

***COPING STRESS KARYAWATI DALAM MENGHADAPI
PERAN GANDA DI PT. IMPORTA JAYA ABADI SIDOARJO***

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achamd Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Oleh:

Novi Kustantia
NIM: 201103050016

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
2024**

**COPING STRESS KARYAWATI DALAM MENGHADAPI
PERAN GANDA DI PT. IMPORTA JAYA ABADI SIDOARJO**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achamd Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Oleh:

Novi Kustantia
201103050016

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
Disetujui Pembimbing
J E M B E R

A handwritten signature in black ink, reading "Anisah pra", is positioned above the printed name of the supervisor.

Anisah Prafitralia, M. Pd.
NIP. 198905052018012002

COPING STRESS KARYAWATI DALAM MENGHADAPI PERAN GANDA DI PT. IMPORTA JAYA ABADI SIDOARJO

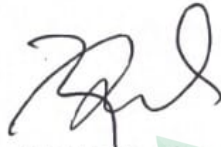
telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari: Kamis

Tanggal: 13 Juni 2024

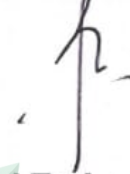
Tim Penguji

Ketua



David Ilham Yusuf, M.Pd.I.
NIP. 19850706 201903 1 007

Sekretaris



Muhammad Farhan, M.I.Kom
NIDN. 2008088804

Anggota:

1. Dr. Imam Turmudi, S.Pd., M.M



2. Anisah Prafitralia, M.Pd.




J E M B E R

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah




Dr. Fawaizul Umam, M.Ag
NIP. 197302272000031001

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

Artinya : “Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” (QS. al-
insyirah [85]:5).*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

* Tafsir Juz 'Amma / Syaikh Muhammad bin Shalih al-Utsaimin, ulama besar abad 14 H QS. al-
insyirah [85]:5

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada keluarga saya Ibu Martijah, Ibu Nurul Koyimah, Muhammad Amrullah, dan kakak ipar yang telah membesarkan dan mendidik saya dengan penuh cinta dan kasih sayang.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “*Copping Stress* Karyawati Dalam Menghadapi Peran Ganda di PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo”

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM. selaku Rektor UIN KHAS Jember.
2. Bapak Dr. Fawaizul Umam M. Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah.
3. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam.
4. Ibu Anisah Prafitralia, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah membimbing Penulis dengan penuh kesabaran dan sangat baik. Hingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Diri saya sendiri, yang sudah mau berjuang dan mengusahakan banyak hal agar bisa sampai di tahap ini.
6. Keluarga saya yang paling saya sayangi, Ibu Martijah, Ibu Nurul Koyimah yang selalu senantiasa mendoakan, menyayangi dan merawat saya hingga bisa di tahap ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

7. Kakak kandung saya, Muhammad Amrullah yang sudah membiayai kuliah saya selama ini, yang selalu mendukung semua keinginan saya.
 8. Kakak ipar saya, yang selalu memberikan semangat kepada saya selama masa kuliah.
 9. Sahabat-sahabat saya tersayang selama kuliah, yang tergabung dalam grub “*preman kos*” Yasmin Maulidia, Lailatul Fitri, Malika Bilqis Zakia, Firda Risqi Choirunnisa, Zainun Nazila yang selalu ada untuk saya selama kuliah di perantauan ini, yang selalu memberikan momen momen manis selama menjalani masa kuliah
 10. Sahabat saya di rumah Risma Nur Amalia, Imroatul Mufidah dan Sukma Nova Setyaningrum yang selalu ada untuk saya, menjadi rumah kedua saya.
 11. Sahabat saya semasa SMA yang tergabung pada grub “*minion*”
 12. Kepada semua hal yang membuat saya bahagia selama mengerjakan skripsi ini.
- Akhirnya, semoga segala amal baik yang telah Bapak/Ibu berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang baik dari Allah SWT.

Jember, 22 Mei 2024

Penulis

ABSTRAK

Novi Kustantia., 2024: “*Copping Stress Karyawati Dalam Menghadapi Peran Ganda di PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo*”

Kata Kunci: *copping stress, karyawati, kesulitan, peran ganda, stress.*

Perempuan yang memiliki peran ganda adalah seseorang dengan dua peran atau lebih yang dijalankan dalam waktu bersamaan. Peran yang dimaksud adalah peran seorang perempuan sebagai istri bagi suaminya, ibu bagi anak-anaknya. Namun menjalani status peran ganda bukanlah sesuatu yang mudah, apalagi bagi karyawati yang sudah mempunyai seorang anak. Pada karyawati yang sudah berkeluarga akan ada beberapa konflik yang timbul di dalamnya, di mana tuntutan untuk mencapai target dalam pekerjaan dapat menimbulkan konflik antara kewajiban profesional dan tanggung jawab keluarga bagi seorang karyawan.

Fokus masalah pada penelitian ini adalah: 1) Apa kesulitan yang dialami oleh karyawati pemegang peran ganda? 2) Bagaimana bentuk *coping stress* karyawati PT.Importa Jaya AbadiSidoarjo saat memegang peran ganda?

Tujuan pada penelitian ini adalah: 1) Untuk mendeskripsikan kesulitan apa yang dialami oleh karyawati pemegang peran ganda. 2) Mendeskripsikan bentuk *coping stress* yang dilakukan karyawati PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo saat memegang peran ganda.

Jenis penelitian digunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah karyawati PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo yang sudah berkeluarga, bekerja minimal satu tahun di perusahaan tersebut, berusia antara 25-35 tahun, dan memiliki anak minimal satu dengan rentang usia 0-12 tahun.

Hasil penelitian yang dilakukan bahwa karyawati menggunakan berbagai bentuk *coping stress* untuk mengatasi kesulitan dari peran ganda mereka diantaranya kesulitan membagi waktu, kelelahan fisik dan mental, rasa bersalah pada anak, kendala *financial*, pengaturan prioritas yang sulit, kurangnya waktu untuk sendiri. Bentuk *copping stress* tersebut meliputi beristirahat sejenak, berdiskusi dengan pihak lain, menjauh sejenak untuk berpikir, dan menggunakan makanan atau minuman sebagai pelarian, meminta bantuan dan dukungan langsung, menetapkan batasan, mengendalikan emosi, mengalihkan diri dengan hobi, serta relaksasi. Selain itu, perusahaan juga menyediakan kegiatan kesejahteraan seperti outbound tahunan untuk membantu karyawati mengurangi stres. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan dari lingkungan kerja dan keluarga sangat diperlukan untuk membantu karyawati menjalani peran ganda dengan lebih baik dan mengurangi stres yang mereka alami.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Istilah	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Penelitian Terdahulu	10
B. Kajian Teori.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	30
B. Lokasi Penelitian	31

C. Subyek Penelitian.....	31
D. Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Analisis Data	35
F. Keabsahan Data.....	36
G. Tahap Tahap Penelitian	37
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	39
A. Gambaran Objek Penelitian.....	39
B. Penyajian Dan Analisis Data	43
C. Pembahasan Temuan	73
BAB V PENUTUP.....	84
A. Kesimpulan.....	84
B. Saran	84
LAMPIRAN.....	90
DAFTAR PUSTAKA.....	153



 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	16
Tabel 4.1 Daftar Nama Karyawan	40
Tabel 4.3 Hasil Wawancara	52
Table 4.4 Bentuk Copping Stress.....	67



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR GAMBAR

No. Uraian	Hal.
4. 1 Struktur Pegawai PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo	42
4.2 Perbincangan informan dengan rekan kerja	45
4.3 Perbincangan tentang keterlambatan deadline	56



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Perempuan yang memiliki peran ganda adalah seseorang dengan dua peran atau lebih yang dijalankan dalam waktu bersamaan. Peran yang dimaksud adalah peran seorang perempuan sebagai istri bagi suaminya, ibu bagi anak-anaknya, dan peran sebagai perempuan yang memiliki karir di luar rumah.² Peran ganda, atau *gender*, merujuk pada peran dan atribut yang dianggap sesuai dengan jenis kelamin tertentu dalam masyarakat. Seperti halnya wanita dianggap tidak bisa melakukan pekerjaan selain mengurus rumah dan memasak di dapur, namun seiring berjalannya waktu perubahan dalam masyarakat telah menyebabkan pergeseran pandangan terhadap peran *gender*. Wanita dan pria sekarang lebih sering terlibat dalam berbagai bidang pekerjaan dan memiliki peluang yang lebih besar untuk mengejar minat dan karir masing-masing.

Namun menjalani status peran ganda bukanlah sesuatu yang mudah, apalagi bagi karyawan yang sudah mempunyai seorang anak, hal ini akan sangat berbeda dengan karyawan yang masih lajang.³ Tekanan yang muncul karena peran ganda sering dihadapi oleh ibu bekerja, dimana pekerjaan di kantor terasa sangat berat yang pada akhirnya tidak jarang juga suami dan anak-anak akan merasa kurang mendapat perhatian. Kemudian karena

² Senni Sinurata , Fransiskaa, *Pengaruh Peran Ganda Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Guru SD Swasta di Kota Palembang*,hal 269

³ Dinnul Alfian Akbar, *Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita dan Stres Kerja*,Jurnal Kajian Gender dan Anak, Volume 12, Hal 34

karyawan yang menghadapi peran ganda dan beban kerja yang terlalu besar tidak mampu menyeimbangkan peran pekerjaan dan keluarga, serta menjadi penyebab kelelahan secara emosional. Meskipun dihadapkan dengan beban kerja yang tinggi, seorang karyawan diharapkan untuk tetap mampu menunjukkan performa kerja yang unggul di lingkungan kantor.⁴

Pada penelitian ini, peneliti memilih subjek karyawan PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo, dengan ketentuan sudah menikah, kemudian rentang usia 25-35 tahun, dengan jumlah anak minimal satu. Memiliki pengalaman kerja serta pengalaman dalam mengelola peran sebagai ibu rumah tangga. Sebagai karyawan berkeluarga, banyak urusan rumah tangga dan peranan dalam keluarga yang dipegang oleh wanita, jika dibandingkan dengan mereka yang masih lajang maka tuntutan dari peran ganda terbilang tidak begitu ada, karena memang tidak memiliki peran lain yang harus mereka kerjakan selain sebagai karyawan di perusahaan.⁵

Pada karyawan yang sudah berkeluarga akan ada beberapa konflik yang timbul di dalamnya, di mana tuntutan untuk mencapai target dalam pekerjaan dapat menimbulkan konflik antara kewajiban profesional dan tanggung jawab keluarga bagi seorang karyawan. Ketika waktu bekerja dan waktu keluarga saling bertabrakan, dampaknya melibatkan penurunan semangat kerja, kondisi fisik yang tidak optimal, terbatasnya ruang gerak, serta kesulitan lainnya. Kondisi ini sama dengan pendapat yang dikemukakan oleh Gunawan dan

⁴ Lidya Martha, Gregori Prahasta, *Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Pada Dinas Perpustakaan Dan Kearsipan Provinsi Sumatera Barat*, Volume 2, Jurnal Economina, Hal 49

⁵ Monica Nur'Aqmarina, Rachmatullaily Tinakartika Rinda & Jani Subakti, *Evaluasi Kinerja Karyawan Wanita Melalui Konflik Peran Ganda Dan Gender*, Vol. 6. Hal 111.

rekan, bahwa hal ini dapat meningkatkan risiko stres kerja, khususnya pada karyawan perempuan. Konsep stres kerja dapat dipahami dari beberapa perspektif, salah satunya adalah pandangan stres sebagai stimulus. Pendekatan ini menekankan peran lingkungan dalam membentuk stres, dengan mengamati interaksi antara stimulus lingkungan dan respons individu. Stres, dalam kerangka ini, dianggap sebagai sesuatu yang umum terjadi pada manusia karena berasal dari faktor internal individu.⁶

Pada wawancara singkat yang dilakukan oleh Peneliti, terdapat fenomena yang di asumsikan oleh peneliti terjadi di PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo. Di mana pada wawancara ini satu narasumber wanita atau karyawan yang memegang peran ganda dan sudah berkeluarga mengalami kesulitan dalam menjalankan dua peran secara bersamaan. Permasalahan yang sering dialami wanita dalam konflik peran ganda adalah di satu sisi konflik peran ganda menjadi penyebab menurunnya kehidupan rumah tangga dan di sisi lainnya mengganggu aktivitas bekerja kurang atau bahkan tidak adanya waktu untuk keluarga, tidak adanya waktu untuk bermasyarakat, penggunaan hari libur untuk bekerja, permasalahan dalam keluarga, dan keluhan dari anggota keluarga atas pekerjaan yang dijalani oleh karyawan itu sendiri. Hal ini sejalan dengan teori Frone, Russel, dan Cooper bahwa konflik pekerjaan-keluarga menjelaskan terjadinya benturan antara tanggung jawab pekerjaan di rumah atau kehidupan rumah tangga.⁷

Dalam konteks pekerjaan, seorang karyawan dihadapkan pada tuntutan

⁶ Id. 44

⁷ Dinnul Alfian Akbar, *Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita dan Stres Kerja*, : Jurnal Kajian Gender dan Anak, Volume 12, hal 34

untuk menjalankan tugas profesional sesuai dengan profesi mereka, sementara di sisi lain, mereka juga diharapkan agar bisa bersikap profesional sebagai seorang ibu bagi anak-anak dan istri bagi suami. Meskipun menghadapi beban kerja yang tinggi, karyawan diharapkan tetap menunjukkan kinerja yang baik di tempat kerja. Namun hal ini berbeda dengan pendapat yang disampaikan oleh Sari bahwa banyak karyawan mengalami kesulitan dalam memisahkan antara dampak pekerjaan terhadap kehidupan keluarga maupun sebaliknya, sehingga penurunan kinerja dapat terjadi ketika karyawan memiliki konflik.

Dengan adanya konflik antara peran pekerjaan dan peran keluarga, timbul efek negatif yang dapat menyebabkan tingkat stres yang signifikan.⁸ Dampak stres ini tidak hanya berpengaruh pada aspek fisik tetapi juga psikologis, menciptakan tantangan tambahan bagi karyawan yang berusaha menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi mereka.⁹

Nevid mengatakan bahwa *coping stress* ialah menghadapi masalah dan cara bagaimana mengatasi stress. Kemudian pendapat dari Dadang Hawari seorang pakar kedokteran jiwa menyatakan bahwa *coping stress* adalah pemulihan kembali dari imbas pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi. Jadi pada dasarnya *coping* merupakan suatu usaha dalam bentuk apapun yang dapat dilakukan oleh individu dalam menghadapi dan mengatasi

⁸ Nadia Dwi Irmadiani, *PENGARUH KONFLIK PERAN GANDA (WORK FAMILY CONFLICT) TERHADAP*

STRES KERJA : Studi Kasus Pada Karyawan Wanita PT Bank Mandiri (Persero) Tbk Area Yogyakarta, Volume 1, Hal 99.

⁹ Desi Wulandari, Agung Dwi Ario Wibowo, *hubungan antara konflik peran ganda dengan stress kerja pada perawat wanita yang sudah menikah di rsud banyumas*.

suatu permasalahan dengan tujuan kesenangan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya usaha untuk melakukan suatu hal dengan tujuan supaya bisa beradaptasi dengan permasalahan tersebut dan dapat mengurangi atau meminimalisir kejadian atau keadaan yang penuh tekanan tersebut.

Pada wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti dengan salah satu karyawan yang memegang peran ganda sebagai ibu rumah tangga dimana harus menjalankan dua peran secara bersamaan. Peneliti mendapati bahwa tidak mudah untuk mengurus rumah tangga dan juga bekerja, sehingga hal ini sering sekali memicu terjadinya stres, dalam wawancara tersebut peneliti bertanya apa *coping stress* yang sering dilakukan, kemudian narasumber menjawab bahwa jika dirinya merasa stres, hal yang sering dilakukan untuk mengatasinya adalah melakukan manajemen waktu lalu saat bekerja terkadang sering juga mendengarkan musik melalui *headphone* di kantor, Hal ini sejalan dengan pendapat Selye dimana stress pada level tertentu dapat menjadi pemicu alami agar seseorang dapat mengembangkan cara-cara tertentu untuk keluar dari masalahnya, hingga akhirnya dapat menghantarkan seseorang tersebut untuk hidup lebih sehat.¹⁰ Yang kemudian dari PT. Importa Jaya Abadi juga memiliki kegiatan kesejahteraan untuk karyawannya dalam mengatasi stress, seperti mengadakan *outbond* setiap 1 tahun sekali.

Di dalam konteks organisasi atau sebuah perusahaan, PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo ini beroperasi di sektor importir, distributor dan perdagangan *furnitur*. Berdasarkan apa yang telah Peneliti amati bahwa perusahaan ini

¹⁰ Muhammad Nur Hidayat Nurdin , Nurfitriany Fakhri, *Pkm Coping Stress Pada Mahasiswa*, Vol. 22, Jurnal Dedikasi, hal 206

tidak hanya menghadapi tantangan dalam mencapai produktivitas dan efisiensi, tetapi juga memahami serta memenuhi kebutuhan karyawan yang menjalankan realitas peran ganda. Dengan adanya fenomena demikian, penelitian ini bertujuan untuk membahas secara lebih mendalam bagaimana karyawan perempuan di PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo menghadapi dan mengelola peran ganda mereka melalui strategi *coping stress* yang mereka terapkan.

B. Fokus Penelitian

Dari latar belakang di atas maka peneliti merumuskan beberapa fokus penelitian sebagai berikut

1. Analisis apa kesulitan yang dialami oleh karyawan pemegang peran ganda?
2. Analisis bagaimana bentuk *coping stress* karyawan PT.Importa Jaya AbadiSidoarjo saat memegang peran ganda?

C. Tujuan Penelitian

Dari penjabaran pada fokus penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mendeskripsikan kesulitan apa yang dialami oleh karyawan pemegang peran ganda.
2. Mendeskripsikan bentuk *coping stress* yang dilakukan karyawan PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo saat memegang peran ganda.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian lebih bersifat teoritis, yaitu untuk pengembangan ilmu,

namun juga tidak menolak manfaat praktisnya untuk memecahkan masalah.¹¹ Diharapkan kontribusi yang diberikan dalam sebuah penelitian dapat menjadi manfaat untuk penulis, masyarakat dan beberapa instansi terkait.

1. Manfaat teoritis

- a. Bisa menambah wawasan serta pengetahuan mengenai bagaimana *coping stress* yang dapat dilakukan oleh karyawan yang memegang peran ganda.
- b. Dapat dijadikan sebagai tambahan informasi mengenai *coping stress* yang dilakukan oleh karyawan yang memegang peran ganda.
- c. Hasil pada penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi serta dasar pengembangan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Karyawan yang Berperan Ganda

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman karyawan tentang strategi *coping stress* yang dapat dilakukan saat memegang peran ganda.

- b. Bagi Prodi Psikologi

Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat menjadi kontribusi dan literatur untuk pengembangan penelitian bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Khususnya prodi psikologi islam.

¹¹ Muhammad Nur Hidayat Nurdin , Nurfitriany Fakhri, *Pkm Coping Stress Pada Mahasiswa*, Vol. 22, Jurnal Dedikasi, hal 291

c. Bagi Peneliti Berikutnya

Diharapkan temuan di penelitian ini bisa dijadikan referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya, mengenai *coping stress* yang dilakukan oleh karyawan pemegang peran ganda.

E. Definisi Istilah

Tujuan dari memberikan definisi istilah adalah untuk mempermudah pemahaman pembaca, sehingga tidak terjadi kebingungan dalam memahami makna istilah tersebut. Definisi istilah yang dimaksudkan oleh peneliti adalah:

1. *Coping stress*

Coping stress adalah serangkaian proses kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola, mengurangi, atau mentoleransi tuntutan yang dirasakan sebagai beban berlebihan yang dimiliki individu tersebut. Ruang lingkup serta batasan *Coping stress* pada penelitian ini adalah sebuah cara serta solusi yang dilakukan oleh karyawan PT. Importa Jaya Abadi dalam menghadapi berbagai tekanan yang mengakibatkan terjadinya stress dalam tuntutan lingkungan sekitar.

2. Peran ganda

Peran ganda karyawan merujuk pada kondisi di mana seorang individu, dalam hal ini karyawan, mengemban lebih dari satu peran penting dalam hidupnya, yaitu peran sebagai pekerja di tempat kerja dan peran sebagai ibu rumah tangga. Ruang lingkup serta batasan Peran ganda dalam penelitian ini adalah situasi di mana karyawan PT.

Importa Jaya Abadi menjalankan dua peran secara bersamaan. Hal ini dapat berkaitan dengan tanggung jawab di dunia kerja dan tanggung jawab di rumah.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti merujuk kepada beberapa temuan penelitian sebelumnya yang diakui relevan dengan pokok permasalahan peneliti. Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti:

1. Elsy Pratiwi, dalam penelitiannya yang berjudul “Strategi *Coping Stress* Ibu yang Memiliki Peran Ganda Selama Pandemi Covid-19”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan informasi mengenai berbagai aspek stres yang dialami oleh ibu yang memiliki peran ganda selama masa pandemi Covid-19. Adapaun metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi dan metode wawancara. Dimana peneliti menggunakan responden sebanyak tiga wanita dengan kriteria memiliki pekerjaan dan anak usia sekolah. Dan memperoleh hasil penelitian bahwa ruang lingkup stres yang dihadapi oleh Ibu dengan peran ganda mencakup dua aspek utama: (1) Stres dalam lingkup keluarga, seperti kesulitan dalam membagi waktu, kesulitan mendampingi anak, penurunan penghasilan, dan masalah keluarga; (2) Stres dalam lingkup pekerjaan, seperti peningkatan beban kerja, adaptasi terhadap situasi kerja baru, dan pembatasan lingkungan kerja.

Selain itu, ibu juga mengalami gejala stres fisik dan emosional. Strategi *coping* yang digunakan melibatkan *Problem Focused Coping*,

Emotion Focused Coping, Mental disengagement, dan Focus on & venting of emotions. Penelitian ini memperoleh kesimpulan bahwa ibu dengan peran ganda mengalami stres dari berbagai aspek saat menjalani perannya selama pandemi Covid-19.¹²

2. Muhammad Rizal Fikri dan Ira Darmawanti pada penelitiannya yang berjudul “Gambaran *Strategi Coping* Pada Ibu Bekerja (*Working Mothers*) *Description Of Coping Strategies In Working Mothers*”

Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk menggambarkan bagaimana strategi penanganan stres pada ibu yang bekerja (*working mothers*) dan mengeksplorasi tekanan serta konflik apa pun yang mereka hadapi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap dua subjek yang merupakan ibu yang bekerja dengan anak usia 0-18 tahun. Pada analisis data mengacu pada teknik analisis Miles dan Huberman, yang mencakup pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hingga memperoleh hasil penelitian bahwa kedua subjek menggunakan dua jenis strategi penanganan stres, yaitu penanganan yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) seperti mencari dukungan sosial dan penyelesaian masalah yang direncanakan. Sedangkan untuk penanganan yang berfokus pada *emosi* (*emotional focused coping*) melibatkan *distancing* dan *positive reappraisal*. Dan memperoleh bahwa tekanan dan

¹² Elsyia Pratiwi, *STRATEGI COPING STRESS IBU YANG MEMILIKI PERAN GANDA SELAMA PANDEMI COVID-19*, Volume 5, Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora (KAGANGA).

konflik yang dihadapi oleh ibu yang bekerja mencakup tekanan dan konflik di lingkungan kerja serta tanggung jawab mengelola rumah tangga. Mereka juga menghadapi kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan tugas rumah tangga.¹³

3. Ivana Thania, Sasha Pinastika Pritasari, Vanessa Theresia, Tesha, Andrew Franklin Suryaputra, dan Immanuel Yosua pada jurnal penelitiannya yang berjudul “Stres akibat Konflik Peran Ganda dan *Coping Stress* pada Ibu yang Bekerja dari Rumah selama Pandemi”

Pada penelitian ini menjelaskan bahwa Pandemi COVID-19 menyebabkan para ibu yang bekerja harus menjalankan tugas pekerjaan dari rumah sambil mengurus anak dan rumah tangga, dengan segala kesibukan yang berlangsung hampir bersamaan. Jika dibiarkan terus berlanjut, kondisi tersebut dapat menyebabkan ibu yang bekerja menghadapi konflik peran ganda. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan tingkat stres akibat konflik peran ganda pada ibu yang bekerja selama masa pandemi, sekaligus melihat strategi penanganan stres yang digunakan untuk mengatasi konflik tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan tiga ibu yang bekerja dari rumah (*work from home*) selama pandemi, memiliki anak berusia 0-12 tahun, dan tidak memiliki asisten rumah tangga untuk membantu.

¹³ Muhammad Rizal Fikri dan Ira Darmawanti, *Gambaran Strategi Coping Pada Ibu Bekerja (Working Mothers) Description Of Coping Strategies In Working Mothers*, Vol. 10, Character : Jurnal Penelitian Psikologi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang bekerja mengalami stres akibat konflik peran ganda yang melibatkan masalah waktu, ketegangan, dan perilaku. Para ibu menggunakan berbagai strategi penanganan stres, termasuk keaktifan diri, perencanaan, penerimaan terhadap keadaan yang penuh tekanan, religiusitas, dan mencari dukungan sosial baik yang bersifat instrumental maupun emosional. Dimana pada penelitian ini menunjukkan bahwa bekerja dari rumah selama pandemi berpotensi menciptakan stres bagi ibu yang bekerja, khususnya terkait dengan konflik peran ganda. Oleh karena itu, dukungan dari lingkungan perusahaan dan keluarga sangat dibutuhkan untuk membantu ibu yang bekerja mengatasi tantangan yang mereka hadapi.¹⁴

4. Fatimah, Sitti Murdiana, dan Andi Nasrawati Hamid pada jurnal penelitiannya yang berjudul “Gambaran *Strategi Coping* pada Ibu Bekerja dalam Mendampingi Anak Belajar Daring”

Wabah pandemi COVID-19 telah membawa berbagai perubahan, termasuk dalam hal pendidikan. Tidak hanya para siswa saja, tetapi juga bagi para ibu yang berperan sebagai pendamping utama anak, dimana mereka juga diharuskan beradaptasi dengan sistem baru ini. Khususnya bagi ibu yang bekerja, tugasnya akan menjadi semakin berat karena harus mendampingi anak dalam pembelajaran daring juga. Pada data yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tingkat stres pada ibu yang bekerja lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja.

¹⁴ Ivana Thania, Sasha Pinastika Pritasari, Vanessa Theresia, Tesha, Andrew Franklin Suryaputra, Immanuel Yosua, *Stres akibat Konflik Peran Ganda dan Coping Stress pada Ibu yang Bekerja dari Rumah selama Pandemi*, Vol. 1, Mind Set Edisi Khusus TIN.

Dimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana strategi penanganan stres yang diterapkan oleh ibu yang bekerja ketika menghadapi tantangan dalam mendampingi anak saat belajar daring.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Data yang dikumpulkan dapat melalui wawancara dengan dua responden yang merupakan ibu yang bekerja dan mendampingi anak dalam pembelajaran daring, serta tiga pihak terkait yang memiliki pengaruh signifikan. Mendapati hasil penelitian bahwa dampak stres yang dirasakan oleh ibu saat melakukan pendampingan pembelajaran daring mencakup aspek emosional, fisik, dan kognitif. Strategi penanganan stres yang paling umum digunakan oleh ibu yang bekerja saat menghadapi stres pembelajaran daring adalah dengan menggunakan pendekatan penanganan emosional. Di samping itu, ibu yang bekerja kadang-kadang menggunakan mekanisme pertahanan diri saat mendampingi anak belajar daring.¹⁵

5. Afif Widiyanto, dan Fauji Sanusi, dalam penelitiannya yang berjudul “Konflik Peran Ganda dan Manajemen Stres Kerja Karyawan Wanita Di PT Krakatau Steel (Persero) Tbk”

Peran ganda yang dialami oleh karyawan perempuan dapat menimbulkan stres, yang jika terjadi secara berkelanjutan atau terus menerus dapat menghambat produktivitas dan kinerja karyawan di perusahaan tersebut. Dimana pada penelitian ini memiliki tujuan untuk

¹⁵ Fatimah , Sitti Murdiana , Andi Nasrawati Hamid, *Gambaran Strategi Coping pada Ibu Bekerja dalam Mendampingi Anak Belajar Daring*, Vol.2. PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora

menyelidiki dampak konflik peran ganda terhadap kinerja karyawan dengan menggunakan manajemen stres kerja sebagai variabel *intervening* dan dukungan sosial sebagai variabel moderasi. Penelitian ini dilakukan pada karyawan perempuan di PT Krakatau Steel (Persero) Tbk dengan sampel sebanyak 100 orang. Dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Structural Equation Modelling* dan diolah menggunakan program SmartPLS.

Kemudian mendapati hasil penelitian bahwa: 1) konflik peran ganda memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, 2) konflik peran ganda memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap manajemen stres kerja, 3) manajemen stres kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan, 4) dukungan sosial tidak memoderasi hubungan antara konflik peran ganda dan manajemen stres kerja, dan 5) dukungan sosial melemahkan hubungan antara konflik peran ganda dan kinerja karyawan.¹⁶

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Strategi Coping Stress Ibu yang Memiliki Peran Ganda Selama Pandemi Covid-19.	- Terdapat persamaan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara serta kriteria responden yang sama.	- Terdapat perbedaan penelitian ini hanya fokus membahas mengenai aspek stres yang dialami oleh ibu yang memiliki peran ganda selama masa pandemi Covid-19 saja.

¹⁶ Afif Widiyanto, Fauji Sanusi, *Konflik Peran Ganda Dan Manajemen Stres Kerja Karyawan Wanita Di PT Krakatau Steel (Persero) Tbk*, Vol. 5, Jurnal Riset Bisnis dan Manajemen Tirtayasa (JRBMT).

No	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
2.	Gambaran Strategi Coping Pada Ibu Bekerja (Working Mothers) Description Of Coping Strategies In Working Mothers	Penelitian tersebut sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif. Sama sama membahas tentang bagaimana coping stress pada ibu bekerja.	- Perbedaan rentang usia anak karyawan 0-18 tahun
3.	Stres akibat Konflik Peran Ganda dan Coping Stress pada Ibu yang Bekerja dari Rumah selama Pandemi	Penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif. Kriteria subjeknya sama sama memiliki anak dengan rentan usia 0-12 tahun.	- Jumlah subjek yang berbeda.
4.	Gambaran Strategi Coping pada Ibu Bekerja dalam Mendampingi Anak Belajar Daring	- Sama-sama meneliti mengenai coping stress pada karyawan yang memiliki peran ganda.	Hanya fokus pada pendampingan anak belajar daring. Menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus.
5.	Konflik Peran Ganda Dan Manajemen Stres Kerja Karyawan Wanita Di PT Krakatau Steel (Persero) Tbk	- Sama sama membahas tentang peran ganda yang dapat menimbulkan stress.	Menggunakan metode pendekatan Structural Equation Modelling dan diolah menggunakan program SmartPLS. Jumlah subjek sebanyak 100

B. Kajian Teori

1. Coping Stress

a. Pengertian coping stress

Coping atau kemampuan mengatasi masalah adalah suatu proses yang digunakan oleh seseorang untuk menghadapi tuntutan yang dapat

menimbulkan stres. *Coping* merupakan suatu proses di mana individu berusaha mengelola perbedaan atau jarak antara tuntutan, baik yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan, dengan menggunakan sumber daya yang dimilikinya.¹⁷ Menurut Lazarus dan Folkman, *coping stress* merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengelola perbedaan atau jarak antara tuntutan yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan. Kemudian menurut Smett, proses ini melibatkan usaha individu dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres dengan menggunakan sumber daya yang tersedia, baik itu berasal dari diri mereka sendiri maupun lingkungan sekitar.¹⁸

Coping stress yang didefinisikan oleh Siswinganto adalah sebagai cara seseorang merespons ketika dihadapkan pada situasi stres atau tekanan. Proses *coping* merujuk pada upaya untuk mengelola tuntutan yang dianggap memberatkan atau melebihi kapasitas individu. Dengan kata lain, *coping* mencakup perubahan dalam aspek kognitif dan perilaku yang berlangsung secara berkelanjutan, sebagai usaha untuk mengatasi tuntutan yang bersifat internal maupun eksternal, terutama yang dianggap melelahkan atau melampaui kemampuan individu.¹⁹

Seiring dengan evolusi pandangan mediasi kognitif, proses *coping* juga menjadi semakin signifikan. Karena stres psikologis mendefinisikan

¹⁷ Eunike R. Rustiana, Widya Hary Cahyati, *STRESS KERJA DENGAN PEMILIHAN STRATEGI COPING*,

Jurnal Kesehatan Masyarakat, Hal.151

¹⁸ Naomi Revadani Setianingrum, Anastasia Sri Maryatmi, *HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DAN COPING STRESS TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ANAK SULUNG DI KELURAHAN X BOGOR*, Vol 4, Jurnal IKRA-ITH Humaniora, Hal 116.

¹⁹ Ioc.cit

relasi antara individu dan lingkungan yang tidak menguntungkan, fokusnya terletak pada proses dan perubahan, bukan pada struktur atau kestabilan.

Upaya untuk mengubah keadaan atau interpretasinya menjadi lebih menguntungkan disebut sebagai *coping*. Pendekatan konvensional untuk mengatasi masalah telah menekankan pada sifat atau gaya pribadi yang tetap. Sebaliknya, analisis dan penelitian dari Lazarus & Folkman menyoroti *coping* sebagai suatu proses serta upaya berkelanjutan seseorang dalam berpikir dan bertindak untuk mengelola tuntutan spesifik yang dianggap memberatkan atau berlebihan. Meskipun gaya *coping* yang tetap memang ada dan memiliki relevansi, *coping* bersifat sangat kontekstual, mengingat bahwa untuk menjadi efektif, gaya *coping* perlu beradaptasi dari waktu ke waktu dan dalam berbagai situasi.²⁰

Coping merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi yang penuh akan tekanan baik secara kognitif ataupun perilaku.²¹ “*coping* merupakan usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi”. Sedangkan menurut Haber dan Runyon *coping* adalah semua bentuk perilaku individu dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres.²²

²⁰ R.S.Lazarus, *Mulai dari tekanan psikologis hingga emosi : sejarah perubahan pandangan*, Departemen Psikologi, Universitas California, Berkeley, California 94720

²¹ Sarafino dalam jurnal *Konseling Andimatappa*.

²² M. Rizqon Al Musafiri, Meta Nur Kusuma Dewi, *COPING STRES ANAK KORBAN BROKEN HOME (STUDI KASUS SANTRI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM PUTRI UTARA)*, Vol. I, Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. Hal 56.

Strategi coping Menurut Friedman, terdapat dua tipe strategi coping keluarga, yaitu internal atau intrafamilial dan eksternal atau ektrafamilial. konsep *coping* merujuk pada respon perilaku positif yang diterapkan oleh keluarga untuk mengatasi suatu masalah atau mengurangi stres yang timbul akibat suatu peristiwa tertentu. Diharapkan keluarga mampu memainkan peran penting dalam penyelesaian masalah dengan menerapkan strategi coping yang efektif.²³

Dari berbagai teori coping yang telah disampaikan di atas dapat disimpulkan bahwa coping stress atau kemampuan mengatasi masalah adalah suatu proses yang melibatkan upaya individu atau keluarga dalam mengelola tuntutan atau situasi stres. Proses ini mencakup perubahan kognitif dan perilaku yang berkelanjutan untuk menghadapi tuntutan internal dan eksternal yang dianggap membebani atau melebihi kapasitas sumber daya individu atau keluarga.

Menurut Pargament dalam karyanya yang berjudul *Religion and Coping: The current state of knowledge*, menyampaikan bahwa seseorang yang mempercayai adanya Tuhan, ketika menghadapi situasi yang menekan jiwa (stressor), akan cenderung melibatkan Tuhan dan melakukan hal hal baik seperti beribadah, berdoa, dan kegiatan keagamaan lainnya, untuk mengatasi tantangan atau masalah yang dihadapinya (kembali ke ranah keagamaan). Sesuai dengan salah satu ayat al-qur'an yakni

²³ Siti Maryam, *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*, Volume 1, Jurnal Konseling AndiMatappa. Hal 104.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

fa inna ma‘al-‘usri yusrâ

Artinya : “Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

(Q.S al-insyirah ayat ke 5).²⁴

b. Aspek aspek *coping stress*

Lazarus dan Folkman menyatakan beberapa aspek dari *coping stress* yang diperoleh dari dua bagian strategi *coping*, yakni *problem focused coping* (berfokus pada masalah) dan *emotional focused coping* (berfokus emosi).²⁵

Adapun yang termasuk dalam *problem focused coping* (berfokus pada masalah), yakni:

1) **Pemecahan masalah yang terencana (*planful problemsolving*)**

Pada *coping stress* aspek ini merupakan suatu strategi yang mencerminkan upaya terfokus pada penyelesaian masalah dengan cermat untuk mengatasi situasi yang menimbulkan tekanan. Ketika menghadapi situasi yang menekan, individu memiliki pemahaman yang jelas tentang langkah-langkah yang perlu diambil. Oleh karena itu, salah satu tindakan yang diambil adalah meningkatkan intensitas upaya untuk memastikan keberhasilan dalam menangani masalah yang dihadapi.²⁶

²⁴ Q.S al-insyirah ayat ke 85: 5

²⁵ Naomi Revadani Setianingrum, Anastasia Sri Maryatmi, *HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DAN COPING STRESS TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ANAK SULUNG DIKELURAHAN X BOGOR*, Vol 4, Jurnal IKRA-ITH Humaniora, Hal 116.

²⁶ Kenes Pranandari, *Kecerdasan Adversitas Ditinjau Dari Pengatasan Masalah Berbasis Permasalahan Dan Emosi Pada Orangtua Tunggal Wanita*, Volume 1, Jurnal Psikologi. Hal 126

2) **Penanggulangan yang konfrontatif (*confrontative coping*)**

Pada *coping stress* aspek ini adalah respons untuk mengubah situasi, yang dapat mencerminkan tingkat risiko yang diperlukan. Sebagai contoh, individu yang menggunakan *confrontative coping* akan menyelesaikan masalah dengan melanggar aturan yang berlaku, meskipun kadang-kadang menghadapi risiko yang signifikan.²⁷

3) **Mencari dukungan sosial (*seeking social support*)**

Pada *coping stress* aspek ini adalah kegiatan mencari dukungan sosial yang merupakan usaha penyelesaiannya, dimana dapat melibatkan meminta bantuan dari teman, berbagi perasaan, dan menjauhi sumber penyebab stres.²⁸

Kemudian yang termasuk dalam *emotional focused coping* (penanggulangan yang berfokus pada emosi), yakni:

1) **Menerima tanggung jawab (*accepting responsibility*)**

Pada *coping stress* aspek ini adalah strategi coping yang melibatkan pengakuan peran individu dalam menghadapi masalah, disertai dengan usaha untuk memperbaiki situasi tersebut.²⁹

²⁷ Siti Maryam, *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*, Volume 1 Nomor 2, Jurnal Konseling AndiMatappa. Hal 103.

²⁸ Vitria Larseman Dela, Anas Munandar Matondang, Rahmad Taufik, *STRATEGI COPING STRESS PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING YANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TAPANULI SELATAN*, Vol 4, No.2, Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling).Hal 18

²⁹ Nia Ariestha Azis & Margaretha, *Strategi Coping Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan RiwayatKeguguran Di Kehamilan Sebelumnya* Vol. 05, No.01. hal 149.

2) **Menjauhkan diri (*distancing*)**

pada *coping stress* aspek ini adalah munculnya tindakan menjauh sejenak atau tetap dari situasi dan masalah yang menimbulkan tekanan, dengan tujuan agar tidak terlibat secara langsung dengan permasalahan tersebut.³⁰

3) **Melarikan diri-menghindar (*escape-avoidance*)**

pada *coping stress* aspek ini adalah Tindakan menghindar mencakup langkah-langkah untuk menghindari atau mengurangi keterlibatan langsung dengan situasi atau masalah yang dapat menimbulkan tekanan. Hal ini melibatkan menghindari berhubungan langsung dengan permasalahan atau mencari cara untuk mengurangi dampaknya.³¹

4) **Kontrol diri (*self-control*)**

coping stress pada aspek ini adalah respons yang melibatkan regulasi baik pada tingkat perasaan maupun tindakan. Sebagai contoh, pada *karyawati* yang menggunakan strategi *coping* ini dalam menyelesaikan masalah akan selalu berpikir dengan cermat sebelum bertindak dan berupaya menghindari melakukan sesuatu dengan tergesa-gesa.³²

³⁰ Eriza Gita Alya, Yayan Firmansyah, Mukaram, *Dampak Kesehatan Mental dan Strategi Coping terhadap Kinerja Karyawan PT Pindad Persero Selama Pandemi Covid-19 (Studi Kasus pada Karyawan PT Pindad Persero)*. Vol. 1, No.3, Formosa Journal of Science and Technology (FJST)

³¹ Eriza Gita Alya, Yayan Firmansyah, Mukaram, *Dampak Kesehatan Mental dan Strategi Coping terhadap Kinerja Karyawan PT Pindad Persero Selama Pandemi Covid-19 (Studi Kasus pada Karyawan PT Pindad Persero)*. Vol. 1, No.3, Formosa Journal of Science and Technology (FJST), hal 169.

³² Siti Maryam, *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*, Volume 1 Nomor 2, Jurnal

5) **Penilaian ulang yang positif (*positive reappraisal*)**

coping stress pada aspek ini adalah respons yang melibatkan pembentukan makna positif dengan tujuan pengembangan diri, termasuk keterlibatan dalam hal-hal yang bersifat keagamaan. Seperti, karyawan yang menggunakan *positive reappraisal* akan selalu memandang segala sesuatu dengan pemikiran positif, menemukan hikmah di balik setiap peristiwa, tidak menyalahkan orang lain, dan bersyukur atas apa yang masih dimilikinya.³³

c. Faktor - Faktor *Coping Stress*

Menurut Lazarus dan Folkman menyatakan pendapatnya *coping* dilihat sebagai faktor penentu kemampuan manusia untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang menimbulkan tekanan (*stressful life events*). Folkman mengatakan Pada dasarnya, *coping* menggambarkan suatu proses aktivitas kognitif, yang diiringi oleh aktivitas perilaku. Dalam konteks penelitian ini, perilaku *coping* didefinisikan sebagai strategi atau pilihan cara berupa respon perilaku, respon pikiran, dan sikap yang digunakan untuk menyelesaikan masalah yang ada, sehingga individu dapat beradaptasi dalam situasi yang menimbulkan tekanan.³⁴

Terdapat beberapa faktor yang memiliki potensi memengaruhi perilaku *coping* seseorang. Beberapa faktor tersebut mencakup jenis

Konseling AndiMatappa. Hal 103.

³³ Id.,102

³⁴ Rahmad Purnama, *PENYELESAIAN STRESS MELALUI COPING SPIRITUAL*, Vol.XII, N0.1, jurnal Al-AdYaN, hal 76.

masalah yang dihadapi, jenis kelamin, tingkat pendidikan, kepribadian, serta *Locus Of Control* individu. Selain itu, faktor-faktor seperti penilaian diri, fase menstruasi pada karyawan, peran ganda yang dilakukan secara bersamaan, dukungan sosial, dan peningkatan pemahaman agama atau spiritual coping juga dapat berperan dalam membentuk strategi penanganan karyawan terhadap stres atau tekanan.³⁵

2. Peran Ganda

a. Pengertian Peran Ganda

Greenhaus dan Beutell menyatakan bahwa seseorang dianggap mengalami kondisi peran ganda ketika mereka merasakan ketegangan dalam menjalani peran pekerjaan dan kesulitan dalam berpartisipasi atau menjalankan peran lainnya. Konflik peran ganda terjadi ketika peran pekerjaan dan peran keluarga mengharuskan individu memberikan perhatian yang seimbang.³⁶

Pegawai perempuan yang sudah menikah memegang peran ganda dengan menjadi ibu rumah tangga yang juga bertanggung jawab dalam mengelola urusan keluarga, sekaligus berperan sebagai karyawan anggota organisasi atau instansi yang memiliki tanggung jawab terhadap tugas yang diemban.³⁷ Karyawan yang kesulitan membagi waktu antara keluarga dan pekerjaan dapat menghadapi konflik, termasuk konflik

³⁶ Dyah Rachman Kuswartanti, *KONFLIK PERAN GANDA DENGAN STRES KARYAWATI YANG MELAKUKAN WORK FROM HOME (WFH) SAAT SITUASI PANDEMI COVID-19*, Volume 2 No. 01, Jurnal Ilmiah Psikologi, Hal.3

³⁷ Senni Sinurata, Fransiskaa, *Pengaruh Peran Ganda Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Guru SD Swasta di Kota Palembang*, hal 270

keluarga dan konflik peran ganda. Menurut Nasekhah Konflik peran ganda merujuk pada situasi di mana karyawan diharapkan untuk memenuhi tuntutan pekerjaan sesuai aturan perusahaan dengan kinerja yang baik, sementara di sisi lain, mereka juga memiliki tanggung jawab untuk mengelola dan mendukung keluarga dengan baik. Studi yang dilakukan oleh Tjokro menunjukkan bahwa konflik peran ganda dapat berdampak negatif pada kinerja karyawan, seperti penurunan kinerja yang dapat menyebabkan resignasi, peningkatan tingkat absensi, dan berkurangnya komitmen terhadap organisasi.³⁸

Menurut Netemeyer dan rekan nya konflik peran ganda terjadi ketika tanggung jawab yang terkait dengan pekerjaan menghambat permintaan, waktu, dan menciptakan ketegangan dalam lingkup keluarga. Sementara itu, definisi konflik pekerjaan-keluarga oleh Frone, Russell, dan Cooper menyebutkannya sebagai bentuk konflik peran yang dialami oleh karyawan. Dalam konteks ini, karyawan dihadapkan pada tuntutan pekerjaan di satu sisi dan tanggung jawab penuh terhadap keluarga di sisi lain, sehingga sulit untuk memisahkan antara dampak pekerjaan terhadap keluarga dan dampak keluarga terhadap pekerjaan.³⁹

Wanita yang berkarir terutama yang sudah memiliki keluarga, secara otomatis mengemban peran ganda, baik dalam konteks lingkungan kerja maupun keluarga. Seorang pekerja wanita yang mengemban kedua peran

³⁸ Rini Aristiani Safitri, Ardianti Agustin, *Analisis Konflik Peran Ganda Dan Tingkat Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Wanita*, Vol 4 No 1, Jurnal Psikologi Wijaya Putra, Hal.20.

³⁹ Tyas Martika Anggriana, Tita Maela Margawati, Silvia Yula Wardani, *KONFLIK PERAN GANDA PADA DOSEN PEREMPUAN DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA*.

tersebut memerlukan tingkat energi yang lebih tinggi dan cenderung mengalami kelelahan kerja karena tuntutan pekerjaan yang lebih berat.⁴⁰

Herman dan Gyllstrom menemukan bahwa individu yang sudah menikah mengalami tingkat konflik peran ganda yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang belum menikah, terutama jika memiliki tanggung jawab sebagai orang tua. Temuan ini diperkuat oleh pernyataan Fuchs yang menyatakan bahwa wanita yang menjadi ibu, terutama jika juga bekerja, cenderung menghadapi tekanan yang signifikan.⁴¹

Dari berbagai teori peran ganda di atas dapat disimpulkan bahwa kompleksnya kegiatan yang dihadapi individu, khususnya wanita berkarir (karyawati) yang sudah berkeluarga, dalam menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan anggota keluarga. Peran ganda ini dapat menimbulkan konflik dan kelelahan kerja, berdampak negatif pada keseimbangan antara tugas pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Pemahaman dan manajemen peran ganda menjadi kunci untuk mencapai keseimbangan yang optimal dalam memenuhi tuntutan peran tersebut.

b. Aspek-Aspek Peran Ganda

Konflik peran ganda adalah jenis konflik yang timbul karena peran pekerjaan dan peran keluarga membutuhkan perhatian yang seimbang

⁴⁰ Nadia Dwi Irmadiani, *PENGARUH KONFLIK PERAN GANDA (WORK FAMILY CONFLICT)*

TERHADAP STRES KERJA : Studi Kasus Pada Karyawan Wanita PT Bank Mandiri (Persero) Tbk Area Yogyakarta, Volume 1 No. 22, Majalah Ilmiah FISIP UNTAG Semarang, Hal. 88.

⁴¹ Zarina Akbar, Kharisma Kartika, *KONFLIK PERAN GANDA DAN KEBERFUNGSIAN KELUARGA PADA IBU YANG BEKERJA*, Volume 5, Nomor 2, jurnal penelitian dan pengukuran psikologi, Hal. 65&66

menurut teori Greenhaus dan Beutell terdapat beberapa aspek Konflik pekerjaan-keluarga (*Work-family conflict*) dan Konflik keluarga-pekerjaan (*Family-work conflict*). Adapun yang termasuk dalam Konflik pekerjaan-keluarga (*Work-family conflict*) :

1) Tekanan Pekerjaan

Aspek peran ganda tekanan pekerjaan adalah respons negatif manusia terhadap stimulus dari aspek sosial, lingkungan kerja, imbalan yang tidak memadai, gaya hidup yang menekan, dan faktor lainnya. Terdapat situasi di mana tekanan pekerjaan dapat menjadi motivasi individu untuk mencapai tujuan dan kesuksesan dalam usaha yang dilakukan. Tekanan kerja tidak terbatas pada jenis pekerjaan tertentu dan berpotensi mempengaruhi risiko kesehatan bagi siapa pun.

2) Banyak Tuntutan Pekerjaan

Aspek peran ganda yang terlalu menuntut banyak dari karyawan, memaksa mereka untuk bekerja melebihi jam kerja normal dan terkadang bahkan selama waktu istirahat untuk menyelesaikan tugas. Kejenuhan baik secara fisik maupun emosional turut berkontribusi pada tingkat stres kerja karyawan, dimana kelelahan fisik karena tuntutan pekerjaan dapat memicu reaksi emosional yang negatif.

3) Kesibukan Kerja

Pada aspek kesibukan kerja orangtua mengakibatkan

pembagian waktu yang seharusnya diluangkan untuk bersama anak terbagi dengan aktivitas kesibukan orangtua. Tuntutan pekerjaan yang sibuk membuat perhatian orangtua terhadap anak menurun, mengakibatkan waktu yang semakin terbatas untuk mendidik anak. Dampaknya, kurangnya waktu ini juga berpengaruh pada penurunan tingkat komunikasi antara orang tua dan anak.⁴²

Kemudian yang termasuk dalam konflik keluarga-pekerjaan (*family-work conflict*) adalah:

1) Kurangnya Persatuan Keluarga

Pada aspek ini keluarga adalah institusi awal yang dikenali oleh anak untuk proses tumbuh dan berkembangnya. Melalui lingkungan keluarga, seorang anak dapat memulai perkenalannya dengan dunia sekitarnya. Peran utama orang tua dalam keluarga adalah memberikan dasar pendidikan moral, agama, dan karakter kepada anak. Namun jika persatuan dalam keluarga kurang akan terjadi konflik dan ketidak harmonisan didalamnya.⁴³

2) Keluarga yang Menjadi Objek Konflik Komitmen dan Tanggung Jawab

Pada aspek ini wanita menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk tanggung jawab pada keluarga, dibandingkan dengan pria, yang akhirnya menyebabkan mereka harus mengelola waktu

⁴² Cyrill Frederick Ganing, Mohammad Mujaheed Hassan, Wan Nur Nazihah Wan Hamzah, *Faktor- faktor yang Mempengaruhi Tekanan Kerja di kalangan Kakitangan Hospital Kerajaan*, Volume 5, Issue 10. Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH). Hal 152

⁴³ Yasir Marzuqi, Marzuki, *Urgensi Peran Orang Tua dalam Penanaman Nilai Persatuan pada Anak di Daerah Transmigran*, Volume 6, Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini.

dengan lebih intens antara tugas pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Peran ganda yang dimainkan oleh ibu yang bekerja mencakup perannya sebagai ibu yang sabar dan bijaksana untuk anak-anak, istri yang baik bagi suami, dan ibu rumah tangga yang bertanggung jawab atas kebutuhan serta urusan rumah tangga.⁴⁴

c. Faktor-Faktor Peran Ganda

Robbins dan Judge berpendapat komitmen pada organisasi adalah suatu faktor peran ganda dimana ini adalah keadaan seorang karyawan memihak pada suatu organisasi tertentu. Komitmen organisasi mempengaruhi kinerja karyawan, karena sikap kesediaan diri terhadap memegang teguh visi, dan misi untuk kemauan mengerahkan seluruh usaha dalam melaksanakan tugas dan keinginan untuk berusaha keras sesuai keinginan organisasi.⁴⁵

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁴⁴ Zarina Akbar, Kharisma Kartika, *KONFLIK PERAN GANDA DAN KEBERFUNGSIAN KELUARGAPADA IBU YANG BEKERJA*, Volume 5, Nomor 2, jurnal penelitian dan pengukuran psikologi, Hal.65

⁴⁵ Eka Yulianti, *Komunikasi Dan Konflik Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Komitmen Organisasi Sebagai Variabel Intervening (Studi Pada Pt. Dok & Perkapalan Kodja Bahari (Persero) Shipyard Jakarta – 1)*, Vol.2 No.2, journal of business studies, Hal.55

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Alasan peneliti memilih pendekatan kualitatif dan jenis penelitian deskriptif, karena peneliti ingin menyelidiki upaya *coping stress* yang dilakukan oleh karyawan PT. Importa Jaya Abadi utamanya yang memiliki peran ganda. Penelitian dalam konteks ini nantinya merujuk pada informasi atau pemahaman yang sebelumnya belum pernah ada atau belum diketahui. Dengan menggunakan metode kualitatif, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang mendalam dan menyeluruh terhadap situasi yang dialami oleh narasumber saat mengalami stres dan bagaimana *coping stress* yang dilakukan. Metode ini memungkinkan peneliti untuk memahami interaksi dalam situasi sosial tersebut sehingga dapat menemukan hipotesis dan pola hubungan yang akhirnya dapat dikembangkan menjadi teori.⁴⁶

Penelitian ini merupakan deskriptif dengan tujuan untuk memberikan gambaran secara rinci terhadap suatu fenomena khusus yang diteliti. Penelitian ini mencakup pencatatan segala yang dapat dilihat, didengar, dan dibaca oleh peneliti sebagai upaya untuk menginterpretasikan semua yang ada. Selain itu, peneliti harus melakukan perbandingan, penggabungan informasi, pengabstrakan, dan menarik kesimpulan.⁴⁷

⁴⁶ Sugiyono. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

⁴⁷ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kualitatif: Aktualisasi Metodologis Ke arah Ragam Varian Konteporer* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003) Hal.56

B. Lokasi Penelitian

Alasan peneliti melakukan penelitian di PT. Importa Jaya Abadi yang bertepatan di Jl. Nangka No.32, Dusun Sruni, Sruni, Kec. Gedangan, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur, dengan kode pos 61254. Adalah perizinan untuk dilakukanya penelitian di tempat tersebut mudah didapatkan, dibanding dengan beberapa perusahaan lain yang sudah peneliti tinjau, kemudian dilihat dari observasi awal yang dilakukan oleh peneliti melihat bahwa di PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo terdapat fenomena yang berkaitan dengan fokus masalah dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

C. Subyek Penelitian

Subjek penelitian merupakan sumber data yang akan diolah menjadi pemikiran yang terorganisir atau berurut. Dalam konteks penelitian kualitatif, data yang diperoleh dari subjek utamanya berupa ungkapan verbal dan tindakan, sedangkan unsur lainnya dapat berupa dokumen dan data tambahan.⁴⁸

Dalam penelitian ini, subjek penelitian dibagi menjadi dua jenis, yaitu subjek utama (*premier*) dan subjek pendukung (*sekunder*). Subjek utama merupakan individu atau entitas yang terkait langsung dengan fokus penelitian. Pemilihan subjek utama (*premier*) dilakukan dengan menggunakan metode *purposive*, yang merupakan pendekatan pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tersebut mencakup pemilihan subjek yang dianggap memiliki pemahaman yang lebih mendalam terhadap fenomena

⁴⁸ Moleong, *Metodologi Penelitian*, 157

yang sedang diteliti atau telah mengalami fenomena tersebut, sehingga memudahkan peneliti dalam menggali informasi mengenai situasi sosial yang bersangkutan.⁴⁹

Terdapat beberapa kriteria subjek premier dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Karyawati di PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo yang sudah berkeluarga. Karena salah satu teori yang menyatakan bahwa wanita lebih rentan terhadap stres dibandingkan laki-laki adalah teori peran ganda dan beban ganda (Double Burden Theory). Teori ini menyarankan bahwa wanita seringkali menghadapi stres tambahan karena mereka harus menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pengurus rumah tangga. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita cenderung lebih terpengaruh oleh stres karena faktor biologis, psikologis, dan sosial.
2. Lama bekerja minimal 1 tahun di PT. Importa Jaya Abadi
3. Rentang usia: 25- 35 tahun karena pada usia 25 hingga 35 tahun sebagai usia produktif bagi wanita yang berkeluarga dan juga bekerja bisa diperkuat dengan berbagai teori salah satunya teori Maslow's Hierarchy of Needs menyatakan bahwa setelah kebutuhan dasar (fisiologis dan keamanan) terpenuhi, individu akan mencari pemenuhan kebutuhan sosial dan harga diri, seperti pencapaian karir dan hubungan keluarga. Usia 25 hingga 35 tahun sering kali adalah waktu di mana banyak orang telah memenuhi kebutuhan dasar dan mulai fokus pada pencapaian karir dan

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018), 219.

membangun keluarga. Maka dari itu periode ini adalah waktu optimal untuk pengembangan karir, stabilitas emosional, dan kesehatan fisik, yang semuanya berkontribusi pada produktivitas yang tinggi.

4. Memiliki anak minimal satu, dengan rentan usia 0-12 tahun. Pemilihan usia anak 0-12 tahun dalam penelitian mengenai ibu dengan peran ganda sebagai karyawati dan ibu rumah tangga sangat relevan karena pada usia ini anak-anak mengalami perkembangan kognitif, emosional, dan moral yang signifikan. dimana membutuhkan bimbingan serta dukungan yang konsisten dari orang tua, khususnya ibu. Didukung dengan teori dari perkembangan anak Jean Piaget mengemukakan teori tahapan perkembangan kognitif yang meliputi:
 - a. Tahap Sensorimotor (0-2 tahun): Anak belajar melalui interaksi langsung dengan lingkungan.
 - b. Tahap Praoperasional (2-7 tahun): Anak mulai menggunakan simbol dan bahasa, serta berpikir secara egosentris.
 - c. Tahap Operasional Konkret (7-12 tahun): Anak mulai berpikir secara logis tentang peristiwa konkret.
5. Dapat berkomunikasi dengan baik untuk menyampaikan pengalaman, tantangan, dan strategi *coping* mereka.

Subyek sekunder dalam penelitian ini mencakup berbagai bentuk data, dokumen, catatan, serta foto-foto yang akan peneliti peroleh saat penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

Data dan informasi dalam penelitian ini diperoleh melalui beberapa teknik, termasuk observasi, wawancara, dan pengumpulan dokumen.

1. Observasi

Peneliti ingin mengobservasi terkait *coping stress* yang dilakukan oleh karyawan di PT. Importa Jaya Abadi, utamanya yang sedang memegang peran ganda dengan ketentuan yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, digunakan teknik observasi terstruktur. Pada teknik observasi ini, menempatkan peneliti sebagai orang dalam dan luar dari kegiatan serta informasi yang diamatinya, khususnya selama berada di kantor, sehingga peneliti tidak sepenuhnya terlibat dalam kegiatan sehari-hari di luar jam kantor.

2. Wawancara

Peneliti ingin mengetahui lebih dalam apa saja kesulitan yang dialami oleh karyawan PT. Importa Jaya Abadi saat memegang peran ganda, serta bagaimana bentuk dari *coping stress* yang dilakukan. Maka pada penelitian ini wawancara dilaksanakan secara terbuka dan tidak terstruktur. Teknik ini digunakan karena topik pembahasan dalam penelitian ini cukup berbeda pada setiap subjek sehingga tidak menutup kemungkinan banyak tambahan informasi yang diperoleh.

3. Dokumentasi

Dalam penelitian ini teknik dokumentasi sendiri digunakan untuk mendapatkan gambaran umum objek serta bukti fisik dari penelitian yang

sudah dilakukan. Hal ini dapat berupa tulisan, video atau foto, yang menunjukkan gambaran dan situasi sehari-hari selama di kantor.

E. Analisis Data

Analisis data merupakan tahap di mana Peneliti mencari dan menganalisis data yang diperoleh dari lapangan menggunakan berbagai teknik seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Proses analisis data kualitatif bersifat induktif, di mana data diolah berdasarkan temuan di lapangan. Data dibentuk menjadi hipotesis yang kemudian dikembangkan dan disimpulkan apakah hipotesis tersebut dapat diterima atau ditolak. Analisis data lebih fokus pada seluruh proses yang terjadi selama penelitian dilakukan.⁵⁰

Pada penelitian ini menggunakan Analisis data Miles and Huberman dimana dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi, sampai tahap tertentu, diperoleh data yang dianggap kredibel.⁵¹

1. Tahap Pertama Reduksi Data

Pertama-tama, Peneliti melakukan reduksi data, yang mencakup kegiatan pemilahan, pemfokusan, pemusatan, dan penyederhanaan data hasil penelitian. Ini melibatkan seleksi dari catatan tertulis, transkrip wawancara, dokumen, dan temuan empiris lain yang dianggap relevan

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung:Alfabeta, 2018),244-245

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung:Alfabeta, 2018),246

untuk pembahasan penelitian ini.

2. Tahap Kedua Penyajian Data

Langkah berikutnya adalah penyajian data, di mana informasi diorganisir dan disatukan untuk membentuk kesimpulan dan tindakan. Data dapat disajikan dalam berbagai format, seperti bagan, tabel, atau teks naratif, sesuai kebutuhan.

3. Tahap Ketiga Penarikan Kesimpulan

Langkah terakhir dalam analisis data pada penelitian ini adalah penarikan kesimpulan. Dimana kesimpulan ini tidak bersifat final sampai seluruh langkah dalam penelitian selesai. Kesimpulan bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan jika ditemukan bukti-bukti baru selama penelitian berlangsung di lapangan namun akan selesai jika tidak adanya tambahan informasi baru yang diperoleh oleh peneliti.

F. Keabsahan Data

Keabsahan data dimaksudkan untuk memperoleh tingkat kepercayaan yang berkaitan dengan seberapa jauh kebenaran dari hasil penelitian. Untuk menentukan keabsahan data peneliti menggunakan teknik triangulasi. Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat memperkuat keandalan dan validitas data dengan mendapatkan konfirmasi atau konsistensi dari berbagai sudut pandang atau sumber informasi.

Triangulasi dalam penelitian ini menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi sumber, penjelasannya sebagai berikut:

1. Triangulasi Sumber

Dimana triangulasi sumber digunakan untuk meneliti bagaimana *coping stress* karyawan dalam menghadapi peran ganda di PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo. Karena peneliti perlu melakukan eksplorasi untuk mengecek kebenaran data dari berbagai sumber, serta membandingkan hasil wawancara dari subjek dan beberapa rekan kerja hingga memperoleh data yang valid.

2. Triangulasi Teknik

Menguji kredibilitas data dengan triangulasi teknik yakni mengecek data kepada sumber yang sama namun menggunakan teknik yang berbeda.⁵² Triangulasi teknik digunakan untuk meneliti *coping stress* karyawan dalam menghadapi peran ganda di PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo. Dengan cara membandingkan data wawancara dengan hasil observasi dan isi dokumentasi.

Kesimpulan dari keabsahan data pada penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan teknik, dengan menggunakan triangulasi akan menghilangkan perbedaan perbedaan sewaktu mengumpulkan data dengan cara membandingkan berbagai sumber dan teknik.

G. Tahap Tahap Penelitian

Tahap-tahap dalam penelitian ini melibatkan beberapa langkah, antara lain:

⁵² Helaludin, Hengki Wijaya, Analisis Data Kualitatif (Makassar: Sekolah Tinggi Theologia, 2019), 94-95

1. Tahap Pra-Lapangan

- a. Pemilihan tempat lapangan penelitian.
- b. Persiapan administrasi perizinan pada instansi terkait.
- c. Pembuatan matrik penelitian.
- d. Pemilihan objek penelitian sesuai kriteria
- e. Persiapan perlengkapan penelitian.
- f. Penyusunan pertanyaan wawancara untuk memperoleh data lebih detail.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

- a. Peneliti terjun langsung ke lapangan untuk perolehan data.
- b. Pengamatan objek penelitian.

3. Tahap Analisis Data

- a. Pengolahan data hasil observasi, wawancara, dan dokumen pendukung.
- b. Data diolah untuk menghasilkan kesimpulan yang relevan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui upaya *coping stress* yang dilakukan oleh karyawan di PT. Importa Jaya Abadi dalam menghadapi peran ganda. Sehingga untuk mendapatkan data yang relevan, peneliti melakukan penelitian kepada subyek dengan kriteria yang sudah ditentukan. Terdapat beberapa kriteria khusus untuk menentukan subyek penelitian, diantaranya yakni karyawan di PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo yang sudah berkeluarga, lama bekerja minimal 2 tahun di PT. Importa Jaya Abadi, dengan rentang usia 25-35 tahun, kemudian memiliki anak minimal satu, dengan rentan usia 0-12 tahun, dan dapat berkomunikasi dengan baik untuk menyampaikan pengalaman, tantangan, dan strategi *coping* mereka. Penelitian dilakukan di kantor PT. Importa Jaya Abadi mulai pukul 08.00 hingga 15.00

1. Profil Perusahaan

PT Importa Jaya Abadi didirikan pada tanggal 20 Juli 2011 oleh Bapak Nizar Bawazier yang memulai usaha pertamanya di bidang penjualan dan produksi furnitur yang berlokasi di Jawa Tengah. dan merupakan perusahaan yang fokus pada impor, distribusi, dan perdagangan furnitur. Perusahaan ini telah mendapatkan pengesahan dari akta pendirian serta memiliki sejumlah izin resmi seperti SIUP, TDP, HO, dan beberapa legalitas lainnya. Dengan perkembangannya, PT Importa

Jaya Abadi telah mengembangkan kehadirannya dengan beberapa kantor dan gudang distribusi yang tersebar di Jakarta, Surabaya, dan Yogyakarta.

Sebagai importir dan distributor furnitur, PT Importa Jaya Abadi telah berhasil menyediakan produk-produk berkualitas tinggi kepada lebih dari 1000 dealer atau toko furnitur di seluruh Indonesia. Ragam gaya dan desain terbaru selalu menjadi perhatian perusahaan ini untuk memenuhi kebutuhan akan furnitur yang diidamkan oleh konsumen.

Dalam persaingan pasar yang ketat, inovasi dan kreasi desain produk menjadi unsur penting. Oleh karena itu, PT Importa Jaya Abadi, sebagai salah satu importir furnitur terbesar di Indonesia, selalu mengutamakan kesesuaian produk-produknya dengan tren global saat ini. Adapun nama nama karyawan sebagai berikut:

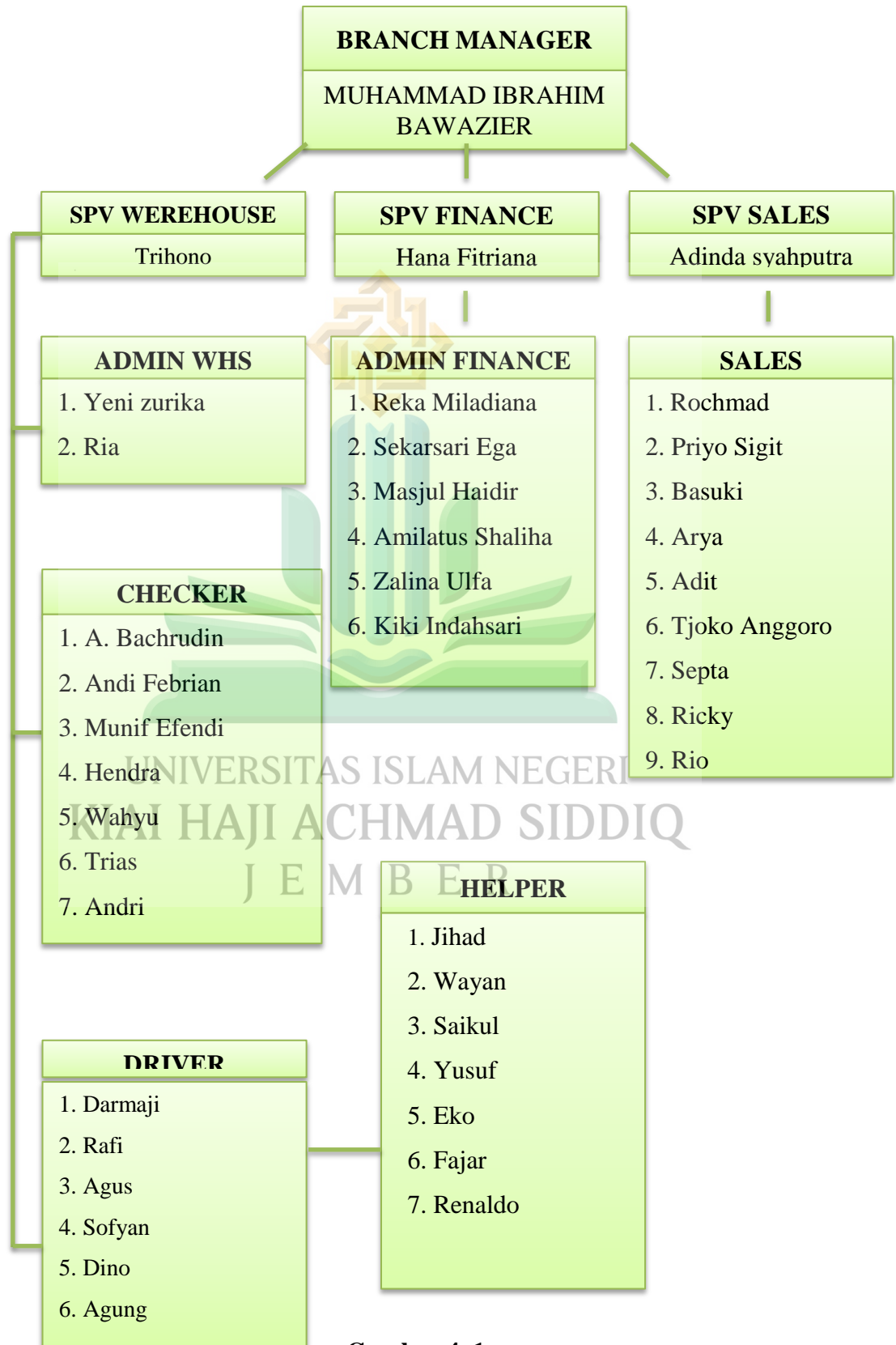
Tabel 4.1
DAFTAR NAMA KARIYAWAN

NO	Full Name	Jabatan
1	Achmad Jaenal Abidin	Coor. WHS
2	Achmad Rijal Nashrulloh	Helper
3	Andi Febrian Saenal	Checker
4	Andri Hardiyanto	Checker
5	Andri Sugiarto	Driver
6	Anggi Firmansyah	Helper
7	Darmaji	Driver
8	Hendra Prastiawan	Checker
9	Munib Efendi	Checker
10	Priyo Sigit Budi Santiko	Sales
11	Redis Wayan Arisandi	Helper
12	Reka Miladiana	Adm. Piutang
13	Renaldo	Helper
14	Sekarsari Ega Oktaviani	Kasir
15	Tri Asworo	Driver
16	Ach Bachrudin Jihad	Helper

17	Rafiul Halim	Driver
18	Dino Ardiansyah	Driver
19	Mohammad Afandy Zainuri	Helper
20	Ahmad Saikul Romadhon	Helper
21	Zahlina Ulfa	Adm. Sales
22	Siswoyo	Driver
23	Amilatus Sholiha	Adm. Sales
24	Moch Agung Firmansyah	Driver
25	Achmad Wahyu Firmansyah	Checker
26	Moch Eko Suwanto	Helper
27	Riski Giofani Hidayatulloh	Helper
28	Yusuf Sulaiman	Helper
29	Yeni Zuricka Rahayu	Adm. WHS
30	Adinda Syah Putra	SPV Sales
31	Trihono	SPV WHS
32	Shofyan Hadi Imam Musthofah	Driver
33	Retno Wahyu Puji Lestari	QC
34	Abdul Hamid Zakiyul Fikri	Helper
35	Agus Sunanto	Driver
36	Kiky Indah Sari	Adm. Sales
37	Fajar Robit Ubaidillah	Helper
38	Ricky Pradhana Rivamole	Sales
39	Hari Winarto	Driver
40	Erik Varia Nanta	SPV Sales
41	Nur Choiriyah	Adm. Sales
42	Rochmad	Sales
43	Aditya Sutrisna	Sales
44	Agus Nurvianto	Sales
45	Akhmad Dimyati	Sales
46	Arya Pradhita	Sales
47	Basuki Teguh	Sales
48	Djoko Anggoro	Sales
49	Heriyanto	Sales
50	Hidayatulloh	Sales
51	Rio Yudistya	Sales
52	Yanuar Pris	Sales
53	Masjul Haidir	Kasir
54	Hanna Fitriana	ADH
55	Mohammad Ibrahim Bawazier	BM

Dari daftar nama-nama serta jabatan diatas didapati susunan struktur pegawai sebagai berikut:

**BAGAN
STRUKTUR PEGAWAI PT. IMPORTA JAYA ABADI**



Gambar 4. 1
Struktur Pegawai PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo

2. Kondisi Informan

Terdapat lima subyek penelitian di PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo, diantaranya yaitu HF, KI, RM, NK dan YZR. HF merupakan salah satu pegawai yang menjabat sebagai *supervisor finance* dan peran sebagai ibu rumah tangga dengan 2 anak. Lalu ada RM yang memiliki jabatan sebagai *admin finance* serta ibu rumah tangga dengan 1 anak. Kemudian ada KI dengan jabatan yang sama dan memiliki 1 orang anak. Selanjutnya ada NK menjabat sebagai *admin warehouse* dan memiliki 1 anak. Terakhir yakni YZR dengan jabatan yang sama memiliki 1 anak juga.

Ke lima informan atau subyek memiliki peran yang sama, yakni sebagai ibu rumah tangga dan juga pekerja. hal ini membuat mereka memiliki kesulitannya masing-masing. Sehingga dari kesulitan yang dialami, diperkirakan terjadi *stress* fikiran yang di sebabkan oleh beberapa hal yang berbeda beda. Bentuk dari *coping stress* yang mereka lakukan juga beragam, diantaranya ada yang beristirahat, berbelanja, mendengarkan musik, membaca novel, serta berolahraga.

B. Penyajian Dan Analisis Data

1. Kesulitan yang dialami oleh karyawati pemegang peran ganda

Kesulitan ibu dengan peran ganda tidak dapat seimbang dalam membagi waktu secara bersamaan. Baik pekerjaan maupun keluarga, yang akhirnya dapat memicu timbulnya *stress*. Maka ditemukan permasalahan yang ingin digali oleh peneliti. Yakni, bagaimana bentuk *coping stress* yang dilakukan oleh karyawati PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo saat

menjalankan peran ganda.

a. Kesulitan membagi waktu

Dari hasil wawancara serta observasi yang telah dilakukan oleh peneliti (terlampir), mendapati beberapa subjek atau informan menyatakan bahwa, mereka memiliki kesulitan dalam membagi waktu. Baik itu dalam hal pekerjaan, ataupun urusan rumah tangga. Tetapi hal ini tidak terjadi setiap hari, dimana hanya di beberapa kesempatan saja informan merasa kualahan menghadapi situasi- situasi tertentu. Hal ini didukung dengan hasil observasi dan wawancara mengenai kesulitan membagi waktu yang dialami oleh informan.

Yang dikatakan oleh NK dalam wawancara pukul 09.30 hingga 10.00 bahwa

“pertama tama, di awal kerja ya pasti mengalami kesulitan, karna menjalani peran ganda sebagai ibu dan sebagai kariyawan, tapi lama lama setelah adanya adaptasi itu saya sedikit demi sedikit merasa tidak sulit, namun tentu masih ada beberapa hal yang menyulitkan saya di situasi tertentu. Kayak misalnya pembagian waktu yang kadang masih belum sesuai dengan harapan saya ya.”⁵³

Dari jawaban ini, peneliti menghubungkan dengan hasil observasi yang telah dilakukan pada tanggal 16- maret 2024 tepatnya pukul 08.45 menit. Bahwa informan tersebut di beberapa kesempatan terlambat masuk kantor, hal ini juga diperkuat dengan adanya perbincangan antara informan dengan rekan kerjanya. Bahwasanya hari itu anak informan sedang rewel tidak mau berangkat sekolah,dan hanya mau makan jika disuapi olehnya, sehingga informan menjadi kualahan dan berakhir telat

⁵³ Wawancara NK,15-maret 2024.

untuk berangkat ke kantor. Tidak jauh berbeda dengan yang dialami oleh informan lain yaitu KI yang juga mengalami kesulitan dalam membagi waktunya.



Gambar 4.2
Perbincangan informan dengan rekan kerja

Informan tersebut menyatakan bahwa

“Ya, dan Sebenarnya kesulitannya lebih ke pembagian waktu si Mbak, karna kita kan pulang kerja cape dan lelah, bahkan juga bisa saja stress, tapi saya usahakan tetap meluangkan waktu untuk keluarga, saya tanyai apa saja yang dilakukan di sekolah. Itu saya lakukan untuk menjaga komunikasi sama dia”

Serta dari hasil observasi pada tanggal 22- maret 2024 mendapati temuan bahwa informan tersebut terlambat datang, hal ini di dukung dengan pernyataan informan kepada atasannya untuk izin terlambat karena harus menghadiri undangan walimurid di sekolah anaknya.

Hal serupa juga dialami oleh informan lain yakni, YZR pada wawancara yang dilakukan pukul 09.30-10.00 mengatakan

“Ya, terkadang saya sering juga merasa sulit untuk menemukan keseimbangan waktu. Dimana tuntutan dari kedua peran sering kali bertentangan, dan saya sering merasa seperti saya tidak bisa memberikan yang terbaik di kedua bidang tersebut. Namun, saya belajar untuk menerima bahwa kadang-kadang tidak semua dapat berjalan sesuai rencana, dan itu ok untuk meminta bantuan jika saya membutuhkannya.”⁵⁴

⁵⁴ Wawancara YZR, 22- maret 2024.

Dan diperkuat oleh hasil observasi yang ditemukan oleh peneliti bahwasanya pada tanggal 25-maret 2024 tepatnya sekitar pukul 15.45 dimana 15 menit lagi waktunya pulang tapi informan belum bisa pulang, karena pekerjaan di kantor yang masih belum terselesaikan.

Hal serupa juga di alami oleh informan lain yakni HF pada wawancara pukul 12.40 sampai 13.10 yang mengatakan bahwa

“Sebagai seorang ibu dari dua anak dan juga seorang istri yang memiliki karir di dunia kerja, saya sering merasa bahwa waktu dan perhatian saya terbagi antara tanggung jawab keluarga dan tuntutan pekerjaan.⁵⁵”

Setiap hari, saya harus berjuang untuk menyeimbangkan kedua hal tersebut” hal ini juga di dukung dengan perolehan hasil dari observasi yang dilakukan pada tanggal 27-maret 2024 dimana ini sudah minggu minggu akhir sebelum libur lebaran, dan pekerjaan yang harus dilakukan informan cukup banyak sehingga terjadi beberapa keterlambatan deadline pekerjaan. Yang menyebabkan keterlambatan saat pulang kerja.



Gambar 4.3
Perbincangan tentang keterlambatan deadline

⁵⁵ Wawancara, HF 21- maret 2024.

b. Kelelahan Fisik dan Mental

Dari hasil wawancara serta observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, mendapati beberapa subjek atau informan menyatakan bahwa secara fisik, kelelahan pada wanita dengan peran ganda bisa disebabkan oleh ritme kehidupan yang sangat padat. Pagi hari dimulai dengan mengurus anak-anak, menyiapkan sarapan, dan memastikan semuanya siap untuk beraktivitas. Setelah itu, mereka bergegas ke tempat kerja, menghadapi berbagai tuntutan dan tanggung jawab profesional sepanjang hari. Setibanya di rumah, mereka kembali berhadapan dengan pekerjaan rumah tangga seperti memasak, membersihkan rumah, dan mengurus kebutuhan keluarga lainnya. Kurangnya waktu untuk beristirahat dan tidur yang cukup memperburuk kondisi fisik, membuat tubuh mereka rentan terhadap penyakit dan penurunan kesehatan secara umum.

Sedangkan dari segi mental, tekanan yang dihadapi juga tidak kalah berat. Karyawan dengan peran ganda sering mengalami stres akibat dari upaya untuk memenuhi ekspektasi di kedua bidang. Di tempat kerja, mereka dituntut untuk produktif dan profesional, sementara di rumah, mereka harus menjadi istri dan ibu yang penuh perhatian. Konflik peran ini bisa menimbulkan rasa bersalah dan kecemasan, terutama jika mereka merasa tidak mampu memberikan yang terbaik di salah satu atau kedua peran tersebut. Hal ini juga dirasakan oleh NK yang dalam wawancaranya mengatakan bahwa

“Saat saya merasa sumpek sedikit stress dan tertekan akan beberapa hal, termasuk dalam mengerjakan pekerjaan rumah, saya akan memilih tidur sejenak untuk mengistirahatkan pikiran dan badan saya usai bekerja. Kemudian setelah saya sedikit memiliki tenaga untuk beberes ya pasti rumah saya bersihkan, ”

Seperti yang dirasakan juga oleh informan dengan inisial KI dimana dia juga merasakan kelelahan pada fisiknya dan menyatakan bahwa

“kesulitan membagi waktu, kelelahan fisik. Kalo stress si pasti ya. Cape, soalnya kan kita pulang kerja cape, tapi pas pulang kan tetep harus handle anak, dan mengatur emosi si biar ga melampiaskan ke anak.”

Ketika energi dan emosi terkuras, wanita mungkin menjadi lebih mudah marah, tidak sabar, atau kurang responsif terhadap kebutuhan anggota keluarga lainnya. Hal ini dapat menciptakan ketegangan dalam hubungan dengan pasangan atau anak-anak, serta menurunkan kualitas interaksi sosial mereka.

Tidak jauh berbeda dengan informan lain, YZR juga mengalami kesulitan dimana dirinya kerap kelelahan fisik. Hal ini di utarakan nya lewat wawancara dengan peneliti, bahwa

“kalo saya kadang ada kendala seperti misal pagi itu ada urusan di rumah mendadak yang membuat saya harus datang terlambat. Nah itu kan akhirnya merusak tatanan waktu saya ya, dimana hal ini membuat saya pulang juga telat, terus membuat saya jadi cape, pusing atau mual karna masuk angin.”

Kelelahan fisik dan mental sering kali menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan wanita yang menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja. Peran ganda ini menuntut mereka untuk membagi waktu, energi, dan perhatian antara keluarga dan pekerjaan, yang sering

kali berujung pada kelelahan yang mendalam.

Hal ini juga dirasakan oleh informan dengan inisial HF dimana pada wawancara yang dilakukan dengan peneliti dirinya mengatakan bahwa

“Kesulitan kesulitan yang saya alami ini memiliki akibat yang merugikan saya rasa, misalnya karena kelelahan fisik, saya menjadi pegal dan pusing, terus waktu saya berantakan datang kerja juga bisa terlambat, atau dadline pekerjaan saya yang kucar kacir (berantakan) Mbak.”

Selain tidak dapat membagi waktunya, informan juga kerap kelelahan secara fisik, bahkan juga mentalnya.

c. Rasa Bersalah pada Anak

Perasaan bersalah pada anak bagi wanita dengan peran ganda biasanya bermula dari perasaan tidak cukup hadir secara fisik dan emosional. Ketika seorang ibu harus menghabiskan sebagian besar waktunya di tempat kerja, ada kekhawatiran bahwa mereka tidak memberikan perhatian yang cukup kepada anak-anak mereka. Ketidakhadiran ini bisa berarti melewatkan momen-momen penting dalam kehidupan anak, seperti acara sekolah, pertandingan olahraga, atau sekadar waktu bermain dan belajar bersama di rumah.

Hal ini dirasakan oleh satu informan dengan inisial KI dalam penelitian ini pada wawancara yang dilakukan bahwa

“Ya saya Kurangnya perhatian pada anak, kemudian dengan adanya masalah financial itu juga membuat saya Stress akibat hutang, serta terlambat bekerja kadang karena mengurus urusan rumah.”⁵⁶

⁵⁶ Wawancara KI,19- maret 2024

Hal ini sering kali membuat ibu merasa bahwa mereka tidak menjadi ibu yang baik atau tidak memenuhi ekspektasi sosial mengenai peran keibuan. Kecemasan ini diperburuk oleh pandangan masyarakat di sekitar informan tinggal yang sering kali mengidealkan sosok ibu sebagai figur yang selalu ada untuk anak-anaknya.

d. Kendala Finansial

Kendala finansial ini diperparah oleh adanya kesenjangan upah gender yang masih lazim di banyak industri. Wanita sering kali menerima gaji yang lebih rendah dibandingkan dengan rekan pria mereka yang memiliki kualifikasi dan pengalaman serupa. Hal ini membuat kontribusi finansial mereka ke dalam keluarga menjadi kurang optimal, meskipun mereka bekerja keras.

Dalam penelitian ini informan berinisial KI mengalami kesulitan juga di finansialnya pada wawancara yang dilakukan oleh peneliti mendapati bahwa informan kerap kesulitan dalam membagi penghasilan, seperti dalam wawancara ini bahwa dirinya mengatakan

“ Ya, karna disini saya harus membagi beberapa penghasilan saya dan suami untuk kebutuhan rumah, lalu karna sibuk bekerja kadang merasa kurang memperhatikan anak, tapi kalo terlalu fokus di keluarga saya keteteran (berantakan) di kerjaan. Tapi itu tidak selalu terjadi.”

Gaji yang mereka terima mungkin tidak sebanding dengan biaya-biaya tambahan yang dibutuhkan, sehingga menyebabkan tekanan finansial yang lebih besar.

e. Pengaturan Prioritas Yang Sulit

Kesulitan dalam mengatur prioritas ini sering kali membuat mereka merasa terjebak dalam lingkaran kewajiban yang tidak pernah berakhir, yang membuat mereka sulit untuk mengatur waktu dan energi secara efektif. Tuntutan untuk bekerja lembur, menghadiri pertemuan di luar jam kerja, atau menyelesaikan deadline dengan tenggat waktu yang ketat sering kali berbenturan dengan kebutuhan keluarga.

Dan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti mendapati informan dengan inisial RM yang merasa dirinya sulit untuk memprioritaskan antara pekerjaan dan juga urusan keluarga, hal ini didukung dengan pernyataannya yang mengatakan bahwa

“ Ya, karna saya kesulitan untuk membagi antara kedua peran itu, mana yang di prioritaskan dahulu. tetapi itu tidak terjadi setiap waktu si, hanya di kesempatan tertentu saja.”

Ketika prioritas pekerjaan mendominasi, waktu untuk keluarga dan diri sendiri menjadi sangat terbatas, yang bisa berdampak negatif pada hubungan keluarga dan kesehatan mental mereka. Di sisi lain, jika seorang wanita lebih memprioritaskan kebutuhan keluarga, karier mereka mungkin terhambat.

f. Kurangnya Waktu untuk Sendiri

Kurangnya waktu untuk diri sendiri ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental. Tanpa waktu untuk beristirahat dan meremajakan diri, kariyawati dengan peran ganda mungkin mengalami kelelahan, stres, dan bahkan burnout. Mereka mungkin juga merasakan

penurunan dalam kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, masalah pencernaan, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Secara emosional, kurangnya waktu untuk diri sendiri dapat menyebabkan perasaan frustrasi, kecemasan, dan depresi.

Hal ini juga dirasakan oleh informan dengan inisial RM dimana dirinya menjalankan dua peran secara bersamaan, yang akhirnya merasa kurangnya waktu untuk dirinya sendiri. Dalam wawancara ini informan mengatakan bahwa

“ Ya Mbak ada, saya sulit untuk menyisakan waktu untuk diri sendiri, dimana ini kadang membuat emosi saya tidak stabil,serta memicu terjadinya stress pikiran”

Ketika seorang wanita utamanya yang juga bekerja, tidak memiliki waktu untuk mengejar hobi atau aktivitas yang mereka nikmati, mereka mungkin juga merasa kehilangan identitas diri dan kepuasan hidup.

Adapun kode pada tabel dibawah ini digunakan untuk menunjukkan fokus satu yakni kesulitan yang dialami oleh kariyawati dengan peran ganda yang ditandai dengan (F1), dan kemudian ada bajad huruf (a sampai f) yang merupakan symbol bentuk kesulitan yang terjadi.

Tabel 4.3
Hasil Wawancara

Responden	Jawaban	Kesulitan yang dialami	Kode
NK	“pertama tama, di awal kerja ya pasti mengalami kesulitan, karna menjalani peran ganda sebagai ibu dan sebagai kariyawan, tapi lama lama setelah adanya adaptasi itu saya sedikit demi sedikit merasa tidak sulit, namun tentu masih ada beberapa hal yang menyulitkan saya	Kesulitan membagi waktu	F1.a

Responden	Jawaban	Kesulitan yang dialami	Kode
	<p>di situasi tertentu. Kayak misalnya pembagian waktu yang kadang masih belum sesuai dengan harapan saya ya.”</p> <p>“Saat saya merasa sumpek sedikit stress dan tertekan akan beberapa hal, termasuk dalam mengerjakan pekerjaan rumah, saya akan memilih tidur sejenak untuk mengistirahatkan pikiran dan badan saya usai bekerja. Kemudian setelah saya sedikit memiliki tenaga untuk beberes ya pasti rumah saya bersihkan,”</p> <p>“banyak, saya kelelahan akibatnya pusing, kadang juga saya telat untuk berangkat bekerja.”</p>	Kelelahan fisik dan mental	F1.b
KI	<p>“Ya, dan Sebenarnya kesulitannya lebih ke pembagian waktu si Mbak, karna kita kan pulang kerja cape dan lelah, bahkan juga bisa saja stress, tapi saya usahakan tetap meluangkan waktu untuk keluarga, saya tanyai apa saja yang dilakukan di sekolah. Itu saya lakukan untuk menjaga komunikasi sama dia”</p>	Kesulitan membagi waktu	F1.a
	<p>“kesulitan membagi waktu, kelelahan fisik. Kalo stress si pasti ya. Cape, soalnya kan kita pulang kerja cape, tapi pas pulang kan tetep harus handle anak, dan mengatur emosi si biar ga melampiaskan ke anak.”</p>	Kelelahan fisik dan mental	F1.b
	<p>“Ya saya Kurangnya perhatian pada anak, kemudian dengan adanya masalah financial itu juga membuat saya Stress akibat hutang, serta terlambat bekerja kadang karena mengurus urusan rumah.”</p>	Rasa bersalah pada anak	F1.c
	<p>“ Ya, karna disini saya harus membagi beberapa penghasilan</p>	Kendala financial	F1.d

Responden	Jawaban	Kesulitan yang dialami	Kode
	saya dan suami untuk kebutuhan rumah, lalu karna sibuk bekerja kadang merasa kurang memperhatikan anak, tapi kalo terlalu fokus di keluarga saya keteteran (berantakan) di kerjaan. Tapi itu tidak selalu terjadi.”		
YZR	“Ya, terkadang saya sering juga merasa sulit untuk menemukan keseimbangan waktu. Dimana tuntutan dari kedua peran sering kali bertentangan, dan saya sering merasa seperti saya tidak bisa memberikan yang terbaik di kedua bidang tersebut. Namun, saya belajar untuk menerima bahwa kadang-kadang tidak semua dapat berjalan sesuai rencana, dan itu ok untuk meminta bantuan jika saya membutuhkannya.”	Kesulitan membagi waktu	F1.a
	“kalo saya kadang ada kendala seperti misal pagi itu ada urusan di rumah mendadak yang membuat saya harus datang terlambat. Nah itu kan akhirnya merusak tatanan waktu saya ya, dimana hal ini membuat saya pulang juga telat, terus membuat saya jadi cape, pusing atau mual karna masuk angin.”	Kelelahan fisik dan mental	F1.b
RM	“ Ya, karna saya kesulitan untuk membagi antara kedua peran itu, mana yang di prioritaskan dahulu. tetapi itu tidak terjadi setiap waktu si, hanya di kesempatan tertentu saja.”	Pengaturan prioritas yang sulit	F1.e
	“ Ya Mbak ada, saya sulit untuk menyisakan waktu untuk diri sendiri, dimana ini kadang membuat emosi saya tidak stabil,serta memicu terjadinya stress fikiran”	Kurangnya waktu untuk sendiri	F1.f
HF	“Sebagai seorang ibu dari dua anak dan juga seorang istri yang	Kesulitan membagi waktu	F1.a

Responden	Jawaban	Kesulitan yang dialami	Kode
	memiliki karir di dunia kerja, saya sering merasa bahwa waktu dan perhatian saya terbagi antara tanggung jawab keluarga dan tuntutan pekerjaan. Setiap hari, saya harus berjuang untuk menyeimbangkan kedua hal tersebut”		
	“Kesulitan kesulitan yang saya alami ini memiliki akibat yang merugikan saya rasa, misalnya karena kelelahan fisik, saya menjadi pegal dan pusing, terus waktu saya berantakan datang kerja juga bisa terlambat, atau dadline pekerjaan saya yang kucar kacir (berantakan) Mbak.”	Kelelahan fisik dan mental	F1.b

Dari wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 14 maret 2024 sampai 30 maret 2024 memperoleh temuan, dimana karyawati PT. Importa Jaya Abadi mengalami beberapa kesulitan saat menjalankan peran ganda. Karyawati PT. Importa Jaya Abadi cenderung memiliki kesulitan serta dampak yang berbeda beda. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana bentuk *copping stress* yang dilakukan oleh para informan dalam mengatasi *stress* saat menjalankan dua peran secara bersamaan.

2. Bentuk *coping stress* karyawati PT. Importa jaya abadi sidoarjo saat memegang peran ganda

a. Beristirahat

Sesuai dengan hasil wawancara serta observasi yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa informan, termasuk informan dengan

inisial NK yang menyatakan bahwa

“..kadang saat saya merasa sumpek dan sedikit stress dalam mengerjakan pekerjaan rumah, saya akan memilih tidur sejenak untuk mengistirahatkan pikiran dan badan saya usai bekerja. Kemudian setelah saya sedikit memiliki tenaga untuk beberes ya pasti rumah saya bersihkan..”

Istirahat sejenak berfungsi sebagai pengisi ulang energi. Ketika terus bekerja tanpa henti, baik itu di kantor atau mengurus pekerjaan rumah, energi diri akan terkuras. Mengambil jeda singkat untuk sekadar duduk, berjalan kaki, atau tidur sebentar dapat membantu memulihkan energi.

Hal ini juga dilakukan oleh informan dengan inisial RM yang juga melakukan istirahat sebagai bentuk dari *copping stress* yang dilakukan. Informan mengatakan bahwa

“...Pada intinya ketika merasa sumpek lelah saya selalu mengistirahatkan diri saya sebentar, setelah itu saya akan makan beberapa suap nasi, kemudian menyelesaikan permasalahan yang menimbulkan stress tadi. Ya kurang lebih seperti itu si...”

Stress sering kali menyebabkan ketegangan pada tubuh dan pikiran. Dengan istirahat sejenak, kita memberikan kesempatan bagi otot-otot untuk rileks dan pikiran untuk tenang. Hanya dengan beberapa menit istirahat, kita bisa merasakan perbedaan yang signifikan dalam diri kita.

Selanjutnya yaitu informan dengan inisial HF yang juga beristirahat sejenak sebagai bentuk *copping stress* yang dilakukan pada wawancara, informan mengatakan bahwa

“...kalo saya stress langsung aja di tinggal istirahat, ya tidur sebentar la. Mungkin sebagian orang melakukan hal yang sama ya kayak saya, tidur itu menjadi pilihan paling mudah untuk mengistirahatkan pikiran sebelum akhirnya melanjutkan aktivitas lagi...”⁵⁷

Hal ini juga dilakukan oleh YZR yang mana saat merasa lelah dan cape istirahat menjadi pilihan dalam mengatasi *stress* yang dialami. Informan juga mengatakan dalam wawancaranya yang dilakukan pada pukul 09.30-10.00 yang mengatakan bahwa

“ Saat saya merasa cemas atau tertekan akan suatu hal, maka saya akan, mencoba mengontrol nafas, menyelesaikan tuntutan satu persatu, dan beristirahat.”⁵⁸

Mengambil waktu untuk beristirahat sejenak bukanlah tanda kemalasan, melainkan tindakan proaktif untuk menjaga kesejahteraan bagi para karyawan PT. Importa Jaya Abadi. Dengan memahami pentingnya istirahat sejenak dalam rutinitas harian kita, kita dapat mengatasi *stress* dengan lebih efektif, meningkatkan produktivitas, dan menjalani hidup dengan lebih sehat dan bahagia.

Informan lain, yakni KI juga menerapkan istirahat sebagai bentuk dari coping stress yang dilakukan, seperti yang dikatakan dalam wawancara bahwa

“Selain tidur biasanya menyendiri dengan membaca buku”
Selain Teknik lain yang juga digunakan, menurutnya tidur sejenak masi menjadi opsi paling utama.

⁵⁷ Wawancara HF, 21- maret 2024.

⁵⁸ Wawancara YZR 22- maret 2024.

b. Diskusi dengan Beberapa Pihak

Salah satu cara efektif untuk mengelola stres adalah melalui diskusi dengan berbagai pihak. Hal ini juga dilakukan oleh beberapa informan dalam penelitian ini termasuk KI, pada wawancara yang dilakukan, KI mengatakan bahwa dirinya membutuhkan diskusi dengan beberapa pihak untuk mengatasi stress yang dialami. Informan mengatakan bahwa

“Saya juga mencoba untuk tetap berkomunikasi dengan suami saya tentang perasaan dan kebutuhan saya. Kami berdua mencari solusi bersama, seperti membagi tugas-tugas rumah tangga atau mengatur jadwal yang lebih fleksibel. Mengusahan pekerjaan kantor selalu selesai tepat waktu. Selain itu, saya juga belajar untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri dan menerima bahwa tidak selalu mungkin untuk melakukan segalanya dengan sempurna.”

Keluarga dan teman adalah sumber dukungan emosional yang penting. Berdiskusi dengan mereka tentang apa yang kita rasakan dan alami dapat memberikan kelegaan emosional yang signifikan.

Seperti yang dilakukan juga oleh informan dengan inisial YZR, dimana diskusi dengan beberapa pihak tidak hanya keluarga tapi dengan rekan kantor juga sangat berpengaruh dalam mengatasi *stress*. Dalam wawancara yang dilakukan informan mengatakan bahwa

“stress yang saya alami masih terbilang sangat wajar, belum di tahap yang terlalu parah, jadi lebih ke mengontrol emosi aja si kalo saya, sama mungkin jika ada hal yang ingin saya ceritakan ke beberapa rekan kerja atau keluarga, pasti saya akan melakukannya. Hanya saja kadang tidak semua diceritakan”

Di tempat kerja, rekan kerja dan atasan dapat menjadi sumber bantuan yang tak ternilai. Selain itu, rekan kerja yang berpengalaman mungkin memiliki saran tentang cara mengatasi stres di lingkungan

kerja yang serupa.

Hal serupa juga dilakukan oleh RM, salah satu informan yang juga menggunakan teknik diskusi dengan beberapa pihak sebagai bentuk *copping stress* yang dilakukan. Informan tersebut dalam wawancaranya mengatakan bahwa

“sejauh ini ada tapi tidak parah. Misalnya, jika saya dihadapkan pada situasi konflik di tempat kerja, maka saya menggunakan strategi seperti komunikasi yang efektif, apalagi dengan suami ya, karna kita sama-sama bekerja, jadi butuh sekali komunikasi dan solusi pemecahan masalah untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.”

Diskusi dengan berbagai pihak memainkan peran penting dalam mengatasi stres. Melalui dukungan emosional, saran praktis dan masukan dari berbagai perspektif, karyawan dengan peran ganda di PT. Importa Jaya abadi dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelola stres.

c. Menjauh Sejenak untuk Berfikir

Menjauh sejenak dari rutinitas harian adalah salah satu cara yang efektif untuk mengatasi *stress*. Hal ini juga yang dilakukan oleh informan dengan inisial YZR, dalam wawancara informan mengatakan bahwa

“Seperti pendapat saya sebelumnya, saya selalu membutuhkan waktu untuk sendiri terlebih dahulu ya, waktu untuk berfikir, sebelum akhirnya bisa mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalahnya.”⁵⁹

Menjauh sejenak dari situasi ini memungkinkan informan untuk mengambil jeda dari tekanan yang terjadi. Informan bisa mengevaluasi

⁵⁹ Wawancara YZR 22- maret 2024.

kembali prioritas, tujuan, dan cara menghadapi masalahnya. Mengatasi stres bukanlah tugas yang mudah, tetapi dengan memberi diri sendiri waktu dan ruang untuk berpikir, informan dapat menemukan cara yang lebih efektif untuk mengelola stres dan menjalani kehidupan dengan lebih sehat dan bahagia.

d. Menggunakan Makanan atau Minuman Sebagai Pelarian

Menggunakan makanan atau minuman sebagai pelarian untuk mengatasi stres adalah hal yang sering dilakukan oleh informan, Ketika informan merasa *stress*, mengonsumsi makanan atau minuman yang disukai dapat memberikan perasaan nyaman dan menenangkan. Dimana sensasi menikmati makanan favorit bisa menjadi hal yang menyenangkan dan memberikan waktu bagi pikiran informan untuk beristirahat dari tekanan. Hal ini didukung dengan pernyataan RM sebagai informan bahwa

“Situasi stress itu bisa terjadi pada siapa saja, saya kadang juga stress, tapi mungkin tidak tinggi. Ini kalo menurut perkiraan saya sendiri. Sedangkan bagaimana cara mengelola stress dan tekanan yang saya rasakan itu biasanya saya mengistirahatkan diri sebentar, lalu setelah itu saya juga mengalihkannya ke makan atau cemilan yang bisa membuat *mood* saya baik. Ya kurang lebih seperti itu si.”

Menggunakan makanan atau minuman sebagai pelarian untuk mengatasi stres adalah reaksi yang umum, tetapi ini hanya memberikan solusi sementara.

e. Meminta Bantuan dan Dukungan Langsung

Hal ini dilakukan oleh beberapa informan dalam penelitian ini. Menurut mereka, meminta bantuan dan dukungan secara langsung pada

rekan kerja atau keluarga adalah langkah yang sangat penting dan efektif dalam mengatasi *stress*. Dukungan sosial yang di dapatkan sangat berpengaruh, seperti yang dilakukan oleh RM yang mengatakan bahwa

“ Tentu saja, dari cerita singkat saya barusan mereka membantu menjaga anak saya, saat saya harus mengerjakan pekerjaan dadakan dari kantor. Dan saya sangat bersyukur memiliki suami serta keluarga yang selalu ada dan mendukung saya ”
dan pernyataan lainya yakni

“ Menurut saya sangat penting dan sangat di butuhkan, apalagi seperti saya ini yang memiliki dua peran yang harus dijalankan secara bersamaan.”
Menurut informan berbagi tanggung jawab rumah tangga dengan pasangan atau anggota keluarga lainnya juga bisa meringankan beban dan mengurangi stres.

Selain RM informan lain yang juga meminta bantuan dan dukungan langsung sebagai bentuk *copping stress* yang dilakukan adalah NK pada hasil wawancara yang dilakukan mendapati bahwa NK mengatakan

“ kebetulan disini anak saya dirawat sama neneknya ya kalo saya dan suami bekerja, nah soal dukungan sosial menurut saya itu sangat penting ya, terutama suami kan teman curhat, teman hidup gitu jadi tidak ada Batasan makanya dukungan orang sekeliling kita itu perlu, dalam mengatasi stress, atau mencegah stress juga mbak kayaknya.

Diskusi dengan rekan kerja atau keluarga bisa membuka wawasan kita terhadap cara-cara berbeda dalam menghadapi masalah.

Hal serupa juga dialami oleh YZR yang melakukan *copping stress* dengan cara meminta bantuan dan dukungan langsung kepada keluarga dan juga rekan kerja. Dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti,

YZR menyatakan bahwa

“Tentu, setiap ada masalah suami si yang selalu memberi dukungan, nasehat agar bisa menyelesaikan masalah yang saya hadapi, tapi kadang peran teman kerja saya juga ada, kalo saya ingin curhat ke mereka misalnya. Mereka menjadi pendengar yang baik si.”

Dan pernyataan lainnya

“Jelas sangat penting ya Mbak, tentunya saya banyak di beri nasehat oleh rekan kerja dan keluarga di sekeliling saya, dan saya bersyukur akan hal itu.”

Mereka mungkin memiliki pengalaman atau pengetahuan yang dapat membantu kita menemukan solusi yang lebih baik untuk masalah yang kita hadapi.

KI salah satu informan yang juga menggunakan *copping stress* dengan cara meminta bantuan dan dukungan secara langsung kepada keluarga atau rekan kerja. Pada wawancara yang dilakukan KI mengatakan bahwa

“Tentu saja, dari cerita singkat saya barusan kami mencari solusi bersama, Menurut saya peran dan dukungan suami serta rekan kerja ini juga sangat berpengaruh ya dalam membantu saya mengurangi stress.” Dan juga “Hanya dengan didukung saya sudah sangat berterima kasih sekali si, karna saya merasa di perhatikan, jadi itu sangat penting dan berpengaruh juga terhadap diri saya.” Informan merasa dalam situasi sulit, meminta bantuan serta dukungan dari rekan kerja dan keluarga dapat membantu membagi beban tugas yang berat.

Terakhir, informan dengan inisial HF pada penelitian ini yang menyatakan bahwa “Oh sudah pasti, apalagi suami ya mbak itu selalu memberi dukungan ke saya, meskipun hanya lewat kata kata seperti semangat atau apapun itu.” Informan merasa orang lain dapat memberikan pemahaman dan solusi baru yang mungkin tidak kita

pikirkan sebelumnya. Rekan kerja serta keluarga yang peduli, pasti akan menghargai keterbukaan kita dan siap memberikan bantuan serta dukungan yang diperlukan.

f. Menetapkan Batasan

Menetapkan batasan membantu menjaga keseimbangan, melindungi kesejahteraan karyawan, dan memastikan diri sendiri tidak kewalahan. Dalam penelitian ini menetapkan Batasan juga digunakan oleh informan sebagai salah satu bentuk *copping stress* yang dilakukan. NK menerapkan batasan pada dua sisi kehidupannya dimana pada pernyataannya dalam wawancara yang dilakukan mengatakan bahwa “Tidak, karna kalo misalnya hari libur kan waktunya dengan keluarga, terus ada telfon dari kantor yang membahas tentang pekerjaan gakira saya angkat. Hal ini saya lakukan agar tidak timbul stress tadi. Karena apa itu sudah dua persoalan yang berbeda dan bukan di jam seharusnya. Kan saya lagi libur, kok diajak membahas tentang pekerjaan. Ya kurang lebih seperti itu” Bagi informan menetapkan batasan berarti mengetahui kapan harus mengatakan ‘tidak’ dan memahami apa yang bisa dan tidak bisa kita tangani. Ini adalah salah satu bentuk pengelolaan stres yang efektif.

Hal serupa juga dilakukan oleh informan HF yang membuat batasan sebagai salah satu bentuk dari *copping stress* yang dilakukan.

Pada wawancara HF juga menegaskan bahwa

“kalo selama ini si selalu memisahkan urusan kantor ya kantor urusan rumah ya di rumah, meminimalisir ada konflik” menurut

informan perlu adanya batasan dalam melindungi hubungan personal kita, agar tidak sampai terjadi konflik dengan keluarga atau bahkan rekan kerja.

g. Mengendalikan Emosi

Mengendalikan emosi membantu karyawan menjaga keseimbangan emosional, sehingga mereka dapat tetap tenang dan berpikir jernih dalam menghadapi berbagai situasi. Mengendalikan emosi juga dilakukan oleh RM sebagai bentuk dari *coping stress* yang di alami. Dalam penelitian ini wawancara dengan RM mendapati pernyataan bahwa “ Dengan memahami dan mengelola emosi kita dengan baik, kita dapat menjadi lebih tangguh dan adaptif dalam menghadapi situasi yang menuntut. Selain itu, pengelolaan emosi yang efektif juga dapat membantu kita membangun hubungan yang lebih sehat, meningkatkan produktivitas, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.” Dengan tidak membiarkan emosi negatif menguasai, informan dapat mencari solusi yang efektif dan menjaga hubungan yang baik dengan rekan kerja, pasangan, dan anak-anak.

Hal ini juga dilakukan oleh NK, pada penelitian ini bentuk *coping stress* yang diterapkan juga berupa pengendalian emosi, pada wawancaranya NK menegaskan bahwa “ Dengan memahami dan mengelola emosi kita dengan baik, kita dapat menjadi lebih tangguh dan adaptif dalam menghadapi situasi yang menuntut. Selain itu, pengelolaan emosi yang efektif juga dapat membantu kita membangun hubungan yang lebih baik secara keseluruhan dengan rekan kerja

maupun keluarga.”

h. Mengalihkan Diri dengan Hobi

Menurut beberapa informan pada penelitian ini, mengalihkan diri dengan hobi dapat memberikan waktu untuk diri sendiri, mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kesejahteraan emosional, meningkatkan fokus, menciptakan kesempatan bersosialisasi, meningkatkan kesehatan fisik, dan membantu mengatur keseimbangan hidup. KI menggunakan *copping stress* berupa mengalihkan diri dengan hobi agar stress yang dialami sedikit berkurang, melibatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan dan memuaskan dapat menaikkan *mood* informan, dalam penelitian ini informan mengatakan bahwa “Selain tidur biasanya menyendiri dengan membaca buku” membaca buku menjadi aktivitas lain yang dipilih oleh informan sebagai bentuk *copping stress* yang dilakukan.

Sama dengan yang dilakukan KI, informan lain yakni HF juga melakukan *copping stress* dengan cara mengalihkan diri dengan hobi yang disenangi berupa membaca buku hal ini didukung dengan hasil wawancara yang mengatakan bahwa “Tidur si mbak, oh kadang saya juga sering membaca buku untuk meredakan stress dan saya juga menyempatkan untuk istirahat. kaya itu bentuk apa tadi coping stress ya, yang saya lakukan.” Hobi membantu menciptakan keseimbangan dengan menyediakan waktu khusus untuk diri sendiri.

Berbeda dengan KI dan juga HF, salah satu informan yakni YZR mengalihkan diri dengan hobi nya yakni bermusik, menurutnya bermusik dapat menenangkan pikiran dan menjadi salah satu bentuk *copping stress* yang dilakukan, hal ini dijelaskan olehnya lewat wawancara yang dilakukan, informan mengatakan bahwa “Tidak ada Teknik spesifiknya hanya saja ketika mendengarkan musik saya merasa musik memiliki kekuatan yang luar biasa dalam mempengaruhi suasana hati saya.” Dan juga pendapat lainnya “Ketika saya mendengarkan musik yang saya sukai, kadang emosi saya menjadi sedikit lebih stabil, balik lagi seperti tadi yang saya utarakan tidak jarang juga saya menyendiri untuk menenangkan pikiran, Saya telah menggunakan musik sebagai sarana relaksasi diri. Karna musik yang menenangkan pikiran bisa meredakan stres yang saya rasakan.”

i. Relaksasi

Pada penelitian ini beberapa informan menggunakan relaksasi sebagai bentuk *copping stress* yang mereka gunakan, mereka beranggapan bahwa, dengan berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi, relaksasi membantu menjaga keseimbangan emosional dan fisik, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Seperti yang dilakukan oleh RM, salah satu informan dengan bentuk *copping stress* menggunakan relaksasi sebagai *alternative* dalam mengatasi *stress* yang di alami. Pada wawancara yang dilakukan RM mengatakan bahwa “Saya melakukan relaksasi diri dengan berendam di air hangat sebelum

bekerja, atau tidur yang cukup” menurutnya berendam air hangat saat merasa lelah membuat tubuh serta pikiran jadi lebih segar.

Hal serupa juga dilakukan oleh HF, merendam diri dengan air hangat membuatnya merasa lebih segar, menggunakan *copping stress* dengan cara merilekskan pikiran serta tubuh dari penatnya pekerjaan yang dijalani hal ini juga ditegaskan olehnya dalam wawancara yang menyatakan bahwa “ Kadang saya menyempatkan untuk berendam air hangat untuk relaksasi.” Menurut informan, relaksasi membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kualitas tidur, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Adapun kode pada tabel dibawah ini digunakan untuk menunjukkan fokus dua yakni *copping stress* yang dilakukan oleh karyawan dengan peran ganda di PT.Importa Jaya Abadi (F2), dan kemudian ada bajad huruf (a sampai i) yang merupakan symbol bentuk dari *copping stress* yang dilakukan.

Table 4.4
Bentuk *Copping Stress*

Responden	Jawaban	Bentuk <i>copping stress</i> yang dilakukan	Kode
NK	“..kadang saat saya merasa sumpek dan sedikit stress dalam mengerjakan pekerjaan rumah, saya akan memilih tidur sejenak untuk mengistirahatkan pikiran dan badan saya usai bekerja. Kemudian setelah saya sedikit memiliki tenaga untuk beberes ya pasti rumah saya bersihkan..”	Beristirahat	F2.a
	“ kebetulan disini anak saya dirawat sama neneknya ya kalo	Meminta Bantuan Dan Dukungan Langsung	F2.e

Responden	Jawaban	Bentuk coping stress yang dilakukan	Kode
	saya dan suami bekerja, nah soal dukungan sosial menurut saya itu sangat penting ya, terutama suami kan teman curhat, teman hidup gitu jadi tidak ada Batasan makanya dukungan orang sekeliling kita itu perlu, dalam mengatasi stress, atau mencegah stress juga mbak kayaknya.”		
	“ Tidak, karna kalo misalnya hari libur kan waktunya dengan keluarga, terus ada telfon dari kantor yang membahas tentang pekerjaan gakira saya angkat. Hal ini saya lakukan agar tidak timbul stress tadi. Karena apa itu sudah dua persoalan yang berbeda dan bukan di jam seharusnya. Kan saya lagi libur, kok diajak membahas tentang pekerjaan. Ya kurang lebih seperti itu”	Menetapkan batasan	F2.f
	“ Dengan memahami dan mengelola emosi kita dengan baik, kita dapat menjadi lebih tangguh dan adaptif dalam menghadapi situasi yang menuntut. Selain itu, pengelolaan emosi yang efektif juga dapat membantu kita membangun hubungan yang lebih baik secara keseluruhan dengan rekan kerja maupun keluarga.”	Mengendalikan emosi	F2.g
KI	“Selain tidur biasanya menyendiri dengan membaca buku”	Beristirahat	F2.a
	“Saya juga mencoba untuk tetap berkomunikasi dengan suami saya tentang perasaan dan kebutuhan saya. Kami berdua mencari solusi bersama, seperti	Berdiskusi dengan beberapa pihak	F2.b

Responden	Jawaban	Bentuk coping stress yang dilakukan	Kode
	membagi tugas-tugas rumah tangga atau mengatur jadwal yang lebih fleksibel. Mengusahakan pekerjaan kantor selalu selesai tepat waktu. Selain itu, saya juga belajar untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri dan menerima bahwa tidak selalu mungkin untuk melakukan segalanya dengan sempurna.”		
	“butuh waktu sendiri si, kasih <i>space</i> lah, entah saya berfikir atau menangiss, meluapkan emosi saya”	Menjauh sejenak untuk berfikir	F2.c
	“ Tentu saja, dari cerita singkat saya barusan kami mencari solusi bersama, Menurut saya peran dan dukungan suami serta rekan kerja ini juga sangat berpengaruh ya dalam membantu saya mengurangi stress.” Dan juga “ Hanya dengan didukung saya sudah sangat berterima kasih sekali si, karna saya merasa di perhatikan, jadi itu sangat penting dan berpengaruh juga terhadap diri saya.”	Meminta bantuan dan dukungan langsung	F2.e
	“Tidur si mbak, oh kadang saya juga sering membaca buku untuk meredakan <i>stress</i> dan saya juga menyempatkan untuk istirahat. kaya itu bentuk apa tadi <i>coping stress</i> ya, yang saya lakukan.”	Mengalihkan diri dengan hobi	F2.h
YZR	“Saat saya merasa cemas atau tertekan akan suatu hal, maka saya akan, mencoba mengontrol nafas, menyelesaikan tuntutan satu persatu, dan beristirahat.”	Beristirahat	F2.a
	“Seperti pendapat saya sebelumnya, saya selalu membutuhkan waktu untuk	Menjauh sejenak untuk berfikir	F2.c

Responden	Jawaban	Bentuk coping stress yang dilakukan	Kode
	sendiri terlebih dahulu ya, waktu untuk berfikir, sebelum akhirnya bisa mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalahnya.”		
	“Tentu, setiap ada masalah suami si yang selalu memberi dukungan, nasehat agar bisa menyelesaikan masalah yang saya hadapi, tapi kadang peran teman kerja saya juga ada, kalo saya ingin curhat ke mereka misalnya. Mereka menjadi pendengar yang baik si.” Dan pernyataan lainnya “Jelas sangat penting ya Mbak, tentunya saya banyak di beri nasehat oleh rekan kerja dan keluarga di sekeliling saya, dan saya bersyukur akan hal itu.”	Meminta bantuan dan dukungan langsung	F2.e
	“Tidak ada Teknik spesifiknya hanya saja ketika mendengarkan musik saya merasa musik memiliki kekuatan yang luar biasa dalam mempengaruhi suasana hati saya.” Dan juga pendapat lainnya “Ketika saya mendengarkan musik yang saya sukai, kadang emosi saya menjadi sedikit lebih stabil, balik lagi seperti tadi yang saya utarakan tidak jarang juga saya menyendiri untuk menenangkan pikiran, Saya telah menggunakan musik sebagai sarana relaksasi diri. Karna musik yang menenangkan pikiran bisa meredakan stres yang saya rasakan.”	Relaksasi	F2.i
RM	“...Situasi stress itu bisa terjadi pada siapa saja. saya kadang juga stress, tapi mungkin tidak tinggi. Ini kalo menurut perkiraan saya sendiri.	Beristirahat	F2.a

Responden	Jawaban	Bentuk coping stress yang dilakukan	Kode
	Sedangkan bagaimana cara mengelola stress dan tekanan yang saya rasakan itu biasanya saya mengistirahatkan diri sebentar, lalu setelah itu saya juga mengalihkannya ke makan atau cemilan yang bisa membuat <i>mood</i> saya baik. Ya kurang lebih seperti itu si...”		
	“ sejauh ini ada tapi tidak parah. Misalnya, jika saya dihadapkan pada situasi konflik di tempat kerja, maka saya menggunakan strategi seperti komunikasi yang efektif, apalagi dengan suami ya, karna kita sama-sama bekerja, jadi butuh sekali komunikasi dan solusi pemecahan masalah untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.”	Diskusi dengan beberapa pihak	F2.b
	“ Tentu saja, dari cerita singkat saya barusan mereka membantu menjaga anak saya, saat saya harus mengerjakan pekerjaan dadakan dari kantor. Dan saya sangat bersyukur memiliki suami serta keluarga yang selalu ada dan mendukung saya ” dan pernyataan lainnya yakni “ Menurut saya sangat penting dan sangat di butuhkan, apalagi seperti saya ini yang memiliki dua peran yang harus dijalankan secara bersamaan.”	Meminta bantuan dan dukungan langsung	F2.e
	“ Dengan memahami dan mengelola emosi kita dengan baik, kita dapat menjadi lebih tangguh dan adaptif dalam menghadapi situasi yang menuntut. Selain itu, pengelolaan emosi yang efektif juga dapat membantu kita membangun hubungan yang	Mengendalikan emosi	F2.g

Responden	Jawaban	Bentuk coping stress yang dilakukan	Kode
	lebih sehat, meningkatkan produktivitas, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.”		
	“Saya melakukan relaksasi diri dengan berendam di air hangat sebelum bekerja, atau tidur yang cukup”	Relaksasi	F2.i
HF	“...kalo saya stress langsung aja di tinggal istirahat, ya tidur sebentar la. Mungkin sebagian orang melakukan hal yang sama ya kayak saya, tidur itu menjadi pilihan paling mudah untuk mengistirahatkan pikiran sebelum akhirnya melanjutkan aktivitas lagi...”	Beristirahat	F2.a
	“ Oh sudah pasti, apalagi suami ya mbak itu selalu memberi dukungan ke saya, meskipun hanya lewat kata kata seperti semangat atau apapun itu.”	Meminta bantuan dan dukungan sosial	F2.e
	“kalo selama ini si selalu memisahkan urusan kantor ya kantor urusan rumah ya di rumah, meminimalisir ada konflik”	Menetapkan batasan	F2.f
	“Tidur si mbak, oh kadang saya juga sering membaca buku untuk meredakan stress dan saya juga menyempatkan untuk istirahat. kaya itu bentuk apa tadi coping stress ya, yang saya lakukan.”	Mengalihkan diri dengan hobi	F2.h
	“ Kadang saya menyempatkan untuk berendam air hangat untuk relaksasi.”	Relaksasi	F2.i

Dari data hasil penelitian yang di lakukan, banyak bentuk *coping stress* yang dilakukan oleh para karyawati dengan peran ganda di PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo. Diantaranya yakni beristirahat,diskusi

dengan beberapa pihak, menjauh sejenak untuk berfikir, menggunakan makanan dan minuman sebagai pelarian, dan juga meminta bantuan dan dukungan secara langsung, ada juga yang menetapkan batasan, mengendalikan emosi, mengalihkan diri dengan hobi dan juga melakukan relaksasi. Hal ini semata mata dilakukan oleh para karyawan untuk mengatasi kesulitan saat menjalani peran ganda serta sebagai bentuk usaha mengatasi stress.

C. Pembahasan Temuan

1. Kesulitan apa yang dialami oleh karyawan pemegang peran ganda

Dari penelitian yang sudah dilakukan, mendapati hasil bahwa karyawan PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo yang menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan juga pekerja mengalami beberapa kesulitan. Dimana kesulitan tersebut dapat memunculkan adanya indikasi *stress*. Hal ini juga disesuaikan dari beberapa aspek peran ganda, kesulitan yang dialami diantaranya yaitu:

a. Kesulitan Membagi Waktu

Dalam teori peran ganda yang dijelaskan oleh Greenhaus & Beutell, 1985 salah satu indikator kesibukan kerja dalam aspek konflik pekerjaan-keluarga (*Work-family conflict*) yang menjelaskan bahwa tuntutan pekerjaan yang padat sering kali mengurangi perhatian orang tua terhadap anak-anak mereka. Akibatnya, waktu untuk mendidik anak menjadi semakin terbatas, yang berdampak pada penurunan komunikasi antara orang tua dan anak. Kurangnya waktu bersama keluarga juga

mengurangi kesempatan untuk berbagi cerita, mendengarkan masalah, dan memberikan bimbingan penting dalam keluarga. Kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi membuat karyawan PT. Importa Jaya Abadi juga mengalami stres. Pada aspek konflik keluarga-pekerjaan (*family-work conflict*) dengan salah satu indikator yakni keluarga yang menjadi objek konflik komitmen dan tanggung jawab juga menjelaskan bahwa wanita menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk tanggung jawab keluarga, dibandingkan dengan pria. Akibatnya, mereka harus lebih intens dalam mengelola waktu antara tugas pekerjaan dan tanggung jawab keluarga.

Teori ini sesuai dengan hasil penelitian pada wawancara dan juga observasi yang dilakukan, bahwa kesulitan membagi waktu yang dialami oleh informan disebabkan karena banyak hal yang berbeda. Kelima informan mengalami kesulitan membagi waktu yang mengakibatkan terjadinya keterlambatan berangkat ke kantor, hal ini dikarenakan adanya urusan keluarga, dan juga terjadi keterlambatan pulang karena deadline pekerjaan yang belum diselesaikan.

b. Kelelahan Fisik dan Mental

Dari teori Greenhaus & Beutell, 1985 tentang peran ganda, pada aspek Konflik pekerjaan-keluarga (*Work-family conflict*) dalam indikator banyak tuntutan pekerjaan menjelaskan bahwa, Kejenuhan fisik dan emosional berkontribusi pada tingkat stres kerja karyawan, di mana kelelahan fisik akibat tuntutan pekerjaan dapat memicu reaksi emosional

yang negatif. Dalam teori ini sesuai dengan hasil wawancara kepada tiga dari lima informan yang mengalami kelelahan fisik dan mental, mereka mengatakan bahwa kelelahan dalam menjalankan kedua peran secara bersamaan sehingga mengakibatkan, mual, pusing, kecapean, hingga mengalami *stress*.

c. Rasa Bersalah Pada Anak

Dalam aspek konflik keluarga-pekerjaan (*Family-work conflict*) berhubungan dengan hasil dari wawancara pada penelitian ini, yang mengatakan bahwa Peran ganda yang dijalankan oleh ibu bekerja meliputi perannya sebagai ibu yang sabar dan bijaksana bagi anak-anak, istri yang baik bagi suami, dan pengurus rumah tangga yang bertanggung jawab atas kebutuhan dan urusan rumah. Namun pada salah satu dari kelima informan menegaskan bahwa ada rasa bersalah pada anak karena kurangnya perhatian pada anak dan peran sebagai ibu yang dijalankan, akan tetapi informan selalu mengusahakan untuk tetap menjadi istri dan juga ibu yang baik bagi suami serta anaknya.

d. Kendala Finansial

Salah satu dari kelima informan dalam wawancara yang dilakukan menegaskan, bahwa dirinya juga mengalami kesulitan perihal *financial* nya. Ini tidak termasuk dalam aspek di teori Greenhaus & Beutell, 1985 namun dialami oleh salah satu narasumber, kendala *financial* yang dialami mengakibatkan *stress*. Ditambah kesulitan lain yang kerap terjadi saat menjalankan dua peran secara bersamaan ini.

e. Pengaturan Prioritas yang Sulit

Dalam teori peran ganda yang dijelaskan oleh Greenhaus & Beutell, 1985 salah satu indikator kesibukan bekerja pada aspek konflik pekerjaan-keluarga (*work-family conflict*) menjelaskan bahwa kesibukan orang tua mengakibatkan pembagian waktu yang seharusnya diluangkan untuk bersama anak terbagi dengan aktivitas kesibukan bekerja. Hal ini dialami oleh satu dari kelima informan yang mengalami kesulitan dalam mengatur prioritas mana yang kerap didulukan, karena keduanya sama penting dalam sisi kehidupan informan. Namun ada fase dimana kesulitan ini sering terjadi dan menghambat informan dalam mengambil keputusan.

f. Kurangnya Waktu untuk Sendiri

Peran ganda yang dijalankan oleh salah satu dari kelima informan membuatnya merasa kurang waktu untuk dirinya sendiri. Hal ini dapat menyebabkan adanya konflik keluarga-pekerjaan (*family-work conflict*) pada teori Greenhaus & Beutell, 1985 dalam indikator kurangnya persatuan menjelaskan bahwa Peran utama orang tua dalam keluarga adalah memberikan dasar pendidikan moral, agama, dan karakter kepada anak. Namun jika persatuan dalam keluarga kurang akan terjadi konflik dan ketidak harmonisan didalamnya. Dan juga indikator keluarga yang menjadi objek konflik komitmen dan tanggung jawab menjelaskan bahwa wanita menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk tanggung jawab pada keluarga, dibandingkan dengan pria, yang akhirnya

menyebabkan mereka harus mengelola waktu dengan lebih intens antara tugas pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Maka dari hasil wawancara yang didapatkan informan menjelaskan bahwa dirinya merasa kekurangan waktu untuk sendiri karena sibuk mengurus dua peran yang dijalankan hal ini mengakibatkan informan memiliki emosi yang kadang tidak stabil dan juga mengalami *stress*.

2. Bentuk *coping stress* karyawan PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo saat memegang peran ganda

Pada data penelitian, diketahui bahwa karyawan PT. Importa Jaya Abadi memiliki caranya masing masing dalam menyelesaikan masalah, dan saat menghadapi masalah mereka cenderung lebih tenang, dapat mengembangkan solusi yang baik bagi permasalahan mereka sendiri, dan bertindak secara proaktif untuk mengatasi situasi yang menimbulkan *stress*. Bentuk dari *coping stress* yang dilakukan oleh para karyawan dengan peran ganda di PT. Importa Jaya Abadi adalah:

a. Beristirahat

Dalam teori Lazarus dan Folkman (1984) tentang *Coping Stress* pada aspek penanggulangan yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) terdapat salah satu indikator yakni Pemecahan masalah yang terencana (*planful problem solving*). Pada hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti penyelesaian masalah dengan cermat yang dilakukan oleh karyawan PT. Importa Jaya Abadi Ketika menghadapi situasi yang menekan, salah satu tindakan yang diambil adalah dengan

beristirahat sejenak untuk memperoleh tenaga agar bisa berfikir dengan baik dan memastikan keberhasilan dalam menangani masalah yang dihadapi.

b. Diskusi dengan beberapa pihak

Beberapa karyawan menggunakan pendekatan konfrontatif dengan berbicara secara terbuka dan jujur dengan pasangannya tentang tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga yang dialaminya. Hal ini sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) pada aspek penanggulangan yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dengan indikator Penanggulangan yang Konfrontatif (*confrontative coping*). Tiga dari kelima informan melakukan *coping stress* dengan cara berdiskusi dengan beberapa pihak. Misalnya, dia bisa menjadwalkan waktu khusus untuk duduk bersama pasangan dan membahas bagaimana mereka bisa saling mendukung satu sama lain dalam mengelola tugas-tugas rumah tangga dan pekerjaan. Pada dasarnya mereka akan melakukan diskusi bersama.

c. Menjauh sejenak untuk berfikir

Pada penelitian ini tidak ada karyawan yang menghindar dalam menyelesaikan masalah yang menimbulkan stres baik di tempat kerja maupun di rumah. Namun memang ada penundaan respon yang dilakukan agar memiliki waktu untuk berfikir dan menyelesaikan masalah dengan baik. Hal ini sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) pada aspek penanggulangan yang berfokus pada emosi

(*emotional focused coping*) dalam indikator melarikan diri-menghindar (*escape-avoidance*).

d. Menggunakan makanan atau minuman sebagai pelarian

Dalam penelitian ini, dari teori Lazarus dan Folkman (1984) tentang *coping stress* pada aspek penanggulangan yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) salah satu dari lima narasumber memanfaatkan waktu sendiri untuk mengatasi stress yang dialaminya. Hal ini termasuk dalam indikator melarikan diri-menghindar (*escape-avoidance*). Dimana dia bisa menggunakan waktu ini untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti menggunakan makan atau minuman sebagai pelarian sementara yang dapat membantunya melepaskan diri dari stres pekerjaan dan rumah tangga.

e. Meminta bantuan langsung

Beberapa Karyawati dalam wawancara ini menjelaskan bahwa mencari dukungan sosial dengan menghubungi teman dekat atau anggota keluarga untuk berbagi pengalaman dan perasaan terkait peran ganda yang dia hadapi bisa dilakukan melalui obrolan telepon, pesan teks, atau bertemu langsung untuk berdiskusi. Karyawati yang merasa didukung cenderung lebih mampu menghadapi tantangan yang terkait dengan peran ganda sebagai pekerja dan sebagai istri serta ibu. Dukungan sosial dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memperkuat kemampuan dalam mengelola keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Beberapa karyawati

mengatakan menghargai waktu yang dihabiskan bersama keluarga, meskipun terkadang terasa sulit untuk membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga. Serta menyadari dan menghargai dukungan yang diberikan oleh pasangan, keluarga, dan rekan kerja. Seperti yang dikatakan oleh narasumber, misalnya menghargai bantuan pasangan dalam mengelola tugas-tugas rumah tangga, atau dukungan dari rekan kerja dalam menyelesaikan pekerjaan. Hal ini sesuai dengan teori *coping stress* Lazarus dan Folkman (1984) dalam aspek penanggulangan yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dengan indikator mencari dukungan sosial (*seeking social support*) dan juga penilaian ulang yang positif (*positive reappraisal*)

f. Menetapkan batasan

Dalam penelitian ini informan menetapkan batasan agar mempermudah diri dalam melakukan dua peranan secara bersamaan. Tidak jarang mereka membuat jadwal tidak paten namun teratur untuk bekerja, merawat keluarga, dan menyediakan waktu untuk dirinya sendiri, serta menetapkan batasan serta prioritas yang jelas untuk setiap tugas yang harus diselesaikan. Pada teori *coping stress* Lazarus dan Folkman (1984) dalam aspek penanggulangan yang berfokus pada emosi *emotional focused coping* dengan salah satu indikatornya yakni menerima tanggung jawab (*accepting responsibility*).

g. Mengendalikan emosi

Pada data penelitian ini, beberapa karyawan mengatakan bahwa penting sekali untuk mengembangkan keterampilan dalam menghadapi emosi, beberapa dari mereka bahkan memiliki caranya sendiri dalam mengontrol emosi. Hal ini sesuai dengan teori coping stress Lazarus dan Folkman (1984) dalam aspek penanggulangan yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) ketika di tempat kerja, karyawan dihadapkan dengan tuntutan profesional yang tinggi, deadline yang ketat, atau konflik interpersonal. Di sisi lain, di rumah, dia harus mengatasi tuntutan sebagai ibu yang memerlukan perhatian dan dukungan, serta sebagai istri yang mendukung pasangannya maka sangat dibutuhkan pengendalian emosi yang baik agar masalah bisa terselesaikan.

h. Mengalihkan diri dengan hobi

Dalam penelitian ini, beberapa narasumber memanfaatkan waktu "*me time*" untuk mengatasi stress yang dialaminya. Dia bisa menggunakan waktu ini untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan dan menyegarkan, seperti membaca buku, berbelanja, berolahraga, atau meditasi, yang dapat membantunya melepaskan diri dari stres pekerjaan dan rumah tangga. Termasuk dalam penanggulangan yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) pada teori Lazarus dan Folkman (1984) dengan indikator menjauhkan diri (*distancing*).

i. Relaksasi

Bentuk *copping stress* dengan relaksasi ini dilakukan oleh dua dari kelima informan saat mengalami stress akibat kesulitan dalam menjalankan peran ganda. Melakukan aktivitas yang menyenangkan dan menyegarkan, seperti membaca buku, berbelanja, berolahraga, atau meditasi, dan berendam air hangat untuk relaksasi sebelum berangkat bekerja. Dan tidak jarang menjadwalkan untuk pergi berlibur agar stabilitas emosi terjaga sebagai bentuk relaksasi yang dapat membantu melepaskan *stress* dari pekerjaan dan tugas rumah tangga. Sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) tentang *copping stress* dalam aspek penanggulangan yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) dengan indikator menjauhkan diri (*distancing*).

Sudah dijelaskan pada bab sebelumnya. Stress yang diakibatkan oleh seseorang dengan peran ganda sebagai karyawan, dan juga istri dalam keluarga akan mengalami kesulitan dalam membagi waktu kedua peran tersebut. Sebagian mungkin ada yang bisa mengatur manajemen waktunya dengan baik, akan tetapi tidak jarang juga banyak yang gagal. Sehingga jika hal ini gagal, maka resiko timbulnya konflik antara pekerjaan dan juga keluarga bisa terjadi. Ketika di tempat kerja, karyawan dihadapkan dengan tuntutan profesional yang tinggi, deadline yang banyak, atau konflik interpersonal. Di sisi lain, di rumah, dia harus mengatasi tuntutan sebagai ibu yang memerlukan perhatian dan dukungan, serta sebagai istri yang mendukung pasangannya.

Pada data penelitian ini, beberapa karyawan mengatakan bahwa penting sekali untuk melakukan penanganan pada *stress* yang di alami (*copping stress*) dengan sebaik mungkin agar tidak mengganggu peran ganda yang dijalankan. Karyawati dengan peran ganda masih tetap bertahan dengan beberapa resiko yang bisa menimbulkan stress alasanya berhubungan dengan nilai diri dan pemenuhan pribadi. diantaranya untuk pemenuhan diri dan kepuasan pribadi, banyak wanita merasa bahwa bekerja memberikan mereka rasa pencapaian dan kepuasan pribadi yang tidak bisa sepenuhnya diperoleh dari peran sebagai ibu rumah tangga saja. kemudian kemandirian finansial, memiliki pekerjaan memungkinkan wanita untuk berkontribusi secara finansial kepada keluarga, yang meningkatkan rasa kemandirian serta dapat memberikan rasa aman dan stabilitas, terutama jika menghadapi situasi yang tidak terduga. Teladan bagi Anak-anak, dengan bekerja, ibu bisa memberikan contoh kepada anak-anak tentang pentingnya, tanggung jawab, dan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dukungan sosial dan jaringan profesional, bekerja memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain di luar lingkaran keluarga, yang bisa menjadi sumber dukungan sosial dan profesional, serta dapat memberikan bantuan, dan kesempatan karier yang lebih baik di masa depan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan dari hasil penelitian pada skripsi ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Kesulitan yang dialami oleh karyawan pemegang peran ganda diantaranya adalah, kesulitan membagi waktu, kelelahan fisik dan mental, rasa bersalah pada anak, kendala financial, pengaturan prioritas yang sulit, kurangnya waktu untuk sendiri.

Dan bentuk dari *coping stress* yang dilakukan oleh karyawan PT.Importa Jaya Abadi Sidoarjo saat *stress* dalam memegang peran ganda adalah, beristirahat, diskusi dengan beberapa pihak, menjauh sejenak untuk berfikir, menggunakan makan dan minuman sebagai pelarian, meminta bantuan dan dukungan langsung, menetapkan batasan, mengendalikan emosi, mengalihkan diri dengan hobi, dan terakhir yakni relaksasi.

B. Saran

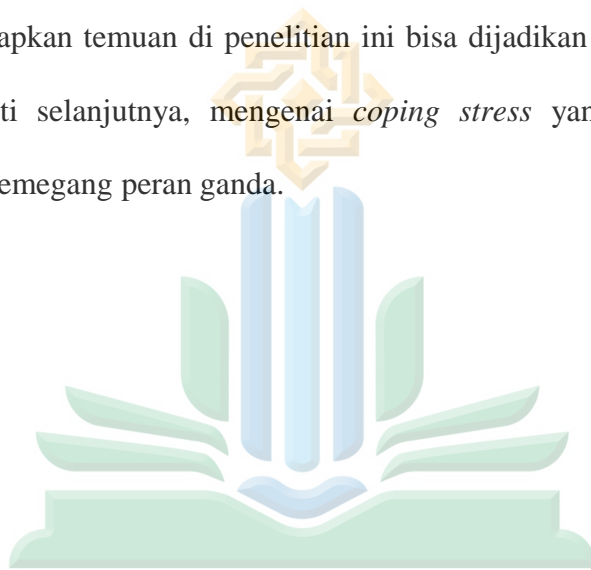
Menjalani dua peran secara bersamaan bukanlah hal yang mudah. adanya kesulitan yang terjadi akibat peran yang dilakukan, membuat seseorang dengan peran sebagai ibu serta karyawan di PT. Importa Jaya Abadi mengalami *stress*. Hal kemudian menarik minat peneliti untuk melihat bagaimana bentuk *copping stress* yang dilakukan. Untuk itu saran peneliti kepada:

1. Prodi Psikologi

Hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat menjadi kontribusi dan literatur untuk pengembangan penelitian bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Khususnya prodi psikologi islam.

2. Peneliti Berikutnya

Diharapkan temuan di penelitian ini bisa dijadikan refrensi tambahan bagi peneliti selanjutnya, mengenai *coping stress* yang dilakukan oleh karyawan pemegang peran ganda.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Widiyanto, Fauji Sanusi, 2020, Konflik Peran Ganda Dan Manajemen Stres Kerja Karyawan Wanita Di PT Krakatau Steel (Persero) Tbk, Jurnal Riset Bisnis dan Manajemen Tirtayasa (JRBMT).
- Arief Kresna dan Juni Ahyar. 2020, Pengaruh Physical Distancing Dan Social Distancing Terhadap Kesehatan Dalam Pendekatan Linguistik, Jurnal Syntax Transformation
- Asir Marzuqi,Marzuki, Urgensi Peran Orang Tua dalam Penanaman Nilai Persatuan pada Anak di Daerah Transmigran, Volume 6, Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini.
- Burhan Bungin, Metode Penelitian Kualitatif: Aktualisasi Metodologis Kearah Ragam Varian Konteporer (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003)
- Cyrill Frederick Ganing, Mohammad Mujaheed Hassan, Wan Nur Nazihah Wan Hamzah, 2020, Faktor- faktor yang Mempengaruhi Tekanan Kerja di kalangan Kakitangan Hospital Kerajaan,Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), Malaysia.
- Desi Wulandari,Agung Dwi Ario Wibowo, 2013, Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dengan Stress Kerja Pada Peraawat Wanita Yang Sudah Menikah Di RSUD Banyumas, PSYCHO IDEA, Purwokerto.
- Dinnul Alfian Akbar, Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita dan Stres Kerja,Jurnal Kajian Gender dan Anak.
- Dyah Rachman Kuswartanti, 2020, Konflik Peran Ganda Dengan Stres Karyawati Yang Melakukan Work From Home (Wfh) Saat Situasi Pandemi Covid-19, Jipsi – Jurnal Ilmiah Psikologi, Bogor
- Eka Yulianti, Komunikasi Dan Konfik Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Komitmen Organisasi Sebagai Variabel Intervening (Studi Pada Pt. Dok & Perkapalan Kodja Bahari (Persero) Shipyard Jakarta – 1), Vol.2 No.2, journal of business studies, Hal.55
- Elsya Pratiwi, Strategi Coping Stress Ibu Yang Memiliki Peran Ganda Selama Pandemi Covid-19, Volume 5, Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora (KAGANGA).
- Endah Prihartini , Dadang Sudirno , Hani Sri Mulyani, Rina Nur'aini, 2023, Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus Pada Pt. Suryamas Akurasi Cikarang), Jurnal Bisnis Manajemen Dan Kewirausahaan, Majalengka.
- Eriza Gita Alya, Yayan Firmansyah, Mukaram, Dampak Kesehatan Mental dan

Strategi Coping terhadap Kinerja Karyawan PT Pindad Persero Selama Pandemi Covid-19 (Studi Kasus pada Karyawan PT Pindad Persero). Vol. 1, No.3, 2021 Formosa Journal of Science and Technology (FJST)

Eunike R. Rustiana, Widya Hary Cahyati, 2012, Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping, Jurnal Kesehatan Masyarakat. Semarang.

Fatimah , Sitti Murdiana , Andi Nasrawati Hamid, Gambaran Strategi Coping pada Ibu Bekerja dalam Mendampingi Anak Belajar Daring, Vol.2. PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora.

Fira Sofana, Dzakiyya Silkha Uyun, Emer Aldina Machkota, 2021, Dampak Peran Ganda Wanita Karir Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kinerja Karyawan: Studi Pada Wanita Karir Yang Bekerja Di Bank Jateng, Bank Mandiri, Dan Bank Bni Kabupaten Magelang, Jurnal Manajemen, Magelang.

Intan Kumala Sari , Tania Rezki Farha , Vicky F Sanjaya, 2021, Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Kinerja Karyawan Wanita dengan Stress Kerja Sebagai Mediasi, Jurnal Gentiaras Manajemen dan Akuntansi, , Lampung

Ivana Thania, Sasha Pinastika Pritasari, Vanessa Theresia, Tesha, Andrew Franklin Suryaputra, Immanuel Yosua, Stres akibat Konflik Peran Ganda dan Coping Stress pada Ibu yang Bekerja dari Rumah selama Pandemi, Vol. 1, Mind Set Edisi Khusus TIN.

Jantianus, Khairul, Rehulina Bangun, Syahrudin Marpaung, Sulaiman Ahma, 2023, Pengaruh Manajemen Talenta, Konflik Peran Ganda, Dan Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt. Bank X Cabang Kisaran, Jurnal Ilmiah Maksitek, Medan.

Jeffrey H. Greenhaus, Nicholas J. Beutell, 1985, Sources Of Conflict Between Work And Family Roles, Academy Of Management Review.

Juli Andriyani. 2019, Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis, Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam, Banda Aceh.

Kenes Pranandari, Kecerdasan Adversitas Ditinjau Dari Pengatasan Masalah Berbasis Permasalahan Dan Emosi Pada Orangtua Tunggal Wanita, Volume 1, Jurnal Psikologi. Hal 126

Khoirunnisa, Afnani Aquino, Putri Hanipan Parestorian, Kurniawan Kurniawan. 2023, Strategi Coping Stress Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus: A Scoping Review. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007)

- Lidya Martha, Gregori Prahasta, 2023, Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Pada Dinas Perpustakaan Dan Kearsipan Provinsi Sumatera Barat, Jurnal Economina, Sumatra Barat.
- Lidya Martha, Gregori Prahasta, Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Pada Dinas Perpustakaan Dan Kearsipan Provinsi Sumatera Barat, Volume 2, Jurnal Economina.
- M. Rizqon Al Musafiri, Meta Nur Kusuma Dewi, 2021, Coping Stres Anak Korban Broken Home (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara), Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Banyuwangi.
- M. Rizqon Al Musafiri, Meta Nur Kusuma Dewi, Coping Stres Anak Korban Broken Home (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara), Vol. I, Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam.
- Maria Fatima, Widya Risnawaty. 2023, Gambaran Strategi Coping Stress Karyawan Sistem Kerja Remote, Phronesis: Ilmiah Psikologi Terapan, Jakarta.
- Monica Nur'Aqmarina, Rachmatullaily Tinakartika Rinda & Jani Subakti, 2020, Evaluasi Kinerja Karyawan Wanita Melalui Konflik Peran Ganda Dan Gender, Al Tijarah, Bogor.
- Muhammad Nur Hidayat Nurdin , Nurfitriany Fakhri, 2019, Pkm Coping Stress Pada Mahasiswa, Jurnal Dedikasi, Makasar.
- Muhammad Rizal Fikri dan Ira Darmawanti, Gambaran Strategi Coping Pada Ibu Bekerja (Working Mothers) Description Of Coping Strategies In Working Mothers, Vol. 10, Character : Jurnal Penelitian Psikologi.
- Nadia Dwi Irmadiani, 2022 Pengaruh Konflik Peran Ganda (Work Family Conflict) Terhadap Stres Kerja : Studi Kasus Pada Karyawan Wanita PT Bank Mandiri (Persero) Tbk Area Yogyakarta, Majalah Ilmiah FISIP UNTAG, Semarang.
- Naomi Revadani Setianingrum, Anastasia Sri Maryatmi, 2020 Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Coping Stress Terhadap Psychological Well-Being Pada Anak Sulung Dikelurahan X Bogor, Jurnal IKRA-ITH Humaniora, Jakarta Pusat.
- Nia Ariestha Azis & Margaretha, Strategi Coping Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Riwayat Keguguran Di Kehamilan Sebelumnya Vol. 05, No.01.
- R.S.Lazarus, Mulai dari tekanan psikologis hingga emosi : sejarah perubahan pandangan, Departemen Psikologi, Universitas California, Berkeley, California 94720

- Richard S. Lazarus, Ph.D. Susan Folkman, Ph.D. Stress, Appraisal, And Coping, Springer Publishing Company, Inc. 11 West 42nd Street New York, NY 10036-8002
- Rini Aristiani Safitri, Ardianti Agustin, 2023, Analisis Konflik Peran Ganda Dan Tingkat Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Wanita, Jurnal Psikologi Wijaya Putra.
- Rini Aristiani Safitri, Ardianti Agustin, Analisis Konflik Peran Ganda Dan Tingkat Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Wanita, Vol 4 No 1, 2023. Jurnal Psikologi Wijaya Putra.
- Salami Salami, Annisa Ayu Muvira, Perla Yualit, 2021, Studi Kualitatif Strategi Koping Penderita HIV AIDS di Kota Bandung, Faletahan Health Journal, Bandung.
- Senni Sinurata, Fransiskaa. 2022, Pengaruh Peran Ganda Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Guru SD Swasta di Kota Palembang. Universitas Katolik Musi Charitas, Palembang Indonesia
- Siti Maryam, 2017, Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya, Jurnal Konseling Andi Matappa.
- Sudibyo Aji Narendra Buwana, Fendy Suhariadi, L. Rini Sugiarti, 2022, Sumber Stres Dan Coping Stress Pekerja Dalam Masa Pandemi Covid, Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudha, Pasuran
- Sugiyono. Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitaitaif dan R&D. Bandung: ALFABETA.
- Tyas Martika Anggriana, Tita Maela Margawati, Silvia Yula Wardani, Konflik Peran Ganda Pada Dosen Perempuan Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga.
- Vitria Larseman Dela, Anas Munandar Matondang, Rahmad Taufik, Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi Di Universitas
- Widyastuti Cahyaningrum, Shalahuddin, Lidya Agustina, Erick Karunia, Andre Suandi Simbolon, 2022, Konflik Peran Ganda Dan Stres Kerja: Pengaruh Kinerja Dosen Wanita Ubt Di Masa Pandemi Covid-19, AKUNTABEL: Jurnal Akuntansi dan Keuangan, Tarakan
- Zarina Akbar, Kharisma Kartika, Konflik Peran Ganda Dan Keberfungsian Keluarga Pada Ibu Yang Bekerja, Volume 5, Nomor 2, jurnal penelitian dan pengukuran psikologi.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novi kustantia

NIM : 201103050016

Progam Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

Institusi : Universitas Islam Negeri K.H Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan yang sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KHAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Jember, 6 Juni 2024
Saya yang menyatakan



Novi Kustantia
NIM.201103050016



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH**

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B.4375/Un.22/6.a/PP.00.9/ 11 /2023 30 November 2023
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Pimpinan PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Novi Kustantia
NIM : 201103050016
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : VII (tujuh)

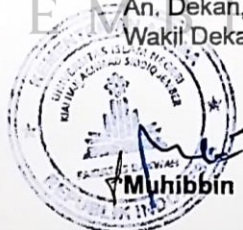
Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama \pm 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Strategi Coping Stress dalam Menghadapi Peran Ganda pada Karyawan yang Sudah Berkeluarga di PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



SURAT PERNYATAAN

Perihal : **Balasan Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth.

Dekan fakultas dakwah

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achamd Siddiq Jember

Di Tempat.

Dengan Hormat.

Sehubungan dengan surat saudara pada tanggal 30 November 2023, perihal perizinan tempat penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa atas nama NOVI KUSTANTIA dengan NIM 201103050016 dengan judul *Coping Stress* Karyawati Dalam Menghadapi Peran Ganda Di Pt. Importa Jaya Abadi Sidoarjo.

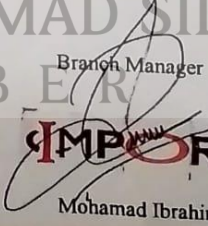
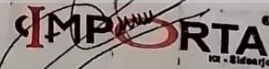
Perlu kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut :

1. Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami.
2. Izin penelitian diperlukan semata mata untuk keperluan akademik.
3. Waktu pengambilan data dilakukan 3 bulan setelah tanggal di terimanya surat, dilaksanakan selama 1 bulan.

Demikian surat balasan dari kami

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Branch Manager

Mohamad Ibrahim Bawazir

MARIKS PENELITIAN

Judul	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sumber data	Metode Penelitian	Fokus Penelitian
Strategi Coping Stress dalam Menghadapi Peran Ganda pada Karyawati yang Sudah Berkeluarga. di PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo	strategi coping stress (teori Lazarus dan Folkman (1984))	<i>problem focused coping</i> (penanggulangan yang berfokus pada masalah)	<ul style="list-style-type: none"> - Pemecahan masalah yang terencana (<i>planful problem solving</i>) - Penanggulangan yang konfrontatif (<i>confrontive coping</i>) - Mencari dukungan social (<i>seeking social support</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Data primer: karyawati PT.Importa Jaya Abadi yang memegang peran ganda. - Data sekunder: Studi penelitian sebelumnya serta buku dan jurnal yang relevan dengan topik penelitian. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis penelitian: Kualitatif 2. Pengumpulan data <ol style="list-style-type: none"> a. Observasi b. Interview (wawancara) c. Dokumentasi 3. Analisis data <ol style="list-style-type: none"> a. Reduksi data b. Penyajian data c. Penarikan kesimpulan 4. Keabsahan data <ol style="list-style-type: none"> a. Triangulasi data b. Triangulasi sumber 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kesulitan apa yang dialami oleh karyawati pemegang peran ganda? 2. Bagaimana bentuk coping stress karyawati PT.Importa Jaya Abadi Sidoarjo saat memegang peran ganda?
		<i>emotional focused coping</i> (penanggulangan yang berfokus pada emosi)	<ul style="list-style-type: none"> - Menerima tanggung jawab (<i>accepting responsibility</i>) - Menjauhkan diri (<i>distancing</i>) - Melarikan diri-menghindar (<i>escape-avoidance</i>) - kontrol diri (<i>self-</i> 			

			<p><i>control</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - penilaian ulang yang positif (<i>positive reappraisal</i>) 		
<p>- Peran ganda karyawati</p> <p>(Greenhaus & Beutell, 1985)</p>	<p>Konflik pekerjaan-keluarga (<i>Work-family conflict</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - tekanan pekerjaan - banyak tuntutan pekerjaan - kesibukan kerja 			
	<p>Konflik keluarga-pekerjaan (<i>Family-work conflict</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kurangnya persatuan keluarga - keluarga yang menjadi objek konflik komitmen dan tanggung jawab 			

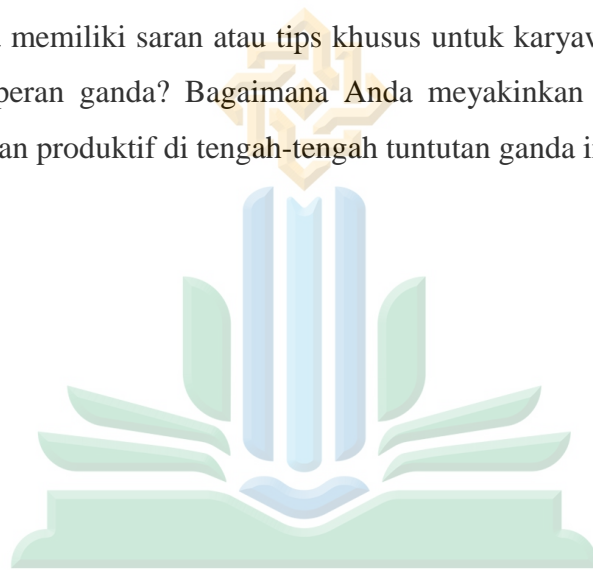
PEDOMAN OBSERVASI

1. Apa ibu menjalani dua peran secara bersamaan?
2. Sudah berapa lama ibu menjalani kedua peran ini?
3. Baik, kemudian bagaimana Anda menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pegawai?
4. Apakah Anda sering harus membawa pekerjaan kantor ke rumah?
5. Kiranya seberapa sering Anda harus bekerja lembur atau pada akhir pekan?
6. Kemudian berapa jam rata-rata yang Anda habiskan di tempat kerja setiap harinya?
7. Apakah Anda merasa sulit menjaga keseimbangan antara kedua peran tersebut?
8. Apa saja kesulitan yang sering Anda hadapi dalam membagi waktu dan perhatian antara keluarga dan pekerjaan?
9. Bagaimana Anda mengatasi rasa tertekan atau kecemasan yang mungkin timbul akibat peran ganda ini?
10. baik bu, dari kesulitan yang di alami, kiranya apa akibat yang dapat terjadi ?
11. Kenapa Anda bisa merasa seperti itu?
12. Selain itu, apa ada kesulitan lagi yang dirasakan?
13. Bagaimana Anda mengelola stres dan tekanan yang mungkin timbul akibat tuntutan pekerjaan di PT. Importa Jaya Abadi dan tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga?
14. Apa itu terjadi setiap waktu jika iya/tidak contoh kegiatannya seperti apa, bisa Anda ceritakan jika ada?
15. Baik kemudian apakah Anda mendapatkan dukungan dari keluarga atau pasangan dalam merencanakan dan menyelesaikan masalah?
16. Seberapa penting dukungan sosial bagi Anda dalam menjalani peran ganda ini?
17. Bentuk dukungan sosial apa yang paling Anda butuhkan (misalnya dukungan emosional, praktis, finansial)?
18. Bagaimana Anda menyelesaikan konflik atau ketegangan yang mungkin muncul antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab sebagai ibu rumah

tangga?

19. Apakah Anda pernah mengalami konflik dengan rekan kerja atau keluarga?
20. Seberapa sering Anda menggunakan pendekatan *konfrontatif* atau tindakan tegas dalam menghadapi masalah sehari-hari?"
21. Apa tindakan tegas yang biasanya Anda lakukan saat menyelesaikan masalah.?
22. Bagaimana penerimaan tanggung jawab mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional Anda?
23. Bisakah Anda memberikan contoh situasi di mana Anda berhasil menerima tanggung jawab dan bagaimana hal itu membantu Anda mengatasi stres?
24. Bagaimana Anda mengenali tanda-tanda bahwa Anda perlu menjauhkan diri dari situasi tertentu?
25. Bagaimana reaksi pasangan, rekan kerja atau anggota keluarga terhadap kebutuhan Anda untuk menjauhkan diri sesekali?
26. Apa saja teknik atau metode yang Anda gunakan untuk melarikan diri atau menghindari stres? (misalnya, menonton televisi, tidur, bermain game, bepergian, dll.)
27. Apakah Anda merasa lebih mampu mengelola tanggung jawab setelah mengambil waktu untuk melarikan diri atau menghindari stres?
28. Bagaimana Anda menerapkan kontrol diri di tempat kerja saat menghadapi situasi yang menegangkan?
29. Apa saja teknik atau metode yang Anda gunakan untuk meningkatkan kontrol diri? (misalnya, teknik pernapasan, meditasi, olahraga, dll.)
30. Bagaimana Anda memastikan bahwa teknik kontrol diri yang Anda gunakan efektif dalam mengurangi stres?
31. Apa saja teknik yang Anda gunakan untuk melakukan penilaian ulang yang positif dari setiap masalah?
32. Apakah ada kebijakan khusus atau program yang membantu karyawan dalam peran ganda ini?
33. Bagaimana dampak peran ganda ini terhadap perkembangan karier dan pertumbuhan pribadi Anda di PT. Importa Jaya Abadi?

34. Apakah Anda merasa memiliki peluang yang sama dengan rekan kerja yang tidak memiliki tanggung jawab keluarga?
35. Apakah PT. Importa Jaya Abadi menyediakan program atau sumber daya khusus untuk membantu karyawan dalam mengelola stres, terutama bagi mereka yang memiliki peran ganda?
36. Bagaimana Anda menangani situasi-situasi yang tidak terduga atau mendesak yang dapat meningkatkan tingkat stres Anda baik di rumah maupun di tempat kerja?
37. Apakah Anda memiliki saran atau tips khusus untuk karyawan lain yang juga menghadapi peran ganda? Bagaimana Anda meyakinkan diri sendiri untuk tetap positif dan produktif di tengah-tengah tuntutan ganda ini?



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Tanggal wawancara : 15- maret 2024

Waktu : 09.30-10.00

PEDOMAN WAWANCARA

A. Tujuan :

Untuk mengetahui kesulitan apa yang dialami oleh karyawan pemegang peran ganda Serta bagaimana bentuk coping stress yang dilakukan oleh karyawan PT.Importa Jaya Abadi Sidoarjo saat memegang peran ganda.

B. Pertanyaan panduan :

a. Identitas Diri

- 1) Nama : Nur Khoiriyah
- 2) Umur : 32
- 3) Jabatan : Admin Where House
- 4) Agama : Islam
- 5) Alamat : karangbong- gedangan- sidoarjo
- 6) Jumlah anak : 1
- 7) Pendidikan Terakhir : S1 ekonomi
- 8) Lama kerja : 1thn lebih

b. Pertanyaan penelitian

Keterangan :

R1 = Responden 1

F1 = Fokus 1 (kesulitan yang dialami)

F2 = Fokus 2 (bentuk coping stress yang dilakukan)

Peneliti	: “Apa ibu menjalani dua peran secara bersamaan?”	
Informan	: “iya Mbak, benar.”	
Peneliti	: “Sudah berapa lama ibu menjalani kedua peran ini?”	
Informan	: “Saya bekerja sudah lama, tapi kalo	

disini masi 1thn lebih mbak, tapi untuk menjalani peran ganda ,sudah cukup lama.”	
Peneliti : “Baik, kemudian bagaimana Anda menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pegawai?”	
Informan : “ya harus seimbang, dirumah kita sebagai seorang ibu lalu disini kita sebagai pekerja atau karyawan. Dimana ketika kita sudah memutuskan untuk bekerja maka juga gaboleh melupakan kewajiban kita sebagai seorang ibu dan istri di rumah.”	
Peneliti : “Apakah Anda sering harus membawa pekerjaan kantor ke rumah?”	
Informan : “ Tidak, karna kalo misalnya hari libur kan waktunya dengan keluarga, terus ada telfon dari kantor yang membahas tentang pekerjaan gakira saya angkat. Hal ini saya lakukan agar tidak timbul stress tadi. Karena apa itu sudah dua persoalan yang berbeda dan bukan di jam seharusnya. Kan saya lagi libur, kok diajak membahas tentang pekerjaan. Ya kurang lebih seperti itu”	R1, F2.f
Peneliti : “Kiranya seberapa sering Anda harus bekerja lembur atau pada akhir pekan?”	
Informan : “Kalo lembur mungkin ya tergantung banyak tidaknya pekerjaan saya, mungkin terhitung 1sampai 3 kali lah seminggu”	
Peneliti : “Kemudian berapa jam rata rata yang Anda habiskan di tempat kerja setiap harinya?”	
Informan : “Sama ya dengan pegawai lain, di mulai dari pukul 08.00-16.00”	
Peneliti : “Apakah Anda merasa sulit menjaga	

keseimbangan antara kedua peran tersebut?”	
Informan : “pertama tama, di awal kerja ya pasti mengalami kesulitan, karna menjalani peran ganda sebagai ibu dan sebagai karyawan, tapi lama lama setelah adanya adaptasi itu saya sedikit demi sedikit merasa tidak sulit, namun tentu masih ada beberapa hal yang menyulitkan saya di situasi tertentu. Kayak misalnya pembagian waktu yang kadang masih belum sesuai dengan harapan saya ya.”	R1, F1.a
Peneliti : “Apa saja kesulitan yang sering Anda hadapi dalam membagi waktu dan perhatian antara keluarga dan pekerjaan?”	
Informan : “kadang kalo lagi hectic ni di rumah mengurus anak dan suami,tidak jarang loh mbak saya telat untuk bekerja..”	
Peneliti : “Bagaimana Anda mengatasi rasa tertekan atau kecemasan yang mungkin timbul akibat peran ganda ini?”	
Informan : “kadang saat saya merasa sumpek sedikit stress dan tertekan akan beberapa hal, termasuk dalam mengerjakan pekerjaan rumah, saya akan memilih tidur sejenak untuk mengistirahatkan pikiran dan badan saya usai bekerja. Kemudian setelah saya sedikit memiliki tenaga untuk beberes ya pasti rumah saya bersihkan, ”	R1, F1.b, F2.a
Peneliti : “ baik bu, dari kesulitan yang di alami, kiranya apa akibat yang dapat terjadi ?”	
Informan : “banyak, saya kelelahan akibatnya pusing, kadang juga saya telat untuk berangkat bekerja.”	R1, F1.b

Peneliti : “ Kenapa Anda bisa merasa seperti itu?”	
Informan : “ Ya, karna kadang saya masih kesulitan untuk membagi antara kedua peran itu,tapi balik lagi itu kan tidak setiap waktu Mbak.”	
Peneliti : “ Selain itu, apa ada kesulitan lagi yang dirasakan?”	
Informan : “Sejauh ini kalo saya pribadi si belum ada ”	
Peneliti : “ Bagaimana Anda mengelola stres dan tekanan yang mungkin timbul akibat tuntutan pekerjaan di PT. Importa Jaya Abadi dan tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga?”	
Informan : “stress, menurut saya semua orang pasti mengalami stress, stress dirumah stress di tempat kerja hanya mungkin parah tidaknya itu masing masing, tapi bagaimana saya mengelolah stress itu, kadang saya istirahat dulu, sudah pasti itu hal pertama yang saya lakukan,saat merasa banyak beban pikiran.”	
Peneliti : “ Apa itu terjadi setiap waktu jika iya/tidak contoh kegiatannya seperti apa, bisa Anda ceritakan jika ada?”	
Informan : “ Ya tentu tidak. Karena itu tidak terjadi setiap waktu, kalo cerita saya sudah lupa mbak, ndak ada.”	
Peneliti : “ Baik kemudian apakah Anda mendapatkan dukungan dari keluarga atau pasangan dalam merencanakan dan menyelesaikan masalah?”	
Informan : “ kebetulan disini anak saya dirawat	R1, F2.e

<p>sama neneknya ya kalo saya dan suami bekerja, nah soal dukungan sosial menurut saya itu sangat penting ya, terutama suami kan teman curhat, teman hidup gitu jadi tidak ada Batasan makanya dukungan orang sekeliling kita itu perlu, dalam mengatasi stress, atau mencegah stress juga mbak kayaknya.”</p>	
<p>Peneliti : “ Seberapa penting dukungan sosial bagi Anda dalam menjalani peran ganda ini?”</p>	
<p>Informan : “ Menurut saya sangat penting dan sangat di butuhkan.”</p>	
<p>Peneliti : “ Bentuk dukungan sosial apa yang paling Anda butuhkan (misalnya dukungan emosional, praktis, finansial)?”</p>	
<p>Informan : “ Saya pribadi merasa semua dibutuhkan mbak,”</p>	
<p>Peneliti : “ Bagaimana Anda menyelesaikan konflik atau ketegangan yang mungkin muncul antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga?”</p>	
<p>Informan : “ Dengan memahami dan mengelola emosi kita dengan baik, kita dapat menjadi lebih tangguh dan adaptif dalam menghadapi situasi yang menuntut. Selain itu, pengelolaan emosi yang efektif juga dapat membantu kita membangun hubungan yang lebih baik secara keseluruhan dengan rekan kerja maupun keluarga.”</p>	R1, F2.g
<p>Peneliti : “ Apakah Anda pernah mengalami konflik dengan rekan kerja atau keluarga?”</p>	
<p>Informan : “ sejauh ini ada tapi tidak parah. Pokoknya jika memiliki masalah itu segera di</p>	

selesaikan cuman kan kadang setiap orang juga butuh waktu.”	
Peneliti : “Seberapa sering Anda menggunakan pendekatan <i>konfrontatif</i> atau tindakan tegas dalam menghadapi masalah sehari-hari?”	
Informan : “ Untuk saya pribadi, ini sangat sering saya gunakan ya, untuk menghindari penyepelan meringankan suatu hal .”	
Peneliti : “ Apa tindakan tegas yang biasanya Anda lakukan saat menyelesaikan masalah.?”	
Informan : “ Nah, tadi sudah saya singing kalo komunikasi itu sangat penting, tindakannya ya harus berbicara dengan tegas.”	
Peneliti : “Bagaimana penerimaan tanggung jawab mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional Anda?”	
Informan : “ Ya bertanggung jawab menyelesaikan pekerjaan dengan sebaik mungkin, di sini sebagai pegawai di rumah sebagai ibu dan istri, pokoknya meminimalisir adanya kesalahan yang fatal.”	
Peneliti : “ Bisakah Anda memberikan contoh situasi di mana Anda berhasil menerima tanggung jawab dan bagaimana hal itu membantu Anda mengatasi stres?”	
Informan : “ya situasi persisnya saya lupa, cuman kalo kita diberi tanggung jawab itu ya di selesaikan atau di jaga, agar kita tidak tertekan dan bisa stress karena melalaikan tanggung jawab, itu si Mbak kalo saya”	
Peneliti : “ Bagaimana Anda mengenali tanda-tanda bahwa Anda perlu menjauhkan diri dari situasi	

tertentu?”	
Informan : “ Tandanya ya kadang saat merasa stress atau dalam keadaan tertekan akan beberapa hal saya melakukan <i>me time</i> . Dimana pulang dari kantor tidak langsung pulang tapi ya jalan jalan dulu,ngopi misalnya, ya pokoknya menyenangkan diri mbak.”	
Peneliti : “ Bagaimana reaksi pasangan, rekan kerja atau anggota keluarga terhadap kebutuhan Anda untuk menjauhkan diri sesekali?”	
Informan : “ mereka sudah memahami karakter saya, jadi sudah tau si dan mengerti juga.”	
Peneliti : “Apa saja teknik atau metode yang Anda gunakan untuk melarikan diri atau menghindari dari stres? (misalnya, menonton televisi, tidur, bermain game, bepergian, dll.)”	
Informan : “ Ya seperti kata saya tadi, bepergian si.”	
Peneliti : “Apakah Anda merasa lebih mampu mengelola tanggung jawab setelah mengambil waktu untuk melarikan diri atau menghindari dari stres?”	
Informan : “ Saya rasa iya, karna waktu saya sendiri itu membuat saya banyak berfikir akan solusi yang mungkin bisa saya gunakan dalam mengatasi masalah”	
Peneliti : “ Bagaimana Anda menerapkan kontrol diri di tempat kerja saat menghadapi situasi yang menegangkan?”	
Informan : “ Lebih ke diam dan berfikir solusinya seperti apa”	

Peneliti : “Apa saja teknik atau metode yang Anda gunakan untuk meningkatkan kontrol diri? (misalnya, teknik pernapasan, meditasi, olahraga, dll.)”	
Informan : “belanja sudah pasti, tapi saya juga olahraga kalo pagi, terus juga mengontrol emosi ya agar tidak gampang marah dan stress.”	
Peneliti : “Bagaimana Anda memastikan bahwa teknik kontrol diri yang Anda gunakan efektif dalam mengurangi stres?”	
Informan : “ Ya karena setelah saya tidur terus berolahraga saat pagi itu membuat saya lebih segar saja rasanya.”	
Peneliti : “ Apa saja teknik yang Anda gunakan untuk melakukan penilaian ulang yang positif dari setiap masalah?”	
Informan : “ Ya pake teknik diskusi kalo saya, jadi sering cerita dengan suami si, untuk mengurangi stress.”	
Peneliti : “ Apakah ada kebijakan khusus atau program yang membantu karyawan dalam peran ganda ini?”	
Informan : “ya seperti yang saya katakn tadi disini cukup fleksibel mengenai perizinan tetapi harus jelas dan sesuai SOP nya.”	
Peneliti : “Bagaimana dampak peran ganda ini terhadap perkembangan karier dan pertumbuhan pribadi Anda di PT. Importa Jaya Abadi?”	
Informan : “sangat baik ya, saya jadi lebih bisa menghargai waktu, dan tidak mau menunda nunda pekerjaan, agar tidak sampai lembur di kantor.”	

Peneliti : “Apakah Anda merasa memiliki peluang yang sama dengan rekan kerja yang tidak memiliki tanggung jawab keluarga?”	
Informan : “ya kebetulan tidak ada si, kalo kamu belum menikah saya sudah gitu ndak ada, semunya sama karna gotong royongnya tinggi.”	
Peneliti : “Apakah PT. Importa Jaya Abadi menyediakan program atau sumber daya khusus untuk membantu karyawan dalam mengelola stres, terutama bagi mereka yang memiliki peran ganda?”	
Informan : “ tidak ada kalo disini mbak, cuman karna memang disini sudah sangat seperti keluarga, pihak atasan setiap 1 tahun sekali atau di momen tertentu selalu memanjakan kariyawanya, missal diajak rekreasia atau makan bersama rame rame”	
Peneliti : “Bagaimana Anda menangani situasi situasi yang tidak terduga atau mendesak yang dapat meningkatkan tingkat stres Anda baik di rumah maupun di tempat kerja?”	
Informan : “Mengelola emosi si, dan memang menjadi kunci bagi saya. Salah satu hal yang saya lakukan adalah dengan menyempatkan berolahraga seperti jogging sebentar selama 30 menit lah, di setiap pagi sebelum memulai hari kerja. Saya usahakan si setiap pagi, tapi kalo terlewatkan juga tidak apa apa. Berolahraga di pagi hari membantu saya untuk menenangkan pikiran dan menyiapkan diri menghadapi segala hal yang akan saya hadapi di tempat kerja.”	
Peneliti : Apakah Anda memiliki saran atau tips	

khusus untuk karyawan lain yang juga menghadapi peran ganda?	
Informan : “buat ibu ibu, yang menjadi ibu rumah tangga dan juga seorang wanita karir, kerja boleh tapi jangan pernah lupakan kewajiban kita sebagai seorang istri dan juga ibu, terutama inget kodrat, kan kita kerja juga ga wajib. Ya seperti itu lah kurang lebih.”	



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Pedoman Observasi

Nama subjek : Nurul Khoiriyah (NK)
 Hari / Tgl : 16 - maret 2024
 Pukul : 08.45 Menit
 Tempat : PT. Importa Jaya Abadi Sidoarjo.
 Catatan : saat ini peneliti mendapati bahwa informan yang sedang di observasi / diamati melakukan tindakan serta bercerita dengan rekan kerjanya, mereka bercerita bahwasanya anak (NK) tidak mau berangkat berserokah dikarenakan hanya mau makan jika disuapi oleh ibunya, sehingga hal ini membuat si ibu yakni (NK) keatanan dan akhirnya menjadi telat untuk berangkat bekerja

11 / 11 / 2024

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI AGHMAD SIDDIQ
JEMBER

Tanggal wawancara : 19- maret 2024

Waktu : 12.20-12-50

PEDOMAN WAWANCARA

A. Tujuan :

Untuk mengetahui kesulitan apa yang dialami oleh karyawan pemegang peran ganda Serta bagaimana bentuk coping stress yang dilakukan oleh karyawan PT.Importa Jaya Abadi Sidoarjo saat memegang peran ganda.

B. Pertanyaan panduan :

a. Identitas Diri

- 1) Nama : Kiki Indah Sari
- 2) Umur : 31
- 3) Jabatan : Admin Seles
- 4) Agama : Islam
- 5) Alamat : Perum Griya Kebon Agung 01
Blok E4 07
- 6) Jumlah anak : 1
- 7) Pendidikan Terakhir : S1 Ekonomi
- 8) Lama kerja : 1thn lebih

b. Pertanyaan penelitian

Keterangan :

R2 = Responden 2

F1 = Fokus 1 (kesulitan yang dialami)

F2 = Fokus 2 (bentuk coping stress yang dilakukan)

Peneliti	: “Apa ibu menjalani dua peran secara bersamaan?”	
Informan	: “Tentu, sebagai ibu yang juga bekerja.”	
Peneliti	: “Sudah berapa lama ibu menjalani kedua	

peran ini?”	
Informan : “Saya sudah menjalaninya kurang lebih 3 tahun, tapi untuk di sini masih 1 tahunan lebih ”	
Peneliti : “Baik, kemudian bagaimana Anda menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tanggadan pegawai?”	
Informan : “Mungkin saya ini dapet privillage ya, karna deket sama orang tua, jadi anak saya ada yang jaga. Karna saat di tinggal kerja untungnya ada pengawasan orang tua lah jadi ditiptkan disana.”	
Penelita : “Apakah Anda sering harus membawa pekerjaan kantor ke rumah?”	
Informan : “ tidak selalu, tapi ya sesekali pernah.”	
Peneliti : “Kiranya seberapa sering Anda harus bekerja lembur atau pada akhir pekan?”	
Informan : “Sama seperti teman teman lain, kalo lembur tergantung banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan,ya kurang lebih 1 3 kali dalam seminggu”	
Peneliti : “Kemudian berapa jam rata rata yang Anda habiskan di tempat kerja setiap harinya?”	
Informan : “Jam kerjanya di mulai dari pukul 08.00-16.00 tapi kalo ada lembur ya sampai jam 17.00”	
Peneliti : “Apakah Anda merasa sulit menjaga keseimbangan antara kedua peran tersebut?”	
Informan : “Ya, dan Sebenarnya kesulitanya lebih ke pembagian waktu si Mbak, karna kita kan pulang kerja cape dan lelah, bahkan juga bisa saja stress, tapi saya usahakan tetap meluangkan waktu untuk keluarga, saya tanyai apa saja yg dilakukan di sekolah. Itu saya lakukan untuk menjaga komunikasi sama dia.”	R2, F1.a
Peneliti : “Apa saja kesulitan yang sering Anda hadapi	

dalam membagi waktu dan perhatian antara keluarga dan pekerjaan?”	
Informan : “kesulitan membagi waktu, kelelahan fisik. Kalo stress si pasti ya. cape, soalnya kan kita pulang kerja cape, tapi pas pulang kan tetep harus menghandle anak, dan mengatur emosi si biar ga melampiaskan ke anak.”	R2,F1.b
Peneliti : “Bagaimana Anda mengatasi rasa tertekan atau kecemasan yang mungkin timbul akibat peran ganda ini?”	
Informan : “butuh waktu sendiri si, kasih <i>space</i> lah, entah saya berfikir atau menangiss, meluapkan emosi saya”	R2, F2.c
Peneliti : “ baik bu, dari kesulitan yang di alami, kiranya apa akibat yang dapat terjadi ?”	
Informan : “Ya saya Kurangnya perhatian pada anak, kemudian dengan adanya masalah financial itu juga membuat saya Stress akibat hutang, serta terlambat bekerja kadang karena mengurus urusan rumah.”	R2, F1.c
Peneliti : “ Kenapa Anda bisa merasa seperti itu?”	
Informan : “ Ya, karna disini saya harus membagi beberapa penghasilan saya dan suami untuk kebutuhan rumah, lalu karna sibuk bekerja kadang merasa kurang memperhatikan anak, tapi kalo terlalu fokus di keluarga saya keteteran (berantakan) di kerjaan. Tapi itu tidak selalu terjadi.”	R2, F1.d
Peneliti : “ Selain itu, apa ada kesulitan lagi yang dirasakan?”	
Informan : “Kalo saya pribadi itu aja si Mbak ”	
Peneliti : “ Bagaimana Anda mengelola stres dan tekanan yang mungkin timbul akibat tuntutan pekerjaan di PT. Importa Jaya Abadi dan tanggung jawab sebagai ibu rumah	

tangga?”	
Informan : “Saya juga mencoba untuk tetap berkomunikasi dengan suami saya tentang perasaan dan kebutuhan saya. Kami berdua mencari solusi bersama, seperti membagi tugas tugas rumah tangga atau mengatur jadwal yang lebih fleksibel. Mengusahakan pekerjaan kantor selalu selesai tepat waktu. Selain itu, saya juga belajar untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri dan menerima bahwa tidak selalu mungkin untuk melakukan segalanya dengan sempurna.”	R2, F2.b
Peneliti : “ Apa itu terjadi setiap waktu jika iya/tidak contoh kegiatannya seperti apa, bisa Anda ceritakan jika ada?”	
Informan : “ Ya tentu tidak. Misalnya Saat dirasa memiliki tekanan seperti stress karena memikirkan keuangan yang kadang tidak sesuai perkiraan, misalnya ada pengelivaran dana dana mendadak yang jumlahnya juga mungkin tidak sedikit, hal pertama yang saya lakukan adalah berdiskusi terlebih dahulu dengan suami.untuk mencari jalan keluarnya.”	
Peneliti : “ Baik kemudian apakah Anda mendapatkan dukungan dari keluarga atau pasangan dalam merencanakan dan menyelesaikan masalah?	
Informan : “ Tentu saja, dari cerita singkat saya barusan kami mencari solusi bersama, Menurut saya peran dan dukungan suami serta rekan kerja ini juga sangat berpengaruh ya dalam membantu saya mengurangi stress.”	R2, F2.e
Peneliti : “ Seberapa penting dukungan sosial bagi Anda dalam menjalani peran ganda ini?”	
Informan : “ Hanya dengan didukung saya sudah sangat	R2, F2.e

berterima kasih sekali si, karna saya merasa di perhatikan, jadi itu sangat penting dan berpengaruh juga terhadap diri saya.”	
Peneliti : “ Bentuk dukungan sosial apa yang paling Anda butuhkan (misalnya dukungan emosional, praktis, finansial)?”	
Informan : “ alhamdulillahnya, saya mendapatkan semua bentuk dukungan mbak, dari finansial iya, meskipun kadang ada kurangnya. Terus emosional dan praktis juga.”	
Peneliti : “ Bagaimana Anda menyelesaikan konflik atau ketegangan yang mungkin muncul antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga?”	
Informan : “ Dengan memahami dan mengelola emosi kita dengan baik, kita dapat menjadi lebih tangguh dan adaptif dalam menghadapi situasi yang menuntut. Selain itu, pengelolaan emosi yang efektif juga dapat membantu kita membangun hubungan yang lebih sehat, meningkatkan produktivitas, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.”	
Peneliti : “ Apakah Anda pernah mengalami konflik dengan rekan kerja atau keluarga?”	
Informan : “Ada si tapi tidak parah. kalo saya pribadi sebisa mungkin menghindari masalah atau konflik di kantor, selalu dikomunikasikan si agar tidak terjadi kesalah fahaman.”	
Peneliti : “Seberapa sering Anda menggunakan pendekatan <i>konfrontatif</i> atau tindakan tegas dalam menghadapi masalah sehari hari?”	
Informan : “ Untuk saya pribadi, pendekatan <i>konfrontatif</i> atau tindakan tegas dalam menghadapi masalah sehari hari itu penting ya dilakukan agar tidak disepelekan, tapi kalo sya kadang lebih banyak diam dan menghindari konflik saja,	

maksudnya sebisa mungkin tidak melakukan konflik apaagi sama rekan kantor ya.”	
Peneliti : “ Apa tindakan tegas yang biasanya Anda lakukan saat menyelesaikan masalah.?”	
Informan : “Berbicara langsung dengan orang yang bersangkutan mengenai permasalahan yang di hadapi.”	
Peneliti : “Bagaimana penerimaan tanggung jawab mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional Anda?”	
Informan : “ Ya bertanggung jawab menyelesaikan pekerjaan dengan sebaik mungkin si, supaya ga dimarahin atasan, itu si.”	
Peneliti : “ Bisakah Anda memberikan contoh situasi di mana Anda berhasil menerima tanggung jawab dan bagaimana hal itu membantu Anda mengatasi stres?”	
Informan : “ Ya bisa, misalnya ada sales yang menyetorkan beberaapa laporan penjualan yang harus di input, dan itu kan bagian saya ya saya kerjakan. Karena kalo di tunda akhirnya kerjaan saya menumpuk itu namanya kan tidak tanggung jawab dengan pekerjaan atau tugasnya, dan bisa saja saya jadi stress, karna nantinya pekerjaan yang harus saya lakukan doble.”	
Peneliti : “ Bagaimana Anda mengenali tanda tanda bahwa Anda perlu menjauhkan diri dari situasi tertentu?”	
Informan : “ Misalnya saat saya sedang sangat cape di tempat kerja, tetapi di rumah tetep kudu ada komunikasi lah dengan keluarga sebelum itu saya menyempatkan diri ada beberapa masalah saya akan mengkomunikasikanya, namun saya perlu menjaukan diri sejenak untuk menenangkan pikiran saya, sebelum akhirnya bisa mengobrol dan menyelesaikan masalah”	

Peneliti : “ Bagaimana reaksi pasangan, rekan kerja atau anggota keluarga terhadap kebutuhan Anda untuk menjauhkan diri sesekali?”	
Informan : “ Ya tidak apa apa, mereka sudah ngerti.”	
Peneliti : “Apa saja teknik atau metode yang Anda gunakan untuk melarikan diri atau menghindari dari stres? (misalnya, menonton televisi, tidur, bermain game, bepergian, dll.)”	
Informan : “Selain tidur biasanya menyendiri dengan membaca buku”	R2,F2.a
Peneliti : “Apakah Anda merasa lebih mampu mengelola tanggung jawab setelah mengambil waktu untuk melarikan diri atau menghindari dari stres?”	
Informan : “sudah pasti iya si, setelah butuh waktu sendiri insya allah bisa menjalankan tugas dan tanggung jawab saya dengan baik.”	
Peneliti : “ Bagaimana Anda menerapkan kontrol diri di tempat kerja saat menghadapi situasi yang menegangkan?”	
Informan : “ Tetap tenang dan tidak gegabah setiap mengambil tindakan serta keputusan”	
Peneliti : “Apa saja teknik atau metode yang Anda gunakan untuk meningkatkan kontrol diri? (misalnya, teknik pernapasan, meditasi, olahraga, dll.)	
Informan : “ Ya mungkin mengatur nafas dengan baik aja si”	
Peneliti : “Bagaimana Anda memastikan bahwa teknik kontrol diri yang Anda gunakan efektif dalam mengurangi stres?”	
Informan : “ Ya kalo efektif tidaknya tergantung dari seberapa berat masalahnya, tapi setidaknya saya bisa lebih mengontrol emosi saya aja si”	

Peneliti : “ Apa saja teknik yang Anda gunakan untuk melakukan penilaian ulang yang positif dari setiap masalah?”	
Informan : “Apa ya mbak, gaada teknik pastinya, hanya saja Saya sering berbicara dengan suami dan teman teman dekat saya tentang perasaan dan stres yang saya alami di tempat kerja atau di rumah mbak. Ini juga salah satu bentuk saya dalam fokuskan emosi diri, mendapatkan dukungan mereka membuat saya merasa didengar dan didukung. saya juga sangat mengandalkan dukungan dari keluarga dan teman teman. Saya percaya bahwa penting untuk tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan. ”	
Peneliti : “ Apakah ada kebijakan khusus atau program yang membantu karyawan dalam peran ganda ini?”	
Informan : “Tidak adadisini hanya flaksibel di perizinan selebihnya tetap dilakukan di kantor.”	
Peneliti : “Bagaimana dampak peran ganda ini terhadap perkembangan karier dan pertumbuhan pribadi Anda di PT. Importa Jaya Abadi?”	
Informan : “Peran ganda ini membuat saya lebih berusaha untuk mencoba seimbang di kedua proses di hidup saya ini, sebagai ibu dan juga karyawan tentunya.”	
Peneliti : “Apakah Anda merasa memiliki peluang yang sama dengan rekan kerja yang tidak memiliki tanggung jawab keluarga?”	
Informan : “tidak ada, sama saja. Mungkin yang membedakan diluar jam kerja, saya kembali ke peran masing masing, saya kembali dengan peran sebagi ibu dan istri lalu mereka kembali dengan perannya sebagai mahasiswa mungkin.”	

<p>Peneliti : “Apakah PT. Importa Jaya Abadi menyediakan program atau sumber daya khusus untuk membantu karyawan dalam mengelola stres, terutama bagi mereka yang memiliki peran ganda?”</p>	
<p>Informan : “tidak, tapi royalti sangat tinggi, misalnya kita diajak berlibur atau bahkan makan bersama di waktu waktu tertentu.”</p>	
<p>Peneliti : “Bagaimana Anda menangani situasi situasi yang tidak terduga atau mendesak yang dapat meningkatkan tingkat stres Anda baik di rumah maupun di tempat kerja?”</p>	
<p>Informan : “ Kalo saya sendiri si segera membuat rencana atau solusi untuk mengantisipasi adanya situasi yang dapat menimbulkan stress untuk diri saya”</p>	
<p>Peneliti : “Apakah Anda memiliki saran atau tips khusus untuk karyawan lain yang juga menghadapi peran ganda? Bagaimana Anda meyakinkan diri sendiri untuk tetap positif dan produktif di tengah tuntutan ganda ini?”</p>	
<p>Informan : “manajemen waktu itu terlihat sepele, tapi menurut saya itu sangat penting, agar kita tau saat mulai bangun tidur apa hal pertama yang harus dilakukan, menyiapkan diri sendiri terlebih dulu lalu kemudian membangunkan anak, jika itu semua buyar atau tidak dilakukan ya banyak resikonya, seperti misalnya anak mungkin saja telat sekolah, kita juga terburu buru berangkat kerjanya.”</p>	

Pedoman Observasi

Nama subjek : Kiki Indah Sari (KI)
 Hari / Tanggal : 22 - Maret 2024
 Pukul : 09.30
 Tempat : Kantor utama PT. Importa.
 Catatan : hari ini informan dgn
 Inisial (KI) terlambat datang
 karena harus menghadiri
 undangan walimurid di sekolah
 anaknya, hal ini disampaikan
 olehnya pada atasan yakni
 Bapak Muhammad Ibrahim
 Bawazier namun peneliti
 tidak sempat untuk mengam-
 bi gambar.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 JEMBER

22 / 2024
 / 03

Tanggal wawancara : 22- maret 2024

Waktu : 09.30-10.00

PEDOMAN WAWANCARA

A. Tujuan :

Untuk mengetahui kesulitan apa yang dialami oleh karyawan pemegang peran ganda Serta bagaimana bentuk coping stress yang dilakukan oleh karyawan PT.Importa Jaya Abadi Sidoarjo saat memegang peran ganda.

B. Pertanyaan panduan :

a. Identitas Diri

- 1) Nama : Yeni Zuricka Rahayu
- 2) Umur : 29
- 3) Jabatan : Admin Gudang
- 4) Agama : Islam
- 5) Alamat : jl. Sukolegok rt/10 rw/04
sukodono sidoarjo

- 6) Jumlah anak : 1
- 7) Pendidikan Terakhir : S1 Manajemen
- 8) Lama kerja : Jalan 3 Tahun ini

b. Pertanyaan penelitian

Keterangan :

R3 = Responden 3

F1 = Fokus 1 (kesulitan yang dialami)

F2 = Fokus 2 (bentuk coping stress yang dilakukan)

Peneliti : “Apa ibu menjalani dua peran secara bersamaan?”	
Informan : “iya tentu, saya menjalani peran sebagai ibu rumah tangga dan juga karyawan”	

Peneliti : “Sudah berapa lama ibu menjalani kedua peran ini?”	
Informan : “sekitar 5 tahunan Mbak”	
Peneliti : “Baik, kemudian bagaimana Anda menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pegawai?”	
Informan : “Saya menjalani peran ganda tersebut dengan mengusahakan yang terbaik di kedua sisi kehidupan saya”	
Peneliti : “Apakah Anda sering harus membawa pekerjaan kantor ke rumah?”	
Informan : “ tidak, saya akan lebih memilih menyelesaikan pekerjaan saya di sini, lembur juga tidak apa apa”	
Peneliti : “Kiranya seberapa sering Anda harus bekerja lembur atau pada akhir pekan?”	
Informan : “Kalo itu tergantung banyaknya pekerjaan saya misalnya membuat surat masuk dan surat jalan untuk driver, jadi pulannya yang telat”	
Peneliti : “Kemudian berapa jam rata rata yang Anda habiskan di tempat kerja setiap harinya?”	
Informan : “Untuk jam sama 8 jam di mulai dari pukul 08.00-16.00 lembur ya mungkin sampai jam 17.00.”	
Peneliti : “Apakah Anda merasa sulit menjaga keseimbangan antara kedua peran tersebut?”	
Informan : “Ya, terkadang saya sering juga merasa sulit untuk menemukan keseimbangan waktu. Dimana tuntutan dari kedua peran sering kali bertentangan, dan saya sering merasa seperti saya tidak bisa memberikan yang terbaik di kedua bidang tersebut.	R3, F1.a

Namun, saya belajar untuk menerima bahwa kadang kadang tidak semua dapat berjalan sesuai rencana, dan itu ok untuk meminta bantuan jika saya membutuhkannya.”	
Peneliti : “Apa saja kesulitan yang sering Anda hadapi dalam membagi waktu dan perhatian antara keluarga dan pekerjaan?”	
Informan : “Sulitnya si karena kelelahan fisik si ya cape, tapi saat sudah bertemu anak pasti hilang capenya”	
Peneliti : “Bagaimana Anda mengatasi rasa tertekan atau kecemasan yang mungkin timbul akibat peran ganda ini?”	
Informan : “ Saat saya merasa cemas atau tertekan akan suatu hal, maka saya akan, mencoba mengontrol nafas, menyelesaikan tuntutan satu persatu,dan beristirahat.”	R3, F2.a
Peneliti : “ Baik bu, dari kesulitan yang di alami, kiranya apa akibat yang dapat terjadi ?”	
Informan : “kalo saya kadang ada kendala seperti misal pagi itu ada urusan di rumah mendadak yang membuat saya harus datang terlambat. Nah itu kan akhirnya merusak tatanan waktu saya ya, dimana hal ini membuat saya pulang juga telat, terus membuat saya jadi cape, pusing atau mual karna masuk angin.”	R3,F1.b
Peneliti : “ Kenapa Anda bisa merasa seperti itu?”	
Informan : “ Ya, karna saya kesulitan untuk membagi waktu dan juga peran saya di keduanya, tapi saya selalu terus mengusahakan dan belajar untuk tetap <i>balance</i> .”	
Peneliti : “ Selain itu, apa ada kesulitan lagi yang dirasakan?”	

Informan : “Insya allah tidak ada lagi si mbak”	
Peneliti : “ Bagaimana Anda mengelola stres dan tekanan yang mungkin timbul akibat tuntutan pekerjaan di PT. Importa Jaya Abadi dan tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga?”	
Informan : “stress yang saya alami masih terbilang sangat wajar belum di tahap yang terlalu parah, jadi lebih ke mengontrol emosi aja si kalo saya, sama mungkin jika ada hal yang ingin saya ceritakan ke beberapa rekan kerja atau keluarga, pasti saya akan melakukannya. Hanya saja kadang tidak semua diceritakan”	
Peneliti : “ Apa itu terjadi setiap waktu jika iya/tidak contoh kegiatannya seperti apa, bisa Anda ceritakan jika ada?”	
Informan : “ Ya tentu tidak.ya di waktu tertentu saja jika ada masalah yang dapat menimbulkan stress”	
Peneliti : “ Baik kemudian apakah Anda mendapatkan dukungan dari keluarga atau pasangan dalam merencanakan dan menyelesaikan masalah?”	
Informan : “Tentu, setiap ada masalah suami si yang selalu memberi dukungan,nasehat agar bisa menyelesaikan masalah yang saya hadapi, tapi kadang peran teman kerja saya juga ada, kalo saya ingin curhat ke mereka misalnya. Mereka menjadi pendengar yang baik si.”	R3,F2. e
Peneliti : “ Seberapa penting dukungan sosial bagi Anda dalam menjalani peran ganda ini?”	
Informan : “Jelas sangat penting ya Mbak, tentunya saya banyak di beri nasehat oleh rekan kerja dan keluarga di sekeliling saya, dan saya bersyukur akan hal itu.”	R3,F2.e

Peneliti : “ Bentuk dukungan sosial apa yang paling Anda butuhkan (misalnya dukungan emosional, praktis, finansial)?”	
Informan : “ Semua bentuk dukungan diberikan sama keluarga saya, utamanya suami saya”	
Peneliti : “ Bagaimana Anda menyelesaikan konflik atau ketegangan yang mungkin muncul antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga?”	
Informan : “ Dengan memahami dan mengelola emosi kita dengan baik.”	
Peneliti : “ Apakah Anda pernah mengalami konflik dengan rekan kerja atau keluarga?”	
Informan : “ belum pernah, mungkin hanya kekeliruan kecil saja si, dan menurut saya ada 2 hal yang perlu di garis bawahi, bahwa 2 peran yang dilakukan ini ada tempatnya masing masing. Jadi sebisa mungkin diselesaikan di tempatnya saja, mungkin dengan berdiskusi dulu dengan rekan kerja, jika dalam lingkup pekerjaan dan dengan keluarga jika dikuar jam kantor.”	
Peneliti : “Seberapa sering Anda menggunakan pendekatan <i>konfrontatif</i> atau tindakan tegas dalam menghadapi masalah sehari- hari?”	
Informan : “Cukup sering ya, untuk menghadapi masalah masalah yang membutuhkan tindakan dan keputusan yang cepat.”	
Peneliti : “ Apa tindakan tegas yang biasanya Anda lakukan saat menyelesaikan masalah.?”	
Informan : “Ngomong si dengan yang bersangkutan perihal sesuatu yang menjadi masalah dan mendiskusikan	

nya.”	
Peneliti : “Bagaimana penerimaan tanggung jawab mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional Anda?”	
Informan : “Ya mempengaruhi si, karna kan kalo tanggung jawabnya selesai, tidak terjadi sesuatu hal yang membuat kita jadi emosional, missal marah,kesal atau menangis.”	
Peneliti : “ Bisakah Anda memberikan contoh situasi di mana Anda berhasil menerima tanggung jawab dan bagaimana hal itu membantu Anda mengatasi stres?”	
Informan : “Apaya Mbak, ya misalnya diberi tanggung jawab pekerjaan segera di selesaikan itu aja si”	
Peneliti : “ Bagaimana Anda mengenali tanda tanda bahwa Anda perlu menjauhkan diri situasi tertentu?”	
Informan : “ketika saya lelah,cape dan sedang tidak ingin di gangu, apalagi pas waktu saya datang bulan, nah itu kan biasanya emosi tidak setabil, nah saya lebih memilih untuk menjauhi anak saya atau hal hal yang bisa saja memicu emosi, dengan cara apa. Ya menyendiri sebentar.”	
Peneliti : “ Bagaimana reaksi pasangan, rekan kerja atau anggota keluarga terhadap kebutuhan Anda untuk menjauhkan diri sesekali?”	
Informan : “ mereka mungkin sudahme ngerti si, jadi maklum.”	
Peneliti : “Apa saja teknik atau metode yang Anda gunakan untuk melarikan diri atau menghindar dari stres? (misalnya, menonton televisi, tidur, bermain game, bepergian, dll.)”	

Informan : “Tidur si mbak sama mendengarkan music kadang.”	
Peneliti : “Apakah Anda merasa lebih mampu mengelola tanggung jawab setelah mengambil waktu untuk melarikan diri atau menghindari dari stres?”	
Informan : “Kadang iya kadang tidak, tergantung bagaimana masalahnya. Tapi sejauh ini si insya allah terselesaikan.”	
Peneliti : “ Bagaimana Anda menerapkan kontrol diri di tempat kerja saat menghadapi situasi yang menegangkan?”	
Informan : “ Tidak gegabah dalam banyak hal agar bisa lebih jerni mengatasi situasi”	
Peneliti : “Apa saja teknik atau metode yang Anda gunakan untuk meningkatkan kontrol diri? (misalnya, teknik pernapasan, meditasi, olahraga, dll.)	
Informan : “Tidak ada Teknik spesifiknya hanya saja ketika mendengarkan musik saya merasa musik memiliki kekuatan yang luar biasa dalam mempengaruhi suasana hati saya.”	R3, F2.i
Peneliti : “Bagaimana Anda memastikan bahwa teknik kontrol diri yang Anda gunakan efektif dalam mengurangi stres?”	
Informan : “Ketika saya mendengarkan musik yang saya sukai, kadang emosi saya menjadi sedikit lebih stabil, balik lagi seperti tadi yang saya utarakan tidak jarang juga saya menyendiri untuk menenangkan pikiran, Saya telah menggunakan musik sebagai sarana relaksasi diri. Karna musik yang menenangkan pikiran bisa meredakan stres yang saya rasakan.”	R3, F2.i

Peneliti : “ Apa saja teknik yang Anda gunakan untuk melakukan penilaian ulang yang positif dari setiap masalah?”	
Informan : “ Ya saya sering cerita dengan suami beberapa rekan kerja untuk mengurangi stress.”	
Peneliti : “ Apakah ada kebijakan khusus atau program yang membantu karyawan dalam peran ganda ini?”	
Informan : “Tidak ada ya.sejauh ini, mungkin belum”	
Peneliti : “Bagaimana dampak peran ganda ini terhadap perkembangan karier dan pertumbuhan pribadi Anda di PT. Importa Jaya Abadi?”	
Informan : “selama saya menjalani peran ganda ini, akhirnya lebih belajar untuk menghargai waktu dan juga keluarga tentunya ya.”	
Peneliti : “Apakah Anda merasa memiliki peluang yang sama dengan rekan kerja yang tidak memiliki tanggung jawab keluarga?”	
Informan : “iya, disini semua sama kok”	
Peneliti : “Apakah PT. Importa Jaya Abadi menyediakan program atau sumber daya khusus untuk membantu karyawan dalam mengelola stres, terutama bagi mereka yang memiliki peran ganda?”	
Informan : “tidak ada, tapi memang kadang ada kegiatan yang dapat dijadwalkan dan di sesuaikan,semua dipermudah, namun ya karna sebagai admin Gudang kan mengurus surat jalan keluar gitu, kepotong jam pulangnya itu.”	
Peneliti : “Bagaimana Anda menangani situasi situasi yang tidak terduga atau mendesak yang dapat	

meningkatkan tingkat stres Anda baik di rumah maupun di tempat kerja?”	
Informan : “Seperti pendapat saya sebelumnya, saya selalu membutuhkan waktu untuk sendiri terlebih dahulu ya, waktu untuk berfikir, sebelum akhirnya bisa mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalahnya.”	R3,F2.c
Peneliti : “Apakah Anda memiliki saran atau tips khusus untuk karyawan lain yang juga menghadapi peran ganda? Bagaimana Anda meyakinkan diri sendiri untuk tetap positif dan produktif di tengah tuntutan ganda ini?”	
Informan : “Ya untuk para ibu ibu yang juga bekerja, paling utama adalah restu suami,ya pokoknya harus memilah dan memilah lah jangan mencampur adukkan urusan keluarga dan pekerjaan.”	

Pedoman Observasi

Nama subjek : Yeni Zuricka Rahayu. (YZR)
 Hari /Tgl : 25. maret 2024
 Pukul : Pukul 15.45 menit
 Tempat : Kantor gudang PT. Importa.
 Catatan : Hari ini pukul 15.45 Informan Berkata bahwasanya dirinya belum bisa pulang, dikarenakan masih harus mengerjakan beberapa pekerjaan yang diselesaikan hari itu juga. Informan (YZR) mengatakan bahwasanya dirinya terlambat dalam mengerjakan pekerjaan kantor karena masih harus mengurus beberapa urusan rumah yang harus diselesaikan

25 / 2024
/ 03

Tanggal wawancara : 14- maret 2024

Waktu : 12.40-13.10

PEDOMAN WAWANCARA

A. Tujuan :

Untuk mengetahui kesulitan apa yang dialami oleh karyawan pemegang peran ganda Serta bagaimana bentuk coping stress yang dilakukan oleh karyawan PT.Importa Jaya Abadi Sidoarjo saat memegang peran ganda.

B. Pertanyaan panduan :

a. Identitas Diri

- 1) Nama : Reka Miladiana
- 2) Umur : 29
- 3) Jabatan : Admin Piutang
- 4) Agama : Islam
- 5) Alamat : Desa Dukuh Tengah Rt/02
Rw/02 Kec.Buduran Kab.Sidoarjo
- 6) Jumlah anak : 1
- 7) Pendidikan Terakhir : S1 Akuntansi
- 8) Lama kerja : 6 Tahun, Tahun Ini

b. Pertanyaan penelitian

Keterangan :

R4 = Responden 4

F1 = Fokus 1 (kesulitan yang dialami)

F2 = Fokus 2 (bentuk coping stress yang dilakukan)

Peneliti : “Apa ibu menjalani dua peran secara bersamaan?”	
Informan : “iya tentu, saya menjalani peran sebagai ibu rumah tangga dan juga karyawan atau	

pegawai.”	
Peneliti : “Sudah berapa lama ibu menjalani kedua peran ini?”	
Informan : “Saya bekerja disini sudah hampir 6 tahun mbak, tapi untuk menjalani peran ganda ini masih terhitung 1 tahunan lebih. Karna saya baru melahirkan anak pertama di bulan desember 2022 lalu”	
Peneliti : “Baik, kemudian bagaimana Anda menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pegawai?”	
Informan : “Saya menjalani peran ganda tersebut dengan mencoba, sebisa mungkin ya mbak mengatur waktu dan prioritas dengan baik.”	
Peneliti : “Apakah Anda sering harus membawa pekerjaan kantor ke rumah?”	
Informan : “ tidak selalu, tapi ya pernah. Karena kadang ada beberapa urusan mendadak yang mengharuskan saya memberikan laporan yang diminta atasan”	
Peneliti : “Kiranya seberapa sering Anda harus bekerja lembur atau pada akhir pekan?”	
Informan : “Kalo lembur mungkin dalam 1 minggu itu 1 sampai 3 kali, kalo bekerja di akhir pekan itu jarang, ya seperti yang saya katakana tadi, jika diminta bantuan oleh atasan baru akan saya kerjakan meskipun itu sebenarnya akhir pekan”	
Peneliti : “Kemudian berapa jam rata rata yang Anda habiskan di tempat kerja setiap harinya?”	
Informan : “Untuk jam kerjanya nya sendiri itu, di mulai dari pukul 08.00-16.00 tapi kalo ada	

lembur ya mungkin sampai jam 17.00”	
Peneliti : “Apakah Anda merasa sulit menjaga keseimbangan antara kedua peran tersebut?”	
Informan : “Ya, terkadang sulit menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Namun, saya berusaha untuk tetap fleksibel dalam menghadapinya.	
Peneliti : “Apa saja kesulitan yang sering Anda hadapi dalam membagi waktu dan perhatian antara keluarga dan pekerjaan?”	
Informan : “Saya sering menghadapi tantangan dalam memprioritaskan tugas tugas yang mendesak di tempat kerja dan membagi waktu dengan anak anak serta pasangan di rumah.”	
Peneliti : “Bagaimana Anda mengatasi rasa tertekan atau kecemasan yang mungkin timbul akibat peran ganda ini?”	
Informan : “ Saat saya merasa cemas atau tertekan akan suatu hal, maka saya akan mencari dukungan atau tempat cerita, entah itu ke suami, maupun rekan kerja. Karena saya butuh di dengar untuk mengurangi rasa cemas saya tadi mbak.”	
Peneliti : “ baik bu, dari kesulitan yang di alami, kiranya apa akibat yang dapat terjadi ?”	
Informan : “sejauh ini akibat yang saya rasakan itu seperti, rusaknya management waktu yang saya buat.”	
Peneliti : “ Kenapa Anda bisa merasa seperti itu?”	
Informan : “ Ya, karna saya kesulitan untuk	R4, F1.e

<p>membagi antara kedua peran itu, mana yang di prioritaskan dahulu. tetapi itu tidak terjadi setiap waktu si, hanya di kesempatan tertentu saja.”</p>	
<p>Peneliti : “ Selain itu, apa ada kesulitan lagi yang dirasakan?”</p>	
<p>Informan : “ Ya Mbak ada, saya sulit untuk menyisakan waktu untuk diri sendiri, dimana ini kadang membuat emosi saya tidak stabil,serta memicu terjadinya stress fikiran”</p>	R4, F1.f
<p>Peneliti : “ Bagaimana Anda mengelola stres dan tekanan yang mungkin timbul akibat tuntutan pekerjaan di PT. Importa Jaya Abadi dan tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga?”</p>	
<p>Informan : “Situasi stress itu bisa terjadi pada siapa saja. saya kadang juga stress, tapi mungkin tidak tinggi. Ini kalo menurut perkiraan saya sendiri. Sedangkan bagaimana cara mengelola stress dan tekanan yang saya rasakan itu biasanya saya mengistirahatkan diri sebentar, lalu setelah itu saya juga mengalihkannya ke makan atau cemilan yang bisa membuat <i>mood</i> saya baik. Ya kurang lebih seperti itu si.”</p>	R4,F2.a
<p>Peneliti : “ Apa itu terjadi setiap waktu jika iya/tidak contoh kegiatannya seperti apa, bisa Anda ceritakan jika ada?”</p>	
<p>Informan : “ Ya tentu tidak. Karena itu tidak terjadi setiap waktu, untuk contohnya misalkan saat waktu libur yang seharusnya di habiskan dengan keluarga tapi saya masih harus direpoti dengan urusan kantor. seperti tiba tiba atasan meminta beberapa data yang harus</p>	

dikirim saat itu juga yang akhirnya menyita waktu untuk bermain dengan anak saya, hal itu membuat saya kadang ada dongkolnya (kesal) Mbak dan membuat saya stress paling(mungkin)ya Mbak.”	
Peneliti : “ Baik kemudian apakah Anda mendapatkan dukungan dari keluarga atau pasangan dalam merencanakan dan menyelesaikan masalah?	
Informan : “ Tentu saja, dari cerita singkat saya barusan mereka membantu menjaga anak saya, saat saya harus mengerjakan pekerjaan dadakan dari kantor. Dan saya sangat bersyukur memiliki suami serta keluarga yang selalu ada dan mendukung saya ”	R4, F2.e
Peneliti : “ Seberapa penting dukungan sosial bagi Anda dalam menjalani peran ganda ini?”	
Informan : “ Menurut saya sangat penting dan sangat di butuhkan, apalagi seperti saya ini yang memiliki dua peran yang harus dijalankan secara bersamaan.”	R4, F2.e
Peneliti : “ Bentuk dukungan sosial apa yang paling Anda butuhkan (misalnya dukungan emosional, praktis, finansial)?”	
Informan : “ Semua dibutuhkan mbak, baik dari emosional, praktis, atau finansialnya”	
Peneliti : “ Bagaimana Anda menyelesaikan konflik atau ketegangan yang mungkin muncul antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga?	
Informan : “ Dengan memahami dan mengelola emosi kita dengan baik, kita dapat menjadi lebih tangguh dan adaptif dalam menghadapi situasi yang	R4, F2.g

<p>menuntut. Selain itu, pengelolaan emosi yang efektif juga dapat membantu kita membangun hubungan yang lebih sehat, meningkatkan produktivitas, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.”</p>	
<p>Peneliti : “ Apakah Anda pernah mengalami konflik dengan rekan kerja atau keluarga?”</p>	
<p>Informan : “ sejauh ini ada tapi tidak parah. Misalnya, jika saya dihadapkan pada situasi konflik di tempat kerja, maka saya menggunakan strategi seperti komunikasi yang efektif, apalagi dengan suami ya, karna kita sama sama bekerja, jadi butuh sekali komunikasi dan solusi pemecahan masalah untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.”</p>	R4,F2.b
<p>Peneliti : “Seberapa sering Anda menggunakan pendekatan <i>konfrontatif</i> atau tindakan tegas dalam menghadapi masalah sehari hari?”</p>	
<p>Informan : “ Untuk saya pribadi, pendekatan <i>konfrontatif</i> atau tindakan tegas dalam menghadapi masalah sehari hari itu penting ya dilakukan agar tidak disepelihkan, dan juga agar masalah yang dihadapi cepat menemukan solusi.”</p>	
<p>Peneliti : “ Apa tindakan tegas yang biasanya Anda lakukan saat menyelesaikan masalah.?”</p>	
<p>Informan : “ Saya mengatakan bahwa komunikasi itu sangat penting, tindakannya ya harus berbicara dengan tegas. nah misalnya ada kejadian dimana saya merasa beban kerjanya tidak adil, mungkin saya akan berbicara langsung dengan atasan untuk mengungkapkan kekhawatiran dan mencari</p>	

<p>solusi. atau Menghadapi pasangan tentang pembagian tugas rumah tangga yang tidak seimbang dengan berbicara terbuka jelas.”</p>	
<p>Peneliti : “Bagaimana penerimaan tanggung jawab mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional Anda?”</p>	
<p>Informan : “ Ya bertanggung jawab menyelesaikan pekerjaan dengan sebaik mungkin, agar tidak sampai terjadi kesalahan yang dapat merugikan kita, karna di marahi oleh atasan ya Mbak.”</p>	
<p>Peneliti : “ Bisakah Anda memberikan contoh situasi di mana Anda berhasil menerima tanggung jawab dan bagaimana hal itu membantu Anda mengatasi stres?”</p>	
<p>Informan : “ Ya bisa, misalnya, senin kemari ada permintaan laporan piutang, nah laporan piutang itu tanggung jawab saya karena saya yang mengerjakan, nah jika situasinya saya tidak bisa memberika laporan piutang sesuai yang diminta, otomatis saya akan stress pusing, karena harus mengerjakan ulang laporannya, tetapi sebaliknya jika tanggung jawab itu dikerjakan denga baik maka, saya rasa itu bisa menghindarkan kita dari stress”</p>	
<p>Peneliti : “ Bagaimana Anda mengenali tanda tanda bahwa Anda perlu menjauhkan diri dari situasi tertentu?”</p>	
<p>Informan : “ misalnya saat saya sedang sangat cape di tempat kerja, tetapi di rumah ada beberapa masalah saya akan mengkomunikasikanya, namun saya perlu menjaukan diri sejenak untuk menenangkan</p>	

fikiran saya, sebelum akhirnya bisa mengobrol dan menyelesaikan masalah”	
Peneliti : “ Bagaimana reaksi pasangan, rekan kerja atau anggota keluarga terhadap kebutuhan Anda untuk menjauhkan diri sesekali?”	
Informan : “ mereka mungkin sudah memahami karakter saya, jadi sudah tau si dan mengerti juga.”	
Peneliti : “Apa saja teknik atau metode yang Anda gunakan untuk melarikan diri atau menghindari dari stres? (misalnya, menonton televisi, tidur, bermain game, bepergian, dll.)”	
Informan : “Tidur si mbak sama makan”	
Peneliti : “Apakah Anda merasa lebih mampu mengelola tanggung jawab setelah mengambil waktu untuk melarikan diri atau menghindari dari stres?”	
Informan : “ Sudah pasti iya mbak karna saya tidur untuk menjerikan pikiran saya agar bisa mencari solusi atas masalah saya dan juga mengelola tanggung jawab saya.”	
Peneliti : “ Bagaimana Anda menerapkan kontrol diri di tempat kerja saat menghadapi situasi yang menegangkan?”	
Informan : “ Tetap tenang selalu berfikir positif, dan tidak gegabah”	
Peneliti : “Apa saja teknik atau metode yang Anda gunakan untuk meningkatkan kontrol diri? (misalnya, teknik pernapasan, meditasi, olahraga, dll.)”	
Informan : “ Saya melakukan relaksasi diri dengan berendam di air hangat sebelum bekerja, atau tidur yang cukup”	R4,F2.i

Peneliti : “Bagaimana Anda memastikan bahwa teknik kontrol diri yang Anda gunakan efektif dalam mengurangi stres?”	
Informan : “ Ya karena setelah saya tidur terus paginya berendam badan jadi lebih enteng (ringan) serta fikiran terasa segar.”	
Peneliti : “ Apa saja teknik yang Anda gunakan untuk melakukan penilaian ulang yang positif dari setiap masalah?”	
Informan : “ Ya saya sering cerita dengan beberapa rekan kerja untuk mengurangi stress.”	
Peneliti : “ Apakah ada kebijakan khusus atau program yang membantu karyawan dalam peran ganda ini?”	
Informan : “Tidak ada ya, tapi perusahaan kami memiliki program fleksibilitas jam kerja dan dukungan rekan kerja yang membantu dalam mengelola peran ganda.”	
Peneliti : “Bagaimana dampak peran ganda ini terhadap perkembangan karier dan pertumbuhan pribadi Anda di PT. Importa Jaya Abadi?”	
Informan : “Peran ganda ini membuat saya lebih terampil dalam mengelola waktu dan multitasking. Saya juga belajar untuk menjadi lebih sabar yang berdampak positif pada karier dan pertumbuhan diri saya pribadi”	
Peneliti : “Apakah Anda merasa memiliki peluang yang sama dengan rekan kerja yang tidak memiliki tanggung jawab keluarga?”	
Informan : “saya memiliki keahlian dan potensi	

yang sama dengan rekan kerja lainnya. Disini semangat berkeluarganya tinggi mbak”	
Peneliti : “Apakah PT. Importa Jaya Abadi menyediakan program atau sumber daya khusus untuk membantu karyawan dalam mengelola stres, terutama bagi mereka yang memiliki peran ganda?”	
Informan : “ Tidak ada, hanya saja memang atasan kami sangat baik dalam segi banyak hal, seperti diadakan wisata dan makan bersama pada kesempatan tertentu”	
Peneliti : “Bagaimana Anda menangani situasi situasi yang tidak terduga atau mendesak yang dapat meningkatkan tingkat stres Anda baik di rumah maupun di tempat kerja?”	
Informan : “Sejujurnya, mengelola konflik antara pekerjaan dan keluarga sering kali menjadi tantangan yang besar bagi saya. Sebagai seorang ibu dan istri yang juga memiliki karir di dunia korporat, saya merasa sering terbagi antara tuntutan dari kedua peran tersebut. Saya mencoba berbagai strategi untuk mengatasi konflik pekerjaan dan keluarga ini. Salah satunya adalah dengan menciptakan jadwal yang terstruktur dan memprioritaskan tugas tugas penting di tempat kerja dan di rumah. Saya juga berusaha untuk memanfaatkan teknologi untuk tetap terhubung dengan keluarga, meskipun sedang sibuk dengan pekerjaan. Misalnya di jam istirahat menyempatkan untuk video call anak saya yang usianya masih 1 tahun 5 bln”	
Peneliti : “Apakah Anda memiliki saran atau tips khusus untuk karyawan lain yang juga menghadapi	

peran ganda? Dan Bagaimana Anda meyakinkan diri sendiri untuk tetap positif dan produktif di tengah tengah tuntutan ganda ini?	
Informan : Saya menyarankan untuk tetap fleksibel, berkomunikasi dengan baik dengan pasangan dan atasan,serta jangan ragu untuk meminta bantuan jika diperlukan.	



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Tanggal wawancara : 21- maret 2024

Waktu : 12.40-13.10

PEDOMAN WAWANCARA

A. Tujuan :

Untuk mengetahui kesulitan apa yang dialami oleh karyawan pemegang peran ganda Serta bagaimana bentuk coping stress yang dilakukan oleh karyawan PT.Importa Jaya Abadi Sidoarjo saat memegang peran ganda.

B. Pertanyaan panduan :

a. Identitas Diri

- 1) Nama : Hanna Fitriana
- 2) Umur : 35
- 3) Jabatan : Supervisor Admin
- 4) Agama : Islam
- 5) Alamat : Ngelong,Gang 6 Nomor 134
- 6) Jumlah anak : 2
- 7) Pendidikan Terakhir :S1 Akuntansi
- 8) Lama kerja : 1 Tahun 2 Bulan

b. Pertanyaan penelitian

Keterangan :

R5 = Responden 5

F1 = Fokus 1 (kesulitan yang dialami)

F2 = Fokus 2 (bentuk coping stress yang dilakukan)

Peneliti : “Apa ibu menjalani dua peran secara bersamaan?”	
Informan : “Iya Mbak.”	
Peneliti : “Sudah berapa lama ibu menjalani kedua peran ini?”	

Informan : “Wah lama ya mbak mungkin ada kali 5 tahun lebih,”	
Peneliti : “Baik, kemudian bagaimana Anda menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pegawai?”	
Informan : “Saya menjalani peran ganda tersebut dengan mencoba, sebisa mungkin melakukan yang terbaik.”	
Peneliti : “Apakah Anda sering harus membawa pekerjaan kantor ke rumah?”	
Informan : “Tidak Mbak, sebisa mungkin jangan”	
Peneliti : “Kiranya seberapa sering Anda harus bekerja lembur atau pada akhir pekan?”	
Informan : “Kalo lembur mungkin dalam 1 minggu itu 1 sampai 3 kali. Tergantung banyaknya kerjaan yang ada”	
Peneliti : “Kemudian berapa jam rata rata yang Anda habiskan di tempat kerja setiap harinya?”	
Informan : “Sekitar 8 jam kerja, di mulai dari pukul 08.00-16.00 tapi kalo ada lembur ya mungkin sampai jam 17.00”	
Peneliti : “Apakah Anda merasa sulit menjaga keseimbangan antara kedua peran tersebut?”	
Informan : “Sebagai seorang ibu dari dua anak dan juga seorang istri yang memiliki karir di dunia kerja, saya sering merasa bahwa waktu dan perhatian saya terbagi antara tanggung jawab keluarga dan tuntutan pekerjaan. Setiap hari, saya harus berjuang untuk menyeimbangkan kedua hal tersebut”	R5, F1.a
Peneliti : “Apa saja kesulitan yang sering Anda hadapi dalam membagi waktu dan perhatian antara keluarga dan pekerjaan?”	
Informan : “kesulitannya misal ada pekerjaan yg belum	

selesai kadang lanjut di rumah, tapi saya mengusahakan waktunya kerja ya hanya dikerjakan di kantor saja tidak dibawah pulang”	
Peneliti : “Bagaimana Anda mengatasi rasa tertekan atau kecemasan yang mungkin timbul akibat peran ganda ini?”	
Informan : “Saya akan menyarankan untuk mulai dengan kesadaran diri yang mendalam. Luangkan waktu untuk mengenali dan memahami bagaimana diri saya merespons emosi dalam berbagai situasi.”	
Peneliti : “ Baik bu, dari kesulitan yang di alami, kiranya apa akibat yang dapat terjadi ?”	
Informan : “kesulitan kesulitan yang saya alami ini memiliki akibat yang merugikan saya rasa, misalnya karena kelelahan fisik, saya menjadi pegal dan pusing, terus waktu saya berantakan datang kerja juga bisa terlambat, atau dadline pekerjaan saya yang kucar kacir (berantakan) Mbak.”	R5, F1.b
Peneliti : “ Kenapa Anda bisa merasa seperti itu?”	
Informan : “ Ya, karna kadang saya masih kesulitan untuk membagi antara kedua peran itu,jadi kalo semua berantakan saya kan lelah.”	
Peneliti : “ Selain itu, apa ada kesulitan lagi yang dirasakan?”	
Informan : “Belom ada si, dan jangan ada lagi ya, repot mbak”	
Peneliti : “ Bagaimana Anda mengelola stres dan tekanan yang mungkin timbul akibat tuntutan pekerjaan di PT. Importa Jaya Abadi dan tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga?”	
Informan : “Mencari teknik teknik relaksasi atau	

pendekatan lain yang sesuai dengan gaya saya sendiri. Misalnya saya berendam di air hangat sebelum bekerja agar terrelaksasi Dan yang terpenting, bersabarlah dengan diri sendiri. Mengelola emosi bukanlah hal yang mudah, tetapi dengan latihan dan ketekunan, pasti dapat memperkuat ketahanan mental Anda dan meraih kesejahteraan yang lebih baik di tempat kerja dan juga di rumah.”	
Peneliti : “ Apa itu terjadi setiap waktu jika iya/tidak contoh kegiatannya seperti apa, bisa Anda ceritakan jika ada?”	
Informan : “ Ya tentu tidak. Karena itu tidak terjadi setiap waktu.”	
Peneliti : “ Baik, kemudian apakah Anda mendapatkan dukungan dari keluarga atau pasangan dalam merencanakan dan menyelesaikan masalah?	
Informan : “ Oh sudah pasti, apalagi suami ya mbak itu selalu memberi dukungan ke saya, meskipun hanya lewat kata kata seperti semangat atau apapun itu.”	R5, F2.e
Peneliti : “ Seberapa penting dukungan sosial bagi Anda dalam menjalani peran ganda ini?”	
Informan : “ Saya pribadi merasa, peran dukungan sosial sangat membantu dan penting.”	
Peneliti : “ Bentuk dukungan sosial apa yang paling Anda butuhkan (misalnya dukungan emosional, praktis, finansial)?”	
Informan : “ Semua dibutuhkan mbak, dari praktis, emosional apalagi finansialnya sangat berpengaruh”	
Peneliti : “ Bagaimana Anda menyelesaikan konflik atau ketegangan yang mungkin muncul antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga?”	

Informan : “kalo selama ini si selalu memisahkan urusan kantor ya kantor urusan rumah ya di rumah, meminimalisir ada konflik”	R5,F2.f
Peneliti : “ Apakah Anda pernah mengalami konflik dengan rekan kerja atau keluarga?”	
Informan : “Jelas pernah, tapi saya akan tegur dengan baik melalui komunikasi agar tidak ada miskomunikasi”	
Peneliti : “Seberapa sering Anda menggunakan pendekatan <i>konfrontatif</i> atau tindakan tegas dalam menghadapi masalah sehari hari?”	
Informan : “ Untuk saya pribadi, pendekatan <i>konfrontatif</i> atau tindakan tegas dalam menghadapi masalah sehari hari itu penting ya apalagi disini saya sebagai Supervisor yang tentunya dibutuhkan tindakan atau perkataan yang tegas dalam menghandle karyawan lainnya.”	
Peneliti : “ Apa tindakan tegas yang biasanya Anda lakukan saat menyelesaikan masalah.?”	
Informan : “ Saya mengatakan bahwa komunikasi itu sangat penting, tindakannya ya harus berbicara dengan tegas dalam mengambil keputusan.”	
Peneliti : “Bagaimana penerimaan tanggung jawab mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional Anda?”	
Informan : “ Ya bertanggung jawab menyelesaikan pekerjaan dengan sebaik mungkin,agar tidak sampai menumpuk.”	
Peneliti : “ Bisakah Anda memberikan contoh situasi di mana Anda berhasil menerima tanggung jawab dan bagaimana hal itu membantu Anda mengatasi stres?”	
Informan : “ Ya bisa, misalnya kalo di kantor saya sedang ada kredit ditambah pekerjaan rumah saya akan	

tertunda, sebisa saya itu semua diselesaikan pada tempatnya dikantor ya di kantor lembur tidak papa tapi jagan di bawah ke rumah, terus di rumah ya diurus dirumah bertanggung jawab dilakukan dengan baik lah,”	
Peneliti : “ Bagaimana Anda mengenali tanda tanda bahwa Anda perlu menjauhkan diri dari situasi tertentu?”	
Informan : “Menjaukan diri sejenak untuk menenangkan pikiran saya, ketika saya rasa sedang cape atau memang butuh waktu sendiri, sebelum akhirnya bisa mengobrol dan menyelesaikan masalah”	
Peneliti : “ Bagaimana reaksi pasangan, rekan kerja atau anggota keluarga terhadap kebutuhan Anda untuk menjauhkan diri sesekali?”	
Informan : “ mereka mungkin sudah memahami karakter saya, jadi sudah tau.”	
Peneliti : “Apa saja teknik atau metode yang Anda gunakan untuk melarikan diri atau menghindari dari stres? (misalnya, menonton televisi, tidur, bermain game, bepergian, dll.)”	
Informan : “Tidur si mbak, oh kadang saya juga sering membaca buku untuk meredakan stress dan saya juga menyempatkan untuk istirahat. kaya itu bentuk apa tadi coping stress ya, yang saya lakukan.”	R5, F2.h
Peneliti : “Apakah Anda merasa lebih mampu mengelola tanggung jawab setelah mengambil waktu untuk melarikan diri atau menghindari dari stres?”	
Informan : “ Sudah pasti iya mbak karna saya tidur untuk menjerikan pikiran saya dan mengistirahatkan tubuh agar bisa mencari solusi atas masalah saya serta mengelola tanggung jawab saya.”	

Peneliti : “ Bagaimana Anda menerapkan kontrol diri di tempat kerja saat menghadapi situasi yang menegangkan?”	
Informan : “ Tetap tenang selalu berfikir positif, dalam segala hal si Mbak.”	
Peneliti : “Apa saja teknik atau metode yang Anda gunakan untuk meningkatkan kontrol diri? (misalnya, teknik pernapasan, meditasi, olahraga, dll.)	
Informan : “kadang saya menyempatkan untuk berendam air hangat untuk relaksasi.”	R5, F2.i
Peneliti : “Bagaimana Anda memastikan bahwa teknik kontrol diri yang Anda gunakan efektif dalam mengurangi stres?”	
Informan : “ Ya karena setelah saya tidur terus paginya berendam dengan air hangat sebelum bekerja membuat badan jadi lebih enteng (ringan) serta fikiran terasa segar.”	
Peneliti : “ Apa saja teknik yang Anda gunakan untuk melakukan penilaian ulang yang positif dari setiap masalah?”	
Informan : “ Saya bercerita akan beberapa masalah atau keresahan yang saya alami, kalo di kantor kadang saya bercerita ke rekan kerja kalo di rumah ya dengan suami dan saya mengusahakan buat scadule agar tertata dengan baik.”	
Peneliti : “ Apakah ada kebijakan khusus atau program yang membantu karyawan dalam peran ganda ini?”	
Informan : “Sejauh ini belum ada ya, yang saya tau”	
Peneliti : “Bagaimana dampak peran ganda ini terhadap perkembangan karier dan pertumbuhan pribadi Anda di PT. Importa Jaya Abadi?”	
Informan : “Sangat positif ya karna saya lebih menghargai waktu, dan itu baik untuk perkembangan diri saya”	

Peneliti : “Apakah Anda merasa memiliki peluang yang sama dengan rekan kerja yang tidak memiliki tanggung jawab keluarga?”	
Informan : “Ya tentu, disini sama, tidak ada pembedanya”	
Peneliti : “Apakah PT. Importa Jaya Abadi menyediakan program atau sumber daya khusus untuk membantu karyawan dalam mengelola stres, terutama bagi mereka yang memiliki peran ganda?”	
Informan : “itu juga sepertinya tidak ada ya mbak, cuman disini memang royaltasnya tinggi, missal diajak rekreasi atau makan bersama dengan seluruh karyawan”	
Peneliti : “Bagaimana Anda menangani situasi situasi yang tidak terduga atau mendesak yang dapat meningkatkan tingkat stres Anda baik di rumah maupun di tempat kerja?”	
Informan : “Ya sama si sebelumnya, kalo saya stress langsung aja di tinggal istirahat, ya tidur sebentar la. Mungkin sebagian orang melakukan hal yang sama ya kayak saya, tidur itu menjadi pilihan paling mudah untuk mengistirahatkan pikiran sebelum akhirnya melanjutkan aktivitas lagi, apalagi kalo di kantor saya sedang ada kredit ditambah pekerjaan saya yang lain belum selesai itu sudah dipastikan juga pulangny telat kemudian pekerjaan rumah saya akan tertunda dan tingkat stress saya bisa bisa jadi tinggi mbak hehehehe, makanya dalam melakukan pencegahan masalah agar bisa selesai opsi istirahat sebentar itu hal yang paling penting dilakukan.”	R5,F2.a
Peneliti : Apakah Anda memiliki saran atau tips khusus untuk karyawan lain yang juga menghadapi peran ganda? Bagaimana Anda meyakinkan diri sendiri untuk tetap	

positif dan produktif di tengah tengah tuntutan ganda ini?	
Informan : “pokoknya tipsnya kerja ya kerja, saat menjalani enjoy dan gak setengah setengah terus juga jika memiliki kesulitan jangan sungkan untuk meminta bantuan.”	



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Pedoman Observasi

Nama Subjek : Hana Fitriana (HF)

Hari / Tanggal : 27 - maret - 2024

Pukul : 15.50

Tempat : Kantor utama PT. Importa.

Catatan : Sekitar 10 menit sebelum pulang Informan (HF) mengatakan kepada beberapa rekan kerjanya, bahwasanya dirinya akan telat untuk pulang, karena beberapa deadline pekerjaan yang belum terselesaikan, hal ini dikarenakan tuntutan peran sebagai Ibu yang mengurus rumah, dan juga pekerja, dimana pada minggu-minggu akhir seperti ini banyak deadline yang harus diselesaikan tepat waktu.

27/2024.
/03

FOTO DOKUMENTASI

1. wawancara dengan informan NK tanggal 15- maret 2024 pukul 09.30-10.00



2. wawancara dengan informan KI tanggal 19- maret 2024 pukul 12.20-12.50



3. wawancara dengan informan YZR tanggal 22- maret 2024 pukul 09.30-10.00



4. wawancara dengan informan HF tanggal 21- maret 2024 pukul 12.40-13.10



5 suasana kantor PT. Importa Jaya Abadi



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BIODATA PENULIS



Nama : Novi Kustantia
NIM : 201103050016
Tempat Tanggal Lahir : Sidoarjo 28- November 2002
Fakultas : Dakwah
Jurusan/Prodi : Psikologi Industri dan Organisasi/Psikologi Islam
Alamat : JL.Pahlawan rt/02 rw/02 Buduran Sidoarjo
Kelurahan/Desa : Dukuh Tengah
Kecamatan : Buduran
Kabupaten/Kota : Sidoarjo

Riwayat Pendidikan

1. MI annahdliyin tahun 2009-2014
2. SMP Plus Ar-roudloh tahun 2014-2017
3. SMA Antartika Sidoarjo tahun 2017-2020

Pengalaman Organisasi

1. Pramuka SMA Antartika Sidoarjo.
2. Palang Merah Remaja SMA Antartika Sidoarjo.