

**HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN PERAN GANDA TERHADAP KESEHATAN
MENTAL PEKERJA WANITA MENIKAH : TINJAUAN LITERATUR**
***THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD AND DUAL ROLE CONFLICT
ON MENTAL HEALTH OF MARRIED
FEMALE WORKERS : LITERATURE REVIEW***

Rosa Febriani Putri Dira¹, Dani Nasirul Haqi²

^{1,2}Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya Indonesia

¹rosa.febriani.putri-2023@fkm.unair.ac.id

ABSTRACT

The increasing participation of married women in the workforce has given rise to dual role conflicts that pose significant risks to mental health. This study aims to examine the relationship between workload and dual roles on the mental health of married female workers through a systematic literature review. Literature searches were conducted using Google Scholar and Science Direct databases from January to April 2026, using keywords such as “workload,” “dual role,” “work-family conflict,” “mental health,” “married working women,” and “female workers.” From 2,360 initial results, 11 articles published between 2010 and 2026 met the inclusion criteria. The review findings indicate that workload and dual role conflict have a positive and significant relationship with mental health disturbances in married female workers, including work stress, emotional exhaustion, depression, and burnout. The magnitude of the association varied across studies, with dual role conflict explaining up to 33.8% of the variation in work stress and work-family conflict more than doubling the risk of depressive symptoms (OR = 2.29). One study, however, found no statistically significant relationship between the two variables. Additional moderating factors such as social support, work environment, and organizational policy also play important roles. Married female workers represent a vulnerable group that requires targeted intervention and family-friendly workplace policies to protect their psychological well-being.

Keywords: *Workload, Mental Health, Married Female Workers, Dual Roles, Job Stress*

ABSTRAK

Meningkatnya partisipasi perempuan menikah dalam dunia kerja menimbulkan konflik peran ganda yang berisiko signifikan terhadap kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara beban kerja dan peran ganda terhadap kesehatan mental pekerja wanita menikah melalui tinjauan literatur sistematis. Penelusuran literatur dilakukan menggunakan basis data Google Scholar dan Science Direct pada periode Januari hingga April 2026, dengan kata kunci “workload,” “dual role,” “work-family conflict,” “mental health,” “married working women,” dan “female workers.” Dari 2.360 hasil awal, sebanyak 11 artikel yang

diterbitkan antara tahun 2010 hingga 2026 memenuhi kriteria inklusi. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa beban kerja dan konflik peran ganda memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap gangguan kesehatan mental pekerja wanita menikah, meliputi stres kerja, kelelahan emosional, depresi, dan burnout. Besaran hubungan bervariasi antarstudi, dengan konflik peran ganda menjelaskan hingga 33,8% variasi stres kerja dan konflik pekerjaan-keluarga melipatgandakan risiko gejala depresi (OR = 2,29). Satu studi tidak menemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel tersebut. Faktor moderasi lain seperti dukungan sosial, lingkungan kerja, dan kebijakan organisasi juga memainkan peran penting. Pekerja wanita menikah merupakan kelompok rentan yang memerlukan intervensi tepat sasaran dan kebijakan kerja yang ramah keluarga guna melindungi kesejahteraan psikologis mereka.

Kata kunci: Beban kerja, Kesehatan mental, Pekerja wanita menikah, Peran ganda, Stres kerja.

A. Pendahuluan

Pada era sebelumnya, peran wanita bekerja hanya sebatas melakukan pekerjaan rumah tangga serta merawat anak. Seiring berjalannya waktu, semakin banyak wanita yang memiliki pendidikan tinggi dan memilih untuk bekerja (1). Partisipasi perempuan dalam dunia kerja di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan mencapai 54,52 persen pada Agustus 2023 dan meningkat menjadi 56,42 persen pada Agustus 2024 (2). Fenomena ini mencerminkan bahwa peran perempuan yang tidak lagi terbatas pada ranahnya, melainkan

telah merambah ke sektor publik. Namun, di balik meningkatnya

keterlibatan perempuan dalam dunia kerja, muncul tantangan yang tidak dapat diabaikan, yakni kenyataan bahwa sebagian besar perempuan yang bekerja adalah perempuan yang telah menikah dan tetap menanggung tanggung jawab rumah tangga secara bersamaan.

Survei *International Labour Organization* (ILO) pada tahun 2023 di 34 provinsi Indonesia mengungkapkan bahwa perempuan pekerja yang menanggung beban ganda mencapai 79,3 persen, sementara 61,6 persen responden laki-laki memiliki istri atau saudara perempuan yang mengalami kondisi serupa (3).

Pekerja wanita yang menanggung dua pekerjaan sekaligus di tempat kerja maupun di rumah disebut sebagai peran ganda (*dual role*). Perempuan yang memiliki peran di ranah publik seringkali memiliki waktu yang terbatas dalam menjalankan perannya sebagai istri, ibu, dan pengelola rumah tangga, sehingga mereka mengemban dua peran sekaligus yang dapat memicu timbulnya stres kerja hingga kelelahan mental, fisik, dan emosional. Kondisi ini diperparah oleh beban kerja yang tinggi di tempat kerja. Peran ganda bagi pekerja wanita secara tidak disadari telah meningkatkan tekanan fisik dan mental, yang pada akhirnya dapat menimbulkan kelelahan kerja akibat beban kerja yang berat di kedua ranah tersebut (1).

Beban kerja (*workload*) didefinisikan sebagai keseluruhan tuntutan fisik maupun mental yang dihadapi pekerja dalam melaksanakan tugasnya. Dalam konteks pekerja wanita menikah, beban kerja tidak hanya berasal dari tugas-tugas pekerjaan formal, tetapi juga dari tanggung jawab yang harus dilakukan setiap hari. Penelitian pada pekerja yang menerapkan sistem kerja dari rumah (*work from home*)

menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara beban kerja dengan stres kerja, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,667. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan beban kerja secara konsisten berhubungan erat dengan memburuknya kondisi psikologis pekerja (8).

Dampak dari adanya beban kerja dan peran ganda terhadap kesehatan mental perempuan merupakan persoalan yang semakin mendesak untuk diteliti. Perempuan tidak hanya dituntut oleh sistem sosial untuk mengurus pekerjaan di ranah pada umumnya, tetapi juga dituntut bekerja untuk meningkatkan pendapatan keluarga. Analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi beban pekerjaan rumah tangga, semakin tinggi pula kemungkinan perempuan mengalami stres. Data kesehatan pun memperkuat urgensi ini, perempuan Indonesia lebih banyak mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan laki-laki. Hal ini dibuktikan dengan adanya prevalensi gangguan kecemasan pada perempuan Indonesia sebesar 3,4 persen dan gangguan depresi sebesar 2,9 persen pada tahun 2019, lebih tinggi dibanding laki-laki (8).

Beberapa penelitian telah mengkaji aspek-aspek dari permasalahan ini. Penelitian terhadap tenaga kesehatan wanita yang sudah menikah di puskesmas menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara peran ganda dengan stres kerja, dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001 dan koefisien korelasi sebesar 0,710. Studi lainnya memperlihatkan bahwa konflik antara tuntutan pekerjaan dan keluarga tidak hanya mengakibatkan stres, tetapi juga berimplikasi pada kinerja dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Tinjauan literatur yang komprehensif diperlukan untuk memetakan bukti-bukti yang ada, mengidentifikasi kesenjangan penelitian, serta memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi yang tepat sasaran (1)

Berdasarkan latar belakang tersebut, tinjauan literatur ini bertujuan untuk membahas hubungan antara beban kerja dan peran ganda terhadap kesehatan mental pekerja wanita yang telah menikah. Secara operasional, beban kerja dalam penelitian ini merujuk pada tuntutan fisik dan mental yang dialami pekerja di tempat kerja maupun di rumah tangga. Peran ganda merujuk pada

kondisi di mana seorang perempuan secara bersamaan menjalankan fungsi sebagai tenaga kerja sebagai istri atau ibu rumah tangga. Adapun kesehatan mental yang dimaksud mencakup kondisi psikologis seperti stres kerja, kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional (*burnout*). Hasil tinjauan literatur ini diharapkan dapat menjadi rujukan ilmiah bagi tenaga kesehatan, peneliti, pembuat kebijakan, serta pengelola sumber daya manusia dalam upaya menjaga dan terus meningkatkan kesehatan mental pekerja wanita menikah di Indonesia.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tinjauan literatur (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif naratif. Jenis penelitian yang digunakan adalah *systematic literature review* yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan mensintesis temuan-temuan dari berbagai penelitian yang relevan mengenai hubungan beban kerja dan peran ganda terhadap kesehatan mental pekerja wanita menikah. Proses penelusuran, seleksi, dan analisis artikel dilaksanakan pada periode Januari hingga April 2026.

Proses pencarian literatur terdahulu dilakukan dengan memanfaatkan sumber yaitu Google Scholar dan Science Direct. Kata kunci pencarian artikel dilakukan menggunakan kata kunci yang relevan, antara lain "*workload*", "*dual role*", "*work-family conflict*", "*mental health*", "*married working women*", dan "*female workers*", baik secara tunggal maupun dikombinasikan menggunakan operator *AND* dan *OR*. Peneliti juga menerapkan sejumlah kriteria dalam memilih literatur yang akan ditinjau yakni, rentang waktu pemilihan literatur antara tahun 2010 hingga tahun 2026.

Proses pemilihan literatur yang ingin ditinjau diawali dengan kegiatan pencarian literatur dengan judul terkait yang menampilkan 2.360 hasil.

Kemudian, dilakukan eliminasi dengan menyaring hasil pencarian yang mencakup kutipan sebanyak 32 hasil. Didapatkan sejumlah 2.328 artikel yang memenuhi kualifikasi dalam seleksi tahap 1. Eliminasi selanjutnya dilakukan untuk menghilangkan hasil pencarian yang tidak termasuk dalam artikel ilmiah sebanyak 1.947 hasil pencarian. Hasilnya, 381 artikel memenuhi persyaratan dalam seleksi tahap 2. Akan tetapi, sebanyak 370 artikel memiliki isi pembahasan yang tidak relevan atau tidak dapat diakses. Berdasarkan hasil pencarian literatur pada tahap akhir, didapatkan sebanyak 11 artikel yang memenuhi kriteria dalam tinjauan literatur ini.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

HASIL

Tabel 1. Hasil Telaah Literatur Topik Hubungan Beban Kerja dan Peran Ganda terhadap Kesehatan Mental Pekerja Wanita Menikah

Judul Artikel	Tahun	Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Konflik Peran Ganda Terhadap Stres Kerja Karyawan Wanita Yang Sudah Menikah Di PT X	2023	Tri Hetyta Sinulingga, Sutarto Wijon	Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dan termasuk dalam kategori penelitian asosiatif kausal	Studi pada karyawan wanita menikah di PT X (n=74) menggunakan analisis regresi linear sederhana menunjukkan hasil yang signifikan: konflik peran ganda berpengaruh

Judul Artikel	Tahun	Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
				terhadap stres kerja dengan nilai $R^2=0,338$ dan $p<0,05$. Artinya, sekitar 33,8% variasi stres kerja dapat dijelaskan oleh konflik peran ganda.
Relationship between Marital Status and Mental Workload with Work Stress for Work From Home Workers	2023	Lydia Elsa Sinta, Endang Dwiyanti	Penelitian ini merupakan penelitian survei dan menggunakan studi crosssectional. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah status perkawinan, beban kerja, dan stres kerja.	Dari 20 responden, sebagian besar pekerja belum menikah (60%), memiliki beban kerja tinggi (55%), dan stres kerja sedang (55%). Nilai koefisien korelasi antara status perkawinan dan stres kerja adalah 0,373. Sementara itu, antara beban kerja dan stres kerja adalah 0,667. Terdapat hubungan yang kuat antara beban kerja dan stres kerja.
Work-family conflict, overwork and mental health of female employees in China.	2025	Jun Ma , Laixi Xu dan Xuehe Zhang	Survei kuesioner pada 393 perempuan pekerja dari sektor jasa, manufaktur. Analisis menggunakan Hayes' PROCESS macro (Bootstrap 1000 resampling).	<i>Work Family Conflict</i> berkorelasi positif dan signifikan dengan masalah kesehatan mental ($r = 0,471$, $p < 0,01$) . <i>Overwork</i> terbukti memoderasi hubungan antara WFC dan EE ($\beta = 0,163$, $p < 0,01$) — semakin tinggi overwork, semakin kuat pengaruh WFC terhadap EE.
Pengaruh Konflik Peran Ganda, Beban Kerja, dan Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja Karyawan Perempuan	2024	Yusril Yusuf, Jusni, Insany Fitri Nurqamar	Kuantitatif, regresi linear berganda, total sampling ($n=66$), kuesioner via Google Form, uji t, uji F, uji R^2	Konflik peran ganda ($\text{sig}=0,000$; $\beta=1,064$), beban kerja ($\text{sig}=0,008$; $\beta=0,349$), dan lingkungan kerja ($\text{sig}=0,000$; $\beta=-1,113$) masing-masing berpengaruh signifikan terhadap stres kerja. Secara simultan ketiga variabel menjelaskan

Judul Artikel	Tahun	Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Standpoint Peran Perempuan dalam Keluarga (Studi Fenomenologi Perempuan Buruh Pabrik Garmen di Desa Girijaya)	2025	Elvira Stefanie & Hilda Sri Rahayu	Kualitatif fenomenologi, wawancara mendalam, 6 informan perempuan buruh pabrik garmen yang menikah	73,2% variasi stres kerja ($R^2=0,732$; $F=56,423$) Perempuan buruh pabrik garmen mengalami konflik peran ganda berat dengan jam kerja 10–12 jam/hari. Peran ganda berdampak negatif signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental (depresi, stres tinggi). Dukungan suami dan keluarga menjadi faktor protektif utama. Intervensi pemerintah dan kebijakan ramah keluarga sangat dibutuhkan
Association between Work-Family Conflict and Depressive Symptoms in Female Workers: An Exploration of Potential Moderators	2022	Jiseung Lee , Ji-Eun Lim , Song Heui Ch, Eunsoo Won, Hyun-Ghang Jeong, Moon-Soo Lee, Young-Hoon Ko, Changsu Han, Byung-Joo Ham, Kyu-Man Han	Studi cross sectional menggunakan data Korean Longitudinal Survey of Women and Families (KLoWF) 2018 pada 4.714 pekerja perempuan usia ≥ 19 tahun.	Pekerja perempuan dengan tingkat WFC (<i>Workforce Conflict</i> /Koneksi Keterikatan Kerja) yang tinggi lebih cenderung mengalami gejala depresi dibandingkan mereka yang memiliki tingkat WFC rendah (rasio odds = 2,29, interval kepercayaan 95% = 1,91-2,74).
The Impact of Work Interference with Family on Depressive Symptoms among Married Working Women: A Longitudinal Panel Study	2022	Il Yun, Yun Hwa Jung, Eun-Cheol Park, Sung-In Jang	Studi longitudinal panel menggunakan data Korean Longitudinal Survey of Women and Families (KLoWF) tahun 2014–2018. Sampel: 1.504 wanita menikah yang tinggal bersama suami dan bekerja sebagai pegawai.	Wanita menikah yang mengalami <i>work interference with family</i> (WIF) 1,58 kali lebih berisiko mengalami gejala depresi dibanding yang tidak (interval kepercayaan 95% (CI): 1,30–1,92). WIF akibat jam kerja tidak teratur memiliki OR tertinggi untuk depresi (AOR: 2,01; 95% CI: 1,32–3,08). Wanita dengan 2

Judul Artikel	Tahun	Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
				anak atau lebih lebih rentan mengalami depresi bila mengalami WIF (AOR: 1,69).
Domains of Physical and Mental Workload in Health Work and Unpaid Domestic Work by Gender Division: A Study with Primary Health Care Workers in Brazil	2022	Marta Regina Cezar-Vaz, Daiani Modernel Xavier, Clarice Alves Bonow, Jordana Cezar Vaz, Leticia Silveira Cardoso, Cynthia Fontella, Valdecir Zalvarese	Cross-sectional pada 342 tenaga kesehatan di unit pelayanan kesehatan primer (PHC). Instrumen: variabel sosiodemografi, beban kerja di PHC, beban kerja domestik tidak dibayar, serta dikotomi gangguan kecemasan dan episode depresi. Analisis: regresi Poisson dan regresi linier multivariaT.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pekerjaan rumah tangga yang tidak dibayar, perempuan memiliki beban kerja lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Setelah dikontrol dengan faktor pengganggu, jenis kelamin terbukti berhubungan signifikan dengan tuntutan mental ($p = 0,013$), tuntutan fisik ($p = 0,029$), frustrasi ($p < 0,001$), dan total beban kerja ($p = 0,020$)
Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender difference	2021	Satu Viertiö , Olli Kiviruusu , Maarit Piirtola , Jaakko Kaprio , Tellervo Korhonen , Mauri Marttunen ,Jaana Suvisaari	Studi cross sectional dengan data kuesioner dari Studi Kesehatan dan Kesejahteraan Regional Finlandia (ATH) yang representatif secara nasional yang dikumpulkan pada tahun 2012–2016 (populasi target peserta berusia 20+, $n = 96.668$, tingkat respons 53%)	Hasil penelitian menunjukkan perempuan mengalami tekanan psikologis lebih tinggi dibandingkan laki-laki (11,0% vs 8,8%; $p < 0,0001$). Faktor risiko utama meliputi kesepian, ketidakpuasan kerja, dan konflik keluarga kerja. Interaksi gender ditemukan pada pengabaian keluarga karena pekerjaan yang berhubungan dengan tekanan pada perempuan (OR 1,30) dan tekanan mental akibat pekerjaan pada laki-laki (OR 2,71).

Judul Artikel	Tahun	Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Workload, Work-Life Conflict, and Stress Amongst Mental Health Professionals: The Moderating Role of Segmentation Preference	2025	Ilona M McNeill, Eloisa Cullington	Studi kuantitatif cross sectional pada 152 profesional kesehatan mental Australia. Analisis: moderated mediation menggunakan PROCESS macro (Hayes) dengan <i>bootstrapping</i> , regresi linier berganda, dan <i>simple slopes analysis</i> .	Hasil penelitian menunjukkan efek beban kerja terhadap stres signifikan dan positif, $\beta = 0,366$, 95% CI [0,214, 0,519], $p < 0,001$ (satu sisi). Beban kerja secara positif memprediksi konflik kerja-kehidupan.
Hubungan Beban Kerja dan Peran Ganda dengan Kejadian Stres Kerja pada Pekerja Wanita di PT. X Kota Bandar Lampung	2026	Monique Shalshabil	Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional pada 173 pekerja wanita menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu NASA-TLX untuk beban kerja, WAFCS untuk peran ganda, dan WSS untuk stres kerja. Analisis menggunakan uji Chi-square.	Sebagian besar pekerja wanita mengalami stres kerja tinggi (83,8%), beban kerja tinggi (71,1%), dan peran ganda tinggi (65,9%). Namun, tidak ditemukan hubungan signifikan antara beban kerja dengan stres kerja ($p = 0,412$) maupun peran ganda dengan stres kerja ($p = 0,270$).

Pembahasan

Berdasarkan 11 artikel yang telah ditelaah, secara keseluruhan terdapat hubungan positif dan signifikan antara beban kerja dan peran ganda terhadap gangguan kesehatan mental pekerja wanita menikah. Penelitian pertama Studi Sinulingga & Wijon (2023) pada 74

karyawan wanita menikah di PT X menunjukkan bahwa konflik peran ganda berpengaruh signifikan terhadap stres kerja ($R^2 = 0,338$; $p < 0,05$). Sekitar 33,8% variasi stres kerja dapat dijelaskan oleh konflik peran ganda, sementara selebihnya dipengaruhi faktor lain. Semakin tinggi konflik antara peran pekerjaan dan

keluarga, semakin tinggi pula stres kerja yang dirasakan, karena pekerja wanita harus membagi waktu, energi, dan perhatian antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga secara bersamaan (Pratiwi & Betria, 2021).

Penelitian kedua dilakukan pada 20 pekerja sistem *Work From Home* (WFH) menemukan bahwa beban kerja lebih dominan memengaruhi stres kerja ($r = 0,667$) dibandingkan status perkawinan semata ($r = 0,373$). Mayoritas responden memiliki beban kerja tinggi (55%) dan mengalami stres kerja sedang (55%). McNeill & Cullington (2025) memperkuat hal ini dengan membuktikan bahwa efek beban kerja terhadap stres signifikan dan positif ($\beta = 0,366$; 95% CI [0,214; 0,519]; $p < 0,001$), di mana beban kerja memprediksi konflik kerja kehidupan yang pada gilirannya meningkatkan stres psikologis, terutama bagi perempuan yang juga menanggung pekerjaan domestik tidak dibayar di luar jam kerja (Zheng et al., 2022).

Pada penelitian ketiga, mengkonfirmasi pada 393 perempuan pekerja di China bahwa work-family conflict (WFC) berhubungan signifikan dengan memburuknya kesehatan

mental ($r = 0,471$; $p < 0,01$), dengan rata-rata jam kerja mencapai 49,9 jam per minggu dan 54,5% masuk kategori overwork. Uji moderasi menunjukkan overwork memperkuat pengaruh WFC terhadap kelelahan emosional ($\beta = 0,163$; $p < 0,01$). Temuan serupa dikemukakan Zhang et al. (2020) bahwa WFC berhubungan positif dengan kecemasan pada tenaga medis Perempuan. Selain itu, konflik pekerjaan keluarga dapat memicu stres, burnout, kelelahan emosional, hingga depersonalisasi sehingga meningkatkan risiko kecemasan dan depresi (Kim et al. 2023).

Pada penelitian keempat dilakukan pada 66 karyawan perempuan di Pabrik Gula Sulawesi Selatan menemukan bahwa konflik peran ganda ($p = 0,000$; $\beta = 1,064$), beban kerja ($p = 0,008$; $\beta = 0,349$), dan lingkungan kerja ($p = 0,000$; $\beta = -1,113$) masing-masing berpengaruh signifikan terhadap stres kerja, dengan ketiga variabel menjelaskan 73,2% variasi stres kerja ($R^2 = 0,732$; $F = 56,423$). Temuan bahwa lingkungan kerja berpengaruh negatif terhadap stres kerja menunjukkan perannya sebagai faktor protektif. Penelitian lain juga menemukan bahwa perempuan mengalami

tekanan psikologis lebih tinggi dibanding laki-laki (11,0% vs 8,8%; $p < 0,0001$), dengan konflik keluarga ke pekerjaan dan ketidakpuasan kerja sebagai prediktor kuat distres psikologis (Viertiö et al. 2021).

Pada penelitian kelima, digunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman perempuan buruh pabrik garmen yang menjalani peran ganda di Desa Girijaya, Kabupaten Sukabumi. Penelitian melibatkan enam informan perempuan yang bekerja sekaligus bertanggung jawab dalam rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi kerja industri garmen yang memiliki target tinggi, tekanan dari atasan, serta jam kerja panjang hingga 10–12 jam membuat pekerja wanita memiliki waktu yang sangat terbatas untuk keluarga. Akibatnya, anak sering ditinggalkan kepada mertua atau kerabat terdekat. Kondisi ini menggambarkan beratnya beban fisik dan psikologis yang dialami pekerja wanita menikah akibat tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga yang berlangsung bersamaan (10). Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya bahwa akumulasi tuntutan pekerjaan dan

keluarga menjadi ancaman nyata bagi kesehatan mental pekerja wanita menikah (12).

Penelitian keenam, dilakukan melalui studi cross-sectional pada 4.714 pekerja perempuan Korea menemukan bahwa WFC tinggi melipatgandakan risiko gejala depresi sebesar 2,29 kali ($OR = 2,29$; 95% $CI = 1,91–2,74$). Kelompok paling rentan adalah dewasa muda (19–39 tahun), pekerja non standar, dan pink-collar workers. Yun et al. (2022) melalui studi longitudinal pada 1.504 wanita menikah mengkonfirmasi bahwa gangguan pekerjaan terhadap kehidupan keluarga meningkatkan risiko depresi. WFC muncul ketika tuntutan peran kerja dan keluarga tidak kompatibel, menciptakan tekanan yang mengganggu kesehatan mental Perempuan. (Sohal et al. 2025)

Penelitian ketujuh perempuan yang bekerja dan sudah menikah menanggung beban berlapis yang secara konsisten dikaitkan dengan risiko gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi. Studi longitudinal Yun et al. (2022) menggunakan data KLoWF tahun 2014–2018 pada 1.504 perempuan menikah yang bekerja, menemukan bahwa mereka yang mengalami gangguan pekerjaan

terhadap kehidupan keluarga (*work interference with family/WIF*) memiliki risiko 1,58 kali lebih besar mengalami gejala depresi dibandingkan yang tidak (95% CI: 1,30–1,92). WIF akibat jam kerja tidak teratur memiliki *odds ratio* tertinggi untuk depresi (AOR: 2,01; 95% CI: 1,32–3,08). Temuan ini sejalan dengan tuntutan kompleks profesi, di mana batasan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi seringkali kabur, yang menyebabkan konflik di kedua arah (Olaniyan dkk., 2022).

Penelitian kedelapan menemukan bahwa hubungan antara konflik peran dan depresi pada perempuan pekerja dimediasi secara signifikan oleh kelelahan emosional (*burnout*). Penelitian selaras menemukan bahwa konflik kerja ke keluarga (WFC), konflik keluarga ke kerja (FWC), dan konflik peran organisasional (ORC) berkaitan signifikan positif dengan depresi pada perempuan pekerja di sektor kesehatan dan sosial. Kelelahan (*exhaustion*) dan sinisme (*cynicism*) memediasi penuh efek ORC terhadap depresi dan memediasi sebagian efek WFC terhadap depresi, sementara FWC memiliki efek langsung terhadap depresi (Hosseini et al., 2024).

Penyesuaian pernikahan yang sehat terbukti memiliki peran protektif yang signifikan terhadap kesehatan mental (Chireh et al., 2025)

Penelitian kesembilan menggunakan studi cross sectional yang berskala besar pada pekerja usia produktif di Finlandia ditemukan bahwa tekanan psikologis berhubungan dengan faktor lintas domain, terutama kesepian, ketidakpuasan kerja, dan konflik keluarga kepekerjaan. Temuan ini memperkuat bukti bahwa tekanan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi kerja secara langsung, tetapi juga oleh kualitas hubungan sosial dan ketegangan peran dalam kehidupan keluarga. Selain itu, bukti eksperimental dan studi sintesis menyatakan bahwa kesepian dapat dikurangi melalui intervensi yang tepat untuk mengarahkan intervensi kesehatan mental berbasis komunitas/kerja (Masi et al., 2011)

Penelitian kesepuluh menyatakan bahwa beban kerja tidak secara langsung menghasilkan stres, melainkan melalui jalur mediasi konflik kerja-kehidupan yang telah terbukti secara statistik. McNeill & Cullington (2025) membuktikan model mediasi ini pada 152 profesional kesehatan

mental (mayoritas perempuan, 80%): beban kerja yang lebih tinggi memprediksi stres yang lebih besar melalui peningkatan konflik kerja kehidupan. *Segmentation preference* memoderasi dua jalur sekaligus, hubungan beban kerja terhadap WLC dan WLC, stres dengan efek lebih kuat pada individu yang lebih menyukai segmentasi ketat ($\beta = 0,578$; 95% CI [0,418; 0,739]; $p < 0,001$). Hal ini menempatkan perempuan pada risiko mengalami tingkat konflik yang lebih tinggi bahkan pada beban kerja yang setara (Zheng et al., 2022)

Penelitian terakhir menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja wanita di PT. X Kota Bandar Lampung mengalami stres kerja tinggi, beban kerja tinggi, dan peran ganda tinggi. Namun, hasil uji statistik menunjukkan bahwa beban kerja tidak memiliki hubungan signifikan dengan stres kerja ($p = 0,412$) dan peran ganda juga tidak memiliki hubungan signifikan dengan stres kerja ($p = 0,270$). Hal ini berarti bahwa tingginya stres kerja yang dialami pekerja wanita tidak secara langsung dipengaruhi oleh beban kerja maupun peran ganda.. Selain itu, juga menyebutkan bahwa konflik antara pekerjaan dan keluarga berkontribusi

terhadap meningkatnya burnout pada pekerja (Jia et al., 2022).

D. Kesimpulan

SIMPULAN

Beban kerja dan peran ganda terbukti memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap gangguan kesehatan mental pada pekerja wanita menikah, di mana semakin tinggi beban kerja dan konflik peran yang dialami, maka semakin tinggi pula tingkat stres, kelelahan emosional, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, pekerja wanita menikah merupakan kelompok yang rentan dan memerlukan dukungan serta intervensi yang tepat untuk menjaga kesehatan mental di lingkungan kerja.

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih dalam faktor lain yang dapat memengaruhi kesehatan mental pekerja wanita menikah, seperti dukungan sosial, lingkungan kerja, serta kebijakan organisasi, dengan menggunakan metode longitudinal agar dapat melihat hubungan sebab-akibat secara lebih jelas. Selain itu, pihak perusahaan diharapkan dapat

menerapkan kebijakan kerja yang lebih fleksibel, menyediakan program dukungan kesehatan mental, serta menciptakan lingkungan kerja yang ramah keluarga guna mengurangi beban kerja dan konflik peran ganda yang dialami pekerja wanita.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, B. & Priastuty, D. (2021). Hubungan antara Konflik Peran Ganda dengan Stres Kerja pada Tenaga Kesehatan Wanita di Puskesmas. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 94–104.
- BPS (2024). Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) Agustus 2024. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- ILO (2023). Survei Persepsi Kerja Perempuan di 34 Provinsi Indonesia. International Labour Organization.
- Kim, J., Jung, G., & Kim, J. (2023). *Work – Family Conflict and Depressive Symptoms of Married Working Women in Korea: The Role of Marriage Satisfaction and Organizational Gender Discrimination*. *Climate*. <https://doi.org/10.1177/23779608231196841>
- Lee J, Lim JE, Cho SH, Won E, Jeong HG, Lee MS, Ko YH, Han C, Ham BJ, Han KM. Association between work-family conflict and depressive symptoms in female workers: An exploration of potential moderators. *J Psychiatr Res*. 2022 Jul;151:113-121. doi: 10.1016/j.jpsychires.2022.04.018.
- Ma, J., Xu, L., & Zhang, X. (2025). *Work – family conflict , overwork and mental health of female employees in China*. April, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1483746>
- Nurhasim, Ahmad. “Data Bicara: Gangguan Kesehatan Jiwa Di Indonesia Naik Dalam 30 Tahun Terakhir, Perempuan Dan Usia Produktif Lebih Tinggi.” *Percakapan* (2022)<https://doi.org/10.64628/AA.N.x4gs3hygv>
- Restiaty, Indah. *Beban kerja dan perasaan lelah kerja pada pekerja wanita dengan peran ganda di PT. Pabrik Makanan Asia Megah Padang* . 2005. Universitas Gadjah Mada. [etd.repository.ugm.ac.id](https://etd.repository.ugm.ac.id/https://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/28926) , https://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/28926
- Sinulingga, et. al. (2023) “KONFLIK PERAN GANDA TERHADAP STRES KERJA KARYAWAN WANITA YANG SUDAH MENIKAH DI PT X.” *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, hlm. 367–78. [bajangjournal.com](https://bajangjournal.com/https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/6690) , <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/6690>
- Sinta, L. E., & Dwiyaniti, E. (2023). *Relationship between Marital Status and Mental Workload with Work Stress for Work From Home Workers*. 12(August), 185–193. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v12i2.2023.185-193>
- Yun, Il, dkk. (2022) “Dampak gangguan pekerjaan terhadap keluarga pada gejala depresi di kalangan wanita pekerja yang sudah menikah: Sebuah studi panel longitudinal.” *PLOS ONE* , vol. 17,, hlm. e0276230. *PubMed Central* , <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276230>.
- Yusuf, Y. et al., dkk. “Pengaruh Konflik Peran Ganda, Beban Kerja, dan Lingkungan Kerja Pada Karyawan

- Wanita terhadap Stres Kerja di Pabrik Gula Arasoe dan Camming." *Jurnal Peradaban Ekonomi dan Bisnis*, hlm. 1–22. DOI.org (Crossref) , <https://doi.org/10.59001/pjeb.v3i1.157>.
- Zhang, H., Tang, L., Ye, Z., Zou, P., Shao, J., Wu, M., Zhang, Q., & Qiao, G. (2020). *The role of social support and emotional exhaustion in the association between work-family conflict and anxiety symptoms among female medical staff: a moderated mediation model*. 1–9
- Kim, J., Jung, G., & Kim, J. (2023). *Work – Family Conflict and Depressive Symptoms of Married Working Women in Korea: The Role of Marriage Satisfaction and Organizational Gender Discrimination*. *Climate*.<https://doi.org/10.1177/23779608231196841>
- Sohal, A., Sharma, D., & Sharma, S. (2025). Work – family conflict: A systematic literature review and research agenda. *European Management Journal*, October. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2025.10.002>
- Yun, I., Jung, Y. H., Id, E. P., & Id, S. J. (2022). *The impact of work interference with family on depressive symptoms among married working women: A longitudinal panel study*. 1–11.<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276230>
- Olaniyan OS et al. (2022) When your source of livelihood also becomes the source of your discomfort: The perception of work–family conflict among child welfare workers. *European Journal of Social Work* 25(3): 418–429.
- Stanley, S., Murphy, C., Brougham, R., & Richardson, C. (2025). *Psychological distress , work – family conflict and family life satisfaction: A quantitative study of social workers in the UK*. X. <https://doi.org/10.1177/00208728241267882>
- Cezar-Vaz, M. R., Xavier, D. M., Bonow, C. A., Vaz, J. C., Cardoso, L. S., Sant'Anna, C. F., & da Costa, V. Z. (2022). Domains of Physical and Mental Workload in Health Work and Unpaid Domestic Work by Gender Division: A Study with Primary Health Care Workers in Brazil. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9816. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169816>
- Hosseini, Z., Rahimi, S. F., Salmani, F., & Miri, M. R. (2024). *Etiology , consequences , and solutions of working women ' s work - life conflict : a qualitative study*. 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02873-4>
- Chireh, B., Kwaku, S., Swerhun, K., Arcy, C. D., & Acharibasam, J. W. (2025). International Journal of Nursing Studies Workplace stressors and mental health outcomes among personal support workers: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 168(September 2024), 105093. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2025.105093>
- Viertö, S., Kiviruusu, O., Piirtola, M. dkk. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tekanan psikologis pada populasi pekerja, dengan perhatian khusus pada perbedaan gender. *BMC Public Health* 21 , 611 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10560-y>
- Masi CM, Chen HY, Hawkey LC, Cacioppo JT. A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Pers Soc Psychol Rev*. 2011

- Aug;15(3):219-66. doi:
10.1177/1088868310377394.
Epub 2010 Aug 17. PMID:
20716644; PMCID: PMC3865701.
- McNeill IM, Cullington E. Workload, Work-Life Conflict, and Stress Amongst Mental Health Professionals: The Moderating Role of Segmentation Preference. *Stress Health*. 2025 Aug;41(4):e70095. doi:
10.1002/smi.70095. PMID:
40737200; PMCID:
PMC12309875.
- Zheng, G., Lyu, X., Pan, L. dkk. Peran hubungan konflik-kelelahan-depresi di antara penyedia layanan kesehatan dan sosial perempuan Tiongkok: efek moderasi pernikahan dan peran sebagai ibu. *BMC Public Health* **22**, 230 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12641-y>
- Jia, C. X., & Fu, C. (2022). The influence of work-family conflict on social worker job satisfaction. *Journal of Social Work*, 22(4), 970-991. <https://doi.org/10.1177/14680173211051977>