



Problematika Peran Ganda Wanita Karir: Strategi Bimbingan dan Konseling dengan Konseling Feminist dalam Mengatasi Tantangan

Miftahul Jannah¹, Afdal Afdal², Rezki Hariko³

^{1,2,3} Universitas Negeri Padang

Abstract. Married career women often have their own challenges in carrying out their duties and responsibilities. Not only prioritizing work matters, career women must also prioritize their duties and responsibilities as housewives. So the purpose of writing this article is to find out what problems are often experienced by career women who have dual roles as women who work outside the home and as housewives and how to overcome them using feminist counseling. The method in this research uses library research by collecting various articles related to the topic discussed. The research results show that by dividing and organizing good time management by women who have multiple roles, they can overcome the problems they experience and by providing guidance and counseling services, counselors can help through feminist counseling. Feminist counseling services help career women to have confidence in their abilities in carrying out their duties as career women and housewives. Future researchers are advised to conduct more in-depth case studies and use more complex methods.

Keyword: Problems, Double Role, Career Woman, Guidance and Counseling.

History Article: Accepted June 29, 2024. Revision October 15, 2024. Approved December 22, 2024.

Correspondence Author: Miftahul Jannah, 0123miftahul@gmail.com, Sumatera Barat, Indonesia.



This work is licensed under a CC-BY

Pendahuluan

Setiap individu akan mengalami proses pemilihan karir baik itu pria ataupun wanita (Zakki et al., 2023). Dalam hal pekerjaan yang sering memegang peranan penting adalah laki-laki sebagai bentuk tanggungjawabnya di dalam keluarga (Narti et al., 2023). Berbeda dengan saat sekarang ini, banyak dijumpai wanita yang bekerja demi mendapatkan upah. Wanita yang memilih untuk bekerja tentunya harus memiliki suatu keterampilan (Anadiora et al., 2021).

Wanita memiliki persamaan antar sesama manusia di dalam ajaran pokok agama Islam. Namun, dalam masyarakat saat ini wanita masih dianggap sebagai makhluk yang lemah dibandingkan laki-laki, dikarenakan wanita dianggap hanya memiliki peran sebagai seorang istri dan ibu (Sahibe & Munirah, 2021). Oleh sebab itu wanita di dalam masyarakat Indonesia lebih banyak mendapatkan pendidikan dan pengalaman di dalam keluarga, salah

satunya pendidikan yang ditanamkan yaitu melalui budaya gender dalam keluarga, maka dapat kita lihat bahwa aspirasi karir wanita bisa diyakini memiliki karakteristik tersendiri (Prasetia et al., 2024).

Pandangan tentang kesetaraan gender sering kali membuat wanita merasa terbelakang dan merasa terpinggirkan dalam kehidupan bersosial dan bermasyarakat. Wanita sering kali merasa tertindas dengan pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga dan hanya mampu mengeksplorasi kehidupannya di ranah domestik saja (Herdiyanti, 2018). Bagi wanita yang berstatus sebagai ibu rumah tangga, masalah ini tidak terlalu signifikan karena peran domestik adalah peran utama dan satu-satunya. Namun, berbeda dengan wanita yang memiliki peran ganda sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga, hal tersebut akan bermasalah ketika mereka tidak bisa manajemen waktu dengan baik (Fitriyaningsih & Munawan, 2020).

Banyak dijumpai wanita yang akhirnya memilih bekerja di luar rumah dengan alasan ingin membantu perekonomian keluarga, dan bisa juga sebagai pencapaian cita-cita yang ia inginkan. Hal itu menyebabkan wanita memiliki dua peran sekaligus, yakni wanita sebagai ibu rumah tangga (domestik) dan wanita karir (publik) (Jannah, 2019). Wanita karir merupakan wanita yang memiliki kesibukan, wanita yang bekerja, yang waktunya banyak di habiskan di luar rumah ketimbang di dalam rumah Maleha (dalam Sahibe & Munirah, 2021).

Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin maju, status wanita mengalami perubahan dalam berbagai hal. Saat ini wanita telah memperoleh pendidikan dan kesempatan bekerja yang sama dengan pria. Hal ini dapat terlihat dari banyaknya saat ini wanita yang berperan ganda, yaitu menjadi istri dari suaminya, menjadi ibu bagi anak-anaknya dan bekerja diberbagai bidang atau memiliki profesi lain (Hermayanti, 2014). Tidak hanya itu, wanita karir yang memiliki motivasi kerja untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi dirinya dapat menimbulkan konflik peran ganda dikarenakan satu sisi dia ingin menjadi ibu rumah tangga yang baik bagi keluarganya dan di sisi lain ingin bekerja untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi dirinya tersebut (Saman & Dewi, 2012).

Keberadaan wanita dalam dunia kerja memberi dampak positif bagi ekonomi keluarga, tetapi fokus berlebihan pada karir dapat menunda jodoh dan menimbulkan masalah dalam keluarga akibat kurangnya waktu bersama. Ibu rumah tangga yang bekerja memiliki tantangan seperti sulitnya mengatur dengan suami, anak, dan tugas rumah tangga. Menurut (Rahmayati, 2020) konflik yang sering dialami oleh wanita karir yaitu seperti persoalan di dalam mengurus anak, susahnya membagi waktu kerja dan mengurus rumah tangga, minimnya waktu berinteraksi dengan keluarga, beban kerja yang terlalu banyak, dan adanya harapan perilaku di dalam menjalankan suatu peran.

Tidak hanya itu saja seperti yang disebutkan oleh (Hasanah, 2017) hambatan dan kendala dalam memasuki dunia pekerjaan bisa juga dikarenakan adanya faktor penindasan yang dilakukan oleh masyarakat maupun suaminya sendiri, padahal seharusnya wanita diberikan peluang dan dukungan untuk mengembangkan potensi diri yang ia miliki dan berkarya di dunia kerja.

Terkadang peran ganda yang dilakukan oleh wanita dapat juga memberikan berbagai keuntungan bagi dirinya sendiri dan keluarga, misalnya seperti meningkatkan harga diri, meningkatkan hubungan sosial, dan memberikan kesempatan untuk mendapatkan penghargaan, keamanan, kepuasan, dan kesenangan. Tidak hanya itu saja, dengan melakukan peran ganda wanita dapat meningkatkan kesejahteraan keluarganya dengan gaji dan tunjangan yang diperolehnya (Hoffnung & Williams, 2013).

Hasil penelitian terdahulu terhadap seorang subjek wanita karir yang bekerja di salah satu Bank mengungkapkan bahwa dirinya mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dikehidupannya. Dengan menjalankan dua peran sekaligus membuat ia perlu usaha lebih dalam lagi untuk menyeimbangkan kehidupan kerja dengan kehidupan keluarga, hal ini pada akhirnya sering mempengaruhi timbulnya masalah dan tanggungjawabnya ketika berperan sebagai wanita karir dan sebagai ibu rumah tangga (Mayangsari & Amalia, 2018). Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hermayanti, 2014) yang mengatakan bahwa konflik yang sering dialami oleh wanita karir yang menjalankan dua peran sekaligus yang mana konflik tersebut sering bersumber dari rasa tanggungjawab terhadap pemberian cinta dan kasih sayang terhadap anak dan rasa bersalah meninggalkan anak di rumah.

Dengan adanya problematika wanita karir dan ibu rumah tangga yang menjalankan peran ganda antara mengurus pekerjaan dan rumah tangganya. Maka dari itu tujuan dari penulisan artikel ini yaitu penulis ingin melihat bagaimana wanita karir menyeimbangkan perannya antara menjadi seorang pekerja dan perannya sebagai ibu rumah tangga yang tugasnya mengurus keluarga. Dengan banyaknya tekanan yang didapatkan untuk memenuhi tuntutan pekerjaan sekaligus mengelola tanggungjawab keluarga yang dapat menimbulkan stres yang signifikan dan berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan emosional wanita. Maka dari itu, konseling berperan penting dalam mendukung dalam mendukung wanita dalam berbagai aspek kehidupan, mulai tanggung jawab keluarga hingga tuntutan pekerjaan. Dalam konteks ini, konseling berfungsi tidak hanya sebagai alat untuk mengatasi permasalahan, namun juga sebagai alat yang memungkinkan wanita mencapai keseimbangan optimal antara karir dan kehidupan.

Metode

Metode dalam penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan sistem penulisan yang digunakan adalah studi pustaka (*library research*). Menurut (Yusuf, 2017) studi pustaka merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan membaca literatur dan sumber tertulis yang berkaitan dengan topik penelitian yang di bahas. Sumber-sumber yang dikutip tersebut dapat di kutip dari jurnal, artikel, buku-buku, majalah dan dokumen lainnya, yang berisi tentang uraian informasi masa lalu atau sekarang yang relevan dengan judul penelitian yang dilakukan.

Langkah-langkah dalam menyusun *library research* yaitu: 1) Identifikasi istilah-istilah kata kunci yang digunakan untuk pencarian literatur, 2) Temukan literatur yang sesuai tentang topik penelitian yang bisa didapatkan dari berbagai sumber seperti perpustakaan akademik

dan internet, 3) Kemudian artikel dan buku yang telah dikumpulkan oleh penulis dilakukan telaah dengan terlebih dahulu penulis harus membaca, memahami, dan menganalisis literatur yang telah dikumpulkan, 4) Melakukan evaluasi kritis dan memilih artikel yang sesuai dengan topik penelitian, 5) Penulis membuat rangkuman literatur dengan membuat dalam bentuk tabel.

Hasil dan Diskusi

Berikut ini disajikan data hasil literatur dari beberapa artikel yang sesuai dengan topik penelitian ini, data tersebut disajikan dengan memaparkan penulis, judul artikel dan tahun terbit, tujuan, metode, dan hasil penelitian.

Tabel 1. Data Literatur

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil
1.	Uswatun Hasanah Harahap dan Mizanul Hasanah	<i>Women's Perspectives on Career in Family and Community Environment</i> (Harahap & Hasanah, 2022).	Kualitatif - Studi kasus.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat ketimpangan dalam masyarakat tidak dapat dihindari, namun pentingnya peran keluarga dalam memahami perubahan zaman serta dukungan dan kerjasama untuk saling memahami fungsi dan peran perempuan dalam berkarir.
2.	Vidya Nindhita	<i>Woman and Career: Case Study of "TOP" Woman Leader</i> (Nindhita, 2023).	Kualitatif.	Hasil penelitian ini membuktikan bahwa manajemen karir seorang pemimpin perempuan mengalami beberapa hambatan dalam pencapaiannya, misalnya seperti stereotip, ketidakpercayaan dari rekan kerja, konflik pekerjaan dan keluarga, kurangnya dukungan, dan lain-lain. Selain hambatan tersebut, pemimpin wanita juga memiliki beberapa faktor pendukung dalam mengelola karirnya, misalnya seperti dukungan dari pasangan, keterlibatan dalam pengambilan keputusan, mentoring dari atasan, budaya organisasi, dan lain sebagainya.
3.	Luluk Alfiatus Sholehah dan Silfiyah Rohmawati	Problematika Wanita Karir dalam Membangun Keluarga Sakinah di Desa Sumber Salak Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember (Sholehah & Rohmawati, 2023).	Kualitatif - Studi kasus.	Adapun hasil dari penelitian ini yaitu: 1. Problematika yang dihadapi wanita karir dalam membangun keluarga sakinah adalah minimnya interaksi dengan keluarga, kurangnya waktu kebersamaan antar keluarga, dan kurangnya perhatian terhadap anak. 2. Adapun cara yang dilakukan wanita karir untuk membangun keluarga sakinah yaitu dengan berpedoman kepada al-qur'an dan hadis, saling menghormati dan menyayangi antar sesama anggota keluarga, saling percaya dan menjaga hubungan baik antar keluarga.
4.	Irsah Bunga Lembang dan Arthur Huwae	<i>Work Family Conflict dan Psychological Well-Being</i> pada Istri yang Berkarir di Tora Utara	Kuantitatif	Hasil penelitian membuktikan bahwa hipotesis ditolak artinya tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara <i>work family conflict</i> dan <i>psychological well-being</i> .

		(Lembang & Huwae, 2022).		
5.	Kartika Widiningtyas	Dinamika Konflik Peran Ganda Ibu Bekerja yang Menjalani <i>Dual Earner</i> (Widiningtyas, 2022).	Kualitatif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk konflik yang dialami oleh ibu bekerja adalah <i>work to family conflict</i> dengan dimensi konflik yang berbeda-beda. Keseluruhan subjek mengalami konflik dalam pekerjaan dan keluarga yang berkaitan dengan pengasuhan anak karena peran wanita dalam budaya patriarki di Indonesia menempatkan wanita sebagai pemeran utama di dalam pengasuhan. Persepsi peran gender dan dukungan keluarga berperan penting dalam terbentuknya dinamika konflik yang dialami oleh ibu bekerja.
6.	Samsidar	Peran Ganda Wanita dalam Rumah Tangga (Samsidar, 2019).	Studi Kepustakaan	Antara laki-laki dan perempuan sama dari sisi kemanusiaannya, tidak ada keistimewaan antara satu sama lain. Allah menciptakan dari hakekat yang sama. Baik itu dari hak dan kewajibannya yang berhubungan dengan rumah tangga di mana mereka memiliki hak dan kewajiban masing-masing. Islam membebaskan perempuan dari kewajiban memberi nafkah kepada keluarganya atau menanggung keperluan hidup lainnya. Sebab semua kebutuhan hidup menjadi kewajiban suami. Demikian pula Islam tidak melarang seseorang wanita untuk mencari nafkah asalkan sesuai dengan syariat Islam.
7.	Maulidyah Amalina Rizki dan Subhan Adi Santoso.	Peran Ganda Wanita Karir dalam Manajemen Keluarga (Rizqi & Santoso, 2022).	Kualitatif	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa setiap perempuan yang memiliki peran ganda harus mampu mengatur kehidupan dengan baik dan membaginya menjadi empat jenis manajemen, yaitu manajemen waktu, manajemen konflik, manajemen diri dan manajemen pendidikan. Jika wanita karir mampu mengelola keempat manajemen tersebut dengan baik maka kehidupan keluarga dan karir mereka akan tertata secara ideal.
8.	Flora Grace Putrianti	Kesuksesan Peran Ganda Wanita Karir Ditinjau dari Dukungan Suami, Optimisme, dan Strategi Coping (Putrianti, 2007).	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan suami, optimisme, dan strategi coping dengan peran ganda wanita karir dengan $F = 9.946$, $R^2 = 0.328$, dan $p = 0.000$.
9.	Stevin M.E Tumbage, Femmy C.M Tasik dan Selvi Tumengkol	Peran Ganda Ibu Rumah Tangga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga di Desa Allude Kecamatan Kolongan Kabupaten Talaud (Tumbage et al., 2017).	Kualitatif.	Kondisi sosial ekonomi keluarga ibu-ibu penjual kue dan pembuat minyak kelapa olahan meningkat setelah mereka berjualan kue dan membuat minyak kelapa olahan yaitu mereka bisa memenuhi kebutuhan sehari-harinya yaitu makanan, pakaian, tempat tinggal yang layak serta untuk pendidikan anak. Dengan berjualan kue dan membuat minyak kelapa olahan mereka dapat menambah penghasilan keluarga, bisa menabung dan bisa merenovasi rumah dari rumah bambu menjadi rumah semi permanen bahkan rumah permanen. Hambatan yang dihadapi oleh ibu-

				ibu penjual kue dan pembuat minyak kelapa olahan dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga yaitu ketika dagangan mereka tidak terjual habis, serta mereka jatuh sakit sehingga tidak dapat berkativitas.
10.	Riski Purnama Sari dan Andi Agustang	Peran Ganda Ibu Rumah Tangga (R. P. Sari & Agustang, 2021).	Kualitatif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja ganda yang dihadapi ibu rumah tangga sebagai tukang cuci mobil/motor ialah dalam melakukan dua peran yaitu ketika harus bekerja dan mengurus anak sekaligus dalam waktu yang bersamaan membuat mereka seringkali merasa kelelahan. Adapun strategi wanita dalam membagi waktu sebagai ibu rumah tangga dan tukang cuci mobil/motor antara lain: 1. Mengurus rumah dahulu kemudian berangkat kerja. 2. Berangkat kerja kemudian mengurus rumah setelah pulang dari kerja. 3. Berangkat kerja kemudian kembali lagi kerumah saat jam istirahat setelah itu kembali lagi ketempat kerja. 4. Membawa anak ketempat kerja.
11.	Annisya Triana dan Hetty Krisnani	Peran Ganda Ibu Rumah Tangga Pekerja K3L UNPAD Dalam Rangka Menunjang Perekonomian Keluarga (Triana & Krisnani, 2018).	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa para ibu rumah tangga pekerja K3L ini dapat menjalankan kedua peran tersebut dengan baik. Walaupun bekerja, mereka tidak lupa dan tetap bertanggung jawab akan peran dan tugasnya sebagai ibu rumah tangga.
12.	Widya Paramita, Munawaroh, dan Intan Maulida Rizaldy	Peran Ganda Ibu Rumah Tangga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Ekonomi Keluarga (Paramita et al., 2021).	Metode klasikal dengan pendekatan ceramah dan diskusi.	Hasil penelitian yang dicapai dari kegiatan ini adalah meningkatnya motivasi dan pengetahuan mitra untuk berperan ganda yaitu menjadi ibu rumah tangga serta menjadi wanita karir melalui kegiatan bisnis online.
13.	Zulhelmi Narti, Afdal, dan Rezki Hariko	<i>Work-Family Conflict</i> pada Perempuan dalam Perspektif Islam (Narti et al., 2023).	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>work family conflict</i> yang dialami oleh tenaga pendidik perempuan berdasarkan tiga aspek yaitu: 1. Konflik berdasar waktu (<i>time based conflict</i>) menyatakan bahwa mereka banyak mengalami permasalahan karena tidak mampu menyeimbangkan antara waktu untuk bekerja dan waktu untuk perannya dalam keluarga. 2. Konflik berdasar tegangan (<i>strain based conflict</i>) menyatakan mereka banyak mengalami persoalan psikologis baik peran dalam bekerja maupun berperan dalam keluarga. 3. Konflik berdasar perilaku (<i>behavior based conflict</i>) menyatakan bahwa mereka mampu menyesuaikan perilakunya saat berperan

baik ketika bekerja maupun peran dalam keluarga.

Berdasarkan hasil analisis beberapa artikel yang penulis lakukan di atas dan disesuaikan dengan topik yang diangkat di dalam studi pustaka ini, maka didapatkan bahwasanya banyak wanita yang menjalankan dua peran sekaligus atau yang biasa disebut dengan peran ganda yaitu sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga.

Seperti yang dikemukakan oleh (Riskasari, 2016) seseorang yang memiliki peran ganda berarti seseorang tersebut memiliki peran yang lebih dari satu pada saat bersamaan. Selanjutnya, Hermayanti (dalam Mayangsari & Amalia, 2018) mengatakan bahwa peran ganda merupakan suatu kondisi dimana seorang wanita melakukan pekerjaan selain menjadi istri bagi suaminya dan menjadi ibu bagi anak-anaknya, ia juga memiliki pekerjaan diberbagai bidang sebagai wanita karir.

Wanita yang memiliki peran ganda dituntut untuk multitasking di dalam menjalankan tanggungjawabnya baik sebagai ibu rumah tangga ataupun wanita karir (Husniyati, 2021). Tidak hanya memiliki peran ganda wanita karir juga memiliki beban ganda, dimana ia memiliki peran sebagai ibu rumah tangga dan peran sebagai pekerja yang mana hal tersebut harus dilakukan secara seimbang dan semaksimal mungkin sehingga tidak ada pihak yang merasa dirugikan dan kehidupan rumah tanggapun akan menjadi bahagia (Mayangsari & Amalia, 2018).

Berbagai pencapaian bisa dilakukan oleh wanita karir, bukan hanya itu saja wanita karir juga memiliki tingkat energi yang tinggi, daya tahan tubuh dan kesehatan yang baik. Serta, wanita karir juga memiliki dorongan yang kuat dan keuletan dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya dan mampu memiliki konsistensi dalam ketetapan hati (Rizqi & Santoso, 2022).

Sianturi (dalam Putrianti, 2007) peran ganda yang kebanyakan dijalankan oleh wanita sekarang ini dengan segala aktivitasnya yang padat harus disiasati dengan pandai-pandai membagi waktu untuk karir dan keluarga. Peran yang dijalankan tersebut antara lain yaitu sebagai wanita karir, mengurus suami, mendidik anak, mengatur rumah tangga, peran sosialisasi sebagai anggota masyarakat dan lain sebagainya. Semua itu merupakan profesionalisme sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga.

Sebagai seorang wanita harus mengupayakan yang terbaik untuk memperoleh hasil terbaik. Seorang wanita dituntut untuk menjadi partner dan seorang profesional ditempatnya berkarir, namun tetap menjadi istri yang baik, serta ibu yang dapat mengayomi keluarganya. Peran wanita sebagai seorang ibu, sangat menentukan perkembangan potensi anak dimasa yang akan datang. Wanita yang memiliki peran ganda akan sering dihadapkan dengan keputusan yang sulit. Dimana tanggungjawabnya untuk kedua peran tersebut sangatlah besar, jika mereka terlalu memprioritaskan pekerjaan mereka, maka mereka akan banyak kehilangan waktu dengan keluarganya (M. Sari et al., 2023).

Namun demikian, menjalani dua peran tersebut sekaligus sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga tidaklah mudah. Maka dari itu wanita yang memilih berkarir setelah berumah tangga harus menjadi dua sosok sekaligus yaitu sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga,

dimana peran tersebut harus dilakukan secara seimbang dan profesional agar tidak menimbulkan masalah dikemudian hari.

Adapun problematika yang sering dialami oleh wanita yang bekerja di luar rumah atau berkarir adalah sebagai berikut: (1) Wanita karir memiliki rasa bersalah dan ragu, terutama bila dikaitkan dengan kepentingan suami dan anaknya; (2) Disatu sisi wanita karir diharuskan mempertahankan peran tradisionalnya sebagai seorang ibu rumah tangga, sedangkan disisi lain wanita karir diharapkan sukses dalam peran publiknya; (3) Wanita yang berkarir cukup terbebani dengan kenakalan anak-anak yang selalu dianggap sebagai alasan seorang ibu yang bekerja diluar rumah; (4) Jika wanita bekerja dan mempunyai penghasilan lebih besar dari suaminya, maka akan menimbulkan rasa tidak enak bagi dirinya, demikian juga halnya dengan suami juga merasa tidak enak karena yang seharusnya memberikan nafkah adalah suami; (5) Keterbatasan waktu ibu yang bekerja akan mengurangi waktunya untuk mengasuh anaknya di rumah, di mana seperti yang kita ketahui anak usia dini sangat memerlukan kehadiran dan kehangatan serta kasih sayang dari ibunya; (6) Bagi wanita yang bekerja di luar rumah, waktu yang digunakan sangat banyak, sebagai akibatnya frekuensi bertemu dengan keluarga sangat terbatas baik dengan suami maupun dengan anak-anaknya; (7) Wanita yang berkarir tidak dapat berfungsi penuh sebagai ibu rumah tangga, padahal fungsi seorang wanita ini mutlak harus ada disetiap keluarga. Dikarenakan kalau istri bekerja lalu siapa yang harus menghibur dan menyambut suaminya sehabis pulang dari kerja Rahman (dalam Sahibe & Munirah, 2021).

Begitu kompleks permasalahan yang dialami oleh wanita sebagai ibu rumah tangga dan wanita yang karir di luar rumah, maka dari itu dukungan dari orang terdekat terutama suami sangat diperlukan dalam menghadapi permasalahan peran ganda yang sedang dijalannya (Saman & Dewi, 2012). Oleh sebab itu sebagai seorang wanita yang memiliki peran ganda yaitu berkarir diluar rumah dan sebagai ibu rumah tangga tentunya harus memiliki pengaturan waktu yang baik agar bisa melakukan tugasnya dengan baik sebagai seorang ibu rumah tangga dan wanita yang berkarir diluar rumah.

Benteng terkuat di dalam keluarga yang harus dibangun adalah jalinan komunikasi yang positif dan terbuka serta sikap saling menghargai satu sama lain antara suami dan istri. Bangunan komunikasi ini akan menjadi saringan yang bisa menetralisasi pengaruh-pengaruh luar yang mungkin tidak sehat serta semakin tidak menentu sehingga bisa menimbulkan kekacauan di dalam rumah tangga (Masitoh et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Utari, 2020) mengatakan bahwa apabila wanita karir tidak bisa mengatur waktu dengan baik antara mengurus pekerjaan dan mengurus rumah tangga maka dapat berakibat terhadap keharmonisan rumah tangga dan keluarga. Maka dari itu, wanita harus bisa menyeimbangkan antara pekerjaan dan tugasnya sebagai ibu rumah tangga. Dengan kemampuan manajemen waktu yang baik maka wanita karir dapat menjalankan tugasnya secara efektif dan efisien sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga.

Tidak hanya pengaturan manajemen waktu yang baik saja menjadi faktor keberhasilan sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga, dukungan seorang suami merupakan faktor yang sangat berpengaruh langsung terhadap keberhasilan istri disaat menjalankan peran

gandanya sebagai seorang wanita karir dan ibu rumah tangga. Hal tersebut juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Jones (dalam Putrianti, 2007) yang mengatakan bahwa sikap suami merupakan faktor yang penting dalam menentukan keberhasilan dual-career marriage. Suami akan merasa terancam, tersaingi dan cemburu dengan status istri yang bekerja. Namun ada juga sebagian suami yang menganggap pekerjaan istri bukanlah suatu masalah, selama istrinya tetap dapat memenuhi dan melayani kebutuhan suami. Namun ada pula suami yang justru mendukung karir istrinya, dan ikut bekerja sama dalam mengurus pekerjaan rumah tangga sehari-hari. Dalam kondisi yang terakhir ini, pada umumnya istri akan lebih dapat merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup, keluarga dan karirnya.

Terkait dengan strategi bimbingan dan konseling untuk membantu wanita karir menyeimbangkan kehidupan profesional dan pribadi, konseling feminis berfungsi sebagai terapi yang mendukung klien dalam menemukan identitas diri dan memahami potensi mereka. Dengan demikian, wanita yang berkarir dapat meningkatkan kepercayaan diri terhadap kemampuan mereka (Putriana, 2023).

Konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan wanita dapat membantu mereka menyeimbangkan kehidupan pribadi dan profesional. Program yang fokus pada keterampilan manajemen diri, dukungan sosial, dan pengelolaan stres memberikan dasar yang kuat untuk keberhasilan karir dan kesejahteraan pribadi. Oleh karena itu, lembaga perlu mengadopsi pendekatan bimbingan yang inklusif untuk memberdayakan wanita. Penelitian menunjukkan bahwa konseling feminis dapat membantu wanita karir menyeimbangkan aspek pribadi dan profesional, dengan tujuan membangun kekuatan serta ketahanan untuk menghadapi masa lalu. Konselor mendukung wanita dalam mengenali dan mengembangkan kekuatan mereka (Nadhira & Puspa, 2024).

Konseling feminis adalah model dukungan yang membantu individu dan komunitas mengatasi isu kesenjangan gender yang berkontribusi pada ketidaksetaraan sosial, yang dapat mempengaruhi emosi, kepribadian, harapan, dan aspirasi. Pendekatan ini tidak hanya mengangkat isu gender, tetapi juga menekankan pentingnya kesetaraan gender dan perspektif nilai terhadap perempuan, mengakui bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk membuat pilihan dan keputusan secara mandiri. Konseling feminis berupaya mengubah cara konseling dilakukan, baik untuk individu maupun masyarakat. Tujuan jangka panjangnya adalah membangun kekuatan dan ketahanan pribadi serta sosial untuk mengatasi trauma dari masa lalu, sekarang, dan masa depan, serta menyediakan strategi untuk menghadapi stres di masa mendatang (M. Sari et al., 2023).

Dengan adanya pemberian layanan konseling, terutama konseling feminis, sangat penting dalam membantu wanita mencapai keseimbangan antara karir dan tanggungjawab sebagai ibu rumah tangga. Konseling feminis menyediakan dukungan untuk mengatasi kesenjangan gender dan membantu wanita mengembangkan kekuatan serta ketahanan pribadi dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan dan karir mereka.

Penulis menyadari bahwa penelitian yang dilakukan masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis merasa masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan yang terdapat didalam penelitian ini. Namun demikian, penulis merasa bahwasanya hal tersebut merupakan pelajaran yang sangat berharga dan bisa menjadi pembelajaran bagi peneliti

selanjutnya agar lebih baik lagi. Kekurangan dan kelemahan tersebut seperti, penulis merasa kurangnya eksplorasi teori yang dapat memperkaya penelitian dan hasil dari penelitian ini dan penulis menyadari fokus penelitian ini hanya pada wanita karir yang menjalani peran ganda. Selanjutnya penulis juga merasa metodologi yang penulis gunakan masih belum bisa menggambarkan secara keseluruhan dari masalah dalam penelitian ini.

Kesimpulan

Dari literatur yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa di dalam menjalankan karir, seorang wanita dituntut untuk menjalankan pekerjaan secara professional dengan segala beban dan tanggungjawabnya. Namun bagi wanita karir yang telah menikah tuntutan urusan rumah tangga, mengurus pasangan, anak dan juga urusan rumah tangga lainnya menjadi tanggungjawab yang tidak dapat dipisahkan. Dengan dua peran dan tanggungjawab tersebut maka wanita karir harus mampu menyeimbangkan antara urusan rumah tangga maupun urusan pekerjaan sehingga dapat meminimalisir faktor-faktor yang akan terjadi yang dapat menimbulkan konflik di dalam rumah tangga. Maka dari itu wanita karir sebaiknya memiliki manajemen waktu yang baik agar bisa mengatasi konflik tersebut. Tidak hanya memiliki manajemen waktu yang baik saja, wanita karir didalam merintis karirnya hendaknya mendapatkan dukungan dan motivasi dari keluarga terutama suaminya dan konseling feminis terbukti penting dalam membantu wanita mengatasi kesenjangan antara karir dan rumah tangga dan meningkatkan kepercayaan diri. Dengan pendekatan ini, wanita lebih efektif menyeimbangkan tanggungjawab profesional dan pribadi mereka, menciptakan keharmonisan dalam keluarga dan karir.

Referensi

- Anadiora, J., Afdal, A., & Yusuf, A. M. (2021). Career Guidance and Counseling at The Work, Community, Employees and Retirements. *Schoulid: Indonesian Journal of ...*, 6, 81–87. <https://jurnal.iicet.org/index.php/schoulid/article/view/890>
- Fitriyaningsih, P. D. A., & Munawan, F. N. F. (2020). Relevansi Kesetaraan Gender dan Peran Perempuan Bekerja terhadap Kesejahteraan Keluarga di Indonesia (Perspektif Ekonomi Islam). *Al-Maiyyah: Media Transformasi Gender Dalam Paradigma Sosial Keagamaan*, 13(1), 38–50. <https://doi.org/10.35905/al-maiyyah.v13i1.703>
- Harahap, U. H., & Hasanah, M. (2022). Women's Perspectives on Career in Family and Community Environment. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 5(1), 30–41.
- Hasanah, H. (2017). Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Herdiyanti. (2018). Role of Career Women in Families: (Study of the Existence of Career Women in Families in Balunijuk Village). *Society*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.33019/society.v6i1.59>
- Hermayanti, D. (2014). Kebermaknaan Hidup dan Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier yang Berkeluarga Di Kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2),

- 85–90. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i2.3645>
- Hoffnung, M., & Williams, M. A. (2013). Balancing Act: Career and Family During College-Educated Women's 30s. *Sex Roles*, 68(5–6), 321–334. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0248-x>
- Husniyati, S. (2021). Systematic Literature Review on Career Women'S Dilematics and Problems: Does Career or Household First? *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(2), 115–126. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i2.80>
- Jannah, R. (2019). Hakikat Pendidikan dan Karir Perempuan dalam Perspektif Hukum Islam. *AN-NISA: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 12(2), 695–702. <https://mail.jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/annisa/article/view/668>
- Lembang, I. B., & Huwae, A. (2022). Work Family Conflict Dan Psychological Well-Being Pada Istri Yang Berkarir Di Toraja Utara. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 148. <https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i02.p05>
- Masitoh, S., Gussevi, S., & Tabroni, I. (2021). Peran Wanita Karir dalam Pendidikan Anak. *Paedagogie: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(02), 109–123. <https://doi.org/10.52593/pdg.02.2.04>
- Mayangsari, M. D., & Amalia, D. (2018). Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pada Wanita Karir. *Jurnal Ecopsy*, 5(1), 43. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i1.4884>
- Nadhira, A. H., & Puspa, G. A. C. (2024). Strategi Bimbingan Dan Konseling Dalam Mendukung Wanita Berkarir: Menyeimbangkan Kehidupan Pribadi Dan Profesional. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, 2(4), 667–669.
- Narti, Z., Afdal, & Hariko, R. (2023). Work-Family Conflict among Women: An Islamic Perspective. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(2), 102–107. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v5i2.2864>
- Nindhita, V. (2023). View of WOMAN AND CAREER: CASE STUDY OF “TOP” WOMAN LEADER. *Buana Gender*, 8(1). <https://ejournal.uinsaid.ac.id/index.php/buana-gender/article/view/6609/2380>
- Paramita, W., Munawaroh, & Rizaldy, I. M. (2021). Peran Ganda Ibu Rumah Tangga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Ekonomi Keluarga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 18(02), 104–121. <https://doi.org/10.21776/ub.bjss.2022.001.02.6>
- Praselia, A. T., Yunus, A. R., Nirwana, H., Afdal, A., Syukur, Y., Iswari, M., & Fikri, M. (2024). Family education: Instilling career expectations for woman. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 18(2), 271–278. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v18i2.21153>
- Putriana, H. (2023). Kritik terhadap Pendekatan Konseling Feminis Berbasis Islam dalam Konteks Komunikasi dan Dakwah. *Komunida: Media Komunikasi Dan Dakwah*, 13(1), 1–20. <https://doi.org/10.35905/komunida.v7i2.http>
- Putrianti, F. G. (2007). Kesuksesan peran ganda wanita karir ditinjau dari dukungan suami, optimisme, dan strategi coping. *Indigenus: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 9(1), 3–17.
- Rahmayati, T. E. (2020). Konflik peran ganda pada wanita karier (Multiple role conflicts in career women). *Juripol (Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan)*, 3(1), 152–165.
- Riskasari, W. (2016). Konflik Peran Ganda Wanita Berkarir. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 8(5), 55.

- Rizqi, M. A., & Santoso, S. A. (2022). Peran Ganda Wanita Karir Dalam Manajemen Keluarga. *Manajerial*, 9(01), 73. <https://doi.org/10.30587/manajerial.v9i01.3483>
- Sahibe, N., & Munirah. (2021). Pendidikan Karakter dalam Lingkungan Wanita Karir. *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 15(2), 210. <https://doi.org/10.30984/jii.v15i2.1592>
- Saman, A., & Dewi, E. M. P. (2012). Pengaruh Motivasi Kerja dan Dukungan Suami Terhadap Stres Konflik Peran Ganda dan Kepuasan Perkawinan pada Wanita Karir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(2), 93. <https://doi.org/10.26740/jptt.v2n2.p93-101>
- Samsidar. (2019). Peran Ganda Wanita dalam Rumah Tangga. *An Nisa'*, Vol. 12,(2), 655–663.
- Sari, M., Afdal, A., & Hariko, R. (2023). Konseling Feminist Dalam Upaya Mencapai Work Life Balance Pada Wanita Yang Berkeluarga. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(2), 142. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i2.25149>
- Sari, R. P., & Agustang, A. (2021). Peran Ganda Ibu Rumah Tangga (Studi Kasus Pada Tukang Cuci Mobil/Motor. *Pinisi Journal Of Sociology Education Review*, 1(2), 106–113.
- Sholehah, L. A., & Rohmawati, S. (2023). *Problematika Wanita Karir Dalam Membangun Keluarga Sakinah di Desa Sumber Salak Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember*. 2(2), 143–152. <https://doi.org/10.35719/p>
- Triana, A., & Krisnani, H. (2018). Peran Ganda Ibu Rumah Tangga Pekerja K3L Unpad Dalam Rangka Menunjang Perekonomian Keluarga. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 188. <https://doi.org/10.24198/jppm.v5i2.18370>
- Tumbage, S. M. ., Tasik C.M, F., & Tumengkol, S. M. (2017). Peran Ganda Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga Di Desa Allude Kecamatan Kolongan Kabupaten Talaud. *Acta Diurna*, VI(2), 2.
- Utari, S. (2020). Eksistensi Wanita Karir dalam Keluarga. *Al-Wardah: Jurnal Kajian Perempuan, Gender Dan Agama*, 14(1), 151–161.
- Widiningtyas, K. (2022). Dinamika Konflik Peran Ganda Ibu Bekerja yang Menjalani Dual Earner Family. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 4(2), 202–218. <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i2.735>
- Yusuf, M. A. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Edisi Pert). Kencana.
- Zakki, A., Afdal, & Hariko, R. (2023). Aplikasi Teori Anne Roe'S Personality Di Panti Asuhan Ulul Azmi Padang Terhadap Pemilihan Karir (Person-Oriented, Non-Person Oriented)1. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(7), 3501–3506.