

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Konflik Peran Ganda**

##### **1. Definisi Konflik Peran Ganda**

Konflik adalah pertentangan atau perselisihan yang sering dianggap tidak normal dan tidak diinginkan karena membuat situasi menjadi tidak stabil. Penyebab utama konflik adalah ketidakpahaman, kesalahpahaman, dan kegagalan berkomunikasi antara pihak-pihak yang terlibat. Konflik peran ganda terjadi ketika seseorang menghadapi tuntutan yang bertentangan antara pekerjaan dan keluarga<sup>1</sup>. Misalnya, seorang karyawan harus memenuhi tuntutan pekerjaan yang memerlukan waktu dan energi, sementara juga harus memenuhi tanggung jawab keluarga.

Tekanan dari pekerjaan dan keluarga saling bertentangan, sehingga keterlibatan dalam satu peran memengaruhi peran lainnya, menciptakan konflik yang kompleks. Individu merasa terbebani oleh tuntutan dari kedua sisi dan kesulitan menyeimbangkan waktu, perhatian, dan komitmen. Mereka yang merasa beban kerja melebihi kapasitas cenderung mengalami emosi negatif, kelelahan, dan ketegangan, yang dapat memperburuk konflik peran ganda<sup>2</sup>. Konflik peran melibatkan tujuan-tujuan dalam peran pekerjaan bertentangan satu sama lain, seperti peran sebagai orang tua. Konflik ini sering terlihat pada perempuan yang menjalani peran ganda, terutama dalam

---

<sup>1</sup> Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, PT Bumi Aksara (Jakarta: Bumi Aksara, 2021).

<sup>2</sup> Ibid.

mengombinasikan tanggung jawab di tempat kerja dengan tanggung jawab keluarga.

Friedman dan Greenhaus<sup>3</sup> menyatakan bahwa konflik pekerjaan-keluarga muncul ketika tuntutan dari peran pekerjaan dan keluarga tidak sejalan, sehingga keterlibatan dalam satu peran menghambat keterlibatan dalam peran lainnya. Burke dan Greenglass juga berpendapat bahwa konflik antara pekerjaan-keluarga dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan, baik dalam pekerjaan maupun keluarga.

Menurut Kahn et al dalam perspektif teori stres peran<sup>4</sup>, mendefinisikan konflik kerja-keluarga sebagai “sebuah bentuk konflik antar peran di mana tekanan dari peran di ranah kerja dan keluarga tidak selaras dalam beberapa aspek. Dengan kata lain, keterlibatan dalam peran kerja (atau keluarga) menjadi lebih sulit karena adanya keterlibatan dalam peran keluarga (atau kerja)”.

Greenhaus dan Beutell<sup>5</sup> menjelaskan bahwa konflik peran ganda merupakan suatu bentuk konflik peran dalam diri seseorang yang muncul karena adanya tekanan pada dua berbagai peran yaitu, tekanan peran dari pekerjaan yang bertentangan dengan tekanan peran dari keluarga.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya data disimpulkan bahwa konflik peran ganda adalah situasi di mana tekanan dari berbagai peran, terutama peran pekerjaan dan keluarga saling bertentangan sehingga keterlibatan satu

---

<sup>3</sup> Marc J. Schabracq, Jacques A.M. Winnubst, and Cary L. Cooper, “The Handbook of Work and Health Psychology: Second Edition,” *The Handbook of Work and Health Psychology: Second Edition* (2004): 1–619.

<sup>4</sup> Ibid.

<sup>5</sup> Jeffrey H. Greenhaus and Nicholas J. Beutell, “Sources of Conflict Between Work and Family Roles ,” *Academy of Management Review* 10, no. 1 (1985): 76–88.

peran mempersulit keterlibatan peran lainnya. Serta menciptakan ketegangan emosional, kelelahan dan kesulitan dalam menyeimbangkan waktu, perhatian serta komitmen.

## 2. Aspek Konflik Peran Ganda

Berdasarkan pandangan dari Greenhaus dan Beutell<sup>6</sup>, mereka mengungkapkan bahwa konflik antara pekerjaan dan keluarga merupakan salah satu bentuk dari konflik antara peran, dimana tekanan yang berlawanan antara peran-peran yang dimiliki individu muncul. Oleh karena itu, mereka mengidentifikasi tiga aspek dari konflik antara pekerjaan dan keluarga:

### a. *Time-based conflict* (konflik berdasarkan waktu)

Waktu yang digunakan dalam berbagai peran, seperti pekerjaan dan keluarga, sering kali tidak dapat dipisahkan dan dapat menimbulkan konflik antara tuntutan-tuntutan yang berbeda. Konflik waktu bisa terjadi dalam dua bentuk; Pertama, Tekanan waktu dari satu peran bisa membuat seseorang sulit untuk memenuhi harapan dari peran lain secara fisik. Yang kedua, Tekanan tersebut juga bisa membuat seseorang terlalu terlibat dalam satu peran sehingga mengabaikan tuntutan dari peran lainnya. Konflik ini dapat timbul dari berbagai faktor, termasuk jumlah jam kerja, fleksibilitas jadwal, dan peran ganda yang dialami terutama oleh wanita. Pekerjaan paruh waktu tidak selalu mengurangi tekanan peran ganda, dan pekerjaan dengan jam kerja panjang bisa menimbulkan tekanan tambahan pada keluarga. Jadwal kerja, orientasi kerja, status pernikahan, keberadaan anak-anak, dan pola kerja pasangan semuanya dapat menciptakan tekanan untuk terlibat secara luas

---

<sup>6</sup> Ibid.

dalam peran pekerjaan atau keluarga. Kesimpulannya, konflik waktu sering kali timbul ketika tuntutan dari satu peran tidak sejalan dengan tuntutan dari peran lainnya.

b. *Strain-based conflict* (Konflik berbasis ketegangan)

Konflik antara pekerjaan dan keluarga dapat terjadi karena tegangan yang dihasilkan oleh peran yang berbeda-beda yang dijalani seseorang. Tegangan ini seringkali disebabkan oleh tekanan di tempat kerja, seperti kelelahan, kecemasan dan stress, yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalankan peran keluarga. Konflik juga bisa muncul dari kurangnya dukungan dari atasan dan kesempatan untuk berinteraksi di lingkungan kerja. Kelelahan kerja, jam kerja panjang, berpergian jauh, dan lembur juga dapat memperburuk konflik antara pekerjaan dan keluarga. Konflik ini dapat diperparah oleh ketidaksepakatan antara pasangan tentang peran keluarga dan sikap terhadap pekerjaan istri. Namun, pasangan yang saling mendukung bisa membantu melindungi satu sama lain dari konflik antara pekerjaan dan keluarga. Kesimpulannya, konflik antara pekerjaan dan keluarga seringkali timbul karena ketidaksesuaian antara tuntutan peran yang berbeda-beda, tekanan di tempat kerja, dan dukungan dari pasangan.

c. *Behavior-based conflict* (Konflik berbasis perilaku)

Konflik berbasis perilaku terjadi ketika pola perilaku yang diperlukan dalam satu peran tidak cocok dengan harapan perilaku dalam peran lainnya. Sebagai contoh, laki-laki di tempat kerja digambarkan sebagai individu yang menuntut kemandirian dan stabilitas emosional. Sementara di rumah anggota keluarga mungkin mengharapkan kehangatan dan keterbukaan emosional.

Jika seseorang tidak dapat menyesuaikan perilakunya untuk memenuhi harapan dari peran yang berbeda, ia mungkin mengalami konflik antar peran atau mungkin cenderung untuk berbohong. Kesimpulannya, perbedaan antara harapan perilaku dalam berbagai peran dapat menciptakan ketegangan yang mempengaruhi hubungan dan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

### **3. Faktor-faktor Konflik Peran Ganda**

Menurut Greenhaus dan Beutell<sup>7</sup>, terdapat tiga faktor penyebab konflik peran ganda:

- a. Permintaan waktu akan peran yang tercampur dengan pengambilan bagian dalam peran yang lain
- b. Stress 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. Kemudian perilaku yang efektif dan tepat dalam satu peran tetapi tidak tepat saat dipindahkan ke peran yang lainnya.

### **4. Konsep Peran dalam Islam**

Islam mengakui bahwa manusia memikul berbagai amanah atau tanggung jawab sosial, dan Islam sangat menekankan pentingnya menunaikan setiap amanah dengan adil dan proporsional.

"Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanah kepada yang berhak menerimanya..."

---

<sup>7</sup> Ibid.

— (QS. An-Nisa: 58)

Dalam ayat ini, setiap peran dan tanggung jawab adalah amanah yang harus dijalankan secara profesional dan proporsional. Ketika seseorang tidak mampu menunaikannya secara seimbang, akan terjadi disharmoni, yang dalam istilah modern disebut konflik peran.

Beberapa prinsip Islam yang berkaitan dengan pencegahan atau penanganan konflik peran ganda:

a. Keadilan

Islam mengajarkan agar seseorang berlaku adil dalam membagi waktunya antara pekerjaan, keluarga, ibadah, dan kebutuhan pribadi. Dalam konteks peran, berlaku adil berarti tidak mengabaikan salah satu peran karena terlalu menekankan peran yang lain.

b. Tanggung Jawab (Amanah)

Setiap peran adalah amanah. Jika seseorang menjadi guru, istri, dan ibu sekaligus, maka ia harus berusaha memenuhi semua amanah itu sesuai batas kemampuannya.

c. Tawazun (Keseimbangan)

Islam mengajarkan hidup yang seimbang antara dunia dan akhirat, antara urusan spiritual dan sosial<sup>8</sup>.

## **B. Kesejahteraan Psikologis**

### **1. Definisi Kesejahteraan Psikologis**

Menurut Ryff dan Keyes<sup>9</sup>, kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai kondisi dimana individu memiliki sikap positif terhadap

---

<sup>8</sup> Amina Wadud, *Wanita Di Dalam Al-Qur'an*, terj. Yaziar Radianto. (Bandung: Pustaka, 1992).

<sup>9</sup> Ryff and Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited."

dirinya dan orang lain, memiliki kemampuan untuk membuat keputusan sendiri dan mengatur perilaku mereka, mampu menciptakan dan mengelola lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka, memiliki tujuan hidup yang mengarah pada pencapaian kebahagiaan, mampu mengevaluasi dan menikmati kebahagiaan secara menyeluruh, serta meningkatkan motivasi untuk mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

Menurut Linley & Joseph<sup>10</sup>, kesejahteraan psikologis adalah konsep yang berfokus pada pendekatan psikologi positif yang mengakui bahwa individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk tumbuh dan berkembang. serta mencerminkan tingkat keterlibatan dan partisipasi penuh individu dalam menghadapi tantangan dan peluang kehidupan.

Menurut Huppert<sup>11</sup>, kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai keberlangsungan hidup yang baik,. Hal ini melibatkan kombinasi perasaan nyaman dan kemampuan untuk berfungsi secara efektif, yang mencakup rentang dari perasaan positif hingga negative seseorang. Kesejahteraan psikologis juga didasarkan pada aspek-aspek seperti kepuasan hidup, dukungan sosial, kebahagiaan, serta kesehatan mental dan fisik.

Berdasarkan Penjelasan sebelumnya data disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah hidup yang seimbang, tentang merasa baik dan bisa berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari, dengan merasa bahagia dan puas dengan hidup, mampu mengambil keputusan, memiliki

---

<sup>10</sup> Alex P Linley and Stephen Joseph, "Positive Therapy: A Positive Psychological Theory of Therapeutic Practice," in *Positive Psychology in Practice*, 2004.

<sup>11</sup> Felicia A Huppert, "PsychologiHuppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.X>cal Well-Being: Evidence Regarding Its Cau," *Applied Psychology: Health and Well-Being* (2009).

tujuan hidup, mampu menghadapi tantangan dan memiliki dukungan sosial yang baik.

## **2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis<sup>12</sup>**

### **a. Penerimaan Diri**

Penerimaan diri adalah elemen penentu dalam kesejahteraan yang mencakup pandangan positif terhadap diri sendiri, merasa nyaman dengan diri sendiri walaupun dengan keterbatasan yang dimiliki. Penerimaan diri terbentuk melalui evaluasi diri yang jujur, dimana seseorang menyadari kelemahan dan keterbatasan mereka, tetapi masih mampu mencintai dan menerima diri mereka apa adanya. Seseorang dengan nilai penerimaan diri yang tinggi yaitu seseorang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui sekaligus menerima semua aspek diri yang baik ataupun buruk, mampu menerima kehidupan di masa lalu secara positif. Sedangkan seseorang dengan nilai penerimaan diri yang rendah adalah seseorang yang merasa tidak puas dengan dirinya, merasa kecewa dengan semua yang telah terjadi, dan ingin menjadi berbeda dari orang lain.

### **b. Hubungan Positif dengan Orang Lain**

Hubungan positif dengan orang lain yaitu meliputi keberanian, kebahagiaan dan kepuasan yang diperoleh dari interaksi akrab dan kedekatan emosional dengan individu lain, serta mengerti dan paham proses hubungan timbal balik antara kedua belah pihak. Individu dengan hubungan positif yang tinggi ditandai dengan hubungan yang hangat, saling percaya dan memiliki empati dengan orang lain. Sedangkan individu dengan hubungan positif yang

---

<sup>12</sup> C R Snyder and Shane J Lopez, "Handbook of Positive Emotions," *Choice Reviews Online* 52, no. 03 (2014): 52-1705-52-1705.

rendah ditandai dengan memiliki hubungan dekat yang sedikit, merasa sulit untuk menjadi hangat, terbuka dan peduli dengan orang lain, merasa terisolasi dan frustrasi dengan hubungan interpersonal, serta tidak mau berkompromi untuk mempertahankan hubungan positif dengan orang lain.

c. Kemandirian

Kemandirian merupakan aspek dengan kemampuan untuk mempertahankan individualitas, dalam konteks sosial yang lebih luas. Ini berarti mampu menentukan jalannya sendiri dan mengejar keyakinan serta prinsip pribadi. Individu dengan kemandirian yang tinggi mampu menahan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak sesuai dengan keinginan mereka sendiri, serta mengatur perilaku dan mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi. Sedangkan individu dengan kemandirian yang rendah ialah yang peduli dengan harapan dan evaluasi dengan orang lain, bergantung kepada penilaian orang lain ketika membuat keputusan serta mengikuti arus tekanan sosial.

d. Penguasaan Terhadap Lingkungan

Aspek ini menggambarkan kemampuan individu untuk memilih lingkungan yang cocok dengan kondisi fisiknya. Kematangan dalam hal ini tercermin dalam cara individu mengatasi situasi di luar kendali mereka. Hal ini juga mencakup keterampilan dalam menciptakan dan memelihara lingkungan yang mendukung perkembangan individu. Individu yang memiliki kemampuan untuk menguasai dan mengelola lingkungan, mampu mengendalikan serangkaian kegiatan eksternal yang kompleks, mampu memanfaatkan peluang di sekitarnya dengan efektif, serta mampu memilih

atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Jika individu memiliki penguasaan lingkungan yang rendah, mereka akan menghadapi kesulitan dalam mengatur lingkungan mereka, cenderung mengalami kekhawatiran secara terus-menerus, kurang peka terhadap peluang yang ada di sekitarnya, dan memiliki sedikit kontrol atas lingkungan di luar diri mereka.

e. Tujuan Hidup

Aspek ini menggambarkan kemampuan individu untuk menemukan makna dan arah dalam pengalaman pribadinya, serta untuk mencapai tujuan dalam hidup. Individu yang memiliki keterarahan dalam hidup merasa bahwa kehidupan mereka, baik saat ini maupun masa lalu memiliki makna yang penting. Mereka juga memegang teguh keyakinan yang memberi arah pada hidup mereka dan memiliki tujuan dan maksud yang ingin mereka capai. Disisi lain, individu yang kurang berkembang dalam aspek ini cenderung merasa bahwa tidak ada tujuan yang ingin mereka capai dalam hidup. Mereka mungkin tidak melihat manfaat dari pengalaman masa lalu dalam kehidupan mereka dan kurang memiliki pandangan atau keyakinan yang memberi makna pada hidup mereka secara keseluruhan.

f. Pertumbuhan pribadi

Aspek pertumbuhan pribadi menjelaskan kemampuan individu untuk mengembangkan potensi diri dan tumbuh sebagai manusia. Fokus utamanya adalah pada aktualisasi diri. Individu yang kuat dalam aspek ini memiliki dorongan untuk terus berkembang, melihat diri mereka sebagai individu yang selalu berproses, menyadari potensi dalam diri mereka, dan mampu melihat

perubahan dan perkembangan dalam diri dan perilaku mereka dari waktu ke waktu. Disisi lain, individu yang lemah dalam aspek ini mungkin menunjukkan ketidakmampuan untuk mengadopsi sikap dan perilaku baru, merasa bahwa mereka stagnan, dan kehilangan minat dalam hidup yang mereka jalani.

Dari aspek-aspek diatas yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis seseorang merupakan hasil dari keseimbangan dan interaksi antara berbagai dimensi kehidupan mereka. Kesejahteraan psikologis yang optimal tercapai ketika individu dapat mengintegrasikan dan mengelola keenam aspek tersebut secara seimbang dalam kehidupan mereka. Dengan memperhatikan dan mengembangkan setiap aspek ini, seseorang dapat mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan merasa lebih memuaskan dalam hidup secara keseluruhan.

### **3. Kesejahteraan Psikologis Perspektif Islam**

Dalam Islam, kesejahteraan psikologis (*well-being*) tidak hanya terkait dengan kondisi emosional atau kognitif, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan moral. Seorang individu dianggap sejahtera secara psikologis jika ia tenang jiwanya (*sakinah*), bahagia karena dekat dengan Allah (*qana'ah*), mampu menerima takdir (*ridha*), berpikir positif (*husnudzon*) dan menjaga hubungan baik dengan Allah, diri sendiri dan orang lain<sup>13</sup>. Manusia tidak boleh hanya melihat dirinya dalam bentuk fisik saja, tetapi juga perlu melihat aspek spiritual. Apabila manusia itu mengenal dirinya, ia mudah mengenal Tuhan.

---

<sup>13</sup> Akmal Hawi, *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2014).

Al-Ghazali menyatakan bahwa kesejahteraan yang sejati (*sa'adah*) hanya dapat dicapai melalui kedekatan dengan Allah SWT, pengendalian hawa nafsu, dan penyucian jiwa dari sifat-sifat tercela. Ia membagi jiwa manusia ke dalam tiga elemen utama yaitu: akal (*aql*) sebagai pengarah, amarah sebagai penggerak, dan syahwat sebagai pendorong. Ketiga unsur ini harus diseimbangkan agar tercapai jiwa yang sehat dan bahagia secara hakiki<sup>14</sup>. Mengkategorisasikan dari pemikiran Al-Ghazali, kesehatan jiwa dilihat sebagai model yang terdiri dari kekokohan aqidah, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak yang mulia, terbinanya adab yang baik dalam hubungan sosial, dan tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat. Senada dengan itu, Zakiah Daradjat kesehatan mental yakni terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin<sup>15</sup>.

### **C. Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Konflik Peran Ganda**

Seseorang yang bekerja dan telah berkeluarga mempunyai dua peranan yang sama penting<sup>16</sup>, dimana di dalam pekerjaan dituntut untuk profesional, sedangkan ketika berada dalam keluarga ia memiliki tanggung jawab dan kewajiban untuk mengurus rumah tangga. Dalam menjalani kedua peran tersebut tentu tidak mudah, sehingga seringkali dalam pelaksanaannya akan terjadi benturan tanggung jawab antara pekerjaan dengan kehidupan keluarga. Kesulitan

---

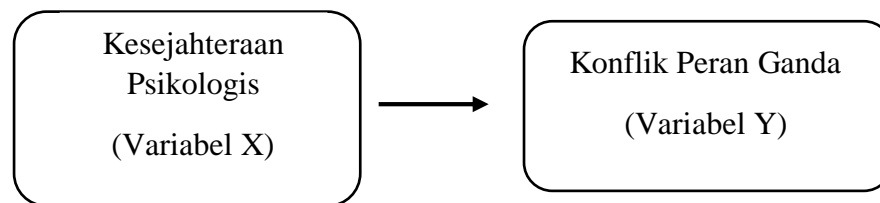
<sup>14</sup> Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin* (Beirut: Darul Fikr, 2002).

<sup>15</sup> Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 2005).

<sup>16</sup> Darmawati, *Work Family Conflict (Konflik Peran Pekerjaan Dan Keluarga)* (Parepare, 2019).

dalam memenuhi kedua tuntutan tersebut dapat menyebabkan terjadinya konflik peran ganda.

Perempuan sering kali menanggung beban lebih besar dalam urusan rumah tangga<sup>17</sup> karena Pertama, peran tradisional yang mengharuskan mereka bertanggung jawab atas pekerjaan rumah. Yang kedua, laki-laki lebih lambat dalam menangani masalah rumah. Meskipun pasangan sama-sama bekerja, perempuan biasanya menghabiskan dua kali lebih banyak waktu untuk pekerjaan rumah dan pengasuhan anak dibanding laki-laki. Perempuan sering kali mengambil peran tambahan, seperti menjadi pengasuh utama bagi anggota keluarga yang lanjut usia atau sakit. Perempuan lebih kuat terkena dampak stress, dan bahwa perbedaan gender dalam menanggapi kelompok pemicu stress tertentu semakin berkurang, yang disebabkan oleh meningkatnya kesamaan peran laki-laki dan perempuan. Yang kemudian kemungkinan besar akan meningkatkan risiko konflik antar peran.



*Gambar 2. 1 Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Konflik Peran Ganda*

Kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi emosional, mental dan spiritual seseorang yang mencakup kebahagiaan, kepuasan hidup, dan keseimbangan psikologis secara umum. Konflik peran ganda terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan yang saling

---

<sup>17</sup> Satyawati, Rakhmawati, *Keseimbangan Hidup Perempuan* (Yogyakarta: Stiletto Book, 2012).

bertentangan dari peran-peran yang dimilikinya, misalnya antara peran sebagai pekerja dan peran sebagai orang tua.

Tidak hanya itu hubungan antara kedua variabel juga dapat dilihat didalam faktor-faktor yang mempengaruhi. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis<sup>18</sup> saja salah satunya ialah tingkat sosial ekonomi dan pernikahan, dimana ini berhubungan dengan konflik peran ganda, seseorang yang kesejahteraan psikologisnya dipengaruhi oleh tingkat sosial ekonomi pasti akan berusaha untuk memenuhi ekonominya, yaitu dengan cara bekerja. Diketahui juga bahwa masyarakat dengan tingkat sosial ekonomi rendah, yang ditentukan baik oleh tingkat pendidikan maupun jenis pekerjaan seseorang, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Kesejahteraan psikologis yang lebih rendah ini sering kali terkait dengan status sosial yang rendah. Selanjutnya yaitu pernikahan, ada beberapa penelitian yang menyatakan bahwa pernikahan adalah prediktor utama kesejahteraan psikologis, hal ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk dinamika hubungan dalam pernikahan, ekspektasi sosial terhadap perempuan setelah menikah, dan peran gender yang terkadang dapat mempengaruhi pengalaman emosional dan kesejahteraan psikologis seseorang.

Kesejahteraan psikologis secara signifikan dapat mempengaruhi konflik peran ganda, karena kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu mengatasi stress dan tuntutan dari berbagai peran dengan lebih efektif<sup>19</sup>, jika kesejahteraan psikologis buruk maka akan terjadi stress dan dapat menyebabkan

---

<sup>18</sup> Ingrid E. Wells, *Psychological Well-Being, Psychological Well-Being*, 2010.

<sup>19</sup> Syifa Aulia, Ria Utami Panjaitan, "Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, no. 2 (2019): 127.

konflik peran ganda. Pengelolaan stress yang buruk juga mengakibatkan seseorang merasa terbebani dan merasa tertekan akibat dari berbagai peran yang tidak seimbang. Individu yang tidak mampu mengatur prioritas mereka dan tidak merasa puas dengan diri mereka sendiri maka akan sulit menangani tuntutan dari berbagai peran. Secara keseluruhan, menjaga kesejahteraan psikologis agar tetap ditingkat yang baik sangatlah penting agar tidak terjadi konflik peran ganda karena tidak seimbangnya kedua peran yaitu keluarga dan pekerjaan<sup>20</sup>.

#### **D. Hipotesis**

Merupakan dugaan awal atau sementara terhadap permasalahan penelitian yang sedang dihadapi. Pada penelitian ini berikut adalah hipotesis yang diajukan:

Ho: Tidak terdapat pengaruh negatif antara kesejahteraan psikologis dengan konflik peran ganda pada guru perempuan SMA Negeri 1 Kutorejo, Kabupaten Mojokerto

Ha: Terdapat pengaruh negatif antara kesejahteraan psikologis dengan konflik peran ganda pada guru perempuan SMA Negeri 1 Kutorejo, Kabupaten Mojokerto

---

<sup>20</sup> Pratiwi Isti Anggarwati, Winny Puspasari Thamrin, "Work Family-Conflict Dan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja," *Jurnal Psikologi* 12, no. 2 (2019): 200–212.