

Gambaran manajemen waktu bagi dokter gigi wanita sebagai profesional dan ibu rumah tangga

(The overview of female dentist's time management as a professional and a housewife)

Mita Juliawati¹ dan Karina Friadita²

¹Bagian Ilmu Kesehatan Gigi Masyarakat

²Mahasiswa

Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti

Jakarta - Indonesia

Korespondensi (correspondence): Mita Juliawati, Bagian Ilmu Kesehatan Gigi Masyarakat, Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti. Jalan Kyai Tapa No. 1 Grogol Jakarta Barat, Indonesia. E-mail: mitajuliawati@yahoo.com

ABSTRACT

Background: Time problem is an important issue that often experienced by female workers, especially in dentist profession and housewife. Undergoing the dual role requires female dentist to split proportionally between the time as professional workers and housewives. **Purpose:** In connection with the above, we would like to find an overview of female dentist's time management in the lead role as a professional and housewife. **Method:** The research's type is descriptive observational and quantitative method using a sample of 50 female dentist working in West Jakarta's health center (Puskesmas). The sampling technique is purposive sampling. Data were analyzed by using statistical analyzed data. **Result:** Based on the results of data analysis showed that the results overview of the perception of time is at a good point, or in other words, the female dentist can split proportionally between time as a professional and a housewife. **Conclusion:** Time problem can be minimized with priority management schedules and good time management. Some solutions to reduce the stress is spending time to take a break from the workload, relaxation with the family, as well as a hobby.

Keywords: female dentist; dual role; time management

ABSTRAK

Latar belakang: Permasalahan waktu merupakan hal penting yang sering terjadi pada pekerja wanita, khususnya yang berprofesi dokter gigi dan telah berkeluarga. Menjalani peran ganda tersebut mengharuskan seorang dokter gigi wanita untuk dapat membagi waktu secara proporsional antara sebagai pekerja profesional dan ibu rumah tangga. **Tujuan:** Sehubungan dengan hal tersebut ingin diketahui gambaran manajemen waktu bagi dokter gigi wanita dalam mengelola waktu sebagai profesional dan ibu rumah tangga. **Metode:** Jenis penelitian yang diambil ialah observasional deskriptif dengan metode kuantitatif dan menggunakan sampel 50 dokter gigi wanita yang bekerja di puskesmas se-Jakarta Barat. Teknik pengambilan sampel ialah purposive sampling. Data di analisis menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif. **Hasil:** Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa hasil gambaran penatalaksanaan manajemen waktu bagi dokter gigi wanita dalam mengelola waktu berada pada titik baik, atau dengan kata lain dokter gigi tersebut dapat membagi waktu secara proporsional antara sebagai profesional dan ibu rumah tangga. **Simpulan:** Permasalahan mengenai manajemen waktu dapat diminimalisir dengan adanya penatalaksanaan prioritas jadwal dan manajemen waktu yang baik. Adapun beberapa solusi untuk mengurangi stres akibat keterikatan waktu ialah dengan beristirahat sejenak dari beban pekerjaan, relaksasi bersama keluarga, dan menyalurkan hobi.

Kata kunci: dokter gigi wanita; peran ganda; manajemen waktu

PENDAHULUAN

Wanita diberi kodrat memiliki rasa kasih sayang dan nurani yang lebih dari kaum pria serta mempunyai peran yang tidak bisa dipandang sebelah mata, khususnya dalam keluarga. Seorang wanita yang sudah berkeluarga dan berperan sebagai ibu rumah tangga dituntut untuk memiliki waktu lebih untuk mengurus keluarganya. Peran wanita di era kekinian telah bergeser dari peran tradisional yang persepsinya hanya untuk melahirkan anak dan mengurus rumah tangga menjadi lebih memiliki peran sosial serta dapat berkarier dalam berbagai bidang, misal politik, hukum, sosial termasuk di bidang kesehatan. utamanya didukung dengan makin meningkatnya tingkat pendidikan wanita. Persepsi global tentang wanita pun sudah banyak berubah, dan kesempatan bagi wanita untuk bekerja menjadi semakin luas. Kaum wanita dapat melebarkan potensi yang ada pada diri mereka. Alasan wanita bekerja antara lain dilandasi motif ekonomi, keinginan membina karier, dan adanya kesadaran bahwa pembangunan memerlukan tenaga kerja, baik wanita maupun pria.¹

Pengaruh wanita dalam bekerja dapat menimbulkan konflik peran ganda bagi wanita itu sendiri. Selain kodrat utama untuk melayani keluarga, fokus pun akan terbagi untuk bekerja. Dalam menjalani karier, wanita mempunyai beban lebih dibanding pria. Pengaruh yang paling sering ditemui adalah pembagian waktu untuk keluarga terutama bagi wanita karier, waktu merupakan hal yang sangat krusial. Hal tersebut masuk dalam salah satu aspek yang ditimbulkan dalam konflik peran ganda.² Bahkan wakil presiden RI, Bapak Jusuf Kalla, memberi perhatian khusus dalam penjelasannya yakni akan mengurangi waktu bekerja bagi wanita didasarkan pada kekhawatirannya akan generasi muda bangsa. Beliau menuturkan pengurangan waktu tersebut bukan bermaksud untuk membatasi peran perempuan di dunia kerja, namun agar wanita dapat lebih banyak memberikan perhatian untuk menyiapkan masa depan anak bangsa karena ibu berperan sebagai pendidik awal dalam keluarga.³

Demikian pula dokter gigi wanita, baik di bidang struktural maupun fungsional, diharapkan dapat membagi waktu dengan bijaksana untuk karir dan keluarga. mengingat salah satu hambatan dunia pekerjaan bagi wanita ialah adanya hambatan kodrati.⁴ Karenanya wanita karier khususnya yang sudah berkeluarga secara otomatis memikul peran ganda, baik di lingkungan kerja maupun keluarganya.⁵ Di samping itu, wanita harus pandai

membagi waktu dalam mengelola kondisi peran gandanya, baik sebagai profesional maupun sebagai ibu rumah tangga, sesuai situasi yang dihadapinya.

Sehubungan dengan hal diatas maka dilakukan kajian dalam suatu penelitian perihal gambaran manajemen waktu pada dokter gigi wanita sebagai profesional dan ibu rumah tangga. Kajian dilakukan pada dokter gigi wanita di Puskesmas se-Jakarta Barat. Untuk mengetahui gambaran pengelolaan waktu dokter gigi wanita sebagai profesional dan ibu rumah tangga.

Penelitian ini diharapkan dapat membuka perhatian masyarakat mengenai adanya kesulitan dalam mengelola waktu yang dianggap sebagai permasalahan bagi pekerja wanita, khususnya dokter gigi wanita, yang sudah berumah tangga. Diharapkan akan didapat solusi dan pencegahannya.

Waktu adalah hal penting bagi manusia. Penatalaksanaan Manajemen waktu, seperti halnya manajemen sumber daya lainnya, adalah proses menjadikan waktu lebih produktif, dengan mengatur apa yang dilakukan dalam waktu sebagai usaha untuk menggunakan waktu yang tersedia agar memperoleh manfaat yang maksimal dan nyata.⁶

Waktu juga merupakan sumber pendapatan yang awalnya kurang mendapat perhatian dan tidak dimanfaatkan secara baik. Padahal, waktu merupakan sumber pendapatan yang tidak dapat diganti, tidak mungkin dipinjam ataupun disimpan. Ia hanya dapat dimanfaatkan secara optimal, atau disia-siakan oleh seseorang, organisasi atau bangsa.⁷ Manajemen waktu adalah mengoptimalkan penggunaan waktu, termasuk waktu luang, dengan menggunakan manajemen waktu berarti pekerjaan lebih efisien dan sehat. Sistem manajemen waktu yang sesuai dengan kebutuhan, dapat membantu menyelesaikan pekerjaan dalam waktu sesuai prioritas kebutuhan. .

Tujuh prinsip manajemen waktu agar efisien, yaitu:⁸ bertindak aktif, tentukan sasaran, prioritaskan tindakan, pertahankan fokus, tetapkan tenggang, waktu yang realistis, lakukan sekarang dan jangan menunda, seimbangkan hidup.

Dokter dan dokter gigi merupakan salah satu komponen utama pemberi pelayanan kesehatan masyarakat, berperan penting dan terkait secara langsung dengan proses pelayanan kesehatan dan mutu pelayanan yang diberikan. Ilmu pengetahuan, keterampilan, sikap dan perilaku sebagai kompetensi yang didapat selama pendidikan merupakan

landasan utama bagi dokter dan dokter gigi untuk dapat melakukan tindakannya dalam upaya pelayanan kesehatan.

Dokter gigi, ialah individu yang memiliki izin dan kewenangan sesuai aturan perundangan untuk melakukan pelayanan kesehatan, khususnya memeriksa dan mengobati penyakit gigi dan mulut, dan dilakukan menurut hukum dalam pelayanan kesehatan.⁹ maksudnya disini adalah bagi semua dokter, dokter spesialis, dokter gigi, dan dokter gigi spesialis lulusan pendidikan kedokteran atau kedokteran gigi baik di dalam maupun di luar negeri dan diakui oleh pemerintah Republik Indonesia sesuai dengan peraturan perundang undangan.

Dokter gigi juga merupakan tenaga inti dalam menyelenggarakan pelayanan kesehatan gigi pada masyarakat. Dalam hal ini berarti seorang dokter gigi juga harus dapat berfungsi sebagai pimpinan dan penggerak bagi terciptanya kerja tim kesehatan gigi yang efektif dan efisien.

Peran dalam seni adalah kata yang menunjukkan bahwa tingkah laku lebih melekat pada suatu profesi tertentu dibandingkan pada orang yang menempati posisi tersebut.⁷ Peran ganda yang dimaksud disini ialah peran wanita dalam dua bentuk, yaitu wanita yang berperan di bidang domestik serta wanita karier, yang dimaksud dengan tugas domestik adalah wanita yang hanya bekerja di rumah.

Menjalankan dua peran sekaligus secara tidak langsung berdampak bagi wanita itu sendiri maupun bagi lingkungan dan keluarganya. Wanita dengan peran ganda dituntut untuk berhasil dalam dua peran yang kadang kala bertentangan. Di rumah mereka dituntut untuk berperan subordinat, yaitu memiliki kedudukan dibawah peran suami dalam menunjang kebutuhan keluarga dengan mengurus suami dan anak, namun mereka dituntut pula untuk mampu bersikap mandiri dan dominan di tempat kerja.¹⁰

Bekerja bagi wanita berdampak positif baik bagi wanita itu sendiri maupun keluarga, beberapa manfaatnya ialah mendukung ekonomi keluarga, meningkatkan harga diri, relasi yang positif dengan keluarga, pemenuhan kebutuhan sosial dan peningkatan *skill* dan kompetensi.¹¹

Peran ganda pun dapat melahirkan berbagai konflik. Terdapat tujuh aspek konflik peran ganda, yaitu aspek pengasuhan anak, komunikasi dan interaksi dengan anak dan suami atau istri, waktu untuk keluarga, bantuan pekerjaan rumah tangga, menentukan prioritas, tekanan karier dan keluarga,

serta khususnya bagi wanita adalah pandangan suami akan peran ganda wanita tersebut.²

Keinginan seorang wanita yang telah berkeluarga untuk bekerja memiliki berbagai motif, hingga pada akhirnya mereka harus menghadapi konsekuensi sebagai wanita berperan ganda, diantaranya ialah kebutuhan finansial, sosial relasional dan aktualisasi diri¹¹

Wanita karier yang telah berumah tangga memiliki kewajiban yang harus dijalankan dalam kehidupan sehari-hari, maka sudah selayaknya untuk dapat mengelola waktu sebaik mungkin agar semua pekerjaan dalam karier dan rumah tangga dapat terselesaikan dengan baik.

Dokter gigi wanita sama dengan profesi lain juga memiliki kesibukan cukup tinggi, utamanya dalam tugas praktiknya melayani pasien dengan kesibukannya, terkadang kodrat sebagai ibu rumah tangga pun tak teratasi, untuk itu seorang dokter gigi wanita yang telah berkeluarga dituntut untuk dapat menerapkan manajemen waktu dalam hal penyusunan prioritas agar seluruh tugas baik di kantor maupun di praktik dan tugas sebagai istri dapat terselesaikan dan mencapai tujuan.⁷ Pembagian tugas dengan orang yang dipercayai amat membantu meringankan tugas sebagai wanita berperan ganda.

Sebagai dokter gigi wanita yang berperan ganda, perlu menerapkan manajemen waktu, seperti membuat perencanaan, menetapkan tujuan jangka pendek dan panjang, membuat daftar kegiatan berdasarkan skala prioritas serta melakukan tugas yang penting terlebih dahulu.⁷ Mekanisme dari manajemen waktu ialah tingkah laku khusus yang berkaitan dengan mengatur waktu, seperti membuat daftar kegiatan dan menyusun jadwal. Akan lebih mudah bagi dokter gigi wanita yang sudah berkeluarga bila terbiasa membuat target, menyeleksi, merencanakan bagaimana menggunakan waktu yang tepat meskipun mereka harus turut berperan sebagai ibu atau istri. Sistem manajemen waktu yang sesuai dengan kebutuhan dapat membantu kita menyelesaikan pekerjaan dalam waktu singkat.

BAHAN DAN METODE

Manajemen waktu adalah proses menjadikan waktu lebih produktif, agar mendapat manfaat optimal serta merupakan tatalaksana pembagian waktu yang sangat penting digunakan oleh setiap manusia, terlebih wanita yang berperan ganda.

Kodrat wanita adalah menjadi ibu rumah tangga, namun faktor adanya rasa mandiri dan tuntutan ekonomi yang kian meningkat pada beberapa wanita, mengakibatkan wanita turut berperan pula sebagai pekerja, tidak terkecuali sebagai dokter gigi. Idealnya, baik pria maupun wanita karier yang belum ataupun sudah berumah tangga, bekerja sebanyak 8 jam per-hari untuk 5 hari kerja per-minggu. ¹³ Namun sebagai dokter gigi, untuk kasus mendesak terkadang kita dituntut untuk melayani pasien lebih dari waktu ideal tersebut. Bahkan jika diperlukan harus siaga hingga 24 jam. Tidak dipungkiri kaum wanita memang lebih dominan menjadi dokter gigi dibandingkan kaum pria. Terlebih dokter gigi merupakan pekerjaan yang membutuhkan ketelitian, kegigihan, kesabaran ekstra, kelembutan untuk mengayomi pasien dan yang turut berandil penting ialah estetika, yang memang pada umumnya dominan pada watak wanita. Sebagai dokter gigi wanita yang khususnya telah berkeluarga, haruslah mengambil cara tepat dalam membagi waktu. Karena itu, manajemen waktu yang efektif dan efisien diharapkan dapat menjadi sarana dokter gigi dalam membagi waktu atas perannya sebagai profesional dan juga ibu rumah tangga secara bijak.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional deskriptif dengan metode pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk melihat gambaran manajemen waktu bagi dokter gigi wanita yang berperan ganda sebagai profesional dan ibu rumah tangga yang bekerja di puskesmas wilayah se-Jakarta Barat. Pada studi observasional dilakukan pengamatan atau pengukuran terhadap berbagai jenis variabel subyek penelitian menurut keadaan alamiah, tanpa berupaya melakukan manipulasi atau intervensi. ¹⁴

Pada pendekatan deskriptif, penulis hanya melakukan deskripsi mengenai fenomena yang ditemukan. Hasil pengukuran disajikan apa adanya, dikelompokkan tergantung pada sifat topik yang diteliti. Pada studi ini tidak diperlukan rumusan hipotesis sehingga tidak dilakukan uji hipotesis. ¹⁴

Populasi penelitian adalah dokter gigi yang bekerja di Puskesmas wilayah Jakarta Barat. Data diambil dari bulan November 2015 sampai dengan Desember 2015.

Sampel penelitian adalah dokter gigi wanita yang telah berkeluarga dan bekerja di instansi kesehatan wilayah Jakarta Barat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu

pemilihan sekelompok subjek didasarkan pada kriteria yang telah ditentukan oleh penulis dan disesuaikan dengan tujuan penelitian. ¹⁵

Alasan digunakannya teknik tersebut ialah dikarenakan penulis telah menentukan kriteria inklusi terlebih dahulu. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah dokter gigi wanita dengan peran ganda yang bekerja di Puskesmas wilayah Jakarta Barat. Sampel penelitian ini adalah 50 orang berdasarkan teknik *purposive sampling*.

Cara kerja: 1) mendapatkan *Ethical Clearance* dan surat izin untuk melakukan penelitian di lokasi terkait; 2) melakukan penjelasan lengkap tentang tujuan dari kuesioner yang ada kepada sampel dan *peer* (orang terdekat dengan subjek penelitian), kemudian meminta sampel dan *peer* nya untuk mengisi lembar kuesioner; 3) pengambilan kuesioner. Selanjutnya, data akan di analisis dengan teknik analisis data statistik deskriptif.

Analisis data yang penulis ambil ialah dilakukan menggunakan analisis statistik deskriptif berdasarkan jenis penelitiannya. Hal tersebut juga dikarenakan kesimpulan tidak didasari oleh angka, tetapi dengan analisis berdasarkan penyajian tabel, perhitungan *mean* standar deviasi dan persentase. ¹⁶ Lalu data diolah menggunakan suatu pengolahan data berbasis software.

Tahapan analisis data dengan cara: a) penyebaran kuesioner kepada subjek dan *peer*; b) pengumpulan data yang dilakukan di hari berikutnya; c) analisis data, hasil analisis data disesuaikan dengan skala likert (*scoring*). Skala likert merupakan alat untuk mengukur kesetujuan dan ketidaksetujuan seseorang terhadap sesuatu objek berdasarkan suatu butir pernyataan yang telah disediakan. Skala Likert adalah sebuah tipe skala psikometri yang menggunakan angket dan menggunakan skala yang lebih luas dalam penelitian survey; ¹⁷ d) hasil angka pencocokan akan dimasukkan ke dalam tabulasi. Hasil analisis akan menentukan gambaran persepsi waktu yang dimiliki oleh sampel.

HASIL

Berdasarkan data yang di terima dari kuesioner yang telah disebarkan kepada subjek, maka didapatkan hasil bahwa subjek memiliki karakteristik yang bervariasi, yaitu usia, jenis pekerjaan, telah mempunyai anak atau belum, dan pendidikan terakhir. Karakteristik subjek penelitian digambarkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Karakteristik subjek berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase
< 21 thn	0	0%
21 – 30 thn	0	0%
31 – 40 thn	9	18%
41 – 50 thn	16	32%
51-60 thn	25	50%
>60 thn	0	0%
Total	50	100%

Tabel 2. Karakteristik subjek berdasarkan jenis pekerjaan

Jenis pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Fungsional	0	0%
Struktural	4	8%
Fungsional dan Struktural	46	92%
Total	50	100%

Tabel 3. Karakteristik subjek berdasarkan telah memiliki anak/ belum

Anak	Frekuensi	Persentase
Sudah	48	96%
Belum	2	4%
Total	50	100%

Tabel 4. Karakteristik subjek berdasarkan pendidikan akhir

Pendidikan Akhir	Frekuensi	Persentase
S1	42	94%
S2/Spesialis	8	16%
S3	0	0%
Total	50	100%

Penelitian ini menggunakan teknik *try-out* (uji coba), dengan 30 data pertama yang didapat dari subjek kuesioner untuk menguji validitas dan reliabilitas. Pengukuran reliabilitas dilakukan dengan mengukur korelasi antar jawaban¹⁷. Suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Alpha Cronbach* > 0,60. Diantara 18 item pada kuesioner untuk dokter gigi wanita, didapatkan hasil hitung reliabilitas ialah 0,649 yang berarti responden terpercaya untuk menjadi sampel dalam kuesioner. Sedangkan dari 5 item pada kuesioner untuk *peer* didapatkan hasil reliabilitas 0,690 yang juga berarti responden terpercaya untuk menjadi sampel dalam kuesioner tersebut. Sebelum pengujian reliabilitas, kita menggunakan *Pearson Product Moment* untuk uji validitas terlebih dahulu¹⁷. Hasil data berkisar antara skor 0,070 sampai 0,535 bagi kuesioner untuk dokter gigi wanita, dan skor bagi kuesioner untuk

orang terdekat (*peer*) berkisar antara 0,437 sampai 0,724. Berdasarkan uji validitas didapatkan 5 item yang tidak valid pada kuesioner menurut dokter gigi wanita sementara bagi kuesioner menurut *peer* didapatkan hasil semua pernyataan ialah valid.

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Tes *Kolmogorov Smirnov* digunakan agar mengetahui apakah distribusi nilai dalam sampel sesuai dengan distribusi teoritis tertentu. Kegunaan dari uji normalitas ialah untuk mengetahui penyebaran data terdistribusi secara normal atau tidak.

Penulis membagi kategori penatalaksanaan manajemen waktu bagi dokter gigi wanita menjadi 3 kategori yaitu buruk, sedang, dan baik. Hal ini bertujuan menempatkan individu kedalam kelompok yang terpisah secara berjenjang berdasarkan sesuatu yang dapat diukur.¹⁶ Teknik yang digunakan dalam menentukan kategorisasi dalam penelitian ini dengan menggunakan kategorisasi berdasarkan ordinal (jenjang). Selanjutnya didapatkan perhitungan melalui rumus tersebut:

Tabel 5. Kategorisasi penatalaksanaan waktu menurut dokter gigi wanita

Persepsi Waktu	Rumus	Hasil
Buruk	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X < 30,33$
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	$30,33 \leq X < 47,67$
Baik	$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	$47,67 \leq X$

Tabel 6. Kategorisasi penatalaksanaan waktu dokter gigi wanita menurut *peer*

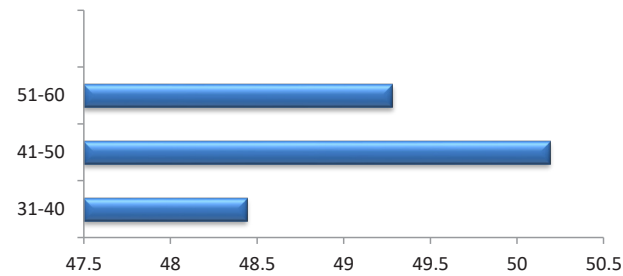
Persepsi Waktu	Rumus	Hasil
Buruk	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X < 11,67$
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	$11,67 \leq X < 18,33$
Baik	$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	$18,33 \leq X$

Penyebaran data dilaksanakan pada Puskesmas se-Jakarta Barat dan diberikan kepada dokter gigi wanita dengan peran ganda dan juga beserta orang terdekatnya (*peer*) dari bulan November hingga Desember 2015. Tabel berikut ialah hasil dari data yang telah terkumpul secara keseluruhan bagi dokter gigi wanita yang berperan ganda.

Dengan menggunakan teknik kategorisasi ordinal yang digunakan sebelumnya, di dapatkannya 3 kategori persepsi waktu bagi dokter gigi wanita yang berperan ganda dengan rentang skor yaitu antara 13-65. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata (*mean*) persepsi pengelolaan waktu

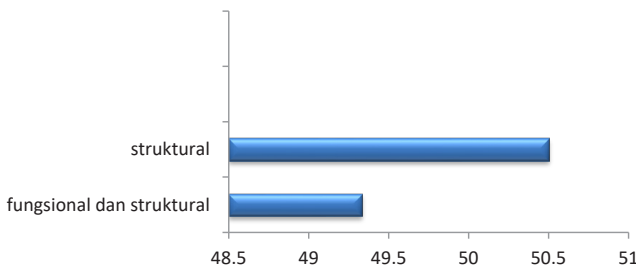
menurut dokter gigi wanita ialah 49,42. Sementara untuk hasil perhitungan nilai rata rata (*mean*) persepsi pengelolaan waktu menurut *peer* ialah 19,86. Kedua hasil tersebut mengindikasikan

bahwa dokter gigi wanita yang berperan ganda di Puskesmas se-Jakarta Barat tergolong dapat mengelola waktu secara baik dan proporsional sebagai dokter gigi dan juga sebagai ibu rumah tangga.



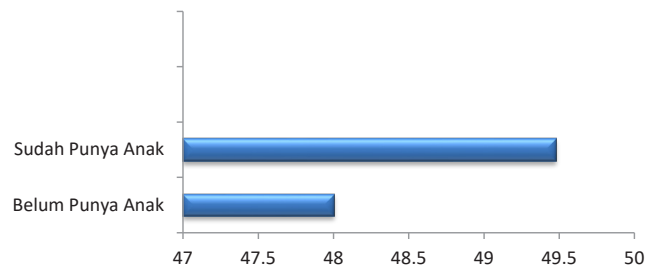
Gambar 1. Hasil nilai rata-rata kategori usia.

Hasil nilai rata rata pada kategori usia, responden tergolong dapat mengelola waktu secara baik dan proporsional sebagai dokter gigi dan juga sebagai ibu rumah tangga. Nilai rata rata tertinggi didapatkan pada kelompok usia 41-50 tahun dengan jumlah 50,19 sementara nilai rata rata terendah didapatkan pada kelompok umur 31-40 tahun dengan jumlah 48,44.



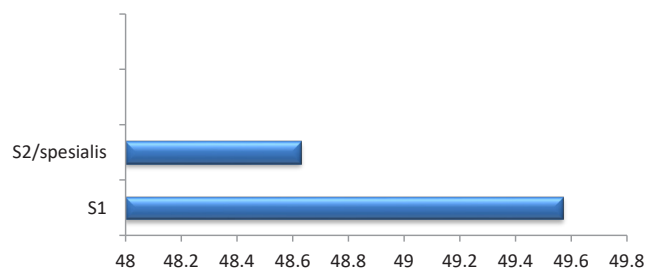
Gambar 2. Hasil nilai rata-rata kategorisasi jenis pekerjaan.

Hasil nilai rata rata pada kategorisasi jenis pekerjaan tergolong dapat mengelola waktu secara baik dan proporsional sebagai dokter gigi dan juga sebagai ibu rumah tangga. Nilai rata rata tertinggi didapatkan pada kelompok struktural dengan jumlah 50,50 sementara nilai rata rata terendah didapatkan pada kelompok struktural dengan jumlah 49,33.



Gambar 3. Hasil nilai rata-rata kategorisasi kepemilikan (kepunyaan) anak.

Hasil nilai rata rata pada kategorisasi kepemilikan (kepunyaan) anak tergolong dapat mengelola waktu secara baik dan proporsional sebagai dokter gigi dan juga sebagai ibu rumah tangga. Nilai rata rata tertinggi didapatkan pada kelompok yang telah mempunyai anak dengan jumlah 49,48 sementara nilai rata rata terendah didapatkan pada kelompok yang belum mempunyai anak dengan jumlah 48,00.



Gambar 4. Hasil nilai rata-rata kategori jenis pendidikan.

Hasil nilai rata rata pada kategori jenis pendidikan tergolong dapat mengelola waktu secara baik dan proporsional sebagai dokter gigi dan juga sebagai ibu rumah tangga. Nilai rata rata tertinggi didapatkan pada kelompok pendidikan akhir S1 dengan jumlah 49,57 sementara nilai rata rata terendah didapatkan pada kelompok pendidikan akhir S2/spesialis dengan jumlah 48,63.

Pada kuesioner dokter gigi wanita, terdapat 4 pernyataan yang tidak valid saat dilakukan pengolahan data dengan uji validitas. Namun penulis ingin meneliti pernyataan tersebut lebih lanjut, guna mendapatkan informasi yang lebih mumpuni dari responden.

PEMBAHASAN

Dari hasil penjabaran data kuesioner diatas, dapat disimpulkan terdapat gambaran bahwa dokter gigi wanita yang berperan ganda dan bekerja di Puskesmas se-Jakarta Barat dapat mengelola waktu sebagai dokter gigi dan juga sebagai ibu rumah tangga dengan baik. Hasil yang didapat ialah dengan rata-rata (*mean*) keseluruhan 49,42.

Hasil kuesioner menurut orang terdekat (*peer*) pun turut mendukung pernyataan tersebut, dengan hasil pencapaian *mean* 19,86. Hasil *mean* dari keseluruhan kuesioner menunjuk pada tingkatan persepsi pengelolaan waktu yang baik, yaitu berdasarkan penghitungan menggunakan teknik kategori jenjang (*ordinal*)¹⁶, berada pada jenjang diantara 47,67-65,00 bagi kuesioner A (untuk dokter gigi wanita), dan 18,33 – 25,00 bagi kuesioner B (untuk *peer*).

Dari hasil analisa karakteristik dengan *mean* tertinggi didapatkan hasil pada karakteristik usia 41-50 tahun adalah kelompok usia yang tertinggi dalam hal mengelola waktu. Hal tersebut disebabkan pada usia tersebut seseorang akan mencapai kematangan pribadi sehingga dapat lebih bijaksana dalam menjalani kehidupannya.

Hasil tersebut pun sejalan dengan sebuah penelitian yang menyatakan pada usia 41-50 tahun ialah usia dengan tingkat stres paling rendah, dikarenakan lebih memiliki kemampuan untuk mengendalikan stres. Pekerja dengan umur lebih tua akan semakin menunjukkan kematangan jiwa, semakin mampu berfikir rasional, dan semakin mampu mengendalikan emosi.¹⁸

Berdasarkan kuesioner yang penulis berikan kepada subjek, didapatkan hasil rata-rata (*mean*) terendah pada karakteristik usia dengan rentan 31-40 tahun. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sutarto yang menunjukkan bahwa subjek dengan usia dibawah 40 tahun relatif lebih mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan subjek berusia diatas 40 tahun.¹⁹

Selanjutnya pada karakteristik jenis pekerjaan, didapatkan hasil jenis struktural dengan rata-rata (*mean*) tertinggi. Hal tersebut dapat dikarenakan dokter gigi dengan jenis pekerjaan struktural hanya bekerja di satu bidang saja yaitu hanya di instansi pemerintahan, tidak perlu membagi konsentrasinya untuk bekerja diluar contohnya untuk berpraktik. Secara otomatis, pembagian waktu untuk keluarga pun akan lebih seimbang dengan pembagian waktu pekerjaan. Tingkatan stres akan pengaturan waktu serta beban pekerjaan pun berkurang. Jumlah dan

beragamnya jenis pekerjaan dapat menimbulkan beban pekerjaan yang lebih tinggi²⁰, sehingga pembagian waktu sering dirasa kurang maksimal.

Kemudian berdasarkan kepemilikan (kepunyaan) anak, didapatkan hasil rata-rata (*mean*) tertinggi pada subjek yang telah memiliki anak. Seseorang yang telah memiliki anak akan menghadapi proses pendewasaan yang lebih daripada yang belum. Anak merupakan sumber kebahagiaan orang tua. Rasa penat dan lelah karena pekerjaan serasa hilang ketika pulang kerumah dan dapat bercengkrama dengan anak. Mempunyai anak membuat orangtua menjadi lebih matang, serta lebih bertanggung jawab.²¹ Kematangan jiwa tersebut menghasilkan orangtua yang lebih bijaksana dalam mengelola waktunya dengan baik untuk kebutuhan pekerjaan maupun keluarga, khususnya bagi sang anak.

Karakteristik selanjutnya ialah pendidikan subjek, dimana didapatkan rata-rata (*mean*) tertinggi pada subjek dengan pendidikan Strata-1 dibandingkan dengan Strata-2. Asumsinya adalah semakin tinggi pendidikan pada umumnya berdampak pada semakin tingginya tingkat pekerjaan yang didapat, dan mengakibatkan kesibukan tersendiri yang pada akhirnya akan berakibat pada pengelolaan waktu bagi keluarga yang cenderung menjadi kurang berkualitas.

Dari hasil tersebut mengindikasikan bahwa dokter gigi wanita yang berperan ganda dan bekerja di Puskesmas se-Jakarta Barat telah dapat menerapkan manajemen waktu dengan cukup baik⁶ hal ini buktikan dengan hasil grafik keseluruhan dimana persepsi dokter gigi wanita dalam mengelola waktu sebagai dokter gigi dan ibu rumah tangga berada pada titik baik. Hal tersebut turut didukung dengan hasil pernyataan tambahan yang diajukan kepada subjek yang mayoritas mengungkapkan bahwa dapat mengelola waktu dengan baik sebagai istri, ibu dan juga wanita karier

Namun dari hasil pernyataan tambahan lainnya, mayoritas dokter gigi mengungkapkan bahwa kesulitan untuk menentukan prioritas antara pekerjaan dan rumah tangga ketika tuntutan tersebut hadir bersamaan. Hal tersebut merupakan salah satu faktor penyulit untuk mengelola waktu secara proporsional. Menentukan prioritas ialah hal yang tidak mudah. Tak jarang seseorang salah dalam menentukan prioritas pada jadwalnya. Disinilah aspek manajemen waktu kembali dibutuhkan dalam hal penyusunan prioritas agar seluruh tugas, baik pekerjaan maupun rumah tangga dapat terselesaikan dan mencapai tujuan.⁷ Tujuan dapat dicapai dengan

menetapkan prioritas mana yang didahulukan dari sekian banyak kewajiban yang ada. Baik urusan pekerjaan maupun rumah tangga dapat berjalan serasi jika kita dapat menentukan prioritas masing-masing berdasarkan waktu. Karena itulah hubungan waktu dan prioritas amatlah erat.

Menjalankan peran ganda memang tidaklah mudah. Wanita dengan peran ganda dituntut untuk berhasil dalam dua peran yang bertentangan. Di rumah mereka dituntut untuk berperan dalam menunjang kebutuhan keluarga dengan mengurus suami dan anak, namun di tempat kerja mereka dituntut untuk mampu bersikap mandiri dan dominan.¹⁰ Dengan adanya manajemen waktu yang baik mampu membawa kearah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan oleh individu yang bersangkutan.²²

Hasil tersebut diatas juga sejalan dengan hasil penelitian Kholisa pada tahun 2011 yang mengungkapkan bahwa jika tingkat penatalaksanaan waktu tergolong tinggi, seseorang akan mampu menggunakan waktu dengan produktif, efektif, dan proporsional.²³

Sebagai wanita berperan ganda, masalah mengenai gambaran pengelolaan waktu yang seimbang adalah masalah umum yang sering ditemui dan tak jarang menjadikan konflik tersendiri bagi pekerjaan dan juga keluarga. Namun dengan manajemen waktu yang baik, hal tersebut dapat diminimalisir. Sejalan pula dengan hasil penelitian oleh Elsa Narulita dkk pada tahun 2009, yang mengemukakan bahwa semakin tinggi manajemen waktu yang di anut, semakin rendah permasalahan antara pekerjaan dengan keluarga yang mungkin terjadi pada wanita pekerja.²⁴ Dalam hal ini dapat ditarik silogisme bahwa seorang dokter gigi yang memiliki manajemen waktu yang baik, akan berperilaku dan bertindak kepada hal yang lebih memanfaatkan waktu, sehingga dapat tercapailah gambaran pengelolaan waktu yang baik sebagai profesional maupun ibu rumah tangga.

Dari pernyataan tambahan yang diajukan, subjek memilih untuk menyalurkan hobi sebagai solusi stres akibat pengaturan waktu. Adapun solusi lain yaitu beristirahat dari semua pekerjaan dan berkumpul bersama keluarga dengan kualitas yang baik merupakan solusi alternatif lainnya yang dipilih oleh subjek.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan gambaran manajemen waktu bagi dokter gigi

wanita yang bekerja di Puskesmas se-Jakarta Barat dalam mengelola waktu sebagai profesional dan ibu rumah tangga berada pada titik baik. Kesimpulan ini turut di dukung oleh hasil kuesioner yang juga diberikan kepada orang terdekat subjek (*peer*) yang juga menunjukkan hasil yang signifikan dengan hasil kuesioner subjek.

Namun demikian, dari hasil data menunjukkan bahwa tak dipungkiri jika permasalahan waktu memang merupakan hal yang sangat pelik yang tak jarang membuat konflik diantara lingkungan pekerjaan dan keluarga, tetapi dengan adanya penatalaksanaan prioritas jadwal yang baik dan juga manajemen waktu yang cermat akan dapat meminimalisir hal tersebut. Adapun solusi terbaik menurut subjek untuk menghindari konflik berlanjut dan tentunya mengurangi stres akibat pekerjaan ialah mengambil istirahat sejenak dari segala beban pekerjaan. Pilihan selanjutnya ialah secara berkala melakukan kombinasi dalam pekerjaan juga secara rutin menyempatkan diri relaksasi atau penyegaran bersama orang terdekat misalnya keluarga, dengan berpiknik atau bertamasya. Menyalurkan hobi pun merupakan suatu hal positif yang subjek favoritkan untuk menghilangkan jenuh akibat keterikatan oleh waktu.

Sebagai saran, berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan kesimpulan diatas, disarankan bagi subjek penelitian yaitu dokter gigi yang berperan ganda, agar dapat mengelola waktunya sebaik mungkin antara pekerjaan dengan keluarga.

Tidak dipungkiri pekerjaan sebagai dokter dan dokter gigi merupakan pekerjaan yang tidak mudah dan tentunya cukup menyita waktu bersama keluarga

Disarankan agar subjek menggunakan kaedah manajemen waktu agar dapat menyeimbangkan pembagian waktu bagi pekerjaan, keluarga, dan juga yang tak kalah pentingnya ialah waktu untuk diri pribadi. Penentuan jadwal prioritas juga merupakan salah satu cara terbaik untuk memilah pekerjaan demi memanfaatkan waktu yang ada.

Diharapkan kepada instansi yang bersangkutan dalam hal ini ialah Puskesmas, untuk mampu memberikan pemahaman dan perhatian akan pentingnya gambaran persepsi manajemen pengelolaan waktu yang seimbang, dimana dapat meminimalisir konflik yang mungkin terjadi pada subjek sehingga tidak berdampak negatif pada pekerjaannya di instansi terkait.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kartini K. Bimbingan dan dasar dasar pelaksanaan teknik petunjuk praktis Vol. 3 No. 2.. Jakarta: Rajawali dan UKSW; 1985.
2. Sekaran U. Dual career families. San Fransisco: Josey Bass Publishers; 1983.
3. Rastika I. Wapres ingin jam kerja pegawai perempuan dikurangi dua jam. Jakarta: Kompas Gramedia; 2014. Diambil dari: <http://nasional.kompas.com/read/2014/11/25/12273031/Wapres.Ingin.Jam.Kerja.Pegawai.Perempuan.Dikurangi.Dua.Jam>. Diakses 17 September 2015.
4. Listyowati F. Konflik peran ganda pada wanita bekerja. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada; 2000.
5. Susanto. Analisis pengaruh konflik kerja-keluarga terhadap kepuasan kerja pengusaha wanita di Kota Semarang. *Jurnal Aset* 2009; 12(1): 75-85.
6. Veronica SR. Hubungan antara manajemen waktu dengan konflik peran pada wanita karier yang sudah menikah. Jakarta: Fakultas Psikologi UNIKA Atma Jaya; 2005.
7. Jawwad MA. Manajemen waktu. Jakarta: PT. Syaamil Cipta Media; 2004.
8. Yager J. Creative time management fot the new millenium. Stamford: Hanncroix Creek Books-inc; 2005.
9. Yuwono ID. Memahami berbagai etika profesi & pekerjaan. Jakarta: Pustaka Yustisia; 2011.
10. Suryadi DS, Wirawan MP. Gambaran konflik emosional perempuan dalam menentukan prioritas peran ganda. *Psikologi "ARKHE " Journal* 2004; 9(1): 11-22.
11. Rini JF. Wanita bekerja. 2002. Team E-psikologi. Diambil dari: <http://www.e-psikologi.com/masalah/stres>. Diakses 24 September 2015.
12. Walgito B. Pengantar psikologi umum. Yogyakarta: Andi Offset; 2004. h. 87.
13. Keputusan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia. Nomor Kep. 102/MEN/VI/2004.
14. Sastroasmoro S, Ismael S. Dasar-dasar metodologi penelitian klinis. Edisi ke-5. Jakarta: Sagung Seto; 2014.
15. Sugiyono. Metode penelitian bisnis (pendekatan kuantatif, kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta; 2009.
16. Azwar S. Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2006.
17. Ghozali I. Aplikasi analisis multivariat dengan program SPSS. Ed. Ke-5. Semarang: Universitas Diponegoro; 2011.
18. Russeng SS, Saleh LM, Usman M. Stres kerja pada perawat di instalasi rawat inap rumah sakit Dr. Tadjuddin Chalid Makassar. Makassar: Universitas Hassanudin; 2007.
19. Wijono S. Pengaruh kepribadian tipe A dan peran terhadap stres kerja manajer madya. Vol. 8. Salatiga: Insan; 2006.
20. Munandar AS. Stres dan keselamatan kerja psikologi industri dan organisasi. Depok: Universitas Indonesia; 2001.
21. Siregar FA. Pengaruh nilai dan jumlah anak pada keluarga terhadap norma keluarga kecil bahagia dan sejahtera (NKKBS). Medan: USU Digital Library; 2003.
22. Gie TL. Strategi hidup sukses. Yogyakarta: Liberty; 1996.
23. Kholisa N. *Journal of social and industrial: hubungan manajemen waktu dengan efektivitas kerja karyawan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang; 2012.
24. Narulita E, Wirawan YG, Utami DS. Hubungan Antara manajemen waktu dengan work-family conflict pada wanita yang bekerja. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia; 2009.