

## PERAN GANDA PEREMPUAN DALAM MENYEIMBANGKAN KARIER DAN KELUARGA

Dinny Rahmayanty<sup>1</sup>, Rasikha Aulia Putri<sup>2</sup>  
Universitas Jambi<sup>12</sup>  
[dinnyrahmayanty@unja.ac.id](mailto:dinnyrahmayanty@unja.ac.id)

### ABSTRAK

Perempuan modern dihadapkan pada peran ganda, yaitu sebagai ibu rumah tangga dan juga karirwan. Hal ini bisa menjadi tantangan yang besar, karena kedua peran tersebut sama-sama penting dan membutuhkan dedikasi yang tinggi serta membawa berbagai tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dan keluarga. Peran ganda perempuan dalam menyeimbangkan karier dan keluarga adalah salah satu tumpuan penting dalam menciptakan kesejahteraan yang seimbang. Perempuan yang bekerja dan memiliki peran sebagai ibu rumah tangga harus mengurus waktu dan energi dengan baik untuk menjamin kesejahteraan keluarga dan meningkatkan pendapatan keluarga. Artikel ini bertujuan untuk membahas peran ganda perempuan dan strategi yang dapat diterapkan untuk mencapai keseimbangan antara karier dan keluarga.

**Kata Kunci:** Peran Ganda Perempuan, Keseimbangan Karier dan Keluarga, Strategi

### ABSTRACT

*Modern women are faced with the dual role of being a homemaker and a careerist. This can be a big challenge, as both roles are equally important and require a high level of dedication and bring various challenges in balancing work and family responsibilities. Women's dual role in balancing career and family is one of the important cornerstones in creating balanced well-being. Women who work and have a role as housewives must manage their time and energy well to ensure family welfare and increase family income. This article discusses the dual role of women and the strategies that can be applied to achieve a balance between career and family.*

**Keywords:** Women's Dual Roles, Career and Family Balance, Strategies

### PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini, keterlibatan perempuan sangat esensial. Dapat dilihat bahwa perbandingan antara laki-laki dengan perempuan saat ini hampir setara jika ditinjau dari segi profesi, baik yang menduduki sebagai jabatan tertentu di instansi atau lembaga-lembaga pemerintah maupun lembaga-lembaga organisasi lainnya. Status wanita didalam masyarakat kini dapat dianalisis dalam hubungannya dengan kerugian mereka, baik dalam kekuasaan ekonomi dan sosial maupundalam pembentukan prestise sosial yang dikaitkan pada jenis kelamin dan peran-peran pekerjaan (C. Ollenburger & A Moore, 2002 dalam (Samsidar, 2019)

Dalam pandangan modern, seorang wanita tidak lagi hanya sebatas peran dalam keluarga namun terbuka lebar dalam akses untuk berkembang di segala bidang pekerjaan. Peranan wanita selama ini sudah lebih besar dibanding puluhan tahun lalu (Soeroso, 2011 dalam (Samsidar, 2019)

Peluang wanita untuk mencapai pendidikan lebih tinggi ikut menjadi dasar mengapa banyak wanita yang berprofesi sebagai pekerja daripada mengurus rumah tangga seperti pada umumnya. Tingkat pendidikan yang tinggi dan adanya peluang yang terbuka dalam



berkarier membuat wanita merasa nyaman dengan kehidupannya menyelesaikan pekerjaan diluar rumah. Senada dengan hasil penelitian Nova dan Dwi Ispriyanti (2012) yang menyatakan bahwa wanita lebih banyak menghadapi permasalahan, baik permasalahan yang berasal dari dalam dirinya, terutama berkaitan dengan peran gandanya (faktor internal) maupun permasalahan yang berkaitan dengan keluarga, suami, anak, serta masalah pekerjaan (faktor eksternal).

Khususnya bagi wanita karier yang sudah menikah, disamping tuntutan untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya di dalam pekerjaan, ia juga harus memenuhi kewajiban di dalam rumah tangga. Kedua peran tersebut dapat menimbulkan masalah baru yang lebih kompleks dan rumit ketika harus dilakukan secara bersamaan yang menuntut kinerja yang sama baiknya. Wanita yang mengambil peran sebagai istri dan ibu sekaligus pekerja, cenderung membawa mereka pada konflik peran ganda (*work-family conflict*). Kondisi tersebut berkaitan dengan tugas utama mereka sebagai ibu dan istri, namun di luar rumah tetap mempunyai peran lain yaitu wanita karier. Maka, wanita dijadikan sorotan utama dalam kasus konflik peran ganda, meskipun terkadang laki-laki juga dapat mengalami hal tersebut.

Konflik peran ganda (*work-family conflict*) adalah konflik yang terjadi antara tuntutan pekerjaan dan urusan rumah tangga yang harus diselesaikan. Bagi wanita yang menjalankan peran ganda secara bersamaan, tentu hal ini tidak mudah. Tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan tepat waktu juga membuat mereka harus dapat membagi waktu untuk keluarga. Inilah posisi dilematis yang dialami oleh seorang wanita karier dalam kehidupannya. Peran ganda wanita karier memiliki konsekuensi yang sangat signifikan bagi keluarga. Faktanya, banyak wanita karier yang tidak dapat menyeimbangkan peran tersebut secara proporsional sehingga berdampak buruk pada kehidupannya di dalam rumah tangga dan di dalam pekerjaan.

Berdasarkan informasi diatas, problematika yang sering terjadi adalah ketidakseimbangannya antara karier dan keluarga bagi wanita di dalam peran ganda. Para wanita yang berkeluarga dihadapkan pada permasalahan pembagian waktu antara keluarga dan pekerjaan. Untuk para wanita yang berperan ganda, mereka harus dapat menerapkan manajemen yang baik agar mereka tidak menghadapi kekacauan dan stress dalam kehidupan mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang dipaparkan dalam artikel ini menggunakan pendekatan penelitian kepustakaan. Pengumpulan data dilakukan dengan memahami dan mengeksplorasi teori-teori yang terdapat dalam berbagai literatur yang relevan dengan penelitian ini. Terdapat empat langkah dalam melaksanakan penelitian ilmu perpustakaan, yakni persiapan bahan-bahan yang diperlukan, penyusunan referensi praktis, manajemen waktu, dan pembacaan atau pencatatan materi penelitian (Mestika, 2004). Dalam mengumpulkan data, digunakan metode sumber dan konstruksi yang melibatkan berbagai referensi seperti buku, jurnal, dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Ragam materi perpustakaan yang telah dikumpulkan dianalisis secara kritis, dan diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memberikan dukungan yang lebih solid terhadap saran dan gagasan yang disajikan.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengertian Peran

Peran adalah bagian yang dimainkan seseorang pada setiap keadaan dan cara bertingkah laku untuk menyelelarkan diri dengan keadaan (Tobing, 2009 dalam (Samsidar, 2019). Peran merupakan aspek yang dinamis dari kedudukan ini (status) seseorang. Apabila seseorang melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka hal ini berarti ia menjalankan suatu peranan (Astuti, 2012 dalam (Samsidar, 2019). Adapun pembagian peran menurut tujuannya yaitu, (1) Peran domestik yaitu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang yang mengkhusus di dalam rumah tangga yang tidak menghasilkan pendapatan atau penghasilan melainkan hanya mengurus yang berkaitan dengan rumah tangga saja; (2) Peran publik yaitu kegiatan yang dilakukan di luar rumah yang bertujuan untuk menghasilkan uang atau pendapatan.

Adapun macam-macam pembagian peran yang terdapat di dalam suatu masyarakat yaitu, (1) Peran produktif, adalah kegiatan kerja yang menghasilkan pendapatan dalam bentuk uang yang dihasilkan seseorang guna mencukupi kebutuhan hidupnya; (2) Peran reproduktif, adalah kegiatan kerja yang menjami kelangsungan hidup manusia dan keluarga, seperti mengasuh anak, memasak dan melahirkan (Astuti dalam (Samsidar, 2019)

Peranan wanita dalam aktivitas rumah tangga berarti wanita sebagai ibu rumah tangga. Dalam hal ini wanita memberikan peran yang sangat penting bagi pembentukan keluarga sejahtera sebagai unit terkecil dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Begitu pula wanita adalah tiang dalam keluarga. Istilah tersebut menunjukkan bahwa wanita memiliki posisi vital ditengah-tengah keluarga dengan segala fungsi dan tugas yang kompleks (Halida & Mas'ud dalam (Samsidar, 2019). Dengan begitu peran wanita dalam rumah tangga menjadi tolak ukur suatu hubungan keluarga yang harmonis.

### Definisi dan Konsep Wanita Karier

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), karier memiliki arti (1) perkembangan dan kemajuan dalam kehidupan, pekerjaan dan jabatan, dan (2) pekerjaan yang memberikan harapan untuk maju. Menurut Munandar dalam (Ermawati, n.d.) wanita karier adalah wanita yang berkecimpung di dalam kegiatan profesi (usaha dan perusahaan). Kemudian, Anshary dalam (Ermawati, n.d.) menyebutkan bahwa wanita karier adalah wanita yang melakukan aktivitas di luar rumah dalam membantu pemasukan ekonomi keluarga dan menggapai prestasi yang diharapkan.

Wanita yang berkarier merupakan wanita yang melakukan pekerjaan sesuai bidang ilmu dan keahliannya. Pada umumnya wanita karier adalah wanita yang berpendidikan cukup tinggi dan mempunyai status yang cukup tinggi dalam pekerjaannya, yang cukup berhasil dalam berkarya. Motivasi wanita untuk terjun dalam dunia karier tidak terlepas dari aspirasi yang ada pada wanita. Aspirasi tersebut berkaitan dengan cita-cita, tujuan, rencana, serta dorongan untuk bertindak dan berkarya. Poerwandari dalam (Ermawati, n.d.) mengemukakan bahwa pembentukan aspirasi berkaitan dengan dua hal. Pertama, keinginan untuk mengembangkan diri (adanya dorongan minat dan cita-cita individual). Kedua, keinginan untuk memenuhi tanggung jawab sesuai dengan apa yang diharapkan lingkungan sosial individu. Sementara itu, Yanggo dalam (Ermawati, n.d.) menjelaskan beberapa faktor yang mendorong wanita untuk berkarier antara lain; faktor pendidikan,



keadaan dan kebutuhan yang mendesak, alasan ekonomi, motif untuk mencari keuntungan, mengisi waktu kosong, mencari ketenaran dan hiburan, serta mengembangkan bakat.

Prabuningrat (1993) dalam (Ermawati, n.d.) menyebutkan bahwa ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi oleh seorang wanita yang ingin berkarier yaitu, (1) Memiliki Kesiapan Mental, artinya wanita karier harus memiliki wawasan tentang bidang yang digelutinya dan memiliki keberanian memikul tanggung jawab sehingga tidak bergantung pada orang lain; (2) Kesiapan Jasmani, artinya wanita karier harus sehat secara fisik dan memiliki stamina untuk menekuni bidang pekerjaan tertentu; (3) Kesiapan Sosial, artinya adalah seorang wanita karier harus memiliki kemampuan untuk (a) mengembangkan keharmonisan hubungan antara karier dan kegiatan rumah tangga, (b) menumbuhkan saling pengertian dengan keluarga dekat dan tetangga, (c) mengontrol pergaulan yang luas dengan cara menjaga martabat diri sehingga terhindar dari fitnah dan gosip, dan (d) beradaptasi dengan lingkungan terkait. Kemudian, (4) Memiliki kemampuan untuk selalu meningkatkan prestasi kerja demi kelangsungan karier di masa depan; (5) Menggunakan peluang dan kesempatan yang baik. dan (6) Mempunyai pendamping yang mendukung dengan gagasan baru.

### **Konflik Peran Ganda**

Konflik peran ganda merupakan ketegangan yang dirasakan individu karena mengalami tekanan peran, tekanan waktu dan tekanan perilaku yang terjadi antara pekerjaan yang bertentangan dengan keluarga maupun sebaliknya. Konflik keluarga dan pekerjaan merupakan salah satu bentuk dari *inter-role conflict*, yaitu tekanan atau ketidakseimbangan peran antara peran di dalam pekerjaan dan peran di dalam keluarga.

Wijono dalam (Ayu & Mustikasari, 2022) menyebutkan bahwa konflik peran ganda adalah kendala atau gangguan yang terjadi pada wanita yang sudah menikah yaitu berperan sebagai ibu rumah tangga dengan kewajiban mengurus rumah tangga bersama suami, sebagai seorang pendamping bagi suami dan di sisi lain juga memiliki tuntutan untuk mengembangkan karier dengan bekerja. Paden dan Buchler dalam (Rahmayati, 2020) mendefinisikan konflik peran ganda merupakan konflik peran yang muncul antara harapan dari dua peran yang berbeda yang dimiliki oleh seseorang. Selanjutnya, Hennessy mendefinisikan konflik peran ganda ketika konflik yang terjadi sebagai hasil dari kewajiban pekerjaan yang mengganggu kehidupan rumah tangga.

Greenhaus dan Beutell dalam (Rahmayati, 2020) mendefinisikan konflik peran ganda sebagai suatu bentuk konflik antar peran dimana tekanan-tekanan dari pekerjaan dan keluarga saling tidak cocok satu sama lain. Seseorang akan menghabiskan waktu yang lebih untuk digunakan dalam memenuhi peran yang penting bagi mereka. Oleh karena itu, mereka bisa kekurangan waktu untuk peran yang lainnya.

Menurut Greenhaus & Beutell (1985) konflik peran ganda memiliki sifat yang bidirectional dan multidimensi. Adapun bidirectional yang dimaksud terdiri dari (1) Konflik pekerjaan terhadap keluarga yaitu konflik yang muncul dikarenakan tanggung jawab pekerjaan mengganggu tanggung jawab terhadap keluarga; (2) Konflik keluarga terhadap pekerjaan yaitu konflik yang muncul karena tanggung jawab terhadap keluarga mengganggu tanggung jawab terhadap pekerjaan.

Adapun multidimensi dari konflik peran ganda muncul dari masing-



masing direction dimana antara keduanya baik itu konflik pekerjaan terhadap keluarga maupun konflik keluarga terhadap pekerjaan masing-masing memiliki 3 dimensi, yaitu (1) Konflik berdasarkan waktu, artinya waktu yang dibutuhkan untuk menjalankan salah satu tuntutan dapat mengurangi waktu untuk menjalankan tuntutan yang lainnya. Bentuk konflik ini secara positif berkaitan dengan jumlah jam kerja, waktu lembur, tingkat kehadiran, ketidakteraturan shift, serta kontrol jadwal kerja; (2) Konflik berdasarkan tekanan, artinya terjadi tekanan dari salah satu peran mempengaruhi kinerja peran lainnya. Dimana gejala tekanan seperti ketegangan, kecemasan, kelelahan, kehadiran anak baru, ketersediaan sosial atau dukungan dari anggota keluarga; (3) Konflik berdasarkan perilaku, artinya konflik berdasarkan perilaku dimana pola-pola tertentu dalam peran perilaku tidak sesuai dengan harapan mengenai perilaku dalam peran lainnya.

Kemudian dijelaskan dalam (Riskasari, n.d.) faktor penyebab konflik peran ganda, diantaranya (1) Permintaan waktu akan satu peran yang tercampur dengan pengambilan bagian dalam peran yang lain; (2) Stress yang dimulai dalam satu peran yang terjatuh ke dalam peran lain dikurangi dari kualitas hidup dalam peran itu; (3) Kecemasan dan kelelahan yang disebabkan ketegangan dari satu peran dapat mempersulit untuk peran yang lainnya; dan (4) Perilaku yang efektif dan tepat dalam satu peran tetapi tidak efektif dan tidak tepat saat dipindahkan ke peran yang lainnya.

### **Konflik Peran Ganda Wanita Karier**

Setidaknya ada tiga konflik dari peran ganda wanita karier yang dapat terjadi antara lain; persoalan pengasuhan anak, pekerjaan rumah tangga, dan minimnya interaksi dalam rumah tangga, yaitu (a) Pengasuhan Anak, wanita yang menyandang status seorang ibu memiliki tanggung jawab yang sangat besar dalam mengasuh anak-anaknya. Peran ibu setidaknya meliputi pengasuhan anak, menjaga kesehatan anak, dan mendidik anak agar mereka tumbuh dan berkembang dengan baik secara fisik dan mental. Perhatian dan kasih sayang ibu juga sangat penting untuk menjaga kebahagiaan anak-anak.

Ketika seorang ibu memilih untuk berkarier, maka waktu yang dimiliki ibu dalam mengurus dan mendidik anak akan berkurang, dan dalam banyak kasus peran ibu kerap digantikan oleh orang lain. Sebagian ibu yang berkarier memilih untuk mencari pembantu rumah tangga untuk mengasuh anaknya, ada juga yang menitipkan anaknya di tempat penitipan anak. Dalam kasus ini, banyak sekali anak-anak yang kurang bahagia berada dirumah karena merasa kurang mendapat perhatian dan kasih sayang seorang ibu; (b) Pekerjaan Rumah Tangga, selain menjadi ibu, wanita seringkali diberikan tanggung jawab atas berbagai pekerjaan di dalam rumah, seperti membersihkan rumah, mencuci baju, menyetrika baju, dan menyiapkan makanan untuk suami. Pekerjaan ini membutuhkan waktu dan tenaga yang ekstra bagi seorang wanita. Peran istri dalam hal ini adalah meluangkan waktu yang cukup untuk melayani suami dan memberikan dukungan dalam pekerjaannya, dan sebagainya.

Adapun, (c) Interaksi di dalam Keluarga, komunikasi dan interaksi adalah sarana untuk mengutarakan kebutuhan, keinginan, keluhan atau persoalan-persoalan yang sedang dihadapi oleh anggota keluarga. Semakin tinggi intensitas komunikasi dan interaksi dalam keluarga akan berdampak pada semakin tinggi kesempatan untuk berbagi dan saling mendukung dan menciptakan kedekatan satu sama lain. Persoalannya, ketika wanita memilih untuk berkarier, maka waktu untuk melakukan komunikasi dan interaksi



menjadi lebih terbatas. Jika hal ini terjadi dalam waktu yang lama, maka dapat berdampak pada kedekatan seorang wanita dengan suami dan anaknya; (d) Pengaturan Jam Kerja, jam pekerjaan yang tidak fleksibel membuat individu menjadi kesulitan dalam memenuhi tuntutan peran dalam rumah tangga (Cifre, Vera, & Signani, 2015 dalam (Rahmayati, 2020). Wanita dengan tuntutan jam kerja yang tinggi akan menyebabkan tingginya resiko konflik yang muncul dalam keluarga.

Kemudian, (e) Beban Kerja, Karatepe dalam (Rahmayati, 2020) menyatakan bahwa jika karyawan dihadapkan pada tuntutan pekerjaan yang terlalu banyak dan kemudian mereka tidak dapat mengatur keseimbangan antara keluarga dan pekerjaan, maka mereka akan merasa tidak stabil dalam emosi dan kemudian menurunkan performa kerja. Hal ini dapat menjadi ancaman tersendiri bagi keluarga terutama bagi anak. Waktu, perhatian dan energi yang seharusnya dicurahkan bagi anak menjadi berkurang akibat pemenuhan peran pekerjaan. Simon dalam (Rahmayati, 2020) juga menyatakan wanita bekerja mendapatkan sejumlah implikasi klinis dan efek psikologis ketika bernegosiasi dengan konflik internal dan eksternalnya. Pengalaman konflik wanita bekerja sering menimbulkan depresi, perasaan stres, rasa bersalah, cemburu dan malu.

## **SIMPULAN**

Konflik keluarga dan pekerjaan (karier) sebetulnya bukan merupakan hambatan bagi wanita karier, melainkan sebuah tantangan yang harus diatasi. Namun, konflik keluarga dan pekerjaan dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap keberhasilan seorang wanita dalam perannya sebagai ibu rumah tangga dan perannya dalam pekerjaan. Terjunnya wanita dalam dunia karier banyak memberikan pengaruh terhadap segala aspek kehidupan, baik kehidupan pribadi dan keluarga, maupun kehidupan masyarakat sekitarnya dari segi ekonomi, psikologis, sosial dan pembangunan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ayu, M., & Mustikasari, R. (2022). Konflik Peran Ganda Wanita Karir dalam Keluarga. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2).
- Dwi, I., & Nova. (2012). Analisis Tingkat Stress Wanita Karir Dalam Peran Gandanya Dengan Regresi Logistik Ordinal. *Media Statistika*, 5(1), 37–47.
- Ermawati, S. (n.d.). PERAN GANDA WANITA KARIER (Konflik Peran Ganda Wanita Karier ditinjau dalam Prespektif Islam).
- Mestika, Z. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor. Indonesia.
- Rahmayati, Elfira. T. (2020). Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier. *Jurnal Insitusi Politeknik Ganesha Medan*, 3(1).
- Riskasari, W. (n.d.). KONFLIK PERAN GANDA WANITA BERKARIR.
- Samsidar. (2019). Peran Ganda Wanita dalam Rumah Tangga. *Jurnal An Nisa'*, 12(2).
- Ulfah, A. A., & Fauziah, P. Y. (2020). IDENTIFIKASI POLA ASUH ORANG TUA TUNGGAL PADA ANAK USIA DINI. *JIV-Jurnal Ilmiah Visi*, 15(2), 153–160. <https://doi.org/10.21009/jiv.1502.7>
- Yusuf, S. (2010). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Rosdakarya.

