

STUDI EKSPLORASI *MEANING LIFE* PADA WANITA PERAN GANDA DI SURABAYA

Ressy Mardiyanti¹, Alfu Fitrorul Lailiyah², Daniel Wibisono Putra³.
Universitas Wijaya Putra
Jl. Raya Benowo No 1-4 Surabaya
ressymardiyanti@uwp.ac.id

Abstract

The aim of the research is to find out what the meaning of life is like for women with multiple roles in Surabaya. The meaning of life in humans can be presented from various events, including women who are married, have children and work. Fulfilling the needs of the family today is not only done by men, many women also help in this matter, and what they do is work. Working is everyone's dream, but for women working has various problems and fatigue which will affect their physical and psychological condition. Women are special figures because they have a dual role in life, their primary role is as a housewife whose main task is to care for and care for her family, and her secondary role as a worker in a company, either part time or full time. Both roles must be carried out as well as possible in order to create balance and obtain a good quality of work life. A woman who is able to enjoy her various roles in life will also have meaning in a good life. This research is quantitative research with a purposive sampling technique or based on certain characteristics. Through this research, it was found that the source of conflict that occurs in dual roles is more rooted in a sense of responsibility for giving children love and a feeling of guilt about leaving children at home when they have to work. The very basic meaning of life for career women who have a family is in the form of self-existence, self-actualization, and life goals for parents and husbands that make them proud of their status as successful career women.

Keywords: *Meaning of life, Dual role conflict*

Abstrak

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *meaning of life* pada wanita dengan peran ganda di Surabaya. pemaknaan hidup pada manusia dapat dihadirkan dari berbagai macam peristiwa, tak terkecuali pada wanita yang sudah menikah, memiliki anak dan bekerja. Pemenuhan kebutuhan untuk keluarga saat ini bukan hanya dilakukan oleh laki-laki saja, banyak wanita yang juga membantu dalam hal ini, dan yang dilakukannya adalah bekerja. Bekerja merupakan impian setiap orang, namun bagi wanita bekerja memiliki beragam permasalahan dan kelelahan tersendiri yang akan berpengaruh pada kondisi fisik dan psikologisnya. Wanita merupakan sosok yang spesial karena memiliki peran ganda dalam kehidupannya, peran primernya sebagai ibu rumah tangga yang tugas utamanya merawat dan mengasuh keluarganya, dan peran sekundernya sebagai pekerja di suatu perusahaan baik itu secara part time ataupun full time. Kedua peran itu harus bisa dijalankan dengan sebaik mungkin agar tercipta keseimbangan dan mendapatkan *quality of work life* yang baik. Seorang Wanita yang mampu menikmati berbagai perannya dalam kehidupan akan memiliki kebermaknaan dalam kehidupan yang baik pula. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampelnya dengan cara *purposive* atau berdasarkan pada karakteristik tertentu. Melalui penelitian ini ditemukan sumber konflik yang terjadi peran ganda lebih berakar pada rasa tanggung jawab terhadap pemberian cinta anak-anak dan rasa bersalah meninggalkan anak di rumah ketika harus bekerja. Makna hidup yang sangat mendasar bagi wanita karier yang memiliki keluarga dalam bentuk eksistensi diri, aktualisasi diri, dan tujuan hidup bagi orang tua dan suami membuat bangga akan statusnya sebagai wanita karier yang sukses.

Kata Kunci: Makna hidup, Wanita peran ganda

Pendahuluan

Semakin tinggi kebutuhan ekonomi yang harus dipenuhi oleh sebuah keluarga, memaksa suami-istri harus bekerja agar tidak kekurangan dalam pemenuhan kebutuhan baik itu kebutuhan primer maupun kebutuhan sekunder. Bagi suami ini merupakan tugas utamanya untuk mencari nafkah. Akan tetapi akan berbeda pada istri, dimana peran utamanya adalah merawat dan mengasuh keluarganya, namun karena ia harus membantu suami untuk memenuhi kebutuhan keluarga, maka ia mengambil peran tambahan sebagai pekerja. Keputusan untuk bekerja membantu suami dalam memenuhi kebutuhan, bagi beberapa wanita tidaklah mudah, karena tugasnya akan semakin bertambah berat dan menyebabkan tekanan baik secara fisik maupun psikologis.

Menyeimbangkan kedua peran dengan baik juga merupakan hal yang sulit, agar tidak muncul konflik dalam peran gandanya. Berbagai antisipasi harus dipikirkan agar memperoleh keseimbangan dalam kehidupan dan mampu memaknai hidupnya. dapat dicapai oleh seorang wanita apabila ia memaknai setiap perannya dalam kehidupan. Memaknai kehidupan harus benar-benar bisa dilakukan agar tenang dan bisa beradaptasi dengan cepat, menikmati peran yang dilakukan sehingga timbul kebahagiaan dalam kehidupannya. Memaknai kehidupan diistilahkan dengan *meaning of life*. Kebermaknaan mengandung arti penting sedangkan hidup artinya masih terus ada, bergerak, dan bekerja sebagaimana mestinya, sehingga jika dirangkaikan, kebermaknaan hidup didefinisikan sebagai sesuatu yang penting dalam kehidupan manusia yang terus bergerak dan masih terus ada.

Wanita dengan peran ganda apabila mampu memaknai kehidupannya dengan baik, mampu menempatkan diri, dan menikmati setiap perannya akan membuatnya merasa bahagia dan berguna dalam mengaktualisasikan dirinya, sehingga akan timbul keseimbangan dalam kehidupannya karena mampu menjalankan berbagai perannya. Namun apabila wanita kurang mampu memaknai kehidupannya yang berperan ganda, maka akan menjadi

tekanan sendiri sehingga bisa timbul hal-hal negative seperti neurosis noogenik dan karakter totaliter.

Pada wawancara serta obeservasi yang dilakukan oleh penulis di lapangan, beberapa subjek penelitian menyatakan wanita berperan ganda tidak terjaga emosionalnya, yang berpengaruh pada pola pengasuhan, kelelahan dan timbul stres pada dirinya. Jika seorang ibu yang sedang menjalankan peran ganda tersebut kurang mampu dalam melakukan keseimbangan antara karir dan dan rumah tangga, seperti kurang mampunya mengatur waktu, tidak adanya kemampuan pengaturan peran yang baik, serta kurang adanya dukungan dari pasangan atau keluarga, maka akan menimbulkan sebuah tekanan peran dari pekerjaan dan lingkungan keluarga satu sama lain saling bertentangan yang akan menimbulkan sebuah konflik peran ganda sehingga peran keluarga dan pekerjaan sama-sama membutuhkan perhatian. Dinamika psikologis yang timbul dari fenomena ini sangat beragam dan menarik untuk dibahas seorang wanita yang telah menjadi seorang istri dan seorang ibu namun juga menjadi seorang wanita karir yang harus bekerja diluar rumah, memiliki peran seperti mengatur rumah tangga, menyediakan makanan bagi suami dan anak-anak, mendampingi suami dalam berbagai tugasnya, memberi bimbingan bagi anak-anak dalam proses asuhan dan sosialisasi yang dijalannya namun terlepas dari semua tanggung jawab tersebut mereka juga sebagai wanita karir memiliki peran untuk menjadi partner dan seorang professional ditempatnya berkarir, namun tetap harus menjadi seorang istri yang baik dan ketika semua itu tidak mampu dilaksanakan dengan seimbang maka terjadilah sebuah konflik peran ganda yang juga akan mempersulit seorang wanita menemukan arti hidupnya sehingga rasa bahagia yang tidak muncul dari apa yang ia lakukan dan semua itu akan mengakibatkan seorang wanita yang memiliki peran ganda tersebut tidak mudah mendapatkan kebermaknaan hidupnya. Kebermaknaan hidup (*meaning of life*) merupakan sebuah proses menemukan makna dari

berbagai peristiwa yang direfleksikan ke dalam diri sendiri untuk meraih tujuan, melanjutkan kehidupan hingga menjadi individu yang lebih baik lagi agar dapat merasakan hidup yang bermakna dan pada akhirnya menimbulkan perasaan yang bahagia.

Sumber-sumber makna hidup diantaranya adalah: *Creative values* yaitu kegiatan berkarya, bekerja, mencipta serta melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab. Menekuni suatu pekerjaan dan meningkatkan keterlibatan pribadi terhadap tugas serta berusaha untuk mengerjakannya dengan sebaik mungkin merupakan salah satu contoh dari kegiatan berkarya. Melalui karya dan kerja kita dapat menemukan arti hidup dan menghayati kehidupan secara bermakna, karena kita akan merasa berarti dengan memiliki pekerjaan daripada tidak memiliki sama sekali. Kedua, *experiential values* yaitu keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan, dan keagamaan, serta cinta kasih. Menghayati dan meyakini suatu nilai dapat menjadikan seseorang berarti hidupnya. Tidak sedikit orang-orang yang merasa menemukan arti hidup dari agama yang diyakininya, atau ada orang yang menghabiskan sebagian besar usianya untuk menekuni suatu cabang seni tertentu. Cinta kasih dapat menjadikan pula seseorang menghayati perasaan berarti dalam hidupnya. Saat mencintai dan merasa dicintai, seseorang akan merasakan hidupnya penuh dengan pengalaman hidup yang membahagiakan. Erich Fromm, seorang pakar psikoanalisis modern, menyebutkan empat unsur dari cinta kasih yang murni, yakni perhatian, tanggung jawab, rasa hormat dan pengertian. Yang ketiga *attitudinal values* yaitu menerima ketabahan, kesabaran, dan keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin dielakkan lagi, seperti sakit yang tidak dapat disembuhkan, kematian, setelah segala upaya dan ikhtiar dilakukan secara maksimal. Perlu dijelaskan di sini dalam hal yang diubah bukan keadaannya, melainkan sikap yang diambil dalam menghadapi keadaan itu. Aspek-Aspek Konflik Peran

Ganda, dimana konflik peran ganda tidak lepas dari aspek – aspeknya, diantaranya adalah konsekuensi yang harus diterima. Greenhauss dan Beutell (1985) mengatakan bahwa konflik atau tekanan yang terjadi pada saat menjalankan beberapa peran yang berbeda. Ada tiga bentuk aspek konflik peran ibu yang bekerja:

- a. *Time based conflict* yaitu konflik waktu yang dimiliki individu yang digunakan untuk memenuhi satu peran tertentu sehingga menimbulkan kesulitan untuk memenuhi satu peran lainnya sehingga menimbulkan kesulitan untuk memenuhi perannya yang lain.
- b. *Strainbased conflict* yaitu Konflik yang disebabkan oleh ketegangan yang dialami ketika ketegangan-ketegangan yang dihasilkan oleh suatu peran mengganggu peran yang lain. Konflik ini melibatkan stress dalam keluarga dan pekerjaan, meluapkan emosi yang negatif dan dukungan dari pasangan.
- c. *Behaviour-based conflict* yang disebabkan oleh perilaku karena kesulitan perubahan perilaku dari satu peran ke peran lain. Misalnya, sebagai seorang manajer dituntut untuk bersikap agresif dan obyektif, namun sebagai ibu di rumah harus berubah perilaku menjadi seorang yang hangat (afektif).

Konflik peran ganda dapat timbul karena ada sumber yang menjadi penyebabnya. Menurut Rini (2002) faktor-faktor yang menyebabkan konflik atau sumber masalah bagi wanita yang berperan ganda adalah:

- a. Faktor Internal, yaitu persoalan yang timbul dari dalam diri ibu. Ada diantara para ibu yang lebih senang menjadi ibu rumah tangga, namun keadaan yang menuntut untuk bekerja. Biasanya ibu mengalami masalah merasa sangat lelah terutama psikis, karena seharian memaksa diri untuk bertahan ditempat kerja.
- b. Faktor eksternal. yang terdiri dari bantuan pasangan, dimana suami tidak membantu pekerjaan rumah tangga istri. Kehadiran anak, artinya semakin kecil usia anak, maka semakin besar tingkat konfliknya, karena adanya rasa bersalah harus meninggalkan anak

untuk seharian bekerja. Masalah pekerjaan, artinya kondisi pekerjaan yang kaku, kelelahan fisik dan psikis sering membuat ibu menjadi emosional dan sensitif.

- c. Faktor Relasional, yaitu berkurangnya waktu untuk keluarga karena kesibukan masing masing antara suami dan istri, seringkali menyebabkan istri sulit bicara terbuka dengan suami, serta relasi komunikasi yang satu dengan lainnya terhambat.

Faktor-faktor tersebut saling berhubungan satu sama lain, wanita harus mampu mengatur keseimbangan dari faktor-faktor tersebut agar tidak menimbulkan konflik. Dalam hal ini ada dua hal utama yang harus dibina yaitu menjaga komunikasi dengan pasangan atau anggota keluarga dan bekerja sama dengan suami dalam pembagian waktu untuk keluarga, sehingga dapat mengurangi beban atau konflik bagi wanita.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif untuk menghasilkan dan pengolahan data yang sifatnya deskriptif, seperti transkrip wawancara dan perilaku-perilaku yang diamati. Penelitian kualitatif adalah proses pencarian data untuk memahami masalah sosial yang didasari pada penelitian yang menyeluruh (holistik), dibentuk oleh kata-kata, dan diperoleh dari situasi yang alamiah. Pada penelitian kualitatif, penulis berusaha memahami subjek dari kerangka berpikirnya sendiri. Oleh karena itu, yang penting adalah pengalaman, pendapat, perasaan dan pengetahuan partisipan (Poerwandari, 2007). Cara memperoleh penjelasan mengenai konflik peran ganda dan makna hidup adalah menggali penghayatan subjek terhadap usahanya sendiri untuk menyelesaikan konflik peran ganda sehingga menemukan makna hidup yang sesungguhnya. Menurut Poerwandari (2007) untuk mendapatkan pemahaman mendalam dan khususnya atas suatu fenomena serta untuk memahami manusia dalam segala kompleksitasnya sebagai makhluk yang subjektif.

Penelitian ini akan menggunakan metode fenomenologis merupakan suatu metode atau pendekatan untuk

mendeskripsikan gejala sebagaimana gejala itu menampakkan dirinya pada pengamat. Teknik pengambilan data menggunakan teknik *purposive* (Sugiyono, 2017), artinya ada kriteria tertentu dalam pemilihan subjek, diantaranya:

1. Wanita
2. Suami bekerja
3. Tinggal 1 rumah dengan suami di Surabaya
4. Berusia 20-48 tahun
5. Bekerja full timer/ part timer
6. Sudah menikah
7. Memiliki anak dibawah 18 tahun

Sample yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 3 orang wanita.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini melihat factor pencetus konflik dan sumber-sumber kebermaknaan hidup. Subjek penelitian ini terdiri dari 3 orang yang berinisial ENR berusia 35 tahun memiliki 2 orang anak (8 tahun dan 5 tahun) dan tinggal bersama orangtuanya, subjek ke 2 berinisial WH yang berusia 43 tahun, memiliki 2 anak yang berusia 16 tahun dan 9 tahun, mereka tinggal bersama ortunya, subjek terakhir adalah MR berusia 39 tahun memiliki 3 orang anak berusia 11 tahun, 8 tahun dan 4 tahun, tinggal terpisah dengan orang tua.

Subjek ENR merupakan lulusan salah satu universitas negeri di Surabaya. Dulunya ia sempat berhenti bekerja karena adanya anak dan tinggal di salah satu daerah di Jawa timur, mengikuti pekerjaan suami. Setelah usia anak pertama 2 tahun dan lepas asi, ia mulai merasakan bahwasannya bila ia tidak bekerja, semakin jauh dari pengetahuan (subjek mengistilahkan semakin "bodoh") dan semakin merasa kemampuannya menurun. Kemudian ia memutuskan untuk bekerja kembali dan merasa dengan bekerja ia kembali menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan ia mengatakan bahwa dengan bekerja ia menjadi "waras" kembali. Kebutuhan baik primer, sekunder dan tersier dapat terpenuhi dengan baik. Namun ada suatu titik ia pernah merasa bahwa perilaku anaknya tidak benar, setiap pulang kerja selalu berurusan dengan keluhan anaknya yang suka bertengkar, tidak bisa dikendalikan, secara kognitif kurang

disekolah dan akhirnya menjadi sering di telp dan dipanggil pihak sekolah. Hal ini dia sadarkannya sebagai resiko yang harus subjek jalani, dimana ia kurang dapat mengontrol anaknya, pengasuhan dibawah nenek dan kakeknya, serta ia kurang memiliki waktu lebih untuk bisa mengajari anaknya. Bukan hanya itu, kelelahan di tempat kerja dan perjalanan yang cukup jauh juga menguras tenaga dan psikisnya, sehingga bila dirumah ada yang kurang benar dari anaknya ataupun orang tuanya yang dirumah, maka ia pun menjadi emosi, sering memarahi anaknya dan menyalahkan orang tuanya. Meskipun demikian, ENR menyadari bahwasannya kehadiran anak-anak yang masih kecil dan bermasalah merupakan tanggung jawabnya, begitu pula dengan merawat orang tua. Konflik pun mulai terjadi, konflik interpersonal dalam unit keluarga, serta kurangnya dukungan dari anggota keluarga lainnya pun mulai muncul. Hal ini akan menjadi beban pikiran dan berdampak tidak optimal dalam melakukan dan menyelesaikan pekerjaan ditempat ia bekerja. Bahkan memungkinkan bagi karyawan wanita untuk melakukan kesalahan yang fatal yang dapat berakibat pada penurunan kinerja. Adanya tekanan dalam keluarga ini yang dapat menurunkan kinerja karyawan. Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa konflik peran ganda berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan (de Jong, Schreurs, and Zee 2022; Naved et al. 2018).

Meskipun terlihat ada masalah, namun ia berusaha untuk tetap bekerja dan merasa itu semua akan baik-baik saja dan mereka akan terbiasa, karena dengan bekerja subjek menjadi seorang wanita yang memiliki wawasan dan pengalaman hidup yang banyak dan lebih luas setiap waktu. Wawasan dan pengalaman hidup tersebut bisa diperolehnya dari sebuah hubungan yang baik dengan orang lain di dalam lingkungan sosial diluar rumah. Wulandari dan Widyastuti (2010) menyebutkan bahwa hubungan positif dengan orang lain, prestasi, lingkungan kerja fisik, serta kompensasi dan kesehatan membuat seseorang bahagia. Subjek ENR juga selalu ingin menjadi

wanita yang modern, tidak kalah dengan perempuan lainnya, dan subjek beranggapan bahwa rang tua, suami dan anak-anaknya akan merasa bangga ketika memiliki istri dan ibu yang berpendidikan dan memiliki karir yang bagus, menjadi orang kepercayaan diperusahaan dan diberikan banyak bonus oleh perusahaan tempat ia bekerja. Tujuan dari ENR ini berpusat pada sebuah makna hidup yang bersumber pada nilai – nilai kreatif yang berorientasi pada karier tertentu dan subjek mewujudkannya dengan aktivitas yang menunjang kariernya, keinginan subjek yang ingin menjadi seorang wanita yang modern menjadi salah satu unsur adanya sebuah tujuan eksistensi diri dalam berkarier dengan memperlihatkan perbedaan dan kemampuan dirinya yang berbeda dengan wanita yang lain. Hal tersebut berbeda dengan tujuan dari subjek yang kedua yaitu subjek WH, dimana ia bekerja memang untuk memenuhi kebutuhan ekonominya dan aktualisasi diri, serta kelak jika sesuatu hal terjadi, ia masih bisa membiayai kebutuhan hidupnya. Ia tidak mau bergantung diri pada suaminya, sebisa mungkin mandiri dan memiliki kedudukan yang sama dengan laki-laki.

Subjek MR ini berbeda dengan 2 subjek yang lain, karena ia tidak terlalu menitik beratkan pada pekerjaannya dan mencari uang, tp ia hanya untuk aktualisasi diri dan berbagi ilmunya. Prinsip dari subjek ketiga ini mengedepankan keharmonisan keluarga, dibandingkan dengan bekerja. Menurutnya komunikasi keluarga, kasih sayang dan berproses dengan keluarga merupakan hal utama. Menurut Nick dalam Noffiyanti (2020) keluarga harmonis merupakan tempat yang menyenangkan dan positif untuk hidup karena anggotanya telah belajar cara untuk memperlakukan dengan baik. Anggota keluarga dapat saling mendapatkan dukungan, kasih sayang dan loyalitas. Mereka dapat berbicara satu sama lain, mereka saling menghargai dan menikmati keberadaan bersama. Namun disisi lain adanya kebutuhan untuk berbagi ilmu yang dimilikinya pada orang-orang disekitarnya dan telah disetujui oleh suami, orang tua dan anaknya, maka ia pun menerima tawaran untuk mengajar, walaupun tidak setiap hari dan tidak mempermasalahkan terkait upah

yang diterima. Ia hanya ingin membagikan ilmu yang dimilikinya namun tetap bisa mengurus keluarganya. Aziz (2011) juga menyebutkan bahwa pengalaman spiritual memiliki hubungan dengan kebahagiaan.

Dari beberapa literatur mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan. Faktor internal berkaitan dengan faktor yang berasal dari diri individu, sementara faktor eksternal berkaitan dengan faktor yang berasal dari organisasi. Faktor dari dalam diri individu diantaranya terkait dengan penemuan makna dalam keseharian yang menyangkut spiritualitas. Sementara faktor dari luar diri individu berasal dari organisasi yaitu relasi yang baik dengan orang lain (rekan kerja dan pimpinan), adanya sistem pengembangan karir yang jelas, dan keterlibatan penuh dalam pekerjaan (Prasetyo, & Ratnaningsih, 2019). Keseimbangan kehidupan kerja merupakan faktor penting dalam kesejahteraan, karena keluarga dan pekerjaan merupakan faktor penting dalam kehidupan setiap orang (Gautam & Sameeksha dalam Theresia, dkk, 2023) Bagi beberapa orang menyeimbangi karir dan kehidupan bukanlah hal yang mudah sebab masih banyak Pegawai yang merasa stress akibat tekanan pada beban kerja. Penelitian lain dilakukan oleh Hermayanti, (2014), dalam jurnal yang berjudul "Kebermaknaan Hidup dan Konflik Peran Ganda pada Wanita Karier yang Berkeluarga di kota Samarinda" yang menggunakan metode penelitian kualitatif menyatakan bahwa konflik peran ganda disebabkan oleh waktu, seorang ibu yang bekerja akan mengalami sebuah kesulitan memenuhi peran yang lain jika waktu yang ada digunakan diharuskan untuk melakukan pemenuhan satu peran saja. Kemudian, konflik peran ganda juga dapat terjadi ketika adanya ketegangan-ketegangan yang ditimbulkan oleh salah satu peran dan hal itu akan mempengaruhi pelaksanaan peran yang lainnya. Selain karena waktu dan ketegangan konflik peran ganda juga disebabkan karena seorang ibu yang tidak dapat menyesuaikan perilaku sesuai dengan perannya.

Simpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan pada ketiga subjek, dapat disimpulkan bahwasannya

1. Konflik yang terjadi pada ketiga subjek berada diperasaan tanggungjawab terhadap pemberian cinta kasih pada anak. Rasa bersalah yang dirasakan oleh ketiga subjek mengakibatkan dirinya memiliki rasa bersalah meninggalkan anak dirumah dengan pengasuh atau neneknya saat bekerja. Waktu yang meeka berikan untuk anak dan keluarga berkurang sehingga timbul *time based conflict*. Dan saat terjadi kelelahan karena menjalankan peran dikantornya, saat dirumah jika ada sesuatu yang kurang sesuai harapan (baik pada anak, orang tua, suami, dan pengasuh) menimbulkan emosi yang berakibat munculnya stress (*strainbased conflict*)
2. Sumber makna hidup pada ketiga subjek ada pada nilai *creative values*, dimana mereka sama-sama beranggapan bahwasannya sudah menuntut ilmu sampai ke jenjang sarjana, bila tidak bekerja dan hanya dirumah saja maka secara pengetahuan maupun skill tidak akan berkembang, tidak tahu dunia diluar akan akan semakin "bodoh".

Saran yang dapat diberikan dan diterapkan pada ketiga subjek adalah menjaga komunikasi yang lebih terbuka dalam berbagai hal yang perlu didiskusikan bersama dan tidak harus mengambil keputusan hanya 1 pihak saja. Hal ini diperlukan untuk menjaga keharmonisan dalam rumah tangga. Selain itu dibutuhkan adanya strategi untuk mengatasi konflik peran ganda dengan planning yang baik untuk waktunya. Sedangkan untuk penelitian lanjutan bisa mengembangkan dengan meneliti variable lain yang berbeda untuk melihat apa saja yang mempengaruhi kebermaknaan dalam hidup.

Daftar Pustaka

Aswati. (2017). Konflik Peran Ganda, Rasa Cinta, dan Kepuasan Pernikahan Pada

- Mahasisiwi yang Sudah Berumah Tangga *Psikoborneo*, 5(1), 102-109
- Aziz, R. (2011). Pengalaman spiritual dengan kebahagiaan pada guru agama sekolah dasar. *Jurnal Proyeksi*, 6(2), 1-11.
- de Jong, Peter F., Bieke G. M. Schreurs, and Marjolein Zee. (2022). "Parent-Child Conflict during Homeschooling in Times of the COVID-19 Pandemic: A Key Role for Mothers' Self-Efficacy in Teaching." *Contemporary Educational Psychology* 70(June):102083.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.
- Hermayanti, D. (2014). Kebermaknaan Hidup dan Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier. *Psikoborneo*, 5(1), 102-109
- Naved, R., T. Rahman, S. Willan, R. Jewkes, and A. Gibbs. (2018). "Female Garment Workers' Experiences of Violence in Their Homes and Workplaces in Bangladesh: A Qualitative Study." *Social Science and Medicine*, 196:150-57
- Noffiyanti, (2020). Mewujudkan Keharmonisan Rumah Tangga Dengan Menggunakan Konseling Keluarga Noffiyanti. Al-Ittizaan. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 8-12
- Poerwandari, E.K. (2007). Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Ratnaningsih & Prasetyo. (2019). Peran keseimbangan pekerjaan-keluarga dan kualitas hidup terhadap kebahagiaan kerja pada petugas pemasyarakatan perempuan. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 82-90
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Theresia, dkk. (2023). Hubungan dukungan keluarga dan keseimbangan kehidupan kerja (work life balance) pada pegawai BKPSDM kota Manado. *Jurnal Sains Riset (JSR)*, 13(2).
- Triatmanto, Boge & Wahyuni, Nanik. 2023. Konflik Peran Ganda Perempuan terhadap Kinerja Melalui Stress Kerja pada Karyawan Bank. *IQTISHODUNA*, 19(1).
- Wulandari, S., & Widyastuti, A. (2014). Faktor-faktor kebahagiaan di tempat Kerja. *Jurnal Psikologi*. 10 (1), 49-60.