pembimbing

Mayreyna Nurwardani, S. Psi., M. Psi

NIP. 19810505 200901 2 011

Halaman Pengesahan



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-329/Un.02/DSH/PP.00.9/04/2023

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Konflik Peran Ganda dan Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Bekerja di Era New Normal Pandemi Covid-19

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AODIENA DWI YULIANI
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010052
Telah diujikan pada : Jumat, 24 Februari 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 6426935d7493f



Penguji I

Rita Setyani Hadi Sukimo, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 641d116d79863



Penguji II

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 641ae2809ee13



Yogyakarta, 24 Februari 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 642a339bb164d

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Halaman Motto

“Jangan hidup dan bergantung pada ekspektasi orang lain. Hiduplah dengan nilai-nilai yang ada pada diri sendiri. Ambillah langkah kecil satu per satu.”

– Edward Kwon



Kata Pengantar

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga skripsi saya yang berjudul “Hubungan Konflik Peran Ganda dan Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Bekerja di *Era New Normal* Pandemi Covid-19” dapat terselesaikan. Sholawat serta salam semoga tercurahkan selalu kepada baginda Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia ke jalan yang penuh dengan keberkahan.

Penelitian ini dapat terselesaikan tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak baik secara moril maupun secara materiil. Oleh karena itu, izinkan saya sebagai peneliti mengucapkan terima kasih dengan segenap kerendahan hati kepada:

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Mayreyna Nurwardani, S. Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing saya dalam mengerjakan penelitian ini. Terimakasih atas segala ilmu dan arahnya dalam membimbing saya sehingga skripsi ini selesai.
4. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi selaku Dosen Penguji I yang telah memberi arahan dan masukan agar penelitian ini menjadi lebih baik.
5. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Penguji II yang telah memberi saran dan masukan agar penelitian ini menjadi lebih baik.
6. Bapak Very Julianto, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik saya ucapkan terima kasih atas segala dukungan dan bimbingan yang diberikan.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan banyak ilmu sehingga saya bisa mencapai titik ini.

8. Terima kasih kepada Ibu Erika selaku Humas di Instansi tempat pengambilan data, yang telah membantu memberikan kemudahan untuk perizinan dalam pengambilan data penelitian ini.
9. Terima kasih untuk Ibu, Kak Ana dan Kak Ian yang tak henti hentinya selalu mendoakan, mendukung, membantu, dan selalu memberi semangat saya dalam tiap proses mengerjakan skripsi hingga dapat menyelesaikannya.
10. Terima kasih kepada Bu Ros, Bu Candra, Bu Fitriana, dan Mbak Dzikriyah yang telah meluangkan waktu untuk membantu saya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Terima kasih tak lupa saya ucapkan kepada teman-teman saya Aquara, Nurul, Ajeng, Shafa, Mitha, Anida, Lilo, Kiki, Fatika, Hestu, dan Sarah yang selalu menemani dan mendukung sehingga saya semangat untuk mengerjakan skripsi ini.
12. Terima kasih untuk teman-teman mahasiswa Program Studi Psikologi 2017 terutama Yulianti, Ninda dan Danar yang telah membantu dan berbagi ilmu sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi.
13. Terima kasih untuk seluruh partisipan yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Karena tanpa mereka saya tidak dapat menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan penelitian skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca, serta perkembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi.

Yogyakarta, Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Surat Pernyataan Keaslian Penelitian	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	x
Intisari	xi
<i>Abstract</i>	xii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	7
D. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II. LANDASAN TEORI.....	13
A. Kesejahteraan Psikologis	13
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	13
2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis.....	14
3. Faktor-Faktor Kesejahteraan Psikologis	17
B. Konflik Peran Ganda.....	19
1. Pengertian Konflik Peran Ganda.....	19
2. Aspek-Aspek Konflik Peran Ganda	20
C. Era New Normal Pandemi Covid-19	21
D. Dinamika Konflik Peran Ganda dan Kesejahteraan Psikologis Ibu Bekerja di <i>Era New Normal</i> Pandemi Covid-19	22
E. Hipotesis Penelitian	27
BAB III. METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
D. Populasi dan Sampel Penelitian	29
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data	30
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	33
G. Metode Analisis Data.....	34

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Orientasi Kancan.....	36
B. Persiapan Penelitian	37
C. Pelaksanaan Penelitian.....	40
D. Hasil Penelitian	43
E. Pembahasan.....	52
BAB V. PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	63



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Respon Skala.....	31
Tabel 2. Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis	31
Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Konflik Peran Ganda	32
Tabel 4. Data keadaan responden jumlah pegawai wanita instansi X yang sudah menikah	36
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Try Out Skala Kesejahteraan Psikologis	38
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Try Out Skala Konflik Peran Ganda.....	39
Tabel 7. Standar Koefisiensi Reliabilitas	40
Tabel 8. Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis dan Konflik Peran Ganda.....	40
Tabel 9. Gambaran responden berdasarkan usia	41
Tabel 10. Gambaran responden berdasarkan Pendidikan.....	41
Tabel 11. Gambaran responden berdasarkan usia pernikahan	42
Tabel 12. Gambaran responden berdasarkan jumlah anak.....	42
Tabel 13. Gambaran responden berdasarkan divisi.....	42
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas.....	43
Tabel 15. Hasil Uji Linieritas	44
Tabel 16. Hasil Uji Hipotesis Korelasi Pearson Product Moment	45
Tabel 17. Hasil Uji Koefisien Korelasi	45
Tabel 18. Deskripsi Statistik Skor Hipotetik dan Empirik Variabel Kesejahteraan Psikologis Dan Konflik Peran Ganda	46
Tabel 19. Rumus Kategorisasi Subjek	46
Tabel 20. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis	46
Tabel 21. Kategorisasi Variabel Konflik Peran Ganda	46
Tabel 22. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Usia.....	47
Tabel 23. Tingkat Konflik Peran Ganda Berdasarkan Usia	48
Tabel 24. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan	49
Tabel 25. Tingkat Konflik Peran Ganda Berdasarkan Jumlah Anak	50
Tabel 26. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Pendidikan	51
Tabel 27. Tingkat Konflik Peran Ganda Berdasarkan Pendidikan.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Validasi Isi Alat Ukur.....	64
Lampiran 2. Alat Ukur Uji Coba Dan Alat Ukur Penelitian	66
Lampiran 3. Uji Seleksi Aitem Dan Reliabilitas Alat Ukur.....	81
Lampiran 4. Tabulasi Data Tryout dan Penelitian	85
Lampiran 5. Uji Asumsi.....	94
Lampiran 6. Uji Hipotesis	94
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	95
Lampiran 8. Curriculum Vitae	96

HUBUNGAN KONFLIK PERAN GANDA DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA IBU BEKERJA DI ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19

Aoudiena Dwi Yuliani

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

INTISARI

Pada *era new normal* pandemi Covid-19 wanita terutama Ibu bekerja dihadapkan pada berbagai tekanan baik pekerjaan maupun dalam keluarga. Apabila tidak dapat mengatasi berbagai tekanan tersebut dapat memunculkan konflik peran dan berakibat pada terganggunya fungsi psikologis dan menurunnya tingkat kesejahteraan psikologis bagi individu yang mengalaminya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konflik peran ganda dan kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja di *era new normal* pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasi. Subjek penelitian adalah pekerja wanita yang sudah menikah di instansi X berjumlah 150 dengan teknik sampel *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis dan Skala Konflik Peran Ganda. Hasil analisis data dengan SPSS 20.0 korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan $r_{xy} = -,335$ hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antar variabel atau hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin rendah konflik peran ganda maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja di era new normal pandemi Covid-19, begitu pun sebaliknya.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, konflik peran ganda, ibu bekerja, era new normal, pandemi Covid-19

***THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK-FAMILY CONFLICT AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF WORKING MOTHERS DURING
NEW NORMAL ERA PANDEMIC COVID-19***

Aoudiena Dwi Yuliani

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

ABSTRACT

During new normal era of pandemic Covid-19, women especially working mothers are faced with various pressures both at work and within the family. If failure to cope with those various pressures can lead to role conflict and disruption of psychological functions and decreased in the level of psychological well-being for individuals who experienced it. The aim of this study was to determine the relationship between work-family conflict and psychological well-being of working mothers during new normal era pandemic Covid-19. This research used quantitative correlational method. The participants of this research were 150 working mothers in Institution X using purposive sampling technique. Data were collected using psychological well-being scale and work-family conflict scale. The result of data analysis using SPSS 20.0 correlation Pearson Product Moment showed a significance level of $p = 0,000$ ($p < 0,05$) and $r_{xy} = -0,335$. This indicated that there was a negative relationship between variables or the hypothesis was accepted. This can be concluded that the lower of the work-family conflict, the higher the psychological well-being of working mothers during new normal era pandemic Covid-19, and vice versa.

Keywords: psychological well-being, work-family conflict, working mothers, new normal era, Covid-19 pandemic

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Virus SARS-CoV-2 atau yang lebih kita kenal dengan virus corona atau Covid-19 tersebut adalah virus yang menyebabkan wabah pandemi dan menyerang seluruh penjuru negara di dunia. Penyebaran virus Covid-19 juga mewabah hingga ke Indonesia. Sejak terdapat kasus Covid-19 pertama di Indonesia, *World Health Organization* (WHO) resmi menyatakan bahwa Covid-19 adalah wabah pandemi yang menyerang seluruh dunia. Berbagai upaya pencegahan telah ditetapkan oleh pemerintah Indonesia. Upaya pencegahan yang diterapkan di masyarakat adalah dengan selalu mentaati protokol kesehatan dengan selalu mencuci tangan terutama setelah beraktivitas di luar rumah, menggunakan masker, menghindari atau tidak berkerumun, mengurangi aktivitas di luar rumah, serta kebijakan belajar daring bagi pelajar dan bekerja dari rumah atau WFH (*Work From Home*) bagi pekerja (Purwanto, 2020).

Pada tanggal 28 Mei 2020 pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan baru yang disebut dengan *new normal* atau penerapan tatanan kehidupan yang baru sebagaimana untuk mengurangi penularan virus Covid-19. Dengan mulainya *era new normal* ini pemerintah sudah mengizinkan masyarakat untuk melakukan aktivitas seperti biasa di luar rumah dengan syarat selalu mematuhi aturan protokol kesehatan (Muhyiddin, 2020). Salah satu dampak dari *new normal* adalah perubahan budaya kerja WFH dan WFO (*Work From Office*). Kebijakan *new normal* juga berdampak dengan timbulnya masalah dan keresahan baru di masyarakat. Aktivitas bagi pekerja baik di perkantoran maupun industri sudah mulai beralih dari WFH menjadi WFO. Berlangsungnya hal tersebut berdampak pada kondisi mental dan emosionalnya. Bekerja di tengah kondisi pandemi membuat karyawan menjadi khawatir saat bekerja dapat mempengaruhi produktivitas kerja sehingga dapat menyebabkan stres (Vitniawati & Jamiyanti, 2021).

Selama pandemi Covid-19, orang tua memainkan peran penting di rumah. Mereka berperan dalam mendampingi sekaligus menjadi guru dalam proses

pembelajaran anak di rumah. Semua orang tua harus dapat menyesuaikan diri untuk menjadi pendidik yang baik bagi anak-anaknya. Namun, bagi ibu yang bekerja, hal tersebut dapat menimbulkan masalah baru. Di samping mendampingi anak di rumah dan mengerjakan tugas domestik di rumah, ibu bekerja juga harus bekerja melakukan tugas dan tanggungjawab sebagai pekerja. Ditambah dengan perasaan-perasaan negatif seperti cemas, takut, dan stres yang muncul karena Covid-19 (Sumakul & Ruata, 2020).

Tingkat stres yang dialami selama pandemi Covid-19 paling banyak terjadi pada pekerja wanita. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian (Carlos, 2021) yang menunjukkan bahwa wanita mengalami tingkat stres karena beban pekerjaan selama pandemi Covid-19 sebesar 86,1% sedangkan laki-laki sebesar 75,8%. Stress yang dialami oleh pekerja wanita dapat terjadi karena adanya resiko penularan di tempat kerja. Meskipun dengan adanya penerapan WFH, hal tersebut juga dapat menyebabkan stres. Tidak sedikit yang mengeluhkan bahwa ketika bekerja di rumah terutama wanita yang sudah menikah, mengaku kesulitan untuk membagi waktu antara pekerjaan dan tugas rumah tangga. Dikutip dari artikel republika.co.id (2020) dengan adanya *new normal* yang mulai berlaku menambah tuntutan bagi pekerja perempuan yang berkeluarga. Beberapa kantor sudah kembali menerapkan WFO tetapi perempuan pekerja dengan status ekonomi yang rendah dilanda dilema antara kembali bekerja atau berhenti bekerja untuk mengurus keluarga di rumah (Rezkiyasari, 2020).

Berdasarkan survei nasional oleh Komnas Perempuan (2020) mendapati sebanyak 96% dari 2.285 responden perempuan yang bekerja menunjukkan bahwa beban pekerjaan menjadi lebih berat di *era new normal* pandemi. Pasalnya, beban pekerjaan domestik di rumah yang ditanggung lebih berat dua kali lipat yaitu lebih dari tiga jam jika dibandingkan dengan laki-laki. Tantangan yang lebih berat juga dirasakan pada ibu yang bekerja di sektor formal. Mereka dituntut untuk tetap bekerja di rumah dan mengurus pekerjaan domestik, serta mendampingi anak. Besarnya tantangan yang dirasa oleh ibu bekerja di *era new normal* dapat

menyebabkan kelelahan fisik dan terganggunya fungsi psikologis seperti stres sehingga berpotensi menurunnya produktivitas (Dewi, 2020).

Tiap individu idealnya mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik agar dapat menjalankan kehidupan secara bahagia dan positif. Apabila terpenuhinya kesejahteraan psikologis dengan baik, maka diharapkan individu dapat sehat secara fisik maupun psikis. Sehingga individu dapat mengatasi berbagai masalah yang timbul yang diakibatkan oleh adanya *era new normal* pandemi Covid-19 yang belum usai ini (Hapsari, 2020). Namun realitanya pekerja wanita terutama yang sudah menikah mengalami kebingungan untuk mengatur tanggungjawabnya selama *era new normal* ini. Menurut survei oleh (Kristiani, Rachmawati, & Hilsdon, 2021) terhadap 235 partisipan wanita pekerja selama *era new normal* pandemi Covid-19 sebanyak 53% menyatakan menurunnya tingkat produktivitas dikarenakan kebingungan untuk mengatur waktu dan kesibukan antara pekerjaan dan rumah tangga.

Dampak selama pandemi Covid-19 terhadap fungsi psikologis juga ditunjukkan dalam penelitian terhadap partisipan ibu yang bekerja WFH sekaligus mendampingi anak sekolah daring di rumah selama pandemi Covid-19. Penelitian menyatakan bahwa hal tersebut dapat mengganggu kesejahteraan psikologis sehingga berdampak munculnya stress, takut, dan bahkan mempengaruhi kondisi fisik (Sumakul & Ruata, 2020). Pengaruh yang masih terasa di *era new normal* pandemi Covid-19 hingga sekarang yaitu perasaan cemas serta ketakutan apabila tertular oleh virus. Tidak hanya itu, dampaknya juga dapat mengganggu kesejahteraan psikologis seseorang. Menurut Luo, dkk (2020) pandemi Covid-19 juga memberi pengaruh terhadap mental dan psikologis masyarakat. Kebanyakan dampak yang dirasakan oleh masyarakat yaitu mengenai masalah kecemasan dan depresi yang disebabkan oleh Covid-19.

Pekerja yang mengalami stres secara berkala selama *new normal* pandemi Covid-19 dapat menyebabkan terganggunya kondisi psikologis. Salah satunya yaitu kesejahteraan psikologis dari individu tersebut. Di *era new normal* pandemi Covid-19 ini penting untuk menjaga kondisi kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan

psikologis yaitu suatu keadaan di mana individu dapat membangun hubungan yang positif baik dalam hubungan interpersonal maupun intrapersonal, dapat mengambil keputusan secara mandiri, mampu mengelola tingkah laku dan lingkungan sesuai dengan fisik dan mental, mempunyai makna dan tujuan hidup, serta memiliki keinginan untuk meningkatkan kemampuan yang ada pada dirinya (Ryff, 1989). Selanjutnya, Ryff dan Kayes juga berpendapat bahwa individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah yang dapat membangun dan mengendalikan lingkungan sesuai dengan fisik serta mental dirinya (Ryff & Keyes, 1995).

Menurut (Linley & Joseph, 2004) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis termasuk dalam cakupan konsep psikologi positif yang mana dikatakan seorang individu mempunyai kemampuan untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Kesejahteraan psikologis digambarkan dengan bagaimana kontribusi penuh individu atas tantangan dan peluang dalam kehidupan. Individu yang dapat melihat dan memaknai hidupnya secara positif, dapat digolongkan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Meskipun demikian, bukan berarti individu yang kesejahteraan psikologisnya terpenuhi tidak menghadapi suatu permasalahan dalam hidup, namun individu dapat secara aktif berperan dalam kehidupannya, mempunyai makna dan tujuan hidup, serta dapat membangun hubungan yang baik di lingkungan sekitarnya.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis dari masing-masing individu. Terdapat beberapa faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, di antaranya yaitu umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan (Ryff & Singer, 1996). Faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu terutama pada wanita bekerja yang sudah menikah menurut (Hefferon & Boniwell, 2011) yaitu anak dan pekerjaan. Kedua faktor tersebut menuntut ibu bekerja untuk mengoptimalkan dirinya dalam tanggungjawabnya sebagai ibu dan pekerja. Apabila tidak dapat menyeimbangkan antara peran di keluarga dan di tempat kerja maka berpotensi untuk munculnya konflik peran ganda.

Adanya pandemi Covid-19 semakin memberatkan para pekerja. Terutama pekerja wanita yang sudah menikah dan berkeluarga. Mereka kesulitan untuk fokus dalam menjalankan tugas pekerjaan dan tugas domestik ketika sedang bekerja di rumah. Hal tersebut dapat menyebabkan kebingungan antara berperan sebagai pekerja dan berperan sebagai istri/ibu di rumah. Sehingga dapat memunculkan konflik yang dikarenakan oleh peran ganda. Diperkuat dengan penelitian dari (Panatik, Badri, dkk, 2011) yang menunjukkan bahwa adanya jam kerja yang ekstra untuk memenuhi kebutuhan pekerjaan dapat mengganggu kehidupan keluarga dan mempengaruhi terjadinya konflik peran ganda.

Konflik peran ganda adalah sebagai kondisi ketidakseimbangan yang terjadi antara peran pekerjaan dan peran di keluarga, sehingga mengakibatkan berkurangnya pemenuhan di salah satu atau kedua peran yang dimiliki oleh individu (Greenhaus & Beutell, 1985). Selanjutnya, (Greenhaus & Beutell, 1985) juga menyebutkan bahwa konflik peran ganda dapat disebabkan karena berbagai faktor yaitu seperti tuntutan waktu antar peran, stress pada satu peran, kecemasan dan kelelahan, dan penempatan perilaku. Selain itu (Zhang & Liu, 2011) juga menyebutkan faktor-faktor dari konflik peran ganda yaitu faktor dari individu itu sendiri, lingkungan keluarga, dan lingkungan pekerjaan.

Menurut studi penelitian yang dilakukan oleh Purwanto (2020) menyatakan bahwa WFH selain memiliki dampak yang positif yang menyebabkan adanya fleksibilitas waktu karena berada di rumah, sistem WFH juga dapat menjadi *boomerang* bagi para ibu yang berkarir. Terlebih pada ibu bekerja dan mengurus anak yang masih duduk di bangku sekolah, karena mereka harus membagi waktu antara bekerja dan mengurus pekerjaan rumah tangga (Putri, Pradita, dkk, 2020). Di *era new normal* pandemi Covid-19 beban dari peran ganda ibu yang bekerja bertambah bila dibandingkan dengan beban suami. Menurut LeanIn.Org dan SurveyMonkey (2020) menyebutkan bahwa wanita memiliki rata-rata durasi pekerjaan yang lebih lama dibandingkan dengan laki-laki. Wanita memerlukan waktu dalam seminggu sebanyak 39,8 jam untuk mengurus anak dan peran bekerja, sedangkan laki-laki hanya 32,4 jam. Selain itu, dibarengi dengan menurus lansia dan

ada anggota keluarga yang sakit, wanita sekiranya membutuhkan waktu sebanyak 10,4 jam dibandingkan laki-laki yang hanya 5,1 jam (Natadisastra, 2021).

Seperti yang dikutip dari Kemenppa.go.id (2020) menjadi ibu dan pekerja di saat bersamaan merupakan tantangan yang besar. Hal tersebut banyak dikeluhkan oleh para wanita dengan peran ganda. Bahwa selama pandemi, beban peran yang dirasakan menjadi bertambah berat. Tidak hanya mengurus pekerjaan namun juga harus mendampingi anak belajar di rumah serta tidak pula mengesampingkan peran domestik di rumah. Besarnya peran dan tanggung jawab yang dimiliki wanita apabila tidak dapat diseimbangkan dengan baik dapat menimbulkan stress sehingga mengganggu kesehatan psikologis (KEMENPPPA, 2020).

Ibu bekerja yang mengalami konflik peran ganda akan cenderung sulit untuk mengontrol emosi dan kurang memiliki perasaan yang positif dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya, sehingga akan mengalami kesulitan untuk memenuhi kesejahteraan psikologis pada dirinya (Wibawa, Faizah, & Pratiwi, 2020). Penelitian lain oleh (Mauder, dkk, 2021) juga menunjukkan bahwa tantangan untuk menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan mengasuh anak berkontribusi pada dampak stres yang mengarah pada peningkatan kelelahan emosional dan tekanan psikologis dari waktu ke waktu.

Konflik peran ganda rentan terjadi pada wanita yang dihadapkan pada berbagai tantangan, tidak hanya di lingkungan kerja tetapi juga dirasakan saat berada di lingkungan keluarga. Terlebih di *era new normal* dan pandemi Covid-19 hingga sekarang yang belum usai. Dimana ibu dengan peran ganda harus berperan lebih dalam menjalankan perannya. Selain menjalankan peran sebagai wanita pekerja dan tugas domestik di rumah, juga sebagai pendamping sekaligus menjadi pendidik anak yang menjalani sekolah daring. Ditambah dengan adanya sistem kerja WFH dan WFO yang dapat menurunkan produktivitas kerja karena cemas akan penularan virus. Apabila individu tidak mampu menyeimbangkan peran-peran tersebut dengan baik, maka berpotensi untuk timbulnya konflik peran ganda. Dari munculnya konflik peran ganda tersebut, salah satu konsekuensi yang mungkin

terjadi adalah terganggunya kesejahteraan psikologis dari individu yang mengalaminya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana keterkaitan antara konflik peran ganda dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang bekerja di *era new normal* pandemi Covid-19.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konflik peran ganda dan kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja di *era new normal* pandemi Covid-19.

C. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi positif, klinis, dan psikologi industri dan organisasi mengenai kesejahteraan psikologis pada ibu dengan peran ganda di *era new normal* pandemi Covid-19.

2. Praktis

a. Untuk Pekerja Wanita

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat yang positif khususnya pada pekerja wanita yang sudah menikah dan memiliki berbagai peran agar mampu untuk mempertahankan atau meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan memperhatikan faktor-faktor kesejahteraan psikologis pada pekerja wanita, sehingga diharapkan dapat menjalankan peran-peran tersebut dengan maksimal.

b. Untuk Pembaca

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya menyeimbangkan antara peran keluarga dan peran pekerjaan sebagai pendukung kesejahteraan psikologis terutama di *era new normal* pandemi Covid-19.

c. Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti yang mengambil tema serupa dengan tujuan dapat menjadikan penelitian ini menjadi lebih baik lagi



D. Keaslian Penelitian

No.	Peneliti	Tahun Terbit	Judul Penelitian	Subjek Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
1.	Mamluatul Khoiroh	2015	Hubungan Konflik Peran Ganda Kerja-Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis Perawat Perempuan di Puskesmas Guluk-Guluk Sumenep Madura.	30 perawat perempuan di Puskesmas Guluk-Guluk yang telah berkeluarga dan memiliki anak.	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan konflik peran ganda rendah pada 15 perawat. dan sebanyak 28 perawat mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi. Analisis tersebut menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif antara konflik peran ganda terhadap kesejahteraan psikologis.
2.	Danang Pramudito Anwar, Nailul Fauziah	2019	Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dengan Konflik Peran Ganda pada Wanita yang Bekerja Sebagai Polisi di Polrestabes Semarang	Subjek terdiri dari 40 polisi wanita di Polrestabes Semarang yang sudah menikah.	Kuantitatif	Hasil menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memberi pengaruh sebesar 44,9% pada konflik peran ganda. Artinya, semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin rendah konflik peran ganda, begitupun sebaliknya.
3.	Cito Meriko, Olivia Hadiwirawan	2019	Kesejahteraan Psikologis Perempuan yang Berperan Ganda	Subjek penelitian berjumlah 4 perempuan yang bekerja pada sektor formal yang menempati posisi pemimpin dalam bidang pekerjaan tersebut	Kualitatif	Hasil menunjukkan bahwa keempat subjek mendapatkan kesejahteraan psikologis dalam menjalankan peran ganda.
4.	Yunita Sumakul,	2020	Kesejahteraan Psikologis Dalam	Subjek berjumlah 3 dengan	Kualitatif	Kesejahteraan psikologis ketiga subjek terganggu akibat pandemi Covid-19. Ketiga

	Shanti Ch. N. Ruata		Masa Pandemi Covid-19	karakteristik ibu yang bekerja dan memiliki anak yang masih SD.		subjek mengalami kecemasan, stres dan takut akan penyebaran virus Covid-19.
5.	Dhinar Pratiwi W., Faizah, Ari Pratiwi	2020	Hubungan Konflik Peran Ganda Dengan <i>Psychological Well Being</i> Pada Ibu Bekerja Sebagai Pegawai Bank	Sampel penelitian adalah ibu bekerja sebagai pegawai di BRI Kota Madiun yang berjumlah 99 subjek	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan aspek dari konflik peran ganda yaitu <i>behavior based work interference with family</i> dan <i>strain based work interference with family</i> berkorelasi tinggi dengan kesejahteraan psikologis.
6.	Qiftiyah Darniati Putri, Linda Pradita, Lutfiyyah Zahra, Mustika Ema Linda Siregar, Novika Grasiawaty	2020	Gambaran Stres Kerja Pada Ibu Pekerja Selama Pandemi Covid-19	Subjek penelitian ini terdiri dari 4 orang ibu pekerja yang berdomisili di Jakarta	Kualitatif dan kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran ibu yang bekerja selama di rumah mengalami tumpang tindih pada setiap peran dalam menyelesaikan tuntutan tugas-tugasnya.
7.	Vina Vitniawati dan Anggi Jamiyanti	2021	Status Mental Emosional Karyawan Universitas Bhakti Kencana Saat Menjalani <i>Work From Office</i> (WFO)	Subjek berjumlah 69 karyawan yang WFO minimal 1 bulan di Universitas Bhakti Kencana.	Metode yang digunakan deskriptif dengan menggunakan instrumen SRQ 29 (<i>Self Reporting Questioner</i>).	Hasil penelitian menunjukkan status mental emosional dari keseluruhan subjek berdasarkan pada SRQ 29 yaitu sebanyak 68,1% mengalami <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> (PTSD), 29% mengalami depresi dan cemas, gangguan psikotik 15,9%, dan yang tidak mengalami perubahan status mental emosional sebanyak 17,4%.
8.	Carlos, R.F, dkk	2021	<i>Sense Of Coherence</i> ,	Subjek penelitian adalah pekerja	Metode penelitian	Terdapat keterkaitan khusus antara rasa koherensi, lingkungan kerja, keterlibatan kerja,

			<i>Engagement, and Work Environment as Precursors of Psychological Distress among Non-Health Workers During The COVID-19 Pandemic in Spain</i>	non-medis di Spanyol berjumlah 1.038	deskriptif observasi <i>cross-sectional</i>	dan tekanan psikologis terhadap kesehatan mental pekerja pada pekerja non-medis selama pandemi Covid-19.
9.	Panatik, S. A. B, dkk	2011	<i>The Impact of Work Family Conflict on Psychological Well-Being among School Teachers in Malaysia</i>	Subjek penelitian adalah guru sekolah di Malaysia yang dipilih secara acak	Metode penelitian survei dengan kuesioner	Penelitian ini menunjukkan bahwa konflik peran ganda dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental dan dapat menyebabkan pekerja memiliki kecenderungan yang tinggi untuk berpindah pekerjaan.
10.	Maunder, Robert G., dkk	2021	<i>Psychological Impact Of The Covid-19 Pandemic on Hospital Workers Over Time: Relationship to Occupational Role, Living with Children and Elders, and Modifiable Factors</i>	Subjek penelitian ini yaitu seluruh staf dan sukarelawan yang berjumlah >6000 di rumah sakit Sinal Health di Toronto, Kanada selama pandemi covid-19	Metode penelitian survei	Beban psikologis petugas kesehatan tinggi dan meningkat seiring dengan berlanjutnya pandemi. Dukungan berkelanjutan diperlukan, terutama bagi perawat dan mereka yang memiliki anak dan orang tua di rumah. Faktor pencegahan yang dapat dimotifikasi yaitu penguatan jam tidur dan efikasi diri perlu mendapat perhatian khusus.
11.	Kristiani, Farah, dkk	2021	Penyajian Data Survei Daring Terhadap Fenomena Wanita Bekerja Dari Rumah Selama Pandemi Covid-19	Subjek penelitian berjumlah 353 responden yang berasal dari 12 kota di Indonesia	Metode penelitian survei	Hasil survei penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 52,3% responden menyatakan bahwa produktifitas mereka menurun karena berbagai faktor dari aspek pekerjaan dan rumah tangga.

Penelitian-penelitian di atas merupakan penelitian terdahulu yang pernah diteliti terkait variabel konflik peran ganda dan variabel kesejahteraan psikologis. Berikut beberapa uraian dari keaslian penelitian yang akan diteliti berdasarkan dari keaslian topik, teori, alat ukur, dan subjek penelitian:

1. Keaslian Topik

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, topik yang akan diteliti memiliki kesamaan. Namun penelitian ini akan mengangkat topik mengenai kesejahteraan psikologis ibu yang bekerja dan hubungannya dengan konflik peran ganda pada di *era new normal* pandemi Covid-19.

2. Keaslian Teori

Teori-teori yang digunakan dalam penelitian ini memiliki beberapa kemiripan dengan penelitian-penelitian yang terdahulu. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori konflik peran ganda dari Greenhaus dan Beutell (1985). Sedangkan kesejahteraan psikologis menggunakan teori kesejahteraan psikologis Ryff (1989).

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang akan digunakan memodifikasi dari alat ukur skala penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh (Khoiroh, 2015). Alat ukur yang telah digunakan sudah dilakukan *try out* sehingga validitas dan reliabilitasnya dapat dipastikan sudah baik.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian ini mempunyai keaslian subjek pada pemilihan sampel populasi yaitu pada ibu dengan peran ganda yang bekerja di Instansi X. Jadi, dapat terlihat bahwa keaslian subjek pada penelitian ini berbeda dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ibu bekerja di *era new normal* Covid-19 memiliki konflik peran ganda yang rendah dan kesejahteraan psikologis yang sedang. Hubungan antara konflik peran ganda dengan kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja di *era new normal* Covid-19 menunjukkan hubungan negatif yang signifikan. Hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin rendah konflik peran ganda yang dialami oleh ibu bekerja maka kesejahteraan psikologisnya semakin tinggi. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi tingkat konflik peran ganda maka kesejahteraan psikologis akan semakin rendah.

B. Saran

1. Bagi Ibu Pekerja

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konflik peran ganda dengan kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja, diharapkan ibu yang memiliki peran ganda untuk menjalin hubungan yang harmonis dan membangun komunikasi yang positif baik dengan rekan kerja atau anggota keluarga yang lain karena hal-hal tersebut dapat mengurangi tekanan psikologis. Sehingga kegiatan di tempat kerja dan di rumah tidak akan terganggu dan terlaksana secara maksimal.

2. Bagi Pembaca

Bagi pembaca pada umumnya diharapkan untuk selalu memperhatikan aspek-aspek dan faktor-faktor penunjang kesejahteraan psikologis agar dapat melaksanakan fungsi dan tugas dalam sehari-hari dapat berjalan secara maksimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya apabila menggunakan variabel yang sama yaitu konflik peran ganda dan kesejahteraan psikologis diharapkan untuk mengambil variabel atau faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis selain konflik peran ganda.



DAFTAR PUSTAKA

- Amrah, J. (2017). *Hubungan Antara Work Family Conflict dengan Psychological Well-Being pada Ibu yang Bekerja Sebagai Pegawai Negeri Sipil di Desa Pulau Kijang Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir*. Riau: UIN Sultan Syarif Kasim.
- Anwar, D. P., & Fauziah, N. (2019). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dengan Konflik Peran Ganda pada Wanita yang Bekerja Sebagai Polisi di POLRESTABES Semarang. *Jurnal Empati*, 105-110.
- Aspinwall, L. G. (2011). Future-Oriented Thinking, Proactive Coping, and The Management of Potential Threats to Health and Well-Being. *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*, 334-365.
- Azwar, S. (1994). Seleksi Aitem dalam Penyusunan Skala Psikologi. *Buletin Psikologi*, 26-33.
- Azwar, S. (2016). *Dasar-Dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carlos, R. d. (2021). Sense of Coherence, Engagement, and Work Environment as Precursors of Psychological Distress Among Non-health Workers During the COVID-19 Pandemic in Spain. *Journal Safety Science*, 1-9.
- Dettmers, J. (2017). How to Extend Work Availability Affects Well-Being: The Mediating Roles of Psychological Detachment and Work-Family-Conflict. *International Journal of Work, Health & Organisations*, 24-41.
- Dewi, N. (2020, Agustus 1). *Sulitnya Menjadi Ibu Pekerja Selama Pandemi*. Diakses pada tanggal 1 Januari 2022 dari tirto.id: <https://tirto.id/sulitnya-menjadi-ibu-pekerja-selama-pandemi-ftYi>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review*, 76-88.
- Handayani, R. (2020). Multi Peran Wanita Karir Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 1-10.
- Hapsari, I. (2020). Konflik Peran Ganda dan Kesejahteraan Psikologis Pekerja Yang Menjalani Work From Home Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 37-45.

- Hasanah, S. F., & Ni'matuzahroh. (2017). Work Family Conflict pada Single Parent. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humanioran, dan Seni*, 381-398.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. New York: Open University Press.
- Indriani, D., & Sugiasih, I. (2016). Dukungan Sosial dan Konflik Peran Ganda Terhadap Kesejahteraan Psikologis Karyawati PT. SC Enterprises Semarang. *Jurnal Proyeksi*, 46-54.
- Irianto, A. (2009). *Statistika Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Ismawati. (2013). *Peran Perubahan Organisasi dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Karyawan di PT. PLN (Persero) Area Malang*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- KEMENPPPA. (2020, April 30). *Multi Peran, Perempuan Perlu Mengatur dan Menyeimbangkan Waktu*. Diakses pada tanggal 1 Januari 2022 dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia: <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2648/multi-peran-perempuan-perlu-mengatur-dan-menyeimbangkan-waktu>
- Khoiroh, M. (2015). *Hubungan Konflik Peran Ganda Kerja-Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis Perawat Perempuan di Puskesmas Guluk-Guluk Sumenep Madura*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Kristiani, F., Rachmawati, T., & Hilsdon, A.-M. (2021). Penyajian Data Survei Daring Terhadap Fenomena Wanita Bekerja Dari Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Modus*, 24-38.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Maunder, R. G., Heeney, N. D., Kiss, A., Hunter, J. J., Jeffs, L. P., Ginty, L., . . . Wiesenfeld, L. A. (2021). Psychological impact of the COVID-19 pandemic on hospital workers over time: Relationship to occupational role, living with children and elders, and modifiable factors. *General Hospital Psychiatry*, 88-94.
- Meriko, C., & Hadiwirawan, O. (2019). Kesejahteraan Psikologis Perempuan Yang Berperan Ganda. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 68-99.
- Muhyiddin. (2020). Covid-19, New Normal dan Perencanaan Pembangunan di Indonesia. *Journal of Development Planning*, 240-252.

- Muslim, M. (2020). Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 192-201.
- Natadisastra, F. R. (2021, Maret 24). *Memahami Beban Ganda dan Stres Pada Perempuan Bekerja*. Diakses pada tanggal 29 Desember 2021 dari Yayasan Pulih: <http://yayasanpulih.org/2021/03/memahami-beban-ganda-dan-stres-pada-perempuan-bekerja/>
- Netemeyer, R. G., Boles, J. S., & McMurrian, R. (1996). Development and Validation of Work-Family Conflict and Family-Work Conflict Scales. *Journal of Applied Psychology*, 400-410.
- Nona, E. H., & Sumargi, A. M. (2022). Konflik Peran Ganda dengan Well-Being Ibu Bekerja. *Jurnal Empati*, 101-108.
- Noor, N. (2006). Malaysian Women's State of Well-Being: Empirical Validation of a Conceptual Model. *The Journal of Social Psychology*, 95-115.
- Panatik, S. A., Badri, S. K., Rajab, A., Rahman, H. A., & Shah, I. M. (2011). The Impact of Work Family Conflict on Psychological Well-Being Among School Teachers in Malaysia. *Social and Behavioral Science*, 1500-1507.
- Pardede, J. A., Keliat, B. A., Damanik, R. K., & Gulo, A. R. (2020). Optimalisasi Koping Perawat Mengatasi Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 di Era New Normal. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 105-112.
- Purwanto, A. (2020). Studi Eksplorasi Dampak Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan, Psikologi dan Konseling*, 92-100.
- Putri, Q. D., Pradita, L., Zahra, L., Siregar, M. E., & Grasiawaty, N. (2020). Gambaran Stres Kerja pada Ibu Pekerja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 58-68.
- Putri, Y. A. (2021). Mengungkap Beban Ganda pada Ibu di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 101-116.
- Retnawati, H. (2016). *Analisis Kuantitatif Instrumen Penelitian (Panduan Peneliti, Mahasiswa, dan Psikometrian)*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Rezkiyasari, I. (2020, Juni 13). *New Normal dan Kemunduran di Dunia Kerja Bagi Perempuan*. Diakses pada 2 Januari 2022 dari Republika.co.id: <https://www.republika.co.id/berita/qbumtw328/new-normal-dan-kemunduran-di-dunia-kerja-bagi-perempuan>

- Riskasari, W. (2016). Konflik Peran Ganda Wanita Karir. *Jurnal Psikologi Islam*, 74-81.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 719-727.
- Ryff, C. D., & Schmutte, P. S. (1997). Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 549-559.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 14-23.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Prenada Media.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Sumakul, Y., & Ruata, S. C. (2020). Kesejahteraan Psikologis dalam Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 1-7.
- Suresh, A. (2013). Psychological Determinants of Well Being Among Adolescents. *Asia Pacific Journal of Research*, 120-134.
- Tenriawaru, A. T. (2022). *Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karir Yang Menikah di Kota Makassar*. Makasar: Universitas Bosowa Makassar.
- Utaminingsih, A. (2017). *Gender dan Wanita*. Malang: UB Press.
- Vitniawati, V., & Jamiyanti, A. (2021). Status Mental Emosional Karyawan Universitas Bhakti Kencana Saat Menjalani Work From Office (WFO). *Jurnal Psikologi Insight*, 100-105.
- Wahyuningtiyas, D. T. (2016). *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Orang Tua Dengan Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) di Surabaya*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.

- Wibawa, D. P., Faizah, & Pratiwi, A. (2020). Hubungan Konflik Peran Ganda dengan Psychological Well Being pada Ibu Bekerja sebagai Pegawai Bank. *Jurnal Psikologi*, 1-15.
- Yunita, S. N. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Konflik Peran Ganda Pada Ibu Yang Bekerja di PT. Rajawali Nusindo Dan PT. Phapros TBK Jakarta. *Jurnal Empati*.
- Zhang, J., & Liu, Y. (2011). Antecedents of Work-Family Conflict: Review and Prospect. *International Journal of Business and Management*, 89-103.

