

ANALISIS KESEJAHTERAAN MENTAL PADA KARYAWAN WANITA DI SEKTOR PERBANKAN NASIONAL DALAM MENGHADAPI PERAN GANDA DAN STRESS KERJA

Disusun Oleh :

Calya Andini Bisjarah Siwi Lagsari (222030100151)

Dosen Pembimbing :

Lely Ika Mariyati, S.Psi. M.Psi. Psikolog

Progam Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

2026

Pendahuluan

Peran wanita di sektor perbankan terus mengalami peningkatan seiring dengan tuntutan ekonomi, perkembangan profesionalisme, serta kebutuhan organisasi terhadap sumber daya manusia yang kompeten. Namun, di tengah peran profesional tersebut, karyawan wanita tetap memikul tanggung jawab domestik sebagai istri dan ibu yang menuntut perhatian, waktu, dan keterlibatan emosional. Kondisi ini menempatkan wanita pada situasi peran ganda yang kompleks, di mana tuntutan pekerjaan dan keluarga sering kali saling berbenturan, sehingga berpotensi menimbulkan konflik kerja–keluarga, meningkatkan tingkat stres kerja, serta berdampak pada penurunan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya memahami secara mendalam bagaimana karyawan wanita di sektor perbankan mengelola peran ganda dan stres kerja, serta bagaimana kondisi tersebut memengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Permasalahan Penelitian

Lingkungan kerja perbankan ditandai dengan target kinerja yang tinggi, jam kerja yang relatif panjang, serta tuntutan pelayanan nasabah yang intens dan berkelanjutan. Kondisi tersebut menuntut karyawan wanita untuk selalu menunjukkan performa optimal, sehingga sering kali menyita waktu, energi, dan perhatian yang seharusnya dapat dialokasikan untuk kehidupan keluarga. Akibatnya, karyawan wanita rentan mengalami kelelahan fisik dan emosional, kesulitan dalam menyeimbangkan peran pekerjaan dan keluarga, serta peningkatan tingkat stres yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan memahami secara mendalam pengalaman kesejahteraan mental karyawan wanita di sektor perbankan dalam menghadapi tuntutan peran ganda dan stres kerja. Selain itu, penelitian ini berupaya mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental karyawan wanita berdasarkan pengalaman subjektif partisipan dalam konteks pekerjaan dan kehidupan keluarga.

Landasan Teori

Penelitian ini didasarkan pada teori *Work–Family Conflict* yang dikemukakan oleh Greenhaus dan Beutell, yang menjelaskan adanya konflik peran ketika tuntutan pekerjaan dan keluarga saling bertentangan dan sulit untuk dipenuhi secara bersamaan. Konflik tersebut dapat memicu tekanan psikologis dan stres kerja pada individu. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan konsep *Psychological Well-Being* dari Ryff dan Keyes yang memandang kesejahteraan mental sebagai kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal, mengembangkan potensi diri, serta menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan. Melalui kerangka ini, kesejahteraan mental dipahami sebagai hasil dari interaksi antara konflik peran, stres kerja, dan kemampuan individu dalam mengelola tuntutan kehidupan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai kesejahteraan mental karyawan wanita. Subjek penelitian terdiri dari lima karyawan wanita yang bekerja di sektor perbankan wilayah Sidoarjo dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, sedangkan analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Karakteristik Partisipan

Partisipan penelitian terdiri dari lima karyawan wanita dengan posisi kerja yang beragam, meliputi marketing, teller, staf operasional, dan manajerial. Seluruh partisipan menjalani peran ganda, termasuk satu partisipan dengan status ibu tunggal.

Kode Peserta	Jenis Kelamin	Status Perkawinan	Posisi/Jabatan	Keterangan Khusus
Bu AG	Perempuan	Menikah	Marketing	Menjalani tanggung jawab ganda sebagai pekerja dan ibu
Bu FA	Perempuan	Menikah	Teller	Harus menghadapi beban kerja dan urusan rumah tangga
Bu RS	Perempuan	Menikah	Staf Operasional	Memiliki tanggung jawab ganda dalam jadwal kerja yang padat
Bu GD	Perempuan	Ibu tunggal	Posisi Manajerial	Seorang ibu tunggal yang memiliki semua tanggung jawab di rumah
Bu IN	Perempuan	Menikah	Posisi Manajerial	Bertanggung jawab dalam peran sebagai pemimpin dan peran keluarga

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami tekanan psikologis yang bersumber dari peran ganda sebagai karyawan perbankan dan pengelola keluarga. Tuntutan kerja yang tinggi, seperti target kinerja, jam kerja yang panjang, serta tanggung jawab profesional, membatasi waktu dan peran partisipan dalam kehidupan keluarga. Kondisi ini berdampak pada munculnya kelelahan fisik dan emosional dalam aktivitas sehari-hari.

Meskipun demikian, tingkat kesejahteraan mental partisipan tidak bersifat seragam. Terdapat variasi kesejahteraan mental yang dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menerapkan strategi koping, serta dukungan yang diperoleh dari keluarga dan lingkungan kerja. Dukungan tersebut membantu partisipan dalam mengelola tekanan yang dihadapi, sehingga dampak psikologis yang dirasakan berbeda pada setiap individu.

Pembahasan

Hasil pembahasan penelitian menunjukkan bahwa peran ganda karyawan wanita memicu *Work–Family Conflict* ketika tuntutan pekerjaan dan keluarga sulit dipenuhi secara bersamaan. Kondisi ini berkontribusi pada peningkatan stres kerja dan tekanan emosional.

Temuan tersebut sejalan dengan teori Greenhaus & Beutell, yang menjelaskan bahwa konflik peran muncul akibat ketidaksesuaian tuntutan antar domain kehidupan. Dalam konteks perbankan, target kerja, keterbatasan waktu, dan tanggung jawab profesional memperkuat konflik tersebut.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kesejahteraan mental bersifat dinamis, tidak hanya ditentukan oleh ada atau tidaknya stres, tetapi oleh strategi coping dan dukungan sosial. Hal ini mendukung konsep Psychological Well-Being menurut Ryff & Keyes. Namun, keterbatasan fleksibilitas kerja masih menjadi faktor yang memperberat tekanan psikologis partisipan.

Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan mental karyawan wanita di sektor perbankan dipengaruhi oleh dinamika peran ganda dan tingginya tuntutan kerja. Tuntutan profesional yang berjalan bersamaan dengan tanggung jawab keluarga memicu konflik kerja–keluarga dan meningkatkan stres kerja. Meskipun partisipan berupaya menjaga kesejahteraan mental melalui strategi coping dan dukungan sosial, penelitian ini menunjukkan bahwa keterbatasan fleksibilitas kerja masih menjadi hambatan utama dalam mewujudkan keseimbangan kerja–keluarga secara berkelanjutan.

