



Dinamika Konflik Peran Ganda dan *Psychological Distress* pada Wanita Karir

Laudita Frida Amelia, Rahmatika Kurnia Ramadhani

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta,
Jl. Colombo No.1 Sleman Yogyakarta 55281

lauditafrida@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana dinamika konflik peran ganda dan *psychological distress* yang terjadi pada wanita karir yang telah berkeluarga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan desain fenomenologis. Empat subjek terlibat dalam penelitian ini. Metode pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi. Lokasi penelitian di Kabupaten Bantul. Teknik analisis data menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* untuk mengetahui dinamika konflik peran ganda dan *psychological distress*, dampak, dan faktor-faktor yang dapat mengurangi kondisi tersebut. Hasil dari penelitian ini adalah: 1) Proses terjadinya konflik peran ganda dilihat dari empat aspek, 2) Bentuk *psychological distress* yang terjadi berupa gejala depresi dan gejala kecemasan, 3) Dampak yang diakibatkan oleh kondisi tersebut meliputi dampak bagi individu yang bersangkutan, dampak bagi keluarga, dan dampak bagi pekerjaan, serta 4) Faktor-faktor yang dapat mengurangi terjadinya kondisi tersebut yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Kata kunci: Konflik peran ganda, *psychological distress*, wanita karir

Abstract

The purpose of this study was to determine the dynamics of multiple role conflicts and psychological distress that occur in career women who have married. The method used in this research is qualitative with a phenomenological design. Four subjects were involved in this study. Methods of data collection through in-depth interviews and observations. The research location is in Bantul, Yogyakarta. The data analysis technique uses *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* to determine the dynamics of multiple role conflicts and psychological distress, impacts, and factors that can reduce these conditions. The results of this study are: 1) The process of multiple role conflicts is seen from four aspects, 2) The forms of psychological distress that occur are depression and anxiety symptoms, 3) The impact caused by these conditions includes the impact on the individual concerned, the impact on the family, and the impact on work, and 4) Factors that can reduce the occurrence of these conditions, namely internal factors and external factors.

Keywords: dual role conflict, psychological distress, career women

Pendahuluan

Pada tahun 2018 persentase penduduk yang bekerja dengan jenis kelamin wanita di Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 97,10% (Badan Pusat Statistik Kabupaten Bantul, 2019). Data tersebut menunjukkan telah banyak wanita yang bekerja pada sektor publik. Wanita yang dimaksud dalam penelitian ini adalah wanita karir yang sudah berkeluarga, sehingga memiliki dua peran yaitu sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga. Secara kodrat, wanita diharapkan mampu menjadi ibu yang sabar dan bijaksana bagi anak-anak dan menjadi istri yang baik bagi suami serta menjadi ibu rumah tangga yang bertanggung jawab atas keperluan dan urusan rumah tangga (Akbar & Kartika, 2016). Dalam dunia kerja, wanita memiliki komitmen dan tanggung jawab terkait pekerjaan yang telah dipercayakan sehingga harus menunjukkan performa kerja yang baik (Rini, 2002). Pernyataan tersebut memberikan tuntutan bagi seorang wanita karir untuk menjalankan kedua perannya secara ideal.

Hal terpenting bagi seorang wanita karir yang telah berkeluarga adalah kemampuan dalam menyeimbangkan kedua peran tersebut (Hanner et al., 2016). Apabila seorang wanita tidak mampu menyeimbangkan kedua peran, baik dalam keterlibatan secara fisik atau waktu, maka dapat memicu terjadinya suatu konflik. Konflik yang dimaksud adalah konflik peran ganda. Greenhaus & Beutell (1985) mendefinisikan konflik peran ganda antara pekerjaan dan keluarga adalah suatu bentuk konflik antar peran yang mana terdapat tekanan dari dalam pekerjaan dan keluarga yang saling bertentangan, sehingga menyebabkan seseorang merasa lebih sulit ketika menjalankan peran dalam keluarga karena juga menjalankan peran pekerjaan, begitu pula sebaliknya, menjalankan peran dalam pekerjaan menjadi lebih sulit karena menjalankan peran keluarga. Greenhaus & Beutell (1985) menyebutkan aspek dari

konflik peran ganda yaitu konflik karena waktu, konflik karena ketegangan, dan konflik karena perilaku.

Konflik karena waktu diakibatkan oleh waktu dalam satu peran yang akan berdampak dalam memenuhi tuntutan peran yang lain. Sumber dari konflik ini berasal dari jumlah jam kerja yang dimiliki oleh individu setiap harinya. Konflik karena ketegangan berkaitan dengan kondisi emosi seseorang yang dialami pada salah satu peran dan terbawa ke peran yang lainnya sehingga dapat memicu adanya ketegangan. Konflik karena perilaku berkaitan dengan adanya ketidaksesuaian antara perilaku yang dimiliki dengan yang diharapkan. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya terhadap 33 subjek menunjukkan, bahwa banyak wanita karir yang telah berkeluarga di Kabupaten Bantul mengalami permasalahan-permasalahan dalam menjalankan kedua peran tersebut. Selain permasalahan yang terjadi, juga diiringi suatu perubahan psikologis yang bersifat negatif. Hasil studi pendahuluan memiliki kesesuaian dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ugwu & Joy (2017), bahwa terjadinya konflik peran ganda dapat memicu munculnya *psychological distress*.

Psychological distress menurut Mirowsky & Ross (2003), yaitu suatu keadaan yang menyebabkan adanya tekanan emosi yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan. Drapeau et al., (2012) berpendapat bahwa adanya tuntutan pekerjaan dan keterlibatan dalam pekerjaan akan memberikan beban psikologis dan kognitif yang akan berpengaruh terhadap kesehatan mental orang yang bersangkutan serta merasa bahwa beban yang dirasakan telah melampaui batas tuntutan fisik dan psikologis, keadaan ini dapat memicu munculnya *psychological distress*. *Psychological distress* diawali oleh adanya suatu penyebab, dalam hal ini yaitu adanya ketidakmampuan wanita karir dalam

mencapai keseimbangan kedua peran sehingga terjadi konflik.

Pada wanita yang mengalami konflik peran ganda, *psychological distress* merupakan suatu kondisi yang turut dirasakan seiring dengan terjadinya konflik tersebut. *Psychological distress* ditandai oleh beberapa atribut diantaranya, perubahan emosi, ketidaknyamanan dalam berkomunikasi, dan perasaan tidak mampu mengatasi permasalahan secara efektif (Azzahra, 2017). *Psychological distress* yang dialami oleh setiap individu dapat memiliki perbedaan, tidak semua individu merasakan seluruh gejala depresi dan kecemasan. Tingkatan *psychological distress* tergantung dari stresor atau faktor penyebab dan bagaimana seseorang dalam mempersepsikan suatu kondisi yang sedang dialami (Hutapea & Mashoedi, 2019). Selain itu, tingkatan *psychological distress* dapat dilihat dari umur, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jorm et al., 2005) bahwa seiring dengan bertambahnya usia, *psychological distress* akan menunjukkan adanya penurunan. Hal tersebut diperhitungkan oleh faktor-faktor berupa pekerjaan dan hubungan sosial dengan keluarga dan teman.

Berdasarkan paparan yang telah disebutkan di atas, peneliti memutuskan akan melakukan studi secara kualitatif untuk dapat menggali bagaimana dinamika konflik peran ganda dan *psychological distress* yang terjadi pada wanita karir. Selanjutnya dapat diketahui dinamika yang terjadi pada masing-masing subjek penelitian.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Moleong (2016) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai penelitian yang dilakukan untuk memahami suatu fenomena yang dialami oleh responden penelitian, seperti persepsi, perilaku, tindakan, motivasi, dan lain-lain yang dilakukan secara holistik dan deskriptif berupa kata-kata atau bahasa, serta dilakukan pada suatu konteks khusus yang

bersifat alamiah dengan menggunakan metode alamiah.

Desain dalam penelitian ini adalah fenomenologis. Desain fenomenologi dalam psikologi lebih ditunjukkan untuk mendapat kejelasan atas suatu fenomena yang terjadi dalam situasi natural dan dialami oleh individu setiap harinya (Herdiansyah, 2015). Pada penelitian ini, peneliti akan menggali bagaimana suatu fenomena konflik peran ganda dan *psychological distress* terjadi pada wanita karir.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di rumah masing-masing subjek penelitian, yaitu berada di Kabupaten Bantul Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2020 sampai dengan Januari 2021.

Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang. Subjek dipilih melalui hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya, kemudian dipilih kembali berdasarkan jawaban subjek yang cenderung menunjukkan adanya konflik peran ganda yang cukup mengganggu keseharian. Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu seorang ibu yang bekerja dengan usia berkisar antara 28 hingga 32 tahun dan memiliki anak dengan usia anak maksimal adalah remaja, memiliki jam kerja minimal delapan jam per hari, dan berdomisili di Kabupaten Bantul.

Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini dilakukan dengan beberapa langkah. Langkah pertama, peneliti melakukan studi pendahuluan yang bertujuan untuk memastikan bahwa fenomena tersebut benar-benar terjadi pada wanita karir yang telah berkeluarga di Kabupaten Bantul. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, dilakukan penyaringan kembali melalui *google form* untuk memilih responden yang sesuai dengan kriteria kriteria penelitian.

Setelah ditemukan empat subjek yang akan berpartisipasi dalam penelitian ini, peneliti meminta ketersediaan keempat subjek.

Langkah berikutnya yaitu melakukan proses pengambilan data melalui wawancara semi terstruktur dan observasi yang dilakukan saat proses wawancara berlangsung. Wawancara dilakukan hingga data berada pada titik jenuh. Proses pengambilan data juga dilakukan terhadap *significant others* dari masing-masing subjek yang bertujuan untuk memperkuat dan mengkonfirmasi data yang telah diperoleh dari subjek.

Teknik pengumpulan data dan instrumen

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Herdiansyah (2015) mendefinisikan wawancara dalam konteks penelitian kualitatif sebagai suatu proses interaksi komunikasi yang melibatkan paling sedikit dua orang, atas dasar kesediaan dan dalam setting alamiah, yang mana memiliki arah pembicaraan yang mengacu kepada tujuan penelitian. Peneliti menggunakan jenis wawancara semi terstruktur. Seperti yang diungkapkan oleh Herdiansyah (2015), bahwa jenis wawancara ini ditandai dengan adanya pertanyaan terbuka namun tetap memiliki batasan serta alur pembicaraan yang tidak melenceng dari tema penelitian. Kemudian, teknik pengumpulan data lainnya dilakukan dengan observasi. Observasi merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memberikan suatu kesimpulan, melalui proses pengamatan yang dapat dilihat secara langsung dengan mata (Herdiansyah, 2015). Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini selain peneliti itu sendiri adalah pedoman wawancara dan observasi.

Pengujian keabsahan data

Pengujian keabsahan data dalam penelitian ini yaitu melakukan cek ulang, memperpanjang waktu penelitian, dan

triangulasi. Melakukan cek ulang pada pertengahan dan akhir wawancara, memperpanjang waktu penelitian yaitu seluruh subjek yang terlibat adalah subjek yang telah mengikuti studi pendahuluan, serta triangulasi yang digunakan adalah triangulasi teori dan triangulasi perspektif. Triangulasi teori yaitu mengacu pada teori yang telah dipilih sebagai acuan, dan triangulasi perspektif melibatkan *significant others* masing-masing subjek.

Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dari Smith (2009), yaitu *reading and re-reading, initial noting, developing emergent themes, searching for connection across emergent themes, moving to the next case, looking for patterns across cases*. Peneliti melakukan analisis data dengan membuat transkrip wawancara dari rekaman audio yang diubah menjadi bentuk tulisan. Setelah proses transkrip selesai, peneliti membaca berkali-kali isi dari transkrip tersebut untuk mencari kalimat yang penting dan menarik. Pada kalimat-kalimat tersebut peneliti memberikan komentar eksploratori. Komentar eksploratori nantinya dapat digunakan untuk membantu mengembangkan tema-tema yang muncul. Selanjutnya, peneliti mencari pola-pola kalimat dan menghubungkan antar pola-pola yang sudah diperoleh, sehingga dengan menghubungkan pola-pola tersebut peneliti dapat memetakan ke dalam beberapa tema. Peneliti melakukan proses yang sama pada setiap transkrip wawancara.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Konflik peran ganda terdiri dari tiga aspek yang dicetuskan oleh Greenhaus & Beutell (1985), yaitu konflik karena waktu, konflik karena ketegangan, dan konflik karena perilaku. Konflik karena waktu yang terjadi pada keempat subjek adalah kesulitan dalam mengatur waktu antara peran dalam

pekerjaan dengan peran dalam keluarga akan menimbulkan ketidakseimbangan. Hal tersebut mengakibatkan kedua peran tersebut saling bersinggungan satu sama lain sehingga dalam menjalankan salah satu peran yang sedang dijalani menjadi tidak maksimal. Hal ini dapat dibuktikan melalui kutipan wawancara berikut. “ya kalau waktu malam yang seharusnya buat istirahat buat keluarga tapi dipakai buat laporan atau koreksi soal sama nyiapin buat pembelajaran berikutnya”(W1.S01).

Terdapat aspek baru yang ditemukan yaitu konflik karena harapan. Harapan yang dimiliki oleh masing-masing peran dapat menyebabkan konflik ketika melibatkan waktu dan komitmen (Ahmad, 2008). Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari keempat responden yang memiliki harapan namun berbenturan dengan waktu dan komitmen yang mana masih belum mencapai keseimbangan diantara dua peran. Harapan-harapan yang dimiliki oleh keempat responden tersebut saling berbenturan dengan kenyataan yang harus dijalankan sebagai wanita karir yang memiliki waktu yang tidak sedikit untuk bekerja. Hal ini sesuai dengan kutipan wawancara yang dikemukakan oleh salah satu responden. “*Karena saya juga kerja, jadi harapannya bisa punya waktu lebih banyak sama anak. Karena anak juga masih balita ya jadi pengennya bisa punya waktu lebih sama anak, mungkin juga kan saat-saat itu anak itu butuh banyak waktu sama orangtua nya terutama sama ibu nya. Jadi pas ada waktu luang atau pas libur dimanfaatkan buat anak, keluarga family time gitu*” (W1.R2). “*Heeh heeh belum, sangat belum bebebe. Anak juga kan waktu nya dari saya kerja sampai saya pulang itu lebih banyak sama uti kakung nya ya kadang juga di bantu sama tante nya gitu*” (W1.R2).

Oleh karena itu ketidaksesuaian antara harapan dengan realita tersebut dapat terjadi. Kenyataan yang tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh responden serta dengan adanya beban pekerjaan sebagai wanita karir maupun sebagai ibu

rumah tangga, dapat memicu adanya ketegangan emosi dapat berpengaruh terhadap peran yang lainnya. Pernyataan ini sejalan dengan Greenhaus & Beutell (1985) bahwa adanya ketegangan tersebut dapat saling memengaruhi peran yang lain.

Menurut Greenhaus & Beutell (1985), konflik perilaku disebabkan oleh sifat yang dimiliki oleh individu yang bertentangan dengan perilaku yang ditunjukkan dalam bekerja. Penelitian ini memiliki sedikit perbedaan dengan pendapat tersebut, yang mana keempat subjek menyebutkan konflik karena perilaku terjadi karena permasalahan yang sedang dialami sehingga menyebabkan ketidaksesuaian perilaku yang ditunjukkan terutama saat sedang bekerja. “*Ya memang 100% kita tidak bisa melupakan masalah itu, jadi ketika sedang ada di kantor itu pasti ada rasa-rasa itu jadilebih ya kurang happy aja bawaannya. Tapi kan namanya guru kalau sekarang mungkin tidak mengajar secara tatap muka, tapi kan kita juga ketemu dengan teman-teman yang lain, rasa-rasa murung gitu pasti ada tapi ya harus selalu berusaha untuk menutupi itu. Kan gak enak juga kan sama yang lain di kantor sedih gitu*”(W1.R4).

Menurut Mirowsky & Ros (2003), *psychological distress* terdiri dari beberapa gejala yang mengarah pada depresi dan kecemasan. Gejala depresi yang ditemukan dalam penelitian ini antara lain kesedihan, kelesuan, dan putus asa. Hal tersebut terjadi dikarenakan ketidakmampuan dalam menjalankan kedua peran dengan maksimal dan banyak mengorbankan waktu bagi anak untuk bekerja. Gejala kecemasan yang ditemukan dalam penelitian ini antara lain kekhawatiran, mudah tersinggung, dan sakit kepala. Hal ini terjadi dikarenakan rasa khawatir mengenai keluarga khususnya anak. Mudah tersinggung yang terjadi ketika subjek merasa kelelahan dan berhadapan dengan kondisi yang tidak menyenangkan. Sakit kepala yang terjadi disebabkan oleh beban pekerjaan yang harus dilakukan. Kondisi

yang terjadi memberikan dampak bagi individu, keluarga, dan pekerjaan. Dampak bagi individu yaitu kelelahan fisik dan jam tidur terganggu. Pada penelitian ini subjek menyampaikan bahwa kurangnya jam tidur memberikan pengaruh terhadap kelelahan fisik yang mereka rasakan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Ugwu & Joy (2017) yang menyatakan tekanan yang berasal dari pekerjaan dan tekanan tugas dalam rumah tangga secara bersamaan dapat memperburuk kondisi fisik dan psikologis wanita karir yang sudah menikah.

Dampak bagi keluarga antara lain kurangnya waktu bersama keluarga, pendampingan dan perhatian terhadap anak berkurang, dan anak menjadi sasaran kemarahan. Dampak bagi pekerjaan yaitu konsentrasi dan produktivitas terganggu. Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ugwu & Joy, 2017) bahwa kecemasan dapat berasal dari pikiran terhadap anak yang ditinggalkan saat bekerja, sehingga menyebabkan hilangnya konsentrasi dalam bekerja, yang mana akan memberikan pengaruh terhadap produktivitas kerja.

Pada penelitian ini juga ditemukan faktor-faktor yang dapat mengurangi adanya kondisi tersebut, yang dapat dibedakan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu melalui strategi coping. Subjek menggunakan *emotion focused coping* sebagai salah satu cara yang digunakan untuk mengurangi tekanan atas dua peran. Ketika mengalami suatu keadaan yang membuat subjek tertekan, mereka akan cenderung menghindar sejenak dari kesibukan atas kedua peran tersebut dan memilih untuk melakukan suatu kegiatan yang mereka sukai.

Faktor eksternal terdiri atas dukungan sosial dari keluarga dan pekerjaan. Dukungan sosial dari keluarga yang dimiliki oleh keempat subjek merupakan salah satu upaya yang

memberikan dampak positif bagi wanita dengan peran ganda. Keempat subjek memiliki komunikasi yang baik dengan anggota keluarga. Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Taylor (2015), bahwa dukungan dari anggota keluarga cukup membantu para responden untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan dari kelelahan fisik dan psikologis. Hal yang sama juga dialami dalam lingkungan pekerjaan, yang mana subjek memiliki hubungan yang baik dan saling membantu satu sama lain antar rekan kerja.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Proses terjadinya konflik peran ganda dapat dilihat melalui empat aspek yaitu konflik karena waktu, konflik karena harapan, konflik karena ketegangan, dan konflik karena perilaku. Adanya konflik peran ganda memunculkan terjadinya *psychological distress*. *Psychological distress* yang muncul terdiri atas gejala depresi dan gejala kecemasan. Gejala depresi yang terdiri dari kesedihan, kelesuan, dan putus asa. Gejala kecemasan terdiri dari kekeawatiran, mudah tersinggung, dan sakit kepala. Kondisi-kondisi tersebut memberikan dampak terhadap diri individu yang bersangkutan, bagi keluarga, dan bagi pekerjaan. Terdapat faktor-faktor yang dapat mengurangi terjadinya kondisi tersebut antara lain faktor internal dan faktor eksternal.

Saran

Berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa kurangnya peran suami dalam tugas-tugas yang berkaitan dengan rumah tangga, sehingga diharapkan kedepannya untuk dapat turut serta melibatkan suami dalam mengelola pekerjaan rumah tangga. Kemudian, saran bagi penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti dapat memilih *significant others* tidak hanya dari pihak keluarga terdekat saja, melainkan pada rekan kerja terdekat sehingga lebih dapat memperkuat dan memperkaya data.

Daftar Pustaka

- Akbar, Z., & Kartika, K. (2016). Konflik peran ganda dan keberfungsian keluarga pada ibu yang bekerja. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 5(2), 63–69. <https://doi.org/10.21009/jppp.052.02>.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80-96.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Presentase tenaga kerja formal menurut jenis kelamin 2015-2018*. Diakses dari <https://www.bps.go.id/dynamictable/2018/05/16/1313/persentase-tenaga-kerja-formal-menurut-jenis-kelamin-2015---2018.html> pada 12 Februari 2020
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prevost, D. (2012). Epidemiology of psychological distress. *Mental Illnesses - Understanding, Prediction and Control*, January. <https://doi.org/10.5772/30872>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Hanner, J., Statham, D., & Hanmer, J. (2016). *Women and social work: Towards a women centred practice*. In Springer.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metode penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hutapea, C. D. A., & Mashoedi, S. F. (2019). Hubungan antara optimisme dan distress psikologis pada emerging adults miskin di DKI Jakarta (The relationship between optimism and psychological distress of poor emerging adults in Jakarta). *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 87–103.
- Jorm, A. F., Windsor, T. D., Dear, K. B. G., Anstey, K. J., Christensen, H., & Rodgers, B. (2005). Age group differences in psychological distress: The role of psychosocial risk factors that vary with age. *Psychological Medicine*, 35(9), 1253–1263. <https://doi.org/10.1017/S0033291705004976>
- Mirowsky, J., & Ross, C. (2003). *Social causes of psychological distress second edition*. In Walter de Gruyter, Inc., New York.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Taylor, S. E. (2015). *Health psychology, ninth edition*. In McGraw-Hill Education.
- Ugwu & Joy (2017). Relationship of work-family conflict , family-work conflict and psychological distress among female bank employees in port harcourt metropolis , rivers state, Nigeria. *European Journal of Psychological Research*, 4(1), 88–95.