

## **STRATEGI PERAN GANDA DOSEN MUDA WANITA DALAM MANAJEMEN STRESS KERJA**

Putu Ayu Paramita Dharmayanti  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Mahasaraswati Denpasar  
Email: [ayuparamita@unmas.ac.id](mailto:ayuparamita@unmas.ac.id)

### **ABSTRAK**

Seiring perkembangan zaman, perempuan yang dahulu hanya bekerja di sektor domestik sekarang sudah mulai banyak memasuki sektor public. Keterlibatan wanita dalam sector publik ini menimbulkan persoalan baru yang lebih kompleks bagi wanita karir yang telah berumah tangga. Hal inilah yang menjadikan wanita karir memiliki peran ganda yang harus dijalankan secara harmonis. Begitu pula dengan dosen muda wanita di Prodi Pendidikan Bahasa Inggris Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mahasaraswati Denpasar yang juga memiliki peranan yang kompleks dalam memegang tanggung jawab ganda yang terkadang membawa para dosen muda wanita ini pada konflik antara pekerjaan dan keluarga yang berlanjut pada stress kerja apabila tidak ditanggulangi dengan baik. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui strategi ataupun kiat yang dilakukan oleh dosen muda wanita di Prodi Pendidikan Bahasa Inggris Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mahasaraswati Denpasar dalam manajemen stress kerja. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Adapun subjek penelitian ini adalah 8 dosen muda wanita di Prodi Pendidikan Bahasa Inggris Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mahasaraswati Denpasar dengan kriteria yang ditentukan. Berdasarkan hasil yang didapat, dosen muda wanita memiliki tiga strategi utama dalam manajemen stress kerja yaitu 1) Manajemen waktu dalam melaksanakan peran ganda; 2) Meluangkan waktu untuk "Me Time"; dan 3) Quality time bersama keluarga. Dengan melakukan tiga hal ini, dosen muda wanita Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris FKIP Unmas Denpasar dapat mengatasi stress kerja dan lebih termotivasi untuk melaksanakan pekerjaannya baik di sektor sosial maupun domestik.

**Kata Kunci:** *dosen muda wanita, peran ganda, manajemen stress kerja.*

### **ABSTRACT**

*Along with the times, many women who previously only worked in the domestic sector have now started to enter the public sector. The involvement of women in the public sector raises new, more complex problems for career women who are married. This is what makes career women have multiple roles that must be carried out harmoniously. Likewise, young female lecturers in the English Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Mahasaraswati Denpasar University who also have a complex role in holding dual responsibilities which sometimes lead these young female lecturers to conflict between work and family which leads to job stress when not handled properly. In this study, the researcher wanted to know the strategies or tips carried out by young female lecturers in the English Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Mahasaraswati University Denpasar in managing work stress. The research method used in this research is descriptive qualitative method. The subjects of this study were 8 young female lecturers in the English Education Study Program, Teacher Training and Education Faculty of Mahasaraswati Denpasar University with the specified criteria. Based on the results obtained, young female lecturers*

*have three main strategies in the management of work stress, namely 1) Time management in carrying out multiple roles; 2) Make time for "Me Time"; and 3) Quality time with family. By doing these three things, young female lecturers of the English Language Education Study Program, FKIP Unmas Denpasar can overcome work stress and be more motivated to carry out their work both in the social and domestic sectors.*

**Keywords:** *young female lecturers, multiple roles, work stress management.*

## **1. Pendahuluan**

Michelle et al (1974) dalam Nurul Hidayati (2016) menyatakan konsep peran ganda sebagai konsep dualisme cultural, yakni domestik sphere dan publik sphere. Peran public seorang wanita adalah segala aktivitas yang biasanya dilakukan diluar rumah dengan bertujuan untuk mendatangkan penghasilan sedangkan peran domestic adalah aktivitas yang dilakukan di dalam rumah sebagai kegiatan kerumahtanggaan dan biasanya tidak dimaksudkan untuk mendatangkan penghasilan. Seiring perkembangan zaman, perempuan yang dahulu hanya bekerja di sektor domestic sekarang sudah mulai banyak memasuki sektor public. Perempuan tidak lagi hanya berperan sebagai Ibu rumah tangga yang menjalankan fungsi reproduksi, mengurus anak dan suami atau pekerjaan domestik lainnya, tetapi sudah aktif berperan di berbagai bidang kehidupan baik sosial, ekonomi, maupun politik. Adapun alasan yang melatarbelakangi fenomena ini adalah kebutuhan ekonomi yang semakin meningkat, adanya permintaan tenaga kerja perempuan, dan semakin tingginya tingkat pendidikan yang ditempuh perempuan.

Keterlibatan wanita dalam sector publik ini menimbulkan persoalan baru yang lebih kompleks bagi wanita karir yang telah berumah tangga. Sebagai seorang istri dan ibu dalam sebuah rumah tangga, pekerjaan atau tugas-tugas domestik merupakan tanggung jawab yang harus dijalankan oleh wanita. Disisi lain, menyelesaikan tugas dalam pekerjaan sebagai wanita karir juga merupakan tanggungjawab yang tidak kalah pentingnya. Hal inilah yang menjadikan wanita karir memiliki peran ganda yang harus dijalannkan secara harmonis.

Begitu pula dengan dosen muda wanita di Prodi Pendidikan Bahasa Inggris Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mahasaraswati Denpasar yang juga memiliki peranan yang kompleks dalam memegang tanggung jawab ganda tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dengan para dosen muda wanita tersebut didapatkan bahwa peran ganda semacam ini terkadang membawa para dosen muda wanita ini pada konflik antara pekerjaan dan keluarga yang berlanjut pada stress kerja apabila tidak ditanggulangi dengan baik.

Bila dosen muda wanita di Prodi Pendidikan Bahasa Inggris Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mahasaraswati Denpasar mengalami stres kerja maka akan berdampak pada kualitas kerja, dan pelayanan terhadap mahasiswa. Dalam pekerjaannya, dosen muda wanita dituntut untuk melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu penelitian, pengabdian kepada masyarakat, dan pengajaran. Dalam bidang penelitian, dosen muda wanita harus mampu menghasilkan karya penelitian yang dipublikasikan di dalam jurnal nasional ataupun internasional dan juga dipresentasikan pada seminar nasional ataupun internasional. Selain penelitian, dosen muda wanita juga diharapkan aktif merancang dan melaksanakan pengabdian pada masyarakat. Dalam bidang penelitian dan pengabdian kepada masyarakat ini dosen juga dituntut untuk dapat memenangkan hibah baik hibah internal kampus, hibah dikti, ataupun pendanaan dari pihak swasta atau pemerintah.

Dalam segi pengajaran pun dosen muda wanita diminta untuk tampil prima di depan kelas serta selalu berinovasi dalam materi

dan strategi pembelajaran. Selain tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi, adapun tugas-tugas administrasi lainnya yang dibebankan kepada dosen muda wanita seperti pembuatan Beban Kerja Dosen, peningkatan jabatan fungsional, mengikuti seminar, sebagai pembicara, dan juga menjadi panitia di kegiatan kampus.

Stress kerja juga dapat berdampak pada keluarga, terutama anak-anak. Ibu pekerja yang mengalami tekanan dalam pekerjaannya biasanya akan melalaikan tugasnya sebagai istri dan ibu. Hal ini dapat menyebabkan ketidakharmonisan rumah tangga yang berlanjut pada perceraian, penelantaran anak, dan kenakalan remaja.

Demi menghindari stress kerja yang sangat mungkin dialami, dosen muda wanita sebagai wanita karir harus mampu memajemen perannya dengan baik dan seimbang. Menjaga kesehatan fisik dan mental juga menjadi prioritas agar dapat menjalankan kedua peran secara beriringan.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui strategi ataupun kiat yang dilakukan oleh dosen muda wanita di Prodi Pendidikan Bahasa Inggris Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mahasaraswati Denpasar dalam manajemen stress kerja.

## **2. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor (1975: 5 dalam Tohirin, 2012: 2) penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Subjek penelitian ditentukan dengan metode purposive sampling yaitu dengan pertimbangan tertentu atau lebih mengutamakan tujuan penelitian dalam penentuan sampling penelitian (Bungin, 2001: 119 dalam Sugiyono 2005: 96). Adapun subjek penelitian ini adalah 8 dosen muda wanita di Prodi Pendidikan Bahasa Inggris Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas mahasaraswati

Denpasar dengan kriteria : 1) Wanita yang berprofesi sebagai dosen minimal 5 tahun masa kerja di Prodi Pendidikan Bahasa Inggris FKIP Unmas Denpasar, 2) Wanita produktif yang berusia 25 tahun - 45 tahun, 3) Wanita yang sudah menikah dan memiliki anak yang sudah bersekolah, dan 4) Wanita yang memiliki suami bekerja di luar rumah. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik wawancara, observasi, dan studi dokumentasi dimana data yang diperoleh dianalisis melalui 3 tahap, yaitu *data reduction* (reduksi data), *data display* (penyajian data), dan *conclusion drawing/verification* (penarikan kesimpulan). Validitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi metode dan sumber.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

### ***Manajemen waktu dalam melaksanakan peran ganda***

Strategi utama dan terpenting yang dilakukan oleh kedelapan dosen muda wanita Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris FKIP Unmas Denpasar dalam menanggulangi stress kerja adalah dengan manajemen waktu. Ojo dan Olaniyan (2008) mengatakan bahwa manajemen waktu bukan tentang melakukan banyak hal dalam satu waktu. Manajemen waktu adalah kemampuan untuk mengatur waktu dalam melaksanakan kegiatan atau menyelesaikan pekerjaan dari yang paling terpenting baik di sector sosial ataupun domestik. Dengan melakukan manajemen waktu dipercaya dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya sehingga semua dapat dilaksanakan ataupun diselesaikan. Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam melakukan manajemen waktu di kedua bidang tersebut dosen muda tidak selalu dapat membagi waktunya dengan porsi yang sama. Hal ini dikarenakan dalam melaksanakan tugas sebagai seorang dosen, para dosen muda tidak jarang dituntut untuk diselesaikan dalam waktu singkat. Disamping itu, banyaknya pekerjaan tambahan yang diberikan selain Tri Dharma Perguruan Tinggi menyebabkan dosen

muda terkadang kekurangan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan rumah.

Selain tugas sebagai dosen, sektor sosial lainnya adalah tugas sosial di masyarakat. Kedelapan dosen muda ini aktif dalam organisasi PKK di Banjar dan ada satu orang juga merupakan anggota Persit persatuan Istri Tentara). Ditambah lagi sebagai wanita Hindu Bali, banyak tanggungjawab sosial yang wajib dilakukan seperti *ngayah* banjar, *ngayah* pura, *madelokan*, dan *nguopin* saat ada warga yang menikah ataupun meninggal dunia. Apabila kegiatan-kegiatan ini jarang diikuti maka akan dikenakan sanksi sosial.

Pekerjaan sektor domestik pun tidak kalah banyaknya. Membersihkan rumah, mencuci baju, memasak, mendampingi anak belajar, dan menemani anak bermain merupakan tugas utama sebagai seorang ibu dan istri. Kegiatan ini merupakan tugas rutin yang tidak ada habisnya dan terkadang banyak menyita waktu dan perhatian para dosen muda ini.

Dengan begitu banyaknya tugas dan kegiatan di sektor sosial ataupun sektor domestik, dosen muda membagi waktunya dan merancang kegiatannya sesuai dengan skala prioritas. Salah satu contohnya adalah bangun jauh lebih pagi untuk menyelesaikan pekerjaan rumah seperti memasak dan berbenah rumah. Apabila ada pekerjaan yang dibawa pulang akan dikerjakan setelah anak-anak tertidur. Meskipun memiliki suami yang juga bekerja, pekerjaan rumah tidak segan untuk dibagi tanggungjawabnya dengan suami. Hal ini sangat membantu dan meringankan beban para dosen muda di sektor domestik.

### ***Meluangkan waktu untuk "Me Time"***

Hal lain yang dilakukan oleh dosen muda wanita Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris FKIP Unmas Denpasar dalam menanggulangi stress kerja adalah meluangkan waktu untuk diri sendiri atau yang lebih sering disebut dengan *Me-Time*. *Me time* sangatlah penting untuk seorang ibu baik ibu rumah tangga ataupun

ibu pekerja. Jika seorang ibu secara terus-menerus melakukan tugasnya tanpa pernah terbebas dari rutinitas dan memperhatikan kebutuhan diri hanya akan menyebabkan ledakan stres yang akan berdampak pada diri sendiri dan orang lain. Meluangkan waktu untuk diri sendiri bukan berarti melarikan diri atau mengesampingkan tugas sebagai ibu, namun hanya sebagai bentuk penyegaran agar ibu bisa bersemangat lagi menjalani rutinitas baik di sector social ataupun domestic.

Kegiatan *me-time* yang dilakukan oleh dosen muda wanita Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris FKIP Unmas Denpasar antara lain merawat diri di salon, berbelanja ke mal, menonton konser, menonton bioskop, menonton drama korea, membaca novel, dan hang-out di restoran atau di cafe. Melakukan kegiatan menyenangkan dan ringan seperti yang dilakukan oleh dosen muda tersebut sangatlah membantu untuk menyegarkan kembali pikiran dan mental. Menurut penelitian dari London's University of Birkbeck yang dikutip dari Anjani dalam m.detik.com, aktifitas *me-time* yang menyenangkan dan berkualitas dapat meningkatkan semangat dan motivasi kerja.

Selain itu, *me-time* yang dilakukan oleh dosen muda wanita Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris FKIP Unmas Denpasar adalah dengan menekuni hobi seperti berkebun, merawat binatang peliharaan, mencoba berkreasi dalam membuat makanan, menulis cerita di blog, melukis, membuat video konten di youtube, dan fotografi. Dengan menekuni hobi dapat mengembangkan diri terhadap hal yang digemari sehingga termotivasi untuk mencari tahu dan belajar lebih banyak. Hal ini akan terbawa saat melaksanakan kegiatan sehari-hari untuk lebih termotivasi dalam menyelesaikan kegiatan dan tugas lebih baik.

Berolahraga, meditasi, dan yoga pun merupakan kegiatan *me-time* yang dilakukan oleh dosen muda wanita Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris FKIP Unmas Denpasar. Olahraga yang sering

dilakukan adalah lari, bersepeda, senam, berenang, dan bulu tangkis. Mereka percaya bahwa memiliki fisik yang sehat dan kuat adalah salah satu modal dalam menjalankan peran ganda di setiap harinya. Kesehatan memiliki pengaruh yang besar dalam melaksanakan rutinitas baik di bidang sosial maupun di bidang domestik. Kesehatan yang menurun sudah pasti akan menurunkan kinerja dan segala kegiatan tidak terselesaikan secara maksimal. Menurut Psikiater Harvard, Ashwini Nadkarni, yang dikutip oleh Anjani dalam m.detik.com, orang yang menghabiskan waktunya sendirian dengan yoga ataupun melakukan teknik mindfulness bisa membentuk memori yang lebih kuat dan membuat orang mengamati dan memproses pikiran dan perasaan diri sendiri sehingga dapat lebih menikmati momen dalam hidup.

#### ***Quality time bersama keluarga***

*Quality time* bersama keluarga dapat dilakukan untuk mengatasi stress kerja pada ibu pekerja. *Quality time* merupakan waktu yang sengaja diluakan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan bersama keluarga. Kegiatan menyenangkan ini adalah kegiatan yang dirancang berbeda dari kegiatan rutin yang dilakukan keluarga setiap harinya. Selain untuk bersenang-senang dan *refreshing*, *quality time* bersama keluarga juga dijadikan kesempatan untuk berkomunikasi lebih dalam, saling curhat, dan menyatukan pikiran antar anggota keluarga. *Quality time* bersama keluarga dapat memupuk rasa sayang, kebersamaan, pengertian, kekompakan, dan tenggangrasa antar anggota keluarga sehingga tercipta keluarga yang harmonis dan kondisi rumah yang menyenangkan. Hal ini sangatlah berpengaruh terhadap kesehatan mental ibu pekerja. Ibu pekerja yang sudah lelah bekerja di luar sangat membutuhkan kehangatan dan kenyamanan ketika pulang ke rumah. Hal ini dapat mengurangi stress

yang dialami oleh ibu selama bekerja di luar rumah.

Quality time yang biasa dilakukan oleh dosen muda wanita Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris FKIP Unmas Denpasar adalah menghabiskan waktu untuk melakukan hobi bersama, bertamasya, jalan-jalan ke dalam atau luar negeri, *staycation*, dan makan malam bersama di restoran favorit keluarga. Kegiatan Quality time biasanya dilakukan di akhir pekan atau saat liburan sekolah.

#### **4. Kesimpulan**

Dosen muda wanita di Prodi Pendidikan Bahasa Inggris Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mahasaraswati Denpasar adalah ibu muda yang memiliki tanggungjawab pada peran ganda yang dijalani dalam rutinitas sehari-hari. Selain sebagai dosen, mereka juga merupakan seorang ibu dan istri bagi keluarganya. Dengan banyaknya tugas yang diemban tidak menutup kemungkinan bahwa para dosen muda ini dapat mengalami stress kerja yang berdampak pada kinerja dan keluarganya. Oleh karena itu mereka memiliki strategi-strategi dalam manajemen stress kerja yaitu 1) Manajemen waktu dalam melaksanakan peran ganda; 2) Meluangkan waktu untuk "Me Time"; dan 3) Quality time bersama keluarga. Dengan melakukan tiga hal ini, dosen muda wanita Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris FKIP Unmas Denpasar dapat mengatasi stress kerja dan lebih termotivasi untuk melaksanakan pekerjaannya baik di sektor sosial maupun domestik.

#### **Daftar Pustaka**

- Anjani, Rahma. (2016).** *Pentingnya Me Time untuk Perkembangan Karier dan Keluarga.*  
<https://wolipop.detik.com/work-and-money/d-3122359/pentingnya-me-time-untuk-perkembangan-karier-dan-keluarga> (accessed September 2020)

- L.B. Ojo and D.A. Olaniyan. (2008). *Effective Time Management in Organization Panacea or Placebo. The Social Sciences, 3: 401-405*
- Hidayati, Nurul. (2016). *Beban Ganda Perempuan Bekerja (Antara Domestik Dan Publik). Muwazah: Jurnal Kajian Gender, [S.L.], V. 7, N. 2, Jan. 2016. Issn 2502-5368.*
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* Bandung: Alfabeta.
- Tohirin. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling.* Jakarta: Rajawali Pers