

KONFLIK PERAN GANDA DAN STRES KERJA POLISI WANITA DI POLDA SULAWESI SELATAN

MULTIPLE ROLE CONFLICT AND WORK STRESS OF WOMEN POLICE AT POLDA SOUTH SULAWESI

Rosmila Sari¹ dan St. Nurhikma Maulida²

¹ Direktorat Polisi Air Kepolisian Daerah Sulawesi Selatan
E-mail : rosmilasari97@gmail.com

² Program studi Sarjana Terapan Manajemen Sumber Daya Manusia Aparatur Politeknik STIA LAN Makassar
E-mail : maulidahikma@gmail.com

ABSTRAK

Polwan yang menjalankan dua peran yakni sebagai kodratnya seorang wanita dan juga tugasnya sebagai polisi tentunya tidaklah mudah. Menjadi seorang ibu rumah tangga yang baik dan menjadi polwan yang baik merupakan peran yang harus dijalankan. Dua peran yang dilaksanakan oleh seorang wanita tidak jarang mengalami konflik peran ganda yang berakibat pada terjadinya stres kerja dan akan mempengaruhi kinerja polwan tersebut. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda Polwan Polda Sulsel. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik peran ganda mempengaruhi stres kerja Polwan Polda Sulsel. Stres kerja menyebabkan kinerja menurun dengan terus mengulur waktu dalam menyelesaikan pekerjaannya, timbulnya konflik dalam diri dan membuat seseorang lebih mudah emosi, menjadi malas mengikuti apel pagi dan tidak fokus dalam bekerja, mempengaruhi kepuasan kerja, stres kerja mengakibatkan pekerjaan jadi terbengkalai dan berkurangnya produktivitas kerja.

Kata Kunci : Peran Ganda, Stres Kerja, Polwan

ABSTRACT

Policewomen who carry out two roles, namely as a woman's nature and also her duties as a police officer are certainly not easy. Being a good housewife and being a good policewoman is a role that must be carried out. Two roles carried out by a woman often experience dual role conflicts which result in work stress and will affect the performance of the policewoman. Based on these problems, this study aims to determine the description of work stress in terms of the dual role conflict of Polwan Polda South Sulawesi. The research method used in this research is descriptive qualitative method. Data collection techniques were carried out by interview, observation and documentation methods. The results showed that the dual role conflict affected the work stress of the Polwan Polda South Sulawesi. Work stress causes performance to decline by continuing to buy time in completing work, conflicts within oneself and makes a person more emotional, becomes lazy to attend morning apples and does not focus on work, affects job satisfaction, work stress causes work to be neglected and reduced work productivity.

Keywords: Multiple Roles, Job Stress, Policewomen

PENDAHULUAN

Sebuah organisasi sangat bergantung pada kualitas dan kuantitas sumber daya manusia (SDM). SDM sebuah organisasi bukan hanya pria namun juga peran wanita juga ada didalamnya. Seorang wanita yang telah menikah serta memilih berkarir dan ikut serta dalam peningkatan perekonomian keluarga memiliki tanggung jawab yang lebih besar daripada wanita yang masih hidup sendiri. Keadaan tersebut biasa di istilahkan dengan peran ganda wanita, karena selain berperan di dalam keluarga namun juga berperan dalam peningkatan karirnya. Wanita yang berkarir dan tidak dapat menyeimbangkan waktu untuk urusan pekerjaan dan keluarga dapat menyebabkan konflik yang biasa dikenal sebagai konflik peran ganda. Pada satu sisi wanita dituntut untuk bertanggung jawab dalam menjalankan pekerjaan dengan target dan juga dituntut pula untuk bekerja sesuai dengan standar organisasi dengan menunjukkan *performance* kerja yang, namun disisi lain sebagai seorang ibu rumah diwajibkan mengurus dan membina keluarga secara baik. Konflik peran ganda yang terjadi atau dialami oleh seseorang jika tidak ditangani dengan serius dan tepat maka akan menyebabkan stres kerja.

Polwan sebagai profesi yang banyak digeluti oleh wanita saat ini tentu tidak

terlepas dari konflik peran ganda. Berdasarkan hasil pengamatan penulis, beberapa anggota Polwan sering mengeluhkan masalah baik berasal dari pekerjaan maupun dari rumah. Menjadi menjadi polwan yang profesional dan juga menjadi seorang ibu rumah tangga yang bisa diandalkan merupakan peran yang harus dijalankan, menyeimbangkan kedua peran ini bukanlah hal yang mudah. Situasi ini tentunya akan mengganggu mental dan menjadi beban pikiran polwan ketika bekerja yang berujung pada terjadinya stres kerja dan tentunya akan mempengaruhi kinerja polwan tersebut. Berdasarkan uraian sebelumnya maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Stres Kerja Ditinjau dari Konflik Peran Ganda Polwan Polda Sulsel”.

Teori Robbins (2006:545) mengemukakan bahwa konflik merupakan sebuah proses dimana salah satu pihak merasakan bahwa pihaknya telah terkena dampak negatif, atau pihak lain akan terkena dampak negatif. Sedangkan Schermerhorn (2011:232) mengemukakan bahwa konflik terjadi apabila salah satu pihak tidak sepakat atas pihak lain telah terkena dampak negatif atau isu-isu substansif yang menciptakan gesekan diantara kedua pihak.

Berdasarkan pengertian diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa konflik merupakan situasi dimana salah satu pihak merasa adanya ketidaknyamanan atau kepentingannya ditentang oleh pihak lain yang bersumber dari perbedaan pandangan mengenai tujuan yang dicapai yang menciptakan pergesekan kedua belah pihak.

Teori Robbins (2008:447), konflik merupakan sebuah proses yang dimulai ketika satu pihak beranggapan bahwa pihak lain mempengaruhi sesuatu secara negatif. Sedangkan teori Jennifer & Jones (2011:14), peran merupakan suatu tugas yang dijalankan oleh seseorang faktor posisi yang dimilikinya. Teori Nini Yimin dkk (2000:2) menyebutkan bahwa konflik peran ganda (*work-family conflict*) merupakan salah satu bentuk dari konflik antar peran dimana adanya tekanan peran dari peran keluarga dan peran pekerjaan serta adanya ketidakcocokan antar peran tersebut dalam beberapa hal. Berdasarkan definisi tersebut diatas, peneliti menyimpulkan bahwa dengan adanya dua peran yang dijalankan sekaligus dalam satu waktu dapat menyebabkan konflik antar kedua peran tersebut.

Teori Haus dan Beutell dalam buku Maharani (2012:73) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan konflik peran ganda diantaranya permintaan waktu

akan satu peran yang tercampur dengan pengambilan bagian dalam peran yang lain, stres, kecemasan dan kelelahan, perilaku yang efektif dan tepat dalam satu peran tetapi tidak efektif dan tidak tepat saat dipindahkan ke peran yang lainnya.

Teori Haus dan Beutel dalam Nini Yimin dkk (2000:24) menyebutkan dimensi dan indikator konflik peran ganda (*work-family conflict*) diantaranya : Berdasarkan Waktu (*Time based conflict*), merupakan waktu yang dibutuhkan untuk menjalankan salah satu peran dapat mengurangi waktu untuk menjalankan peran yang lainnya sehingga menghambat peran lainnya, berdasarkan Tekanan (*Stain based conflict*) merupakan konflik yang terjadi sebab adanya tekanan dari salah satu peran yang dapat mempengaruhi kinerja peran lainnya, berdasarkan perilaku (*Behavior based conflict*), dimana pola-pola tertentu dalam peran-perilaku yang tidak sesuai dengan harapan mengenai perilaku dalam peran lainnya.

Menurut Wolfman dalam Maharani (2019:27) strategi memajemen waktu dengan baik dilakukan dengan cara membuat *schedule* tiap harinya, pengurangan waktu tidur, ritme yang sederhana misalnya belanja mingguan atau bulanan dll, mencari bantuan dalam melakukan pekerjaan rumah tangga, dan menghemat tenaga.

Teori Handoko (2001:200) menyebutkan bahwa stres adalah sebuah keadaan yang menegangkan yang berpengaruh terhadap emosi, kondisi seseorang dan proses berpikir. Stres yang berlebihan ini dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan. Fincham & Rhodes dalam Munandar (2001:374) mengatakan bahwa stres merupakan kondisi yang disimpulkan gejala-gejala dan perilaku, tanda-tanda fatal, somatik psikologikal adalah hasil dari tidak atau kurang adanya kecocokan antara orang dan juga lingkungannya yang berakibat pada ketidakmampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif.

Teori Robbins dan Timothy (2016: 434) mengemukakan bahwa gejala-gejala stres terdiri atas: Gejala Fisiologis, bisa mengalami perubahan di dalam metabolisme, meningkatnya fungsi jantung dan tingkat pernapasan dan tekanan darah, membawa sakit kepala, serta menyebabkan serangan jantung; Gejala Psikologis, dimana timbulnya keadaan psikologis seperti ketegangan, sifat mudah marah, kecemasan, penundaan dan kebosanan; Gejala Perilaku, meliputi ketidakhadiran, penurunan dalam produktivitas, dan tingkat perputaran pegawai, demikian pula dengan perubahan meningkatnya merokok

atau konsumsi alkohol, berubahnya kebiasaan makan, dan lain-lain.

Cooper (Umam, 2012:212-214) faktor yang mempengaruhi stres kerja diantaranya : (1) *Stresor* kondisi pekerjaan, (2) *Stresor* stres peran, (3) *Stresor* faktor interpersonal, (4) *Stresor* perkembangan karir, (5) *Stresor* struktur organisasi, dan (6) *Stresor* tampilan rumah pekerjaan.

Teori Munandar (2001:401) menyebutkan bawa teknik-teknik dalam manajemen stres kerja dibagi menjadi dua diantaranya : Pendekatan Pribadi, pada dasarnya stres perlu dikelola atau diatasi, paling tidak dalam pikiran orang pernah berusaha untuk membiarkan atau menghindari situasi, kondisi dan peristiwa yang dipenuhi dengan tekanan; Pendekatan organisasi, program-program dalam pengelolaan stres kerja dalam suatu organisasi dapat menjadi solusi atau efektif untuk mengurangi stres kerja.

Penelitian ini menggunakan teori Haus dan Beutell yang mengatakan ketika tenaga, waktu, dan tuntutan perilaku dalam satu peran membuatnya sulit untuk memenuhi tuntutan dari peran lainnya. Peneliti menganalisis stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda yang dialami oleh polwan Polda Sulsel dan nantinya akan disimpulkan bagaimana manajemen stres yang dilakukan Polwan Polda Sulsel.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dan sangat kuat dalam memperoleh data. Metode penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta menjawab rumusan masalah yaitu stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda polwan Polda Sulsel.

Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari sumbernya yaitu informan yang menjadi objek penelitian peneliti sedangkan data sekunder diperoleh dari beberapa literatur yang berhubungan dengan objek kajian baik berupa buku, dokumen tertulis, aturan operasional, maupun data yang lainnya yang berkaitan dengan stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda polwan Polda Sulsel (Bungin,2005:128).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara dan observasi. Wawancara ialah percakapan oleh dua pihak dengan maksud tertentu yang terdiri dari pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan.

Wawancara yang digunakan ialah wawancara semi terstruktur dimana wawancara ini lebih bebas dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Peneliti atau yang mewawancarai memberikan pertanyaan kepada sumber informan namun dapat dikembangkan dan lebih bebas sesuai dengan situasi dan informasi yang dibutuhkan oleh informan. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak informan dimintai ide-ide dan pendapatnya (Sugiyono, 2016:233).

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran (Ridwan,2004:137). Dalam observasi ini, peneliti terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau sumber informan data penelitian dengan kata lain observasi yang digunakan ialah observasi partisipasi. Observasi secara langsung ini untuk mengoptimalkan data mengenai stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda polwan Polda Sulsel. Teknik pengumpulan data dan informasi dengan cara juga dilakukan dengan pengamatan langsung terhadap objek yang diteliti, dalam hal ini stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda polwan Polda Sulsel.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan metode analisis kualitatif deskriptif, dimana bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta yang ditemui dilapangan.

Adapun analisis data ini dilakukan setelah data-data yang dibutuhkan terkumpul. Menurut Miles dan Huberman (2009:20) terkait analisis data, teknik analisis data terdiri dari tiga bagian yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Pertama yaitu reduksi data, yaitu proses memilih data, lebih menyederhanakan atau memusatkan perhatian pada data yang dianggap penting, transformasi data kasar dan pengabstrakan yang merujuk dari beberapa catatan dilokasi penelitian. Kedua, penyajian data yaitu mendeskripsikan beberapa informasi yang disusun secara sistematis dengan memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan atau keputusan. Ketiga, penarikan kesimpulan merupakan kegiatan yang paling terakhir dalam penelitian kualitatif. Pada penelitian kualitatif, peneliti diharuskan sampai pada penarikan kesimpulan dan juga memverifikasi, baik itu dari segi kebenaran maupun arti atau makna terhadap kesimpulan yang disetujui oleh

lokasi penelitian dilaksanakan. Peneliti memahami bahwa dalam mencari makna harus menggunakan pendekatan emik yang artinya dari kacamata informan kunci, bukan penafsiran atau pandangan peneliti (etik). Makna yang dirumuskan peneliti dari data di uji kebenaran, kecocokan, dan kekokohnya.

Dalam penelitian kualitatif ini, keabsahan datanya ditentukan dengan menggunakan kriteria kredibilitas. Dalam menghasilkan data yang valid dan relevan, peneliti melakukan pengecekan keabsahan data hasil penelitian dengan menggunakan teori ini Sugiyono (2007:273) yakni dengan melakukan perpanjangan pengamatan, ketekunan pengamatan dan triangulasi.

HASIL PENELITIAN

Polda Sulawesi Selatan sebagai pelaksana tugas Kepolisian RI di Wilayah Provinsi Sulawesi Selatan tergolong Polda tipe A. Dipimpin oleh seorang Kepala Kepolisian Daerah yang berpangkat bintang dua (Inspektur Jenderal Polisi).

Pada kesempatan ini, penulis melakukan penelitian di kantor Polda Sulsel terkait stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda polwan Polda Sulsel. Polwan sebagai profesi yang dipilih terutama bagi wanita yang telah berkeluarga tentunya memiliki beban tanggung jawab yang lebih dibanding ibu

rumah tangga pada umumnya yang memilih fokus mengabdikan untuk keluarga. Adanya benturan atau ketidakcocokan antara melaksanakan tugas dan tanggung jawab sebagai sebagai polwan maupun sebagai ibu rumah tangga menyebabkan munculnya konflik peran ganda yang akan menimbulkan stres kerja.

Paparan dan Reduksi Data

Informan 1 (DA)

Informan 1 adalah perempuan berusia 28 tahun dan menjabat sebagai Baur Keu Subbagrenmin Itwasda Polda Sulsel. Pada hasil wawancara terhadap informan DA diperoleh 7 (tujuh) indikator inti yang mengulas mengenai stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda polwan Polda Sulsel.

Penilaian terhadap konflik peran ganda

Polwan merupakan salah satu pekerjaan yang banyak diminati oleh wanita saat ini, pekerjaannya sebagai seorang polwan bagi wanita yang telah menikah atau berkeluarga tentu terkadang ada benturan antara kedua peran tersebut. DA menganggap bahwa peran ganda merupakan ketika dua peran harus dijalani seseorang, sementara itu konflik peran ganda dimaksudkan apabila dua peran yang dijalani seseorang yang kemudian dalam pelaksanaannya memiliki masalah dan berdampak pada salah satu peran yang dijalannya.

Konflik Peran Ganda berdasarkan Waktu

Konflik peran ganda berdasarkan waktu, DA menyikapi pembagian waktu antara kantor dan rumah dengan menyeimbangkan kedua peran yang diemban, jika dibutuhkan kehadiran di kedua peran bersamaan maka mendahulukan yang lebih penting, untuk mengatasi konflik maka memanfaatkan waktu sesuai dengan peran dan *sharing* dengan keluarga jika ada masalah.

Konflik Peran Ganda Berdasarkan Tekanan

Peran ganda yang dialami oleh DA sesekali membuatnya merasa tertekan, perasaan tertekan dengan pekerjaan ataupun rumah tangga berpengaruh terhadap kondisi fisiknya. Tindakan yang dilakukannya ketika terdapat masalah dirumah atau dikantor dengan tetap bersikap tenang dan membicarakan persoalan tersebut dengan baik.

Dalam menjalankan kedua perannya memiliki tuntutan dari masing-masing peran tersebut, dalam keluarga dituntut untuk selalu ada untuk suami dan anak dan dikantor dituntut untuk mengerjakan laporan dan mengirim laporan tersebut tepat waktu. Cara menyelesaikan tuntutan atas peran-perannya dengan bekerja sesuai porsi dan waktu yang telah ditentukan.

Konflik Peran Ganda Berdasarkan Perilaku

Peran ganda yang diemban oleh DA membuatnya bangga dan bersyukur. Akibat pola perilaku yang dilakukannya konflik yang dialaminya yaitu konflik pembagian waktu. Konflik perilaku yang dialami dalam berperan sebagai Ibu rumah tangga dan polwan yakni ketika ada tugas tambahan diluar jam kerja. Usaha yang dilakukan dalam menyikapi konflik tersebut dengan berusaha menyesuaikan diri.

Gejala Stres

Selama menjalani peran sebagai polwan dan juga peran sebagai ibu rumah tangga terkadang muncul masalah yang jika tidak diselesaikan maka akan merugikan salah satu peran. DA mengaku pernah mengalami konflik peran ganda ketika pekerjaannya sebagai polwan menuntutnya untuk lembur dan menyelesaikan laporan namun disatu sisi suaminya sedang sakit dan juga membutuhkan perhatiannya. DA harus melaksanakan tugasnya secara terburu-buru untuk mengejar waktu dan pulang kerumah mengurus suaminya walaupun terlambat. Konflik peran ganda yang dialami DA membuatnya stres dan saat berada di tempat kerja gampang marah atau mudah terpancing emosi.

Dampak Konflik Peran Ganda Terhadap Stres

Pemicu stres kerja ketika muncul masalah disalah satu peran atau di kedua peran secara bersamaan. Dua peran yang diemban oleh seorang wanita yang memilih berkarir sebagai polwan dan juga sebagai ibu rumah tangga jika salah satunya bermasalah atau bahkan keduanya bermasalah diwaktu yang sama maka akan menimbulkan stres yang tentu akan mempengaruhi kinerjanya dalam peran-peran tersebut. DA beranggapan bahwa stres kerja yang dialaminya menyebabkan kinerjanya menurun dan terus mengulur waktu dalam menyelesaikan pekerjaannya. Namun saat menemui masalah DA tetap tenang dan butuh waktu dalam menyelesaikan masalah tersebut.

Manajemen Stres

Stres kerja yang dialami polwan selama melaksanakan tugas tentunya akan berdampak pada kinerjanya, kebanyakan polwan yang mengalami stres kerja akibat konflik peran ganda kinerjanya menurun. Untuk perlu adanya manajemen stres agar meminimalisir dampak buruk. Untuk manajemen stres DA lebih memilih berserah diri kepada Allah SWT, kemudian menata pikiran serta lebih memilih bermain dengan anak.

Informan 2 (NM)

Informan 2 adalah perempuan berusia 24 tahun dan menjabat sebagai BaSie BPKB Subdit Regident Ditlantas Polda Sulsel. Pada hasil wawancara terhadap informan NM diperoleh 7 (tujuh) indikator inti yang mengulas mengenai stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda polwan Polda Sulsel.

Penilaian terhadap konflik peran ganda.

Sebagai wanita yang memilih untuk berkarir tentu memiliki beban yang berbeda dengan wanita yang hanya fokus mengurus rumah tangga. Menjalani dua peran dalam keseharian tentu bukan hal baru jika mengalami konflik peran ganda. NM menganggap bahwa peran ganda merupakan melaksanakan dua peran, sementara konflik konflik peran ganda yaitu terbenturnya atau tidak ditemukannya kecocokan antara salah satu peran yang dialami.

Konflik peran ganda berdasarkan waktu

Konflik Peran Ganda berdasarkan Waktu, NM menyikapi pembagian waktu antara kantor dan rumah dengan mengikuti jam operasional kerja dikantor dan selebihnya untuk keluarga. Kesibukannya dengan pekerjaan diterima oleh keluarga dan tidak ada yang keberatan dengan syarat tetap menjadi istri dan ibu yang baik

ketika dirumah dan diakhir pekan. Saat dihadapkan oleh persoalan dibutuhkan kehadirannya dalam keluarga dan pekerjaan akan melihat mana yang lebih penting dan mendesak ditangani Untuk mengatasi konflik peran waktu kedua perannya, selalu menjalankan tugas kantor dengan baik sehingga mendapatkan kinerja yang baik, dengan kinerja yang baik ketika meminta izin untuk bersama keluarga kepimpinan maka akan dengan mudah diberikan karena semua pekerjaan sudah diselesaikan dengan baik.

Konflik Peran Ganda Berdasarkan Tekanan

Peran ganda yang dialami oleh NM kadang membuatnya tertekan karena berkurangnya waktu bersama keluarga dan lebih banyak digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan namun tetap dijalannya dengan penuh rasa syukur dan tetap mengolah stres dan pikiran agar tetap bisa menjalankan semua perannya dengan baik.

Peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan seorang polwan berpengaruh terhadap kinerjanya yang ketika meminta izin kemudian tidak diberi izin oleh pimpinan jadi malas dalam bekerja dan mudahnya emosi. Dalam menjalankan kedua perannya memiliki tuntutan dari masing-masing peran tersebut, dalam keluarga dituntut untuk mengurus anak

selelah apapun setelah bekerja dan dikantor dituntut untuk bekerja cepat, tepat dan disiplin dan terkadang hal tersebut membuatnya stres karena beban pekerjaannya dibidang pelayanan yang selalu bertambah. Cara menyelesaikan tuntutan atas peran-perannya dengan cara banyak bersyukur karena masih banyak orang yang membutuhkan pekerjaan namun belum ada yang mempekerjakannya, dengan memotivasi diri dengan mengingat anak dan juga tagihan bulanan yang akhirnya bisa membangkitkan kembali dirinya untuk tetap kuat dan mengerjakan tugas masing-masing perannya.

Konflik Peran Ganda Berdasarkan Perilaku

Peran ganda yang diemban oleh NM kadang membuatnya tertekan karena waktu yang digunakan untuk pekerjaan lebih banyak dibanding dengan waktu bersama keluarga namun tetap dijalani dengan penuh rasa syukur dan tetap mengolah stres dan pikiran agar tetap bisa menjalankan semua perannya dengan baik.

Gejala Stres

Dengan peran ganda yang diemban oleh seorang wanita tentu kadang kedua peran yang dimilikinya saling berbenturan satu sama lain. NM yang merupakan seorang polwan yang memiliki seorang anak yang ketika sakit atau rewel tapi

disisi lain ada pekerjaan yang harus diselesaikan dikantor sehingga ketika meninggalkan anak dan bekerja dikantor menjadi tidak fokus dalam bekerja. Saat mengalami konflik peran ganda NM merasa stres, saat stres NM malas mengikuti apel, merasa dongkol dalam bekerja, kelelahan, kurang istirahat, jenuh.

Dampak Konflik Peran Ganda Terhadap Stres

Konflik peran ganda menurut NM peran ganda jika tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan konflik dalam diri dan membuatnya lebih mudah emosi. Stres yang dialami NM sebagai dampak konflik peran ganda yang dialaminya membuatnya menjadi malas mengikuti apel pagi dan tidak fokus dalam bekerja.

Manajemen Stres

Manajemen stres dibutuhkan untuk mengatasi stres dalam hidup. Seseorang harus mampu menyeimbangkan antara waktu untuk bekerja, untuk relaksasi atau bersenang-bersenang. Polwan pun juga harus memahami manajemen stres agar ketika mengalami stres dalam melaksanakan perannya maka dapat dihadapinya dengan baik. Ketika stres dalam melaksanakan perannya sebagai polwan, Manajemen stres NM dengan melakukan pembagian waktu yang baik untuk kedua perannya, mengolah stres, mengola pikiran banyak bersyukur dan

memotivasi diri dengan cicilan dan masa depan keluarga.

Informan 3 (FS)

Informan 3 adalah perempuan berinisial FS berusia 35 tahun dan menjabat sebagai Ba Urren Ditpolairud Polda Sulsel. Pada hasil wawancara terhadap informan FS diperoleh 7 (tujuh) indikator inti yang mengulas mengenai stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda polwan Polda Sulsel.

Penilaian terhadap konflik peran ganda.

Wanita saat ini sudah banyak yang ikut serta dalam peningkatan perekonomian keluarga dengan melaksanakan pekerjaan dikantor. FS beranggapan bahwa peran ganda merupakan dua peran sekaligus yang diemban seseorang, sementara konflik peran ganda terjadi jika salah satu peran tidak saling cocok dengan peran yang lain.

Konflik Peran Ganda berdasarkan Waktu

Konflik peran ganda berdasarkan waktu, FS menyikapi pembagian waktu antara kantor dan rumah dengan mengusahakan pemenuhan kedua peran sebagai ibu rumah tangga dan sebagai polwan. Saat dihadapkan oleh persoalan dibutuhkan kehadiran dalam keluarga dan pekerjaan, mendahulukan keluarga dan memilih muncul terlebih dahulu sebentar

dikantor dan kemudian pergi menemani keluarga meninggalkan tugas dikantor.

Konflik Peran Ganda Berdasarkan Tekanan

Peran ganda yang dialami oleh FS membuatnya merasa kewalahan dikarenakan anaknya masih kecil dan lebih mengutamakan keluarga dibanding pekerjaan. peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan seorang polwan membuatnya kepikiran sehingga fokusnya terbagi saat melaksanakan salah satu peran. Dalam menjalankan kedua perannya memiliki tuntutan dari masing-masing peran tersebut, dalam keluarga dituntut untuk mendampingi anak tumbuh dan belajar sedangkan dikantor dituntut untuk apel pagi tepat waktu. Cara menyelesaikan tuntutan atas peran-perannya dengan cara tetap tenang, ikhlas dan menikmati pekerjaannya.

Konflik Peran Ganda Berdasarkan Perilaku

Peran ganda yang diemban oleh FS membuatnya merasa gagal menjadi Ibu Rumah Tangga yang baik karena terkadang ketika tugas kantor berlebih dan membuatnya lelah ketika pulang langsung tidur dan tidak mengurus anak dan suaminya dan hal tersebut membuatnya sangat menyesal. Akibat pola perilaku yang dilakukan menyebabkan waktu istirahatnya yang kurang. Konflik perilaku

yang dialami olehnya dalam berperan sebagai Ibu rumah tangga dan polwan yakni tidak masuk kantor ketika anak sedang sakit dan adanya larang suami untuk melaksanakan tugas luar daerah dikarenakan anak masih kecil. Usaha yang dilakukan olehnya dalam menyikapi konflik tersebut dengan meningkatkan kinerja dikantor sehingga ketika ada tugas luar kantor dan tidak bisa mengikutinya maka pimpinan akan memakluminya.

Gejala Stres

Berperan sebagai seorang polwan dan sekaligus seorang ibu rumah tangga tentu sudah biasa jika mengalami konflik peran ganda. FS mengaku pernah mengalami konflik peran ganda ketika dipagi hari harus melaksanakan apel pagi dan anak-anak dirumahnya tidak ada yang mengasuh. Saat mengalami konflik peran ganda FS merasa stres, ketika stres FS merasa kelelahan, merasa bersalah kepada keluarga, merasa tidak menjadi ibu rumah tangga yang baik, kurang istirahat.

Dampak Konflik Peran Ganda Terhadap Stres

Salah satu dampak dari konflik peran ganda ialah timbulnya stres pada orang yang menjalani peran ganda tersebut. FS beranggapan bahwa Konflik peran ganda menimbulkan stres dan mempengaruhi kepuasan kerja. Stres kerja yang ditimbulkan oleh konflik peran ganda

tentunya akan mempengaruhi orang yang mengalami peran ganda tersebut. FS beranggapan bahwa stres kerja mengakibatkan pekerjaannya yang terbengkalai.

Manajemen Stres

Jika mengalami tingkat stres yang tinggi maka akan berpengaruh terhadap kesehatan secara keseluruhan. Stres bisa membawa masalah pada keseimbangan emosional serta kesehatan fisik. Keadaan tersebut pada akhirnya akan menurunkan kemampuan seseorang untuk berpikir jernih sehingga bisa menurunkan produktivitas. Ketika mengalami stres, manajemen stres FS dengan menghibur diri bersama keluarga dan berusaha tetap enjoy, ikhlas dan menikmati pekerjaannya.

Informan 4 (KA)

Informan 4 adalah perempuan berusia 27 tahun dan bertugas di Polrestabes. Pada hasil wawancara terhadap informan KA diperoleh 7 (tujuh) indikator inti yang mengulas mengenai stres kerja ditinjau dari konflik peran ganda polwan Polda Sulsel.

Penilaian terhadap konflik peran ganda

Sebagai wanita yang memilih untuk berkarir tentu memiliki beban yang berbeda dengan wanita yang hanya fokus mengurus rumah tangga. Menjalani dua peran dalam keseharian tentu bukan hal baru jika mengalami konflik peran ganda. KA menganggap bahwa peran ganda

apabila seseorang menjalani dua peran dalam kesehariannya, sementara konflik peran ganda merupakan konflik yg terjadi ketika seseorang memiliki lebih dari satu peran yg jika tidak diatasi dengan baik akan menghambat salah satu peran.

Konflik Peran Ganda berdasarkan Waktu

Konflik peran ganda berdasarkan waktu, KA menyikapi pembagian waktu antara kantor dan rumah dengan berusaha menjalankan kedua perannya dengan baik. Saat dihadapkan oleh persoalan dibutuhkan kehadiran dalam keluarga dan pekerjaan keluarganya memahami dan tahu resiko kerja seorang polwan. Untuk mengatasi konflik peran waktu kedua perannya dengan selalu menjalankan tugas kantor dan rumah sesuai jadwal yang dibuatnya sehingga tidak mengganggu masing-masing peran.

Konflik Peran Ganda Berdasarkan Tekanan

Peran ganda yang dialami oleh KA pernah membuatnya tertekan karena harus mengurus anaknya yang masih kecil di satu sisi pekerjaannya yang dulu memiliki banyak tugas sehingga memilih untuk mengajukan pindah tugas ke tempat yang tidak terlalu memiliki tugas yang banyak sehingga bisa pulang lebih awal untuk mengurus anaknya.

Peran ganda berpengaruh terhadap produktivitas kerja dan membuat fokus untuk mengurus rumah tangganya harus terbagi dengan pekerjaan. Tindakan yang dilakukan ketika terdapat masalah dirumah atau dikantor dengan tetap bersikap tenang agar tidak gegabah mengambil suatu keputusan, selain itu memilih meminta saran kepada senior jika itu urusan pekerjaan dan meminta saran ke suami atau keluarga jika terkait masalah keluarga. Dalam menjalankan kedua perannya memiliki tuntutan dari masing-masing peran tersebut, dalam keluarga dituntut untuk selalu ada untuk keluarga di akhir pekan namun kadang ada tugas dari kantor yang harus diselesaikan. Cara menyelesaikan tuntutan atas peran-perannya dengan cara memberikan pengertian atas peran dan tanggungjawab yang dimilikinya.

Konflik Peran Ganda Berdasarkan Perilaku

Akibat pola perilaku yang dilakukannya menyebabkan stres namun masih bisa diatasinya dengan mencari hiburan atau liburan bersama keluarga. Konflik perilaku yang dialami olehnya dalam berperan sebagai Ibu rumah tangga dan polwan yakni ketika anaknya sakit dan kantor mengharuskannya bekerja dan hal tersebut membuatnya stres dan marah. Sebagai seorang ibu tentunya akan

mendahulukan anak yang sakit dibanding pekerjaan karena pekerjaan seharusnya masih bisa dikerjakan oleh rekan kerja jika memahami kondisi seorang ibu yang anaknya sedang sakit. Usaha yang dilakukan olehnya dalam menyikapi konflik tersebut dengan tidak mengabaikan kedua perannya, selalu berusaha menyeimbangkan antara keluarga dan pekerjaan, semua peran dikerjakan sesuai porsinya.

Gejala Stres

Dengan peran ganda yang diemban oleh seorang wanita tentu kadang kedua peran yang dimilikinya saling berbenturan satu sama lain. KA yang merupakan seorang polwan yang memiliki seorang anak balita, disatu sisi KA harus tetap memberikan ASI anaknya dan disatu sisi pekerjaannya sebagai polwan mengaruskannya ke kantor dan memberikan pelayanan kepada masyarakat. Konflik peran ganda yang dialami KA kadang membuatnya stres, saat stres KA gelisah saat berada dikantor, ingin cepat pulang dan bingung tentang pekerjaannya yang akan dimulai dari mana.

Dampak Konflik Peran Ganda Terhadap Stres

Konflik peran ganda menurut KA peran ganda jika terus berlanjut dan tidak mendapatkan penanganan dengan baik maka akan menyebabkan konflik dalam

diri dan berujung stres. Stres ini akan menurunkan produktivitas orang yang bersangkutan tersebut.

Manajemen Stres

Stres yang dialami KA sebagai dampak konflik peran ganda yang dialaminya berpengaruh terhadap berkurangnya produktivitas kerja. Manajemen stres yang dilakukan KA dengan melakukan quality time bersama keluarga liburan ketempat wisata atau dirumah sambil main game, KA juga pernah mengajukan pindah tugas kerja ke unit lain dikarenakan tempat yang sebelumnya sangat sibuk sehingga KA kesulitan dalam menjalankan perannya sebagai Ibu Rumah Tangga.

Informan 5 (AM)

Informan 5 adalah laki-laki berusia 40 tahun dan berpangkat AKBP serta menjabat sebagai Paur Mutjab SDM Polda Sulsel. Pada hasil wawancara terhadap informan AM diperoleh 5 (lima) indikator inti yang mengulas mengenai konflik interpersonal di Polrestabes Makassar.

Penilaian terhadap polwan yang memiliki peran ganda

Seorang polisi atau polwan memiliki aturan yang harus mendahulukan kepentingan dinas dibandingkan kepentingan pribadi dan golongan. Sehingga wanita yang memilih berkarir

sebagai seorang polwan harus diberikan apresiasi karena selain kodratnya sebagai perempuan menjadi istri dan ibu yang arus memberikan perhatian kepada keluarganya.

Dampak Konflik Peran Ganda terhadap Stres Kerja

Konflik peran ganda terjadi ketika salah satu peran yang dijalani saling berbenturan. Konflik peran ganda yang dialami akan memberikan tekanan batin dan menurunkan kinerja atau produktivitas kerja yang memiliki peran ganda tersebut selain itu konflik peran ganda yang tidak terselesaikan akan berdampak buruk terhadap peningkatan karir orang yang bersangkutan tersebut.

Gejala Stres Kerja

Dengan peran ganda yang diemban oleh seorang wanita tentu kadang kedua peran yang dimilikinya saling berbenturan satu sama lain. Ketika berbenturan antar kedua peran yang diemban orang yang bersangkutan akan merasa stres. AM yang merupakan salah satu atasan dari informan menyebutkan bahwa gejala yang ditunjukkan oleh polwan ketika mengalami stres pasti akan uring-uringan dalam bekerja, dan merasa gelisah.

Manajemen Stres

Terkait manajemen stres, AM mengatakan bahwa organisasi memiliki aturan terkait pemberian izin atau cuti

untuk setiap anggotanya yang memerlukan waktu bersama keluarga. Namun terkadang ada kebijakan pimpinan terkait pemberian izin tambahan dari yang seharusnya berdasarkan aturan hanya beberapa hari namun ketika memang sangat mendesak pimpinan bisa saja memberikan kebijakan izin tambahan yang bisa dipertanggungjawabkan nantinya, selain itu organisasi memberikan peluang kepada polwan untuk meningkatkan atau mengembangkan karirnya sebagai bahan untuk memotivasi dan mengurangi stres kerja.

PEMBAHASAN

Konflik Peran Ganda Polwan Polda Sulsel

Berdasarkan hasil eksplorasi penelitian ini menunjukkan bahwa konflik peran ganda merupakan suatu konflik yang dialami seseorang ketika menjalankan dua peran dan salah satu peran menuntut lebih sehingga peran lain terabaikan atau dirugikan. Informan AM menganggap bahwa konflik peran ganda yang dialami wanita dalam hal ini polwan ketika dua peran yakni sebagai ibu rumah tangga dan juga sebagai polwan membutuhkan kehadirannya namun aturan dalam kepolisian harus mendahulukan kepentingan dinas dibandingkan kepentingan pribadi dan golongan. Informan DA, NM, FS dan KA

mengemukakan bahwa konflik peran ganda merupakan dua peran yang dijalani oleh seseorang yang kemudian dalam pelaksanaan salah satu perannya memiliki waktu yang berbenturan satu sama lain sehingga berdampak merugikan salah satu peran yang dijalannya.

Hal tersebut sesuai dengan teori Menurut Nini Yimin dkk (2000:2) menyebutkan bahwa konflik peran ganda (*work-family conflict*) merupakan salah satu bentuk dari konflik antar peran dimana adanya tekanan peran dari peran keluarga dan peran pekerjaan serta adanya ketidakcocokan antar peran tersebut dalam beberapa hal. Pendapat tersebut diatas juga sejalan dengan teori Haus dan Beutell (dalam Nini Yimin dkk (2000:6) yang mengemukakan bahwa konflik peran ganda yang mengatakan ketika tenaga, waktu, dan tuntutan perilaku dalam satu peran membuatnya sulit untuk memenuhi tuntutan dari peran lainnya.

Faktor Penyebab Konflik Peran Ganda Polwan Polda Sulsel

Konflik peran ganda yang dialami polwan sama halnya dengan yang dialami oleh wanita lain yang ikut meningkatkan perekonomian keluarga. Berdasarkan hasil eksplorasi penelitian ini, informan DA, NM, FS, KA dan AM mengemukakan bahwa konflik peran ganda yang dialami oleh Polwan Polda Sulsel disebabkan oleh

permintaan waktu untuk salah satu peran yang mengambil bagian waktu peran yang lain, perasaan stres karena beban kerjaan , beban pikiran ketika harus meninggalkan anak yang masih membutuhkan ASI , meninggalkan anak atau suami yang sedang sakit demi tuntutan pekerjaan, memiliki anak yang masih kecil, kurang fokus karena fokus terbagi dan kelelahan.

Hal tersebut sesuai dengan teori Teori Haus dan Beutell dalam buku Maherani (2012:73) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan konflik peran ganda diantaranya : permintaan waktu akan satu peran yang tercampur dengan pengambilan bagian dalam peran yang lain, stres , kecemasan dan kelelahan, perilaku yang efektif dan tepat dalam satu peran tetapi tidak efektif dan tidak tepat saat dipindahkan ke peran yang lainnya. Pendapat tersebut diatas juga sejalan dengan teori Nini Yimin dkk (2000:54) dan Maherani (2012:79), faktor-faktor yang mempengaruhi konflik peran ganda (*work-family conflict*), yaitu semakin banyak waktu yang digunakan untuk bekerja maka semakin sedikit waktu untuk keluarga (*Time pressure*), semakin banyak anggota keluarga maka semakin banyak konflik, dan semakin banyak dukungan keluarga maka semakin sedikit konflik (*Family size and support*), semakin tinggi kepuasan kerja maka konflik yang

dirasakan semakin sedikit (*Work satisfaction*), ada asumsi bahwa wanita bekerja memiliki konsekuensi yang *negative* terhadap pernikahannya (*Work satisfaction*), banyaknya pekerja dalam perusahaan mungkin saja mempengaruhi konflik peran ganda seseorang (*Size of firm*).

Strategi Menghadapi Konflik Peran Ganda Polwan Polda Sulsel

Strategi untuk menghadapi konflik peran ganda berdasarkan hasil eksplorasi penelitian ini menunjukkan bahwa cara menyikapi konflik peran ganda dengan manajemen waktu dengan baik untuk masing-masing peran agar tidak saling berbenturan. Informan DA, NM, FS dan KA menyikapi pembagian waktu antara kantor dan rumah dengan menyeimbangkan kedua peran tersebut. Saat dihadapkan oleh persoalan dibutuhkan kehadirannya dalam keluarga dan pekerjaan, mempertimbangkan peran yang harus didahulukan.

Untuk mengatasi konflik peran waktu kedua peran memanfaatkan waktu sesuai dengan peran dan *sharing* dengan keluarga atau rekan kerja atau pimpinan jika ada masalah dirumah atau dikantor. Sementara informan AM sebagai pimpinan mengemukakan bahwa organisasi memiliki aturan terkait pemberian izin atau cuti untuk setiap anggotanya yang memerlukan

waktu bersama keluarga. Hal tersebut sejalan dengan teori Wolfman dalam Maharani (2019:27) yang mengemukakan bahwa salah satu strategi menghadapi konflik peran ganda adalah kemampuan seorang wanita dalam manajemen waktu, cara manajemen waktu dengan baik dilakukan dengan cara seperti membuat *schedule* tiap hari, pengurangan waktu tidur, ritme yang sederhana, mencari bantuan dalam melakukan pekerjaan rumah tangga, dan menghemat tenaga.

Gejala Stres Polwan Polda Sulsel

Selama menjalani peran sebagai polwan dan juga peran sebagai ibu rumah tangga terkadang muncul masalah yang jika tidak diselesaikan maka akan merugikan salah satu peran. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, Informan DA, NM, FS, KA dan AM menyebutkan bahwa gejala stres yang ditunjukkan ialah gelisah, mudah emosi, kurang istirahat, kelelahan, jenuh, merasa bersalah dengan keluarga, malas bekerja, malas apel, dongkol dalam bekerja. Jika dikaitkan dengan teori Robbins dan Timothy (2016: 434).

Gejala stres yang ditunjukkan oleh informan tersebut dapat dikategorikan dalam 2 gejala yaitu gejala psikologis dan gejala perilaku. Gejala psikologis ditunjukkan dengan rasa gelisah, jenuh,

kelelahan, kurang istirahat, dan merasa bersalah dengan keluarga, sedangkan gejala perilaku ditunjukkan dengan malas bekerja, malas apel, dan dongkol dalam bekerja.

Hal tersebut sejalan dengan teori Teori Robbins dan Timothy (2016: 434) mengemukakan bahwa gejala-gejala stres terdiri atas: Gejala Fisiologis, bisa mengalami perubahan di dalam metabolisme, meningkatnya fungsi jantung dan tingkat pernapasan dan tekanan darah, membawa sakit kepala, serta menyebabkan serangan jantung., gejala psikologis, dimana timbulnya keadaan psikologis seperti ketegangan, sifat mudah marah, kecemasan, penundaan dan kebosanan., gejala perilaku, meliputi ketidakhadiran, penurunan dalam produktivitas, dan tingkat perputaran pegawai, demikian pula dengan perubahan meningkatnya merokok atau konsumsi alkohol, berubahnya kebiasaan makan, dll.

Dampak Konflik Peran Ganda terhadap Stres Kerja Polwan Polda Sulsel

Salah satu dampak yang ditimbulkan oleh konflik peran ganda ialah stres kerja. Berdasarkan hasil eksplorasi penelitian ini menunjukkan bahwa konflik peran ganda sangat berpengaruh pada stres kerja Polwan Polda Sulsel. Informan DA, NM, F, KA dan AM mengemukakan bahwa stres kerja adalah perasaan tertekan yang

dialami pegawai dalam menghadapi pekerjaan. Polwan yang telah berkeluarga yang kodratnya melayani keluarga sebagai istri dan sebagai ibu namun disisi lain wajib mendahulukan kepentingan dinas apalagi yang *urgent*, hal tersebut tentu menimbulkan konflik yang akhirnya menimbulkan stres apalagi kebutuhannya datang disaat yang bersamaan.

Hal tersebut sejalan dengan teori Fincham & Rhodes dalam Munandar (2001:374) mengatakan bahwa stres merupakan kondisi yang disimpulkan gejala-gejala dan perilaku, tanda-tanda fatal, somatik psikologikal adalah hasil dari tidak atau kurang adanya kecocokan antara orang dan juga lingkungannya yang berakibat pada ketidakmampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif. Hasil penelitian ini juga didukung teori oleh Beehr dan Newman Luthans (2006: 441) yang mengatakan bahwa stres kerja merupakan suatu kondisi yang timbul dari interaksi manusia dengan pekerjaannya serta dikarakteristikan oleh manusia sebagai perubahan manusia yang mengharuskan mereka untuk menyimpang dari fungsi normal mereka.

Peran polwan sekaligus peran ibu rumah tangga jika salah satunya bermasalah atau bahkan keduanya bermasalah diwaktu yang sama maka akan

menimbulkan stres yang tentu akan mempengaruhi kinerjanya dalam peran-peran tersebut.

Berdasarkan hasil eksplorasi penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja Polwan Polda Sulsel berpengaruh terhadap kinerja Polwan yang bersangkutan. Informan DA, NM, FS, KA dan AM mengemukakan bahwa stres kerja menyebabkan kinerja menurun dengan terus mengulur waktu dalam menyelesaikan pekerjaannya, timbulnya konflik dalam diri dan membuat seseorang lebih mudah emosi, menjadi malas mengikuti apel pagi dan tidak fokus dalam bekerja, mempengaruhi kepuasan kerja, stres kerja mengakibatkan pekerjaan jadi terbengkalai, berkurangnya produktivitas kerja.

Manajemen Stres

Stres kerja yang dialami polwan selama melaksanakan tugas tentunya akan berdampak pada kinerjanya, kebanyakan polwan yang mengalami stres kerja akibat konflik peran ganda kinerjanya menurun. Untuk perlu adanya manajemen stres agar meminimalisir dampak buruk.

Berdasarkan hasil penelitian, Informan DA, NM, FS dan KA menunjukkan bahwa manajemen stres dilakukan dengan memperbanyak ibadah kepada Allah SWT, menata pikiran, mengolah stres, *quality time* bersama keluarga, liburan, memotivasi diri,

berusaha menikmati pekerjaan. Selain itu, informan AM mengatakan bahwa organisasi memiliki aturan terkait pemberian izin atau cuti untuk setiap anggotanya yang memerlukan waktu bersama keluarga organisasi memberikan peluang kepada polwan untuk meningkatkan atau mengembangkan karirnya sebagai bahan untuk memotivasi dan mengurangi stres kerja.

Hal tersebut sejalan dengan teori Wijono (2010:143) merupakan kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang dan kejadian-kejadian yang ada memberi tuntutan yang berlebihan.

Hal tersebut juga sejalan dengan teori Munandar (2001:401) menyebutkan bawa teknik-teknik dalam manajemen stres kerja dibagi menjadi dua diantaranya : pendekatan pribadi, pada dasarnya stres perlu dikelola atau diatasi, paling tidak dalam pikiran orang pernah berusaha untuk membiarkan atau menghindari situasi, kondisi dan peristiwa yang dipenuhi dengan tekanan., pendekatan organisasi, program-program dalam pengelolaan stres kerja dalam suatu organisasi dapat menjadi solusi atau efektif untuk mengurangi stres kerja.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan secara luas dalam bab-bab

sebelumnya maka penulis menarik kesimpulan bahwa konflik peran ganda merupakan suatu konflik yang dialami seseorang ketika menjalankan dua peran dan salah satu peran menuntut lebih sehingga peran lain terabaikan atau dirugikan. Selain itu, faktor penyebab konflik peran ganda Polwan Polda Sulsel disebabkan oleh permintaan waktu untuk salah satu peran yang mengambil bagian waktu peran yang lain, perasaan stres karena beban kerja, beban pikiran ketika harus meninggalkan anak yang masih membutuhkan ASI, meninggalkan anak atau suami yang sedang sakit demi tuntutan pekerjaan, memiliki anak yang masih kecil, kurang fokus karena fokus terbagi dan kelelahan. Adapun strategi menghadapi konflik peran ganda Polwan Polda Sulsel dengan manajemen waktu dengan baik, untuk mengatasi konflik peran waktu kedua peran memanfaatkan waktu sesuai dengan peran dan *sharing* dengan keluarga atau rekan kerja atau pimpinan jika ada masalah dirumah atau dikantor. Gejala stres Polwan Polda Sulsel ada dua yaitu gejala psikologis dan gejala perilaku. Dimana gejala psikologis ditunjukkan dengan kegelisahan, kejenuhan, kelelahan, merasa bersalah, sedangkan gejala perilaku ditunjukkan dengan malas mengikuti apel dan malas bekerja. Dampak konflik peran ganda

terhadap stres kerja Polwan Polda Sulsel ialah menurunkan produktivitas kerja Polwan yang bersangkutan. Manajemen stres ada yang dilakukan dengan pendekatan pribadi dengan pengaturan waktu yang baik, rajin ibadah, melakukan *quality time* dengan keluarga ditempat wisata atau di rumah. Selain itu pendekatan organisasi dilakukan dengan adanya kebijakan cuti.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan tersebut, maka di bawah ini memberikan saran yang peneliti rekomendasikan yaitu diharapkan Polwan Polda Sulsel agar lebih bijaksana dalam manajemen waktu antara pekerjaan dan keluarga agar kiranya tidak mempengaruhi penurunan produktivitas kerja Polda Sulsel. Selain itu, diharapkan personil Polwan Polda Sulsel agar lebih profesional dalam bekerja karena tanggungjawab tugas dinas seorang polwan harus lebih didahulukan dibanding kepentingan pribadi maupun golongan. Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melaksanakan penelitian kuantitatif terkait permasalahan yang sama yang penulis teliti atau menambah referensi terkait stres kerja ditinjau dari aspek lain seperti beban kerja dan lainnya sehingga lebih menambah wawasan pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Bungin, Burhan. 2005. *Metodologi Penelitian Sosial: Format 2 Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Airlangga University Press
- Handoko, T. Hani, 2001. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: BPFE Yogyakarta.
- Jennifer, George and Gareth R Jones. 2011. *Understanding and Managing Organizational Behavior*. Pearson Education, Inc, New Jersey.
- Luthans, Fred. 2006. *Perilaku Organisasi*. Alih Bahasa: Vivin Andhika Yuwono, Sekar Purwanti, Arie P, dan Winong Rosari. Yogyakarta : Andi
- Maharani, Elma Prasteka. 2019. *Konflik Peran Ganda Wanita Karir*. Skripsi : Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- Maherani, Astrani. 2012. *Pengaruh konflik peran ganda dan fear of success terhadap kinerja karyawan wanita di PT. Tempo Nagadi*, Jurnal kreatif : pemasaran, sumber daya manusia, keuangan, Vol 6.No.1
- Miles, Matthew B. & A. Michael Huberman. 2009. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: UI-Press.
- Munandar, Ashar Sunyoto. 2001. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: UI Press
- Ridwan, 2004. *Statistika Untuk Lembaga dan Instansi Pemerintah/ Swasta*. Bandung: Alfabeta.
- Robbins, Stepen P. 2006. *Perilaku Organisasi Edisi Sepuluh*. Jakarta : Indeks
- _____. 2008. *Perilaku Organisasi, Jilid I dan II*, alih Bahasa : Hadyana Pujaatmaja. Jakarta: Prenhallindo.
- Robbins, Stephen P. & Timothy A. Judge. 2016. *Perilaku Organisasi Edisi 16*. Jakarta : Salemba Empat.
- Schermerhorn, Jhon R. 2011. *Organizational Behaviour*. Hoboken : John Wiley and Sons
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Umam, Khaerul. 2012. *Manajemen Organisasi*. Bandung: Pustaka Setia.
- Wijono, Sutarto. 2010. *Psikologi Industri dan Organisasi Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Kencana Prenada Media Group.
- Yang, Nini., Chen, Cou C., Choi Jaepil., Zou, Yimin. 2011. *Sources Of Work-Family Conflict : A Sino-US Comparison of The Effect Of Work and Family Demands*. Academy Management Journal, Vol 43, No.1