
**BERPIKIR POSITIF TERHADAP KONFLIK PERAN GANDA
PADA PEREMPUAN YANG BEKERJA KETIKA PANDEMIC CORONA****Dyah Rachman Kuswartanti¹, Novella Amanda²**

Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia, Indonesia

Email: dyahrachman@unibi.ac.id*, novellaamanda2@gmail.com**Abstraksi**

Pada pandemic corona sekarang yang terjadi di seluruh belahan dunia, menyebabkan perempuan yang biasanya bekerja di kantor sekarang mengharuskan untuk bekerja di rumah. Ketika harus bekerja di rumah, maka perempuan juga memiliki tuntutan untuk mengurus rumah dan menyelesaikan tugas kerja dalam waktu yang bersamaan. Konflik peran ganda terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara peran yang satu dengan peran yang lainnya. Namun, konflik peran ganda ini dapat teratasi ketika perempuan yang bekerja dapat berpikir positif dalam memandang kondisinya. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat hubungan antara berpikir positif dengan konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika pandemic corona. Peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasi untuk melihat korelasi antar berpikir positif dan konflik peran ganda. Teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan wawancara untuk menggali fenomena yang diangkat dalam penelitian ini, yang kemudian dilakukan studi literatur dari jurnal dan buku-buku terkait teori tentang variable berpikir positif dan konflik peran ganda yang relevan. Serta skala berpikir positif dan konflik peran ganda yang akan dibagikan oleh subjek penelitian guna menjawab tujuan penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 56 perempuan yang bekerja. Skala berpikir positif yang dibuat peneliti memperoleh hasil uji reliabilitas sebesar 0,938. Sedangkan skala konflik peran ganda yang dibuat peneliti memperoleh hasil uji reliabilitas sebesar 0,949. Analisis data penelitian ini menggunakan korelasi *pearson product moment*. Berdasarkan hasil analisis *pearson product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0.683 dengan $p = 0,000$; $p \leq 0,01$, yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan konflik peran ganda. Sumbangan efektif dari kedua variable ditunjukkan oleh koefisien determinan (*R square*) sebesar 0.466 yang menunjukkan bahwa berpikir positif mempengaruhi variable konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika pandemic corona sebesar 46.6%.

Kata kunci : *Berpikir positif, Konflik peran ganda, Perempuan yang bekerja***Abstract**

In the current corona pandemic that is occurring in all parts of the world, women who usually work in offices now require to work at home. When they have to work at home, women also have a demand to take care of the house and complete work tasks at the same time. Multiple role conflicts occur when there is a mismatch between one role and another. However, this dual role conflict can be resolved when women who work can think positively about their conditions. The purpose of this study was to see the relationship between positive thinking and dual role conflict in women who work during the corona pandemic. Researchers used the quantitative correlation method to see the correlation between positive thinking and multiple role conflicts. The data collection technique is to use interviews to explore the phenomena raised in this study, which is then carried out by literature studies from journals and books related to the theory of positive thinking variables and relevant dual role conflicts. As well as the scale of positive thinking and multiple role conflicts that will be shared by research subjects in order to answer the research objectives. The number of samples in this study

were 56 working women. The positive thinking scale made by the researcher obtained the reliability test results of 0.938. While the multiple role conflict scale made by the researcher obtained the reliability test results of 0.949. The data analysis of this research used Pearson product moment correlation. Based on the results of the Pearson product moment analysis, the rxy correlation coefficient value is -0.683 with $p = 0.000$; $p \leq 0.01$, which indicates a significant negative correlation between positive thinking and multiple role conflict. The effective contribution of the two variables is shown by the determinant coefficient (*R square*) of 0.466 which shows that positive thinking affects the dual role conflict variable of women who work during the corona pandemic by 46.6%.

Keywords: Positive thinking, Multiple role conflict, Working women

1. PENDAHULUAN

Pertama kali muncul dan masuknya corona di Indonesia, adalah di Jakarta sekitar akhir bulan Februari 2020. Corona terus menyebar hingga saat ini hampir kesetiap wilayah bahkan di seluruh belahan dunia, hal ini yang membuat corona menjadi pandemic tahun 2020. Tanggap darurat bencana dari pemerintah pusat maupun daerah dengan sigap mengatasi masalah virus corona yang muncul di daerah masing-masing dari himbauan melakukan *social distancing* hingga *physical distancing*. Banyak daerah-daerah yang menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) seperti pusat pembelanjaan, restoran, café, tempat pendidikan (seperti sekolah, kampus), tempat keramaian lainnya bahkan perkantoranpun aktivitasnya sangat dibatasi dan diawasi oleh pemerintah daerah bahkan ditutup.

Dampak yang ditimbulkan oleh pandemic corona ini tidak hanya dari sisi kesehatan, namun banyak sector yang terkena dampaknya pula seperti sektoral perekonomian, bisnis, sosial kemasyarakatan, lingkungan bahkan aktivitas dalam bekerja pun ikut terdampak adanya virus corona ini (Apriliawan, 2020). Dalam aktivitas bekerja adanya perubahan pada tatanan sosial kemasyarakatan, salah satunya adalah konsep bekerja *Work From Home* (WFH). Hal ini dilakukan untuk memutus penyebaran virus di lingkup kantor. Resiko penularan virus corona pada lingkungan kantor juga memiliki resiko yang tinggi, seperti yang dilansir pada website bisnis.com menjelaskan penyebaran virus corona sangat rentan terjadi dalam ruangan tertutup dengan kelembaban rendah, seperti di perkantoran yang menggunakan pendingin

ruangan atau *air conditioner/AC* (Pratama, 2020). Karena mempertimbangkan hal ini, ketetapan melakukan WFH atau semi WFH, hampir diberlakukan oleh seluruh perusahaan, tak terkecuali pegawai perempuan atau karyawati.

Kajian yang dilakukan oleh Komisi Nasional (Komnas) Perempuan pada bulan April-Mei 2020, menjelaskan bahwa hal mengerjakan pekerjaan rumah tangga, perempuan bekerja dua kali lipat dibandingkan dengan laki-laki. Terkait dengan peran gender, perempuan menghadapi dampak khas karena masih banyak yang meyakini bahwa tanggungjawab terbesar dan utama perempuan adalah Kerja Domestik (seperti membesarkan anak, merawat dan mengurus rumah). Selama masa pandemic corona, perempuan juga harus mendampingi anak belajar di rumah. Kegiatan belajar yang biasanya dilakukan di sekolah, namun sekarang dilakukan dirumah dengan pengawasan ibu sehingga membuat perempuan waktu kerja di domestik bertambah dua kali lipat (Komnas Perempuan, 2020). Ini semua adalah tuntutan pada perempuan saat berperan menjadi seorang ibu dan istri. Namun, berbeda tuntutan pada perempuan yang berperan menjadi seorang karyawati atau pekerja.

Hampir selama pandemic ini, perempuan yang bekerja melakukan WFH. Hal yang seringkali akan mempengaruhi emosi seorang ibu yang bekerja adalah saat menghadapi pekerjaan yang menumpuk dan adanya tenggat waktu (*deadline*) pekerjaan yang dekat serta bersamaan dengan harus mendampingi anak belajar di rumah (Marliani et al., 2020). Situasi yang berbeda dirasakan saat perempuan melakukan WFH,

sehingga perempuan membutuhkan penyesuaian dengan tuntutan ketika melakukan peran ganda. Kondisi yang dialami perempuan dalam melakukan peran ganda dapat berdampak ke segala aspek termasuk akan mempengaruhi kinerjanya dalam bekerja maupun dalam mengurus keluarga (Kuswanti, 2020). Tingkat stres yang lebih tinggi dirasakan pada perempuan yang bekerja dan sudah menikah daripada perempuan yang bekerja dan belum menikah (Islahi, 2017). Perempuan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki, hal ini tidak lepas dari peran ganda yang dilakukan perempuan yaitu peran perempuan sebagai ibu rumah tangga, dan sebagai pekerja yang ikut mencari nafkah untuk keluarga (Pragholapathy, 2020).

Seseorang dikatakan mengalami konflik peran ganda apabila merasakan suatu ketegangan dalam menjalani peran pekerjaan, seseorang dalam berpartisipasi atau melakukan performansi peran yang lainnya (Greenhaus dan Beutell, 1985). Menurut Howard (dalam Riyanni & Herawati, 2018), *Work Family Conflict* atau konflik peran ganda terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara peran yang satu dengan peran yang lainnya (*inter-role conflict*) dimana terdapat tekanan yang berbeda antara peran di keluarga dan di pekerjaan. Didukung pula oleh Suryadi dkk (2004) yang menjelaskan bahwa konflik peran ganda adalah konflik yang muncul saat seseorang melakukan lebih dari satu peran sekaligus dan bersamaan serta secara tidak langsung memberikan efek negatif pada wanita itu sendiri maupun keluarganya. Salah satu yang dapat mengatasi keadaan ini adalah dengan cara berpikir positif.

Saat individu berpikir positif akan menjadikannya lebih optimis, ketika menghadapi hidup dan memudahkan untuk melakukan beraktivitas dengan baik. Berbeda saat individu tidak mampu berpikir positif, mereka akan merasakan kesulitan dalam hidup karena keyakinan dan memiliki konsep yang salah dan negatif mengenai hidup dan lingkungannya. Individu yang optimis cenderung menunjukkan kepuasan hidup

yang lebih baik (Lin dkk, 2010). Berpikir positif merupakan proses kognitif yang menciptakan gambar yang menyenangkan, memperluas keyakinan optimis, temukan pendekatan untuk menangani masalah, dan memberikan pandangan hidup yang jelas. (Bekhet dan Zauszniewski, 2013; Hamidi, Otaghi dan Paz, 2020). Selain itu, berpikir positif adalah dengan memusatkan perhatian pada sudut yang positif atau *positive attention* dan pembicaraan yang positif atau *positive verbalization* (Albrecht, 1980).

Berdasarkan penjabaran diatas menjelaskan bahwa pentingnya berpikir positif untuk mengendalikan kondisi yang menegangkan pada seseorang. Hal ini yang membuat peneliti ingin meneliti berpikir positif dengan konflik peran ganda. dengan subjek penelitiannya adalah perempuan yang bekerja ketika pandemic corona dan menggunakan metode kuantitatif korelasi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara berpikir positif terhadap konflik peran ganda perempuan yang bekerja ketika pandemic corona?

2. KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Berpikir Positif

Menurut Albrecht (1980), berpikir positif adalah dengan memusatkan perhatian pada sudut yang positif atau *positive attention* dan pembicaraan yang positif atau *positive verbalization*. Individu akan berpikir positif menyeluruh menafsirkan bahwa masalah yang mereka dapatkan merupakan hal yang tidak kekal, dapat dikendalikan, dan tidak umum pada suatu situasi. Namun, individu yang berpikir negative adalah seseorang akan menafsirkan permasalahannya berjalan kekal, dan merusak apa yang telah mereka susun dan tidak dapat di kendalikan (Seligman, 1991).

Apabila seseorang mengalami suasana hati tertentu, maka suasana hatinya akan disertai dengan pemikiran lain yang mendukung dan memperkuat suasana hati saat itu. Saat seseorang memiliki pikiran negatif, otak akan terfokus pada informasi-informasi negatif saja atau informasi yang mendukung pikiran negatif tersebut karena

akal manusia tidak dapat berkonsentrasi oleh banyak informasi dalam satu waktu yang bersamaan. Ketika itu, seluruh informasi positif yang masuk akan ditolak oleh otak. Aktivitas tersebut, cenderung akan mempengaruhi perasaan, sikap, dan perilaku (Greenberger, dalam IW& Linayaningsih, 2017).

Aspek Berpikir Positif

Menurut Albrecht (1980), terdapat 4 aspek dalam berpikir positif, yaitu :

1. Harapan yang positif, merupakan melakukan sesuatu perbuatan lebih yang berpusat pada perhatian dan kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, menjauh dari rasa takut akan kegagalan.
2. Afirmasi diri, merupakan berpusat pada perhatian kekuatan diri, positif dalam melihat diri pribadi. Individu dapat menggantikan kritikan dari orang lain dengan fokus pada kekuatan diri sendiri.
3. Pernyataan yang tidak menilai, adalah memusatkan sebuah pernyataan pada gambaran keadaan dibandingkan menilai keadaan. Maksud pernyataan ini untuk mengganti ketika individu cenderung memberikan pernyataan yang terkesan negatif.
4. Penyesuaian diri yang realistis, merupakan menerima kenyataan dan langsung berusaha untuk menyesuaikan diri dari penyesalan, frustrasi serta menyalahkan diri sendiri.

Manfaat Berpikir Positif

Manfaat berpikir positif adalah individu akan mendapatkan kebahagiaan dalam perbuatan kecil disekelilingnya. Menurut Hill dan Ritt (2004) manfaat berpikir positif adalah dapat membantu individu dalam memberikan sugesti positif dalam diri pada saat mengalami kegagalan, saat berperilaku tertentu dan membangkitkan motivasi. Berpikir positif mampu meningkatkan penerimaan diri individu. Berpikir positif juga dapat membuat individu mampu memusatkan perhatian pada hal-hal positif dari berbagai permasalahan yang dihadapinya.

Selain itu, berpikir positif akan menjadikan individu lebih optimis saat menghadapi hidup dan memudahkan untuk melakukan beraktivitas dengan baik. Berbeda saat individu tidak mampu berpikir positif, mereka akan merasakan kesulitan dalam hidup, karena keyakinan dan memiliki konsep yang salah dan negatif mengenai hidup dan lingkungannya. Individu yang optimis cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik (Lin dkk, 2010). Individu yang memiliki berkarakter optimis cenderung lebih positif dalam mengevaluasi atau mengintropeksi kehidupannya. (Busseri dkk, 2009).

Pengertian Konflik Peran Ganda

Seseorang dikatakan mengalami konflik peran ganda apabila merasakan suatu ketegangan dalam menjalani peran pekerjaan, seseorang dalam berpartisipasi atau melakukan performasi peran yang lainnya (Greenhaus dan Beutell, 1985). Suryadi dkk (2004) mejelaskan bahwa konflik peran ganda adalah konflik yang muncul saat seseorang melakukan lebih dari satu peran sekaligus dan bersamaan serta secara tidak langsung memberikan efek negatif pada wanita itu sendiri maupun keluarganya. Ketika berada di rumah, wanita bekerja dituntut untuk berperan subordinat (memiliki kedudukan dibawah suami), memenuhi kebutuhan keluarga dengan mengurus anak maupun suami. Sedangkan, ketika berada di kantor, wanita dituntut untuk mampu bersikap mandiri dan dominan. Walaupun peran yang dimilikinya bertentangan satu dengan lainnya, wanita dengan peran ganda dituntut untuk mampu dalam menjalankan masing-masing peran.

Hal ini didukung pula oleh pendapat Wijono (2010) yang mengatakan bahwa konflik peran ganda merupakan suatu kendala yang dialami wanita sebagai seorang ibu rumah tangga atau istri yang memiliki tuntutan untuk mengurus rumah tangga, dan disisi lain juga memiliki tuntutan dalam bekerja serta mengembangkan karir sesuai profesi yang dijalannya.

Aspek Konflik Peran Ganda

Konflik peran ganda memiliki dua aspek menurut Greenhaus dan Beutel (1985) meliputi:

- 1) *Work-family conflict* : konflik akan muncul karena tanggung jawab pekerjaan mengganggu tanggung jawab keluarga, yang artinya dimana secara umum permintaan waktu dan ketegangan yang dialami diakibatkan oleh pekerjaan yang mengganggu tanggung jawab pada keluarga.
- 2) *Family-work conflict* : konflik akan muncul karena tanggung jawab keluarga mengganggu tanggung jawab pekerjaan, yang artinya dimana secara umum permintaan, waktu dan ketegangan dalam keluarga mengganggu tanggung jawab terhadap pekerjaan.

Sumber Konflik Peran Ganda

Sumber-sumber penyebab konflik peran menurut Greenhaus dan Beutell (1985) diantaranya adalah:

- a. Semakin banyak waktu untuk bekerja maka semakin sedikit waktu untuk keluarga termasuk waktu untuk berkomunikasi.
- b. Stres yang dimulai dalam satu peran yang terjatuh ke dalam peran lain dikurangi dari kualitas hidup dalam peran itu.
- c. Kecemasan dan kelelahan yang disebabkan ketegangan dari satu peran dapat mempersulit untuk peran yang lainnya.

Menurut Puspitawati (dalam Fita, 2017), terdapat faktor-faktor yang biasanya menjadi sumber persoalan bagi para wanita yang bekerja, sebagai berikut :

- a) Faktor Internal, adalah persoalan yang timbul dari dalam diri pribadi wanita yang bekerja.
- b) Faktor Eksternal. 1) Dukungan suami sebagai bentuk kerjasama yang positif dengan menunjukkan sikap-sikap yang penuh akan pengertian; 2) Kehadiran anak, biasanya dialami pada wanita bekerja yang mempunyai anak kecil atau balita dalam hal masalah pengasuhan

anak; dan 3) Masalah pekerjaan yang membuat ketidaknyamanan psikologis akibat dari problema sosial-politis di tempat wanita tersebut bekerja.

- c) Faktor Relasional, kurangnya waktu interaksi antara suami dan istri karena sedikitnya waktu bersama serta berkomunikasi di rumah. Hal ini dapat menyebabkan persoalan dalam rumah tangga mereka.

Hipotesis

Adanya hubungan antara berpikir positif dengan konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika situasi pandemic corona. Semakin berpikir positif, maka semakin rendah konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika pandemic corona dan semakin berpikir negatif maka semakin tinggi rendah konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika pandemic corona.

3. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional dengan bertujuan agar dapat melihat hubungan atau korelasi antara berpikir positif dengan konflik peran ganda pada perempuan bekerja ketika pandemic corona. Menurut Azwar, (2015), pendekatan kuantitatif diolah dengan menggunakan metode statistika yang menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka).

Variabel Penelitian

Variable Bebas (X) : Berpikir Positif

Variable Tergantung (Y) : Konflik Peran Ganda

Subjek Penelitian

Penelitian ini akan ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 56 responden dari berbagai profesi atau jenis pekerjaan. Adapun kriteria sampel penelitian ini, adalah :

- 1) Perempuan yang bekerja;
- 2) Memiliki peran ganda;
- 3) Memiliki anak; serta
- 4) Berusia antara 25-45 tahun.

Dalam penyebaran *sample* penelitian ini dapat lebih jelas terlihat pada Tabel 1 dan 2. Pada Table 1 terlihat bahwa responden yang paling banyak mengisi dalam penelitian ini adalah wanita yang berusia antara 25-35 tahun sebesar 75%. Sedangkan bila dilihat dari jumlah anak, yang paling banyak mengisi adalah wanita yang memiliki anak 1-2 sebesar 94.6%.

Tabel 1. Distribusi Sample Penelitian Berdasarkan Usia dan Jumlah Anak

Usia	Σ	%	Jumlah Anak	Σ	%
25-35 tahun	42	75 %	1-2 anak	53	94.6 %
36-45 tahun	14	25 %	≥ 2 anak	3	5.4 %
Total	56	100 %		56	100 %

Pada Tabel 2, terlihat cukup beragam profesi yang mengisi dalam penelitian ini, namun profesi yang paling banyak adalah karyawan swasta sebanyak 27 orang. Kemudian terbanyak kedua, ada pegawai negeri atau ASN sebanyak 15 orang.

Tabel 2. Distribusi Sample Penelitian Berdasarkan Pekerjaan

Profesi	Σ	%
Karyawan Swasta	27	48.2 %
Wiraswasta	2	3.6 %
Pegawai Negeri/ASN	15	26.8 %
Dosen	5	8.9 %
Guru	5	8.9 %
Profesional	2	3.6 %
Total	56	100%

Teknik Pengumpulan Data

Wawancara. Menurut Moleong (2009), wawancara adalah percakapan yang dilakukan dua pihak, yaitu yang mengajukan pertanyaan yang disebut dengan pewawancara (*interviewer*) dan yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu yang disebut terwawancara (*interviewee*).

Dalam metode wawancara ini, peneliti melakukan wawancara oleh beberapa responden guna gambaran awal mengenai fenomena yang terjadi dilapangan dan mendapatkan data yang dapat menjelaskan masalah penelitian.

Studi literatur. Yang disebut juga dengan *literature review* merupakan salah satu proses dalam penelitian yang bertujuan untuk menelaah dan mengeksplorasi penelitian-penelitian terdahulu terkait variabel yang akan diteliti (Cozby & Bates, 2015). Studi literatur penting untuk dilakukan dalam suatu penelitian dikarenakan dengan melakukan studi literatur terhadap penelitian sebelumnya, hasil penelitian yang akan dilakukan diharapkan dapat mendukung temuan penelitian sebelumnya. Di lain sisi, hasil penelitian juga diharapkan dapat mengisi kekosongan pada penelitian sebelumnya, sehingga penting untuk melakukan studi literatur supaya dapat mengetahui kekurangan dari penelitian sebelumnya.

Skala. Skala adalah satu instrument pengumpulan data dalam penelitian psikologi (Azwar, 2015). Pada penelitian ini terdapat 2 skala yang digunakan yaitu skala berpikir positif dan konflik peran ganda yang kemudian akan dilihat hubungan antara berpikir positif dengan konflik peran ganda. Pada skala berpikir positif ganda disusun berdasarkan aspek-aspek berpikir positif dari Albrecht (1980) yang terdiri dari 40 aitem valid dan memiliki koefisien reliabilitas 0,938. Sedangkan skala konflik peran ganda disusun berdasarkan aspek-aspek konflik peran ganda dari Greenhaus dan Beutell (1985) yang terdiri dari dari 34 aitem valid dan memiliki koefisien reliabilitas 0,949. Teknik analisis data menggunakan Teknik analisis product moment dari Pearson. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan SPSS 25.0 *for windows*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Apperson (dalam Akbar&Kartika, 2016) menjelaskan bahwa perempuan cenderung mengalami konflik

peran ganda yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan perempuan memandang keluarga sebagai kewajiban utama dan harus mendapatkan perhatian lebih dibanding pada peranan mereka sebagai seorang pekerja. Di sisi lain, perempuan memiliki tuntutan untuk dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan baik dan perempuan yang sudah menikah memperhatikan pula kepada hal yang lainnya, yaitu keluarga mereka. Pada kondisi ini biasanya terjadi ketidakseimbangan maka akan mengakibatkan adanya konflik peran ganda pada perempuan yang sudah bekerja dan menikah.

Berdasarkan hasil analisis *pearson product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0.683 dengan $p = 0.000$; $p \leq 0.01$, yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika pandemic corona, maka hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan antara berpikir positif dengan konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika pandemic corona. Hal ini memiliki arti bahwa semakin tinggi berpikir positif, maka semakin rendah konflik peran ganda yang dialaminya ketika pandemic corona dan semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi konflik peran ganda yang dialami ketika pandemic corona.

Tabel 3. Correlations Berpikir Positif dengan Konflik Peran Ganda

		Berpikir positif	Konflik Peran Ganda
Berpikir positif	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.683**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	56	56
Konflik Peran Ganda	<i>Pearson Correlation</i>	-.683**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	56	56

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Terlihat pada Table 3, nilai signifikansi < 0.01 yang berarti terdapat pengaruh variable berpikir positif (X) terhadap konflik peran ganda (Y). Didapatkan nilai R (korelasi) sebesar -0.683 yang artinya hubungan variabel berpikir positif (X) terhadap stres (Y) kuat.

Tabel 4. Model Summary

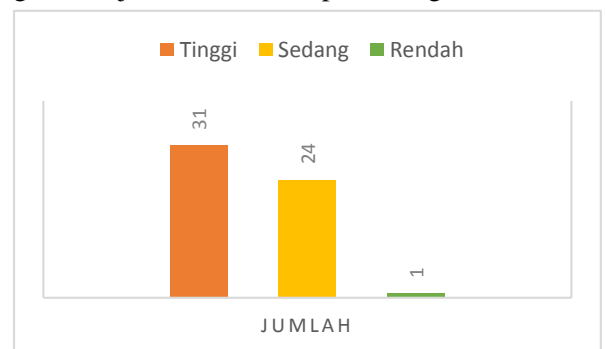
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Squared</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.683 ^a	.466	.457	13.883

a. Predictors: (Constant), Berpikir positif

Terlihat pada Tabel 4. *Model Summary*, dari hasil uji linier diperoleh koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0.466 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variable berpikir positif terhadap konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja sebesar 46.6%. Hal ini berarti bahwa berpikir positif memberikan sumbangan efektif sebesar 46.6% terhadap konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika pandemic corona. Sisanya 54.6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini

Gambar 1. Hasil Kategori Berpikir Positif Secara Umum

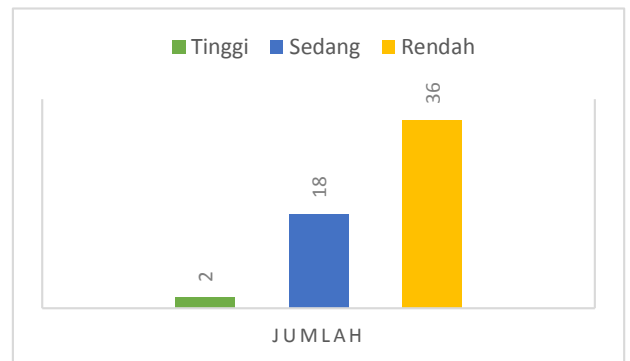
Pada Gambar 1 terlihat data perhitungan hasil data statistik tentang hasil kategori berpikir positif pada 56 responden, ditemukan bahwa selama pandemic corona ini, terdapat 31 responden yang berpikir positif dengan kategori tinggi atau sebesar 55.3%. Artinya kebanyakan dari perempuan yang bekerja sudah mampu mengelola



pikiran positif dengan baik ketika menghadapi situasi pandemic corona. Namun, masih ada yang masuk dalam kategori sedang yang berjumlah 24 responden atau sebesar 42.9%, yang artinya perempuan yang bekerja dalam kategori ini cukup baik mengelola pikiran positifnya ketika menghadapi situasi pandemic corona. Serta, terdapat 1 orang responden atau sebesar 1,8 % yang masuk dalam kategori rendah, yang artinya perempuan yang bekerja kurang mampu mengelola pikiran positifnya ketika menghadapi situasi pandemic corona.

Dari hasil ini terlihat bahwa apabila seseorang mengalami suasana hati tertentu, maka suasana hatinya akan disertai dengan pemikiran lain yang mendukung dan memperkuat suasana hati saat itu. Saat seseorang memiliki pikiran negatif, maka otak juga akan cenderung terfokus pada informasi-informasi negatif atau informasi yang mendukung pikiran negatif tersebut. Manusia akan mengalami kesulitan untuk dapat berkonsentrasi oleh banyak informasi dalam satu waktu yang bersamaan. Ketika itu, seluruh informasi positif yang masuk akan ditolak oleh otak. Aktivitas tersebut, cenderung akan mempengaruhi perasaan, sikap, dan perilaku (Greenberger, dalam IW& Linayaningsih, 2017).

Manfaat berpikir positif adalah dapat membantu individu dalam memberikan sugesti positif dalam diri pada saat mengalami kegagalan, saat berperilaku tertentu dan membangkitkan motivasi. Selain itu, berpikir positif mampu meningkatkan penerimaan diri individu dan juga dapat membuat individu mampu memusatkan perhatian pada hal-hal positif dari berbagai permasalahan yang dihadapinya (Hill dan Ritt, 2004).



Gambar 2. Hasil Kategori Konflik Peran Ganda Secara Umum

Pada Gambar 2 terlihat data perhitungan hasil data statistic tentang hasil kategori konflik peran ganda pada 56 responden, ditemukan bahwa selama pandemic corona, terdapat 36 responden dalam kategori rendah atau sebesar 64.3 %. Artinya sebagian besar perempuan yang bekerja memiliki konflik peran ganda yang relatif sedikit selama pandemic corona. Namun, masih ada responden yang masuk dalam kategori sedang yang berjumlah 18 responden atau sebesar 32.1%, yang artinya perempuan yang bekerja dalam kategori ini memiliki konflik peran ganda yang cukup banyak daripada dalam kategori rendah selama menghadapi situasi pandemic corona. Serta, terdapat 2 orang responden atau sebesar 3,6 % yang masuk dalam kategori tinggi, yang artinya perempuan yang bekerja memiliki konflik peran ganda yang banyak ketika menghadapi situasi pandemic corona.

Sumber persoalan para perempuan yang bekerja menurut Puspitawati (dalam Fita, 2017), adalah karena adanya a)Faktor Internal, persoalan timbul dari dalam diri pribadi wanita yang bekerja; b)Faktor Eksternal, seperti adanya dukungan suami sebagai bentuk kerjasama yang positif dengan menunjukkan sikap-sikap yang penuh akan pengertian; pengasuhan anak terutama yang memiliki anak bayi atau balita pada perempuan yang bekerja; dan masalah pekerjaan yang membuat ketidaknyamanan psikologis akibat dari problema sosial-politis di tempat wanita tersebut bekerja; c)Faktor

Relasional, kurangnya waktu interaksi antara suami dan istri karena sedikitnya waktu bersama serta berkomunikasi di rumah. Hal inilah yang dapat menyebabkan masalah-masalah yang terjadi dalam rumah tangga perempuan yang bekerja hingga munculnya konflik peran ganda.

Menurut Greenhaus dan Beutell, (1985), seseorang dikatakan mengalami konflik peran ganda apabila merasakan suatu ketegangan dalam menjalani peran pekerjaan, seseorang dalam berpartisipasi atau melakukan performansi peran yang lainnya. Wijono (2010) yang mengatakan bahwa konflik peran ganda merupakan suatu kendala yang dialami wanita sebagai seorang ibu rumah tangga atau istri yang memiliki tuntutan untuk mengurus rumah tangga, dan disisi lain juga memiliki tuntutan dalam bekerja serta mengembangkan karir sesuai profesi yang dijalannya.

Dampak ketika mengalami konflik peran ganda yang dirasakan perempuan yang bekerja akan memiliki pengaruh buruk terhadap perilaku, emosi dan juga kesejahteraan psikologis karyawan. Konflik peran ganda dapat mengurangi kesejahteraan psikologis seseorang (Hapsari, 2020). Konflik peran ganda juga memiliki hubungan yang cukup kuat dalam menentukan kesejahteraan psikologis ketika menjalani WFH.

Dari pembahasan diatas dapat, disimpulkan bahwa berpikir positif memiliki pengaruh yang cukup signifikan pada konflik peran ganda yang dialami perempuan yang bekerja, sudah menikah dan memiliki anak. Adanya peran sebagai seorang pekerja, dan sebagai istri maupun ibu seringkali menjadi dilema yang cukup mengganggu perempuan yang bekerja. Dalam kondisi ini, perempuan yang bekerja dapat berdampak pada pekerjaan, keadaan rumah tangga maupun kesejahteraan psikologi diri. Namun, hal ini dapat diatasi, salah satunya adalah bagaimana perempuan yang bekerja dapat berpikir positif selama pandemic corona ini.

Berpikir positif pada perempuan yang bekerja melalui proses penyesuaian diri dalam menghadapi situasi pandemic corona

ini. Awal saat situasi yang tidak terduga, cenderung membuat mereka mengalami kebingungan atau syock karena banyak hal yang harus mereka sesuaikan. Namun, ketika mereka dapat berpikir positif mengenai situasi pandemic corona maka perasaan mereka menjadi tenang. Berpikir positif akan menjadikan individu lebih optimis saat menghadapi hidup dan memudahkan untuk melakukan beraktivitas dengan baik. Berbeda saat individu tidak mampu berpikir positif, mereka akan merasakan kesulitan dalam hidup, karena keyakinan dan memiliki konsep yang salah dan negatif mengenai hidup dan lingkungannya. Individu yang optimis cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik (Lin dkk, 2010). Individu yang memiliki berkarakter optimis cenderung lebih positif dalam mengevaluasi atau mengintropeksi kehidupannya. (Busseri dkk, 2009).

Dengan berpikir positif maka peran ganda sebagai seorang pekerja, sebagai seorang istri maupun seorang ibu tidak akan terasa menjadi beban atau tidak akan membuat mereka merasa tertekan. Mereka cenderung akan menikmati setiap aktivitas yang dilakukannya saat bekerja di rumah sambil mengawasi anak yang belajar di rumah hingga mengurus segala urusan rumah.

5. KESIMPULAN

Dari hasil yang didapatkan dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya hubungan negatif antara berpikir positif dengan konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja ketika pandemic corona. Hal ini berarti semakin tinggi berpikir positif, maka semakin rendah konflik peran ganda yang dialaminya ketika pandemic corona dan semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi konflik peran ganda yang dialami ketika pandemic corona.

Selain itu, berpikir positif memberikan sumbangan efektif sebesar 46.6% terhadap konflik peran ganda perempuan yang bekerja ketika pandemic corona dan sisanya 53.4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya seperti kesejahteraan psikologis, dukungan sosial,

harga diri atau pribadi diri, tekanan kerja dan sebagainya.

6. REFERENSI

- Akbar, Z., & Kartika, K. (2016). *Konflik peran ganda dan keberfungsian keluarga pada ibu yang bekerja*. JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, 5(2), 63-69.
- Albrecht, K. (1980). *Brain power: Learn to improve your thinking a kills*. New York: Prentice Hall. Inc
- Aprliawan, Dimas Imam. (2020). *Work From Home Sebuah Paradigma Baru Budaya Kerja*. Artikel DJKN Rabu, 27 Mei 2020 from : www.djkn.kemenkeu.go.id [diakses 10 Desember 2020]
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Busseri, M.A., dkk. (2009). *As good as it gets” or “The Best is Yet to Come”?* *How Optimists and Pessimists View Their Past, Present, and Anticipated future Life Satisfaction. Personality and Individual Differences*, Volume 47, Issue 4, 352–356.
- Cozby, P. C., & Bates, S. C. (2015). *Methods in Behavioral Research Twelfth Edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Fita, E. D. (2017). *Hubungan konflik peran ganda dengan stres kerja terhadap perawat wanita pada RSUD. A. Wahab Sjahranie Samarinda*. Jurnal Psikoborneo, 5(2), 346-352.
- Greehaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). *Sources of conflict between work and family roles*. *Academy of Management Review* No.10, hal. 76-88.
- Hapsari, I. (2020). *KONFLIK PERAN GANDA DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PEKERJA YANG MENJALANI WORK FROM HOME PASCA PANDEMI COVID-19*. Jurnal Psikologi, 13(1), 37-45.
- Hill, N., & Ritt, J. M. J. (2004). *Napoleon hill's keys to positive thinking: 10 steps to health, wealth and success*. Executive Books.
- Islahi, Fatima. (2017). *Women, Work and Stress: Analysing the Liaison*. *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 5, Issue 1, October-December, 2017 from <http://www.ijip.in> [diakses Juni 2020]
- IW, M. V., & Linayaningsih, F. (2017). *EFEKTIVITAS PELATIHAN BERFIKIR POSITIF SEBAGAI STRATEGI COPING STRESS PADA GURU SEKOLAH DASAR ANAK BERKESULITAN BELAJAR*. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 18(2), 251-259.
- Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) April – Mei (2020). *KAJIAN DINAMIKA PERUBAHAN DI DALAM RUMAH TANGGA SELAMA COVID 19 DI 34 PROVINSI DI INDONESIA*
- Kuswartanti, Dyah Rachman. (2020). *Konflik Peran Ganda Dengan Stres Karyawati Yang Melakukan Work From Home (WFH) Saat Situasi Pandemic Covid-19*. Bandung: Jurnal JIPSI, Volume 2 No. 01, Juni 2020, Fakultas Psikologi UNIBI
- Lin., dkk. (2010). *The Relationship Between Optimism and Life Satisfaction for Patients Waiting or Not Waiting for Renal Transplantation. Transplantation Proceedings*, Volume 42, Issue 3, 763-765.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). *Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi COVID-19*. Karya Tulis Ilmiah LP2M UIN SGD Bandung
- Pragholapati, A. (2020). *COVID-19 IMPACT ON STUDENTS*. Riview artikel, 6 Mei 2020 from : <https://edarxiv.org/895ed/> [diakses 10 Desember 2020]
- Pratama, Wibi Pangestu. (2020). *Risiko Penularan Covid-19 Tinggi di Kantor, Perusahaan Asuransi Perlu Full WFH?*. Artikel Bisnis.com, 13 Oktober 2020 from:

- <https://finansial.bisnis.com> [diakses 10 Desember 2020]
- Suryadi, D. S. (2004). *Gambaran Konflik Emosional Perempuan Dalam Menentukan Prioritas Peran Ganda*. Jurnal Ilmiah Psikologi "ARKHB", 1, 11.
- Seligmen. (1991). *Learned optimism*. New York: Alfred Aknof Publisier
- Riyanni, Kristie & Herawati, Jajuk. (2018). *Pengaruh Konflik Peran Ganda dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Hamzah Batik Malioboro Yogyakarta*. Junral UMKM Dewantara Vol. 1 No. 2 Desember 2018
- Wijono, Sutarto. (2010). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Kencana.