

**GAMBARAN STRATEGI KOPING WANITA  
DENGAN PERAN GANDA DALAM MENGHADAPI  
STEREOTIP SOSIAL DAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS YANG RENDAH  
DI DESA PADANGAN TULUNGAGUNG JAWA TIMUR**



**Oleh:**

**Agustin Mega Purnamawati  
NIM: 21200011096**

**TESIS**

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh  
Gelar *Master of Arts* (M.A.)  
Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

**YOGYAKARTA**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agustin Mega Purnamawati  
NIM : 21200011096  
Jenjang : Magister  
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang di rujuk sumbernya.

Yogyakarta, 20 Juni 2023

Saya yang menyatakan



Agustin Mega Purnamawati  
NIM: 21200011096

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agustin Mega Purnamawati  
NIM : 21200011096  
Jenjang : Magister  
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 20 Juni 2023

Saya yang menyatakan



Agustin Mega Purnamawati  
NIM: 21200011096



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-770/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2023

Tugas Akhir dengan judul : GAMBARAN STRATEGI KOPING WANITA DENGAN PERAN GANDA DALAM MENGHADAPI STEREOTIP SOSIAL DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS YANG RENDAH DI DESA PADANGAN TULUNGAGUNG JAWA TIMUR

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AGUSTIN MEGA PURNAMAWATI, S.Sos  
Nomor Induk Mahasiswa : 21200011096  
Telah diujikan pada : Jumat, 14 Juli 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Moh. Mufid  
SIGNED

Valid ID: 64e421f80150



Penguji II

Dr. Ita Rodiah, M.Hum.  
SIGNED

Valid ID: 64dae60109e60



Penguji III

Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 64e36199b526e



Yogyakarta, 14 Juli 2023  
UIN Sunan Kalijaga  
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.  
SIGNED

Valid ID: 64e427be349e4

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Kepada  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum wr. wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS, STEREOTIP SOSIAL, DAN STRATEGI KOPING WANITA DENGAN PERAN GANDA DI DESA PADANGAN TULUNGAGUNG JAWA TIMUR**

Yang ditulis oleh:

Nama : Agustin Mega Purnamawati  
NIM : 21200011096  
Jenjang : Magister (S2)  
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Arts*.

*Wassalamu 'alaikum wr. wb*

Yogyakarta, 03 Juli 2023

Pembimbing



Dr. Ita Rodiah, M.Hum

NIP: 19840202 201903 2 009

## MOTTO

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa.”

-Ridwan Kamil-



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## PERSEMBAHAN

*Karya ini saya persembahkan untuk orang tua, suami dan anak:*

Ibu Mudianah, abah Supriono, suami saya Lukman Hakim dan anak saya Alvino Rajendra Pramudana Hakim yang selalu disamping saya memberi dukungan, doa dan motivasi demi keberhasilan saya dalam menyelesaikan pendidikan ini hingga selesai dan sukses.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

**Agustin Mega Purnamawati.** 21200011096. (2021). *“Gambaran Strategi Koping Wanita dengan Peran Ganda dalam Menghadapi Stereotip Sosial dan Kesejahteraan Psikologis yang Rendah di Desa Padangan Tulungagung Jawa Timur.”* Tesis, Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam, Pascasarjana, Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Tesis ini mengkaji gambaran strategi koping yang digunakan dalam menghadapi stereotip sosial dan kesejahteraan psikologis yang rendah pada wanita dengan peran ganda sebagai ibu rumah tangga yang sudah memiliki anak sekaligus sebagai guru honorer di desa Padangan, Tulungagung Jawa Timur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauhmana gambaran strategi koping berdasarkan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis dan menganalisis sejauh mana faktor-faktor yang berperan dalam menentukan strategi koping yang tepat pada wanita dengan peran ganda. Teori perkembangan ekologi (*ecological system theory*) Urie Bronfenbrenner yang menekankan peran lingkungan terhadap pembentukan human development dan pendekatan multidimensi oleh Carol D. Ryff dan Corey Lee M. Keyes teori kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) digunakan untuk memahami faktor-faktor yang berperan dalam menentukan strategi koping dengan menganalisis bagaimana perubahan positif wanita dengan peran ganda yang sedang dihadapi berdasarkan lingkungan yang mempengaruhinya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa *in-depth interview* wanita dengan peran ganda sebagai guru honorer yang memiliki anak sebanyak 8 informan. Melalui penelitian ini penulis menemukan wanita peran ganda di desa Padangan memiliki strategi koping yang beragam, diantaranya strategi *problem focused coping* berupa dukungan sosial instrumental dari suami dan orang tua, dan aktif mencari peluang untuk membuktikan kemampuan diri, dan strategi *emotion focused coping* berupa inspirasi dari orang lain, manajemen waktu yang baik, beribadah, berdoa, membaca al-qur'an, mengikuti pengajian, mendengarkan motivasi, dan mendapat bantuan dari pasangan. Sedangkan faktor yang berperan dalam menentukan strategi koping adalah pelbagai



konflik: stigma negatif masyarakat, manajemen waktu yang kurang baik, beban tugas yang berat, membutuhkan dukungan yang kuat dan masalah keuangan. Selain itu stereotip yang timbul dari lingkungan ekosistem, mikrosistem, makrosistem, dan kronosistem pada wanita dengan peran ganda berada sangat menentukan kesejahteraan psikologis dan strategi koping yang dipilih.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan psikologis, stereotip sosial, strategi koping, wanita peran ganda



## ABSTRACT

**Agustin Mega Purnamawati.** 21200011096. (2021). *"An Overview of Women's Coping Strategies with Multiple Roles in Dealing with Social Stereotypes and Low Psychological Wellbeing in Padangan Village, Tulungagung, East Java."* Thesis, Interdisciplinary Islamic Studies Study Program, Islamic Counseling Guidance Concentration, Postgraduate, State Islamic University (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.

*This thesis examines the description of coping strategies used in dealing with social stereotypes and low psychological well-being in women with dual roles as housewives who already have children as well as honorary teachers in Padangan village, Tulungagung, East Java. This study aims to analyze the extent to which coping strategies are described based on the dimensions of psychological well-being and to analyze the extent to which factors play a role in determining appropriate coping strategies for women with multiple roles. Ecological development theory (ecological system theory) Urie Bronfenbrenner which emphasizes the role of the environment in the formation of human development and a multidimensional approach by Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes psychological well-being theory is used to understand the factors that play a role in determine coping strategies by analyzing how positive changes women with multiple roles are facing based on the environment that influences them. This study used a qualitative method with data collection techniques in the form of in-depth interviews with women with dual roles as honorary teachers who have 8 children as informants. Through this research, the authors found that women with multiple roles in Padangan village had various coping strategies, including problem focused coping strategies: instrumental social support from husbands and parents, and actively looking for opportunities to prove their abilities, while emotion focused coping strategies: inspiration from other people. others, good time management, worship, prayer, reading the Koran, attending recitations, listening to motivation, and getting help from a partner. Meanwhile, the factors that play a role in determining coping strategies are various conflicts: negative social stigma, poor time management, heavy workload, need for strong*

*support and financial problems. In addition, the stereotypes that arise from the environment of the ecosystem, microsystem, macrosystem, and chronosystem in women with multiple roles greatly determine the psychological well-being and coping strategies chosen.*

**Keywords:** *Psychological well-being, social stereotypes, coping strategies, multiple roles.*



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah Rabbil'Alamin*, puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT telah memberikan rahmat, taufik, hidayah dan inayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul **“Gambaran Strategi Koping Wanita dengan Peran Ganda dalam Menghadapi Stereotip Sosial dan Kesejahteraan Psikologis yang Rendah di Desa Padangan Tulungagung Jawa Timur”**

Sholawat serta salam semoga selalu terlimpahkan kepada nabi kita Muhammad SAW, keluarga, para sahabat serta seluruh umat manusia yang selalu mengikuti ajaran dan sunnah-sunnahnya. Saya menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan yang diberikan dari pelbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag. selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan kepada penulis dalam mengikuti pendidikan hingga terselesaikan penulisan tesis ini.
3. Dr. Nina Mariani Noor, M.A. selaku Prodi Magister Interdisciplinary Islamic Studies, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Kepada dosen pembimbing terbaik saya, Ibu Dr. Ita Rodiah M.Hum telah bersedia mengantarkan saya mengantongi gelar magister, dengan ciri khasnya yang sangat detail dalam memberi saran terkait penelitian dan penulisan, dan menyediakan banyak waktu untuk bimbingan, hingga tulisan ini mendapatkan hasil yang memuaskan.

5. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh sitasi akademik Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan ilmu serta motivasi kepada saya.
6. Teruntuk orang tua saya tercinta Abah Supriono dan Ibu Mudianah serta suami saya Lukman Hakim yang telah berjuang memberikan segala hal yang terbaik kepada saya. Serta anak saya Alvino Rajendra yang sangat saya banggakan, karena selama masa perkuliahan offline mampu mengerti keadaan saya, semoga kelak menjadi anak yang beruntung.
7. Kepada para subjek dalam penelitian ini yang telah berkenan memberikan waktu dan kesempatan untuk memberikan informasi sebagai narasumber dalam penelitian.

Semoga amal kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT, saya menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini masih banyak kekurangan dan kesalahan serta jauh dari kesempurnaan, mengingat keterbatasan kemampuan saya. Oleh sebab itu saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan tesis ini kedepan, semoga bermanfaat untuk kita semua. Akhirnya hanya kepada Allah saya harapkan segala keridhoan-Nya atas segala pengorbanan dan pengabdian saya, serta ampunan-Nya atas segala kekurangan dan kesalahan.

Yogyakarta, 24 Maret 2023

Penulis

**Agustin Mega Purnamawati**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian .....	10
D. Kajian Pustaka .....	12
E. Kerangka Teoritis .....	19
F. Pertanyaan Penelitian.....	38
G. Metode Penelitian .....	39
H. Sistematika Pembahasan.....	41
<b>BAB II: URAIAN PROSES STRATEGI KOPING WANITA DENGAN PERAN GANDA DALAM MENCAPAI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS</b> .....	<b>43</b>
A. Gambaran Demografis Desa Padangan .....	43
B. Pelbagai Bentuk Strategi Koping Wanita dengan Peran Ganda dalam Mencapai Kesejahteraan Psikologis .....	44
1. <i>Problem Focused Coping</i> .....	44
2. <i>Emotion Focused Coping</i> .....	50
C. Pelbagai Strategi Penyelesaian Pekerjaan Domestik dan Pekerjaan Publik Wanita dengan Peran Ganda Hingga Mencapai Kesejahteraan Psikologis .....	60
D. Kesimpulan .....	65

<b>BAB III: PELBAGAI FAKTOR YANG BERPERAN DALAM MENENTUKAN STRATEGI KOPING WANITA DENGAN PERAN GANDA</b> .....	<b>66</b>
A. Pelbagai Konflik Peran Ganda.....	66
B. Stereotip Sosial yang Ada dalam Lingkungan Wanita dengan Peran Ganda .....	69
C. Kesimpulan .....	77
<b>BAB IV: PENUTUP</b> .....	<b>79</b>
A. Kesimpulan .....	79
B. Saran .....	80
C. Rekomendasi.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
Lampiran 1: Jadwal Penelitian .....	101
Lampiran 2: Data Hasil Wawancara.....	102
Lampiran 3: Tabel Kesimpulan Data Hasil Wawancara .....	122
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>125</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Ada tiga peran penting dalam kehidupan sosial wanita yaitu menikah, bekerja, dan mengasuh anak<sup>1</sup> Adanya kesetaraan gender membuat wanita memiliki hak untuk mendapatkan pendidikan dan bekerja seperti laki-laki, sehingga banyak peran yang harus dijalankan.<sup>2</sup> Namun banyak juga wanita yang mengalami kesulitan dalam menyatukan beberapa tuntutan peran, sehingga menimbulkan persoalan baru yang lebih kompleks.<sup>3</sup> Hal itu

---

<sup>1</sup> Tan Laurencia Yosita, Yohannes Bagus Wismanto dan Erna Agustina Yudiati. "Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Berperan Ganda Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Tekanan Psikologis", *Journal of Psychogy* 1, no.1, (2022): 71-81.

<sup>2</sup> Peran ganda adalah peran yang dijalankan seorang ibu dalam mengurus rumah tangga, mengurus anak, dan bekerja pada waktu yang bersamaan. Lihat C. Meriko & O Hadiwirawan. "Kesejahteraan psikologis perempuan yang berperan ganda", *Jurnal Psikologi Unsyiah* 1, no.1, (2019): 68-99, doi:<https://doi.org/10.24815/sjpu.v2i1.13273>

<sup>3</sup> Hal ini dipertegas dalam penelitian oleh Nova yang mengatakan bahwa perempuan lebih dominan menghadapi masalah baik itu masalah internal yang timbul dari dalam dirinya seperti peran ganda, maupun masalah eksternal seperti masalah keluarga, suami, anak dan pekerjaan. Lihat D. Nova, "Analisis Tingkat Stress Wanita Karir Dalam Peran Gandanya Dengan Regresi Logistik Ordinal", *Media Statistika*, 1, no.1, (2019): 37-48. Lalande, Croxier Davey mencatat kompleksitas karir perempuan disebabkan karena banyaknya peran dan keterbatasan akses dan kontrol perempuan terhadap pemanfaatan waktu luang, yang dipengaruhi oleh faktor ekonomi, budaya, pendidikan dan lingkungan, selain itu juga karena pola karir ganda berupa konflik peran yang bersumber dari dimensi waktu dan tekanan. Lihat Lalande, V., Crozier, S., & Davey, H, "Women's career development and and relationships: A qualitative inquiry", *Canadian Journal of Counselling*, 3, no.3, (2020): 193-203. Argumen Anggraini menerangkan terkait erat dengan kegiatan perempuan usia diatas 15 tahun keatas, menunjukkan bahwa perempuan di luar rumah sebagai orang tua dan pekerja tidak lagi jarang, akan tetapi terbilang sudah sangat umum. Pada tahun 2021 di daerah perkotaan dan perdesaan, untuk perempuan yang sudah menikah dan bekerja sebesar 49,70%, sedangkan perempuan yang



termanifestasi ke dalam berbagai bentuk permasalahan yang meliputi anak kurang mendapat pengawasan, kesulitan mengatur waktu, intensitas waktu bersama keluarga menjadi berkurang, beban kerja terlalu berat dan gaji tidak sebanding dengan pekerjaan yang dilakukan.<sup>4</sup>

Pekerja wanita di desa Padangan<sup>5</sup> yang memiliki peran ganda datang dari pelbagai jenis pekerjaan, salah satunya adalah guru honorer.<sup>6</sup> Dewasa ini semakin banyak minat wanita memilih profesi sebagai guru dengan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang bervariasi tergantung pada konteks sosial, budaya, dan kebijakan

---

bekerja dan mengurus rumah tangga sebesar 35,86%. Hal itu menunjukkan bahwa eksistensi perempuan Indonesia di perkotaan maupun pedesaan adalah bekerja. Lihat Buku Profil Perempuan Indonesia, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/26/3813/profil-perempuan-indonesia-tahun-2021> diakses pada 28 Desember 2022, 07:00.

<sup>4</sup> Greenhaus dan Beutell, "Sources of Conflict between Work and Family Roles," *The Academy of Management Review* 10, no. 1, (1985): 76- 88.

<sup>5</sup> Sistem patriarkal wanita di desa merujuk pada struktur sosial yang memberikan kendali dan kekuasaan yang lebih besar pada laki-laki, sementara wanita dianggap memiliki peran yang terbatas atau ditentukan oleh norma-norma gender yang berlaku. Lihat, Chasan Ascholani, "Panduan Fasilitasi Pemberdayaan Perempuan di Desa." (*Jakarta: Kolaborasi Masyarakat dan Pelayanan untuk Kesejahteraan (KOMPAK) Resolusi Konflik*, 2020): 51-67.

<sup>6</sup> Lihat Winardi, "Motivasi pemotivasian dalam manajemen", (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2001), menegaskan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan motivasi kerja pada guru secara umum mengacu pada upaya untuk mempertahankan semangat dan kualitas pengajaran dalam situasi dimana guru juga memiliki peran lain diluar profesi mengajar, seperti menjadi orang tua, istri, pengurus sekolah atau anggota komunitas lainnya. Dengan demikian guru perlu menjalankan peran harus diiringi dengan 1) Dukungan baik dukungan dari sekolah, teman kerja, keluarga dan suami 2) Pemahaman akan pentingnya dua peran yang dijalankan dapat menjadi sumber motivasi untuk menghadapi tantangan yang timbul 3) Pembagian tanggung jawab dengan mengatur waktu dan prioritas antara peran ganda yang dijalankan 4) Pengembangan diri dengan mengikuti pelatihan, seminar atau kursus yang relevan 5) Keseimbangan antara kehidupan pribadi dan professional 6) Pengakuan dan apresiasi dari siswa, orang tua, dan pihak sekolah.

pendidikan di setiap wilayah.<sup>7</sup> Laila Niswatut Tarwiyah menemukan fakta bahwa minat seseorang terhadap suatu profesi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: stabilitas dan keamanan kerja, pengalaman pribadi, nilai dan kepercayaan pribadi, pengaruh keluarga dan lingkungan, kecintaan terhadap pendidikan serta keinginan untuk membantu dan memberikan pengaruh positif.<sup>8</sup> Penelitian Slamet juga menambahkan bahwa ada beberapa alasan yang melatarbelakangi harapan guru GTT (guru tidak tetap) di Sekolah Dasar, diantaranya: 1) untuk memperoleh surat keterangan bekerja sebagai syarat untuk melanjutkan kuliah di Universitas Terbuka, 2) ingin menjadi PNS, 3) ingin mendapatkan status pekerjaan yang jelas, 4) dan mengamalkan ilmu yang dimiliki sebagai amal ibadah.<sup>9</sup>

Partisipasi wanita yang bekerja bukan hanya ingin menuntut kesetaraan gender dengan laki-laki, namun juga ingin menunjukkan aktualisasi dirinya sebagai manusia yang bermanfaat bagi keluarga, lingkungan kerja maupun dirinya.<sup>10</sup> Ketika wanita memilih mengaktualisasikan diri melalui aktivitas

---

<sup>7</sup> Ermila Firas Nani, Inaya Sari Melati, "Peran Self-Efficacy dalam Memediasi Motivasi, Persepsi Profesi Guru dan Gender terhadap Minat menjadi Guru," *Economic Education Analysis Journal* 9, no.2, (2020): 487-502.

<sup>8</sup> Laila Nisatut Tarwiyah, "Profesionalitas Guru PAI Perempuan dalam Melaksanakan Peran Ganda di Sekolah dan Keluarga (Studi Kasus: MTsN 1 Kota Malang dan MAN 2 Kota Malang)," (Masther Tesis: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang): 2021.

<sup>9</sup> Slamet, "Motivasi Kerja Guru Tidak Tetap Sekolah Dasar Negeri di Wilayah UPT TK dan SD Kecamatan Donorjo Kabupaten Pacitan," (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013): 14-15.

<sup>10</sup> Nur Ajizah, Khomisah, "Aktualisasi Perempuan dalam Ruang Domestik dan Ruang Publik Perspektif Sadar Gender," *Az-Zahra: Journal of Gender and Family Studies* 2, no. 1, (2021): 59-73.

kerja maupun pendidikan maka stigma negatif pun ikut mengiringinya. Stereotip gender akan menimbulkan sikap negatif<sup>11</sup> jika diterapkan secara tidak tepat,<sup>12</sup> dan bisa terjadi di manapun baik di lingkungan keluarga, sekolah, teman, budaya agama, budaya etnisitas, maupun budaya institusi komunitas,<sup>13</sup> Stereotip gender merujuk pada pemahaman yang umum atau gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang peran, perilaku dan karakteristik yang dianggap khas bagi laki-laki dan wanita yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.<sup>14</sup>

Dampak stereotip gender yang berkembang di masyarakat yang paling mendasar adalah pada *self concept* yang menyebabkan timbulnya beberapa permasalahan, diantaranya tertekan dan tidak bahagia atas hidupnya yang memengaruhi pembatasan pemilihan karir, menciptakan tekanan sosial pada wanita, menghambat ekspresi diri wanita, menyebabkan deskriminasi dan ketidakadilan dalam berbagai bidang kehidupan termasuk pendidikan,

---

<sup>11</sup> Beberapa sikap negatif yang timbul antara lain: deskriminasi mengenai hak, ketidakadilan sosial, stigma dan tekanan psikologis, rendahnya kepercayaan diri, pembatasan potensi individu, Lihat Nuriatul Fatimah, "Dampak Bias Gender terhadap Perempuan dalam Aspek Karier: Pikul Beban Ganda hingga Alami Diskriminasi," [beautynesia.id](http://beautynesia.id), 23 Januari 2021 17:00 (diakses pada 13 April 2023 , 10:00).

<sup>12</sup> Murdianto, "Stereotip, Prasangka, dan Resistensinya (Studi Kasus pada Etnis Madura dan Tionghoa di Indonesia)," *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama* 10, no. 2, (2019): 137-160.

<sup>13</sup> Maria Tri Warmiyati, Sri Hapsari Wijayanti, dan Syarief Darmoyo, "Pemahaman tentang Sosialisasi Gender pada Siswa SMA di Jakarta," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 2, no. 1, (2018): 411-419.

<sup>14</sup> Ghania Ahsani Rahmadhani dan Ratri Virianita, "Pengaruh Stereotip Gender dan Konflik Peran Gender Laki-laki terhadap Motivasi Kerja Pemuda Desa Putus Sekolah," *Jurnal Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat (JSKPM)* 4, no. 2, (2020): 217-234.

pekerjaan, dan hubungan pribadi.<sup>15</sup> Ketidakadilan gender dalam peran wanita pekerja sekaligus sebagai ibu rumah tangga terjadi karena adanya stereotip dari masyarakat, selain itu karena tidak adanya dukungan laki-laki atau suami demi meringankan beban rumah tangga seperti halnya membantu pekerjaan domestik.<sup>16</sup>

Perlu bagi wanita memiliki strategi koping untuk melawan stereotip negatif, salah satunya dengan adanya kontribusi dukungan sosial.<sup>17</sup> Perempuan akan merasa lebih ringan menjalankan peran gandanya jika ada bantuan dan dukungan dari suami, sehingga tidak ada timpang tindih dalam urusan

---

<sup>15</sup> Chusniatun, Nurul Latifatul Inayati, Kun Harismah, "Identifikasi Stereotip Gender Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta: Menuju Penerapan Pendidikan Berperspektif Gender," *JPIS: Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial* 32, no. 2, (2022): 248-262.

<sup>16</sup> Pekerjaan domestik merupakan peran yang umumnya dihubungkan dengan tugas dan tanggungjawab yang berkaitan dengan pekerjaan rumah dan pengasuhan anak. Namun perlu diketahui bahwa peran domestic perempuan tidak boleh dianggap sebagai satu-satunya peran yang dimiliki perempuan. Banyak perempuan juga aktif di luar rumah, bekerja di luar rumah dan terlibat dalam berbagai bidang profesional dan sosial. Lihat Dwi Astuti, "Transformasi Peran Domestik dan Peran Berbasis Gender Publik dalam Persepsi Masyarakat di Yogyakarta," *Jurnal Partisipatoris* 4, no.1, (2022): 626.

<sup>17</sup> Cohen dan McKay menemukan pasangan yang mendukung adalah pasangan yang memberikan tindakan suportif, dapat memberikan rasa aman, memberikan bantuan tenaga, bersedia meluangkan waktu dan mampu membangkitkan motivasi dalam diri ibu bekerja. Lihat Cohen & McKay, "*Social Support, Stress and the Buffering Hypothesis, A Theoretical Analysis*," (Hillsdale, NJ: Handbook of Psychology and Health, 1984): 253-267. Lihat juga House, "*Social Relationship and Health: Theory, Evidence and Implications for Public Health Policy*," (University of Michigan: Institute for Social Research, 1989) menyatakan dukungan sosial yang diberikan dapat berupa pemberian dukungan emosional, penilaian, instrumental dan informasi yang dapat membantu individu dalam mengatur pikiran, perasaan dan perilaku yang berguna untuk merespon tekanan yang dihadapi.

pekerjaan.<sup>18</sup> Prenda dan Lachman<sup>19</sup> dan juga Herbst<sup>20</sup> mengungkapkan bahwa strategi koping (*coping strategy*) mampu mengontrol masalah yang sedang dihadapi seseorang dengan cara menstabilkan emosi, berfikir positif, optimis dan meningkatkan kepuasan hidup wanita peran ganda yang bekerja diluar rumah.

Pentingnya strategi koping terhadap kesejahteraan psikologis<sup>21</sup> wanita dengan peran ganda sangat signifikan. Dengan

---

<sup>18</sup> Karina Putri Utami & Yeny Duriana Wijaya, "Hubungan Dukungan Sosial Pasangan dengan Konflik Pekerjaan-Keluarga Pada Ibu Bekerja," *Jurnal Psikologi* 16, no. 1, (2018).

<sup>19</sup> Prenda, K.M., & Lachman, S.P, "Planning for the Future: A Life Management Strategy for Increasing Control and Life Satisfaction in Adulthood," *Journal Psychology and Aging* 16, no. 2, (2001): 206-216. Lihat Iiska M & B, "Partner support as a mediator of the relationship between prenatal concerns and psychological well-being in pregnant women," *Health Psychology Report* 5, no.4, (2017): 285-295, dan juga Yasin A & Dzulkifli M, "The relationship between social support and psychological problems among students," *International Journal of Business and Social Scienc* 1, no.3, (2010): 110-116, menemukan bahwa dukungan sosial mampu mempengaruhi perilaku wanita dengan peran ganda, sehingga berbagai konflik peran yang dialami bisa teratasi.

<sup>20</sup> Herbst, A.W, "Personality, Coping and Sense of Coherence of the Working Mother" Thesis. *Industrial and Organizational Psychology at the University Of South Africa*, (2006).

<sup>21</sup> *Psychological well-being* merupakan kondisi mental dan emosional yang positif dan seimbang. Hal tersebut melibatkan perasaan bahagia, puas, dan stabil, serta kemampuan untuk mengelola stres, menghadapi tantangan, dan menjalin hubungan yang sehat. *Psychological well-being* bukan berarti tidak ada penyakit mental, akan tetapi juga mencakup pengalaman positif, pemahaman diri yang baik, serta kemampuan untuk belajar dan tumbuh dalam kehidupan sehari-hari. Lihat Estikomah & Alimatus Sahrah, "Pengaruh Persepsi Pengembangan Karier terhadap Kesejahteraan Psikologis Polisi Wanita di MAPOLDA DIY," *e-journa.ltrisakti.ac.id*, Prosiding Seminar Nasional Pakar Ke 2, Buku 2, Sosial dan Humaniora, (2019): 2615-3343. Lihat juga Aldwin, & Revenson, "Theory, Research, Applications," (Handbook of Coping: *American Psychological Association*, 2019), menjelaskan aspek strategi koping untuk menciptakan *psychological well-being* yang baik adalah dengan menerima perubahan, membangun dan memelihara hubungan yang sehat, memiliki pemahaman emosi, pikiran dan reaksi kita pada keadaan, mengembangkan ketahanan mental, meditasi, menjaga Kesehatan fisik, serta menjaga keseimbangan hidup.

mengadopsi strategi koping yang positif maka dapat membantu mengurangi tingkat stress, meningkatkan kesehatan mental dengan berkurangnya kecemasan, serta meningkatkan hubungan sosial dan membangun hubungan sehat dengan orang lain.<sup>22</sup> Penelitian Zulkifli N dan Devi Risma,<sup>23</sup> dan juga Issom dan Raisata,<sup>24</sup> dua penelitian tersebut membuktikan bahwa stress dan situasi kerja dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seorang guru, dimana kesejahteraan psikologis akan diresapi guru sebagai perasaan yang berisi emosi positif, sehingga mendorongnya merasa bahagia, mampu menjalankan peran secara proporsional dan mengoptimalkan potensi diri dengan maksimal dalam menjalankan peran guru sebagai seorang pendidik.

Wanita peran ganda cenderung menggunakan strategi koping untuk mengatasi stres dengan mencari dukungan sosial dan emosi pada orang-orang terdekat.<sup>25</sup> Namun penelitian Brewer dkk menegaskan hubungan strategi koping dengan religiusitas menunjukkan positif, artinya bagi wanita peran ganda yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, maka agama dapat menjadi sumber dukungan yang signifikan dalam melakukan strategi koping seperti sholat, berdoa dan dzikir. Praktik-praktik keagamaan seperti berdoa, meditasi atau merenung dapat

---

<sup>22</sup> Lazarus, R. S & Folkman, S, "*Stress, Appraisal, and Coping*," (New York: Springer Publishing Company, 1984).

<sup>23</sup> Zulkifli N dan Devi Risma, "Pemetaan Kesejahteraan Psikologis Guru PG PAUD Se Kota Pekanbaru," *EDUCHILD* 4, no. 1 (2015): 23-27.

<sup>24</sup> Issom dan Raisata, "Pengaruh *Job Stress* dan *Job Satisfaction* Terhadap *Psychological Well-Being*," *Jurnal Ilmu Manajemen* 9, no.4, (2021): 1131-1136.

<sup>25</sup> Cohen, S & Wills, T. A, "*Stress, social support, and the buffering hypothesis*," *Psychological bulletin* 98, no. 2, (1985): 310-357.

membantu mengatasi stres dan menemukan ketenangan dalam mengatasi permasalahan.<sup>26</sup> Religiusitas sering terkait dengan pencarian makna dan tujuan hidup yang lebih tinggi, sehingga wanita dengan peran ganda akan menemukan makna dan tujuan dalam pekerjaannya melalui kerangka agama atau spiritual sebagai bentuk koping atau mekanisme penyesuaian diri yang membantu mengatasi tekanan, menjaga keseimbangan psikologis dan mencapai tujuan hidup.<sup>27</sup> Ketika seseorang menjalankan pekerjaannya dengan penuh integritas, dedikasi dan tanggungjawab, maka disebut telah mencerminkan religiusitasnya, dipertegas Nor Diana Mohd Mahudin dkk dalam penelitiannya bahwa religiusitas berkorelasi positif dengan kepuasan kerja, perilaku kerja positif, integritas kerja, dan komitmen organisasi, serta berkorelasi negatif dengan perilaku kerja.<sup>28</sup>

Pada dasarnya tinggi rendahnya tingkat religiusitas dan strategi koping wanita yang bekerja diluar rumah tidak bisa diukur<sup>29</sup> Namun bagi wanita yang bekerja diluar rumah dan memiliki tingkat religiusitas dan strategi koping yang tinggi, meskipun sudah memiliki anak akan tetap memilih bekerja untuk

---

<sup>26</sup> Brewer, G., Robinson, S., Sumra, A., Tatsi, E., & Gire, N., "The Influence of Religious Coping and Religious Social Support on Health Behaviour, Health Status and Health Attitudes in a British Christian Sample," *Journal Religion Health*, (2014).

<sup>27</sup> Graham, S., Furr, S., Flowers, C. & Burke, M.T, "Religion and spirituality in coping with stress," *Counseling and Values* 46, no. 1, (2001): 90-99.

<sup>28</sup> Nor Diana M.M., Noraini M.N., Mariam A., "Religiosity among Muslims: A Scale Development and Validation Study," *Makara Hub-Asia* 20, no.2, (2016): 109-120.

<sup>29</sup> Smith, J. K., & Johnson, L. M, "Religiousness and Coping Strategies: A Focus on Women in the Workplace," *Journal of Psychology and Christianity*, (2018).

menghindari hal yang mungkin akan mengganggu pikirannya kelak.<sup>30</sup> Penting bagi wanita untuk mencari solusi dan strategi yang tepat untuk membantu menghadapi tantangan. Dukungan sosial, tingkat religiusitas, manajemen waktu, delegasi tugas dan perencanaan yang baik dapat membantu meringankan beban dan stres yang dirasakan.<sup>31</sup>

Mengenai hal ini, penulis melihat bahwa wanita dengan peran ganda memiliki alasan dan strategi koping tertentu dalam diri mereka, sehingga memutuskan tetap bekerja sebagai guru honorer disamping menjadi ibu rumah tangga dan memiliki anak. Dengan demikian penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam gambaran strategi koping yang digunakan wanita dengan peran ganda sebagai ibu rumah tangga yang memiliki anak sekaligus sebagai guru honorer di desa Padangan, Tulungagung Jawa Timur dalam menghadapi stereotip sosial dan kesejahteraan psikologis yang rendah. Pada awalnya desa Padangan merupakan desa yang menganut sistem patriarkal yang menganggap wanita memiliki peran sempit di ranah publik. Namun, seiring dengan perkembangan pola pikir masyarakat yang dipengaruhi oleh teknologi dan pelbagai dukungan, maka kontribusi wanita di ranah publik semakin meningkat. Hal ini diperkuat oleh sebuah penelitian Selviana menunjukkan bahwa dibalik banyaknya peran

---

<sup>30</sup> Giancarlo Lucchetti, Harold G Koenig, and Alessandra Lamas Granero Lucchetti, "Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence," *World J Clin Cases* 9, no. 26, (2021): 7620–7631.

<sup>31</sup> Adams, R.E., Santo, J.B., & Bukowski, W.M, "The presence of a best friend buffers the effects of negative experiences," *Developmental Psychology* 47, no.6, (2011): 1786–1791.



dan konflik yang dialami wanita, strategi koping yang diperoleh dari dukungan suami sangat penting untuk mendukung perkembangan wanita kearah publik seperti bekerja sebagai bentuk aktualisasi dirinya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan dari latar belakang di atas, maka ditentukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses strategi koping dalam mencapai kesejahteraan psikologis pada wanita dengan peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus guru honorer yang memiliki anak?
2. Bagaimana faktor-faktor yang berperan dalam menentukan strategi koping pada wanita dengan peran ganda?

## **C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditentukan, penelitian yang akan dicapai pada penelitian ini antara lain:

- a. Dapat mengeskplorasi pelbagai hal terkait proses strategi koping dalam mencapai kesejahteraan psikologis pada wanita dengan peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus guru honorer yang memiliki anak.
- b. Dapat mengeskplorasi pelbagai faktor yang berperan dalam menentukan strategi koping pada wanita dengan peran ganda.

## 2. Signifikansi Penelitian

- a. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam memperkaya khazanah keilmuan di Indonesia khususnya pada kajian Bimbingan Konseling Islam dengan mengangkat isu kontemporer terkait masalah hubungan pribadi sosial, *parenting* dan konseling keluarga. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberi manfaat bagi civitas akademika dan pemerhati di bidang kajian Islam, Konseling, Psikologi, Sosial dan Agama.
- b. Secara praktis meliputi: 1) Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terutama kepada wanita dengan peran ganda sebagai guru honorer dan ibu rumah tangga yang memiliki anak, sehingga dapat menggunakan strategi koping yang tepat dalam menghadapi stereotip sosial dan mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi. 2) Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi dan melengkapi hasil penelitian terdahulu yang berhubungan dengan dampak wanita dengan peran ganda sebagai guru honorer, selain itu diharapkan memberikan gambaran atau narasi mengenai strategi koping, kesejahteraan psikologis yang ditanamkan dan perubahan perilaku wanita dengan peran ganda sebagai guru honorer. Penelitian ini diharapkan juga memberikan manfaat bagi para orang tua mengenai dinamika seorang ibu dengan peran ganda secara umum.

#### **D. Kajian Pustaka**

Studi mengenai strategi koping wanita dengan peran ganda dalam menghadapi stereotip sosial dan strategi koping telah mendapatkan perhatian yang cukup besar di kalangan para sarjana. Studi-studi tersebut telah penulis kategorikan ke dalam beberapa kecenderungan, diantaranya; strategi koping dalam menghadapi kesejahteraan psikologis yang rendah pada wanita dengan peran ganda, partisipasi wanita di tengah masyarakat meskipun dengan pelbagai stereotip yang melekat pada mereka serta konflik dalam menjalani dua peran secara bersamaan. Adapun proses dari substansi kajian pustaka sebagai penguat dan pendukung penelitian yang dilakukan dari segi tujuan dan hasil dapat disarikan sebagai berikut:

##### **1. Strategi Koping, Peran Ganda Wanita, dan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*).**

Penelitian tentang implikasi strategi koping terhadap kesejahteraan psikologis yang dilakukan oleh Prenda dan Lachman (2001), berjudul "*Planning for the Future: A Life Management Strategy for Increasing Control and Life Satisfaction in Adulthood*"<sup>32</sup> dan juga Herbst (2006), berjudul "*Personality, Coping and Sense of Coherence of the Working Mother*"<sup>33</sup>, kedua

---

<sup>32</sup> Prenda, K.M., & Lachman, S.P, "Planning for the Future: A Life Management Strategy for Increasing Control and Life Satisfaction in Adulthood," *Journal Psychology and Aging* 16, no. 2, (2001): 206-216.

<sup>33</sup> Herbst, A.W, "Personality, Coping and Sense of Coherence of the Working Mother" Thesis. *Industrial and Organizational Psychology at the University Of South Africa*, (2006).

penelitian ini berfokus pada hal yang sama dan menghasilkan nilai positif, namun dilakukan di tempat yang berbeda, dimana penelitian mengungkapkan bahwa menggunakan strategi koping yang tepat akan mampu mengontrol masalah yang sedang dihadapi dengan cara menstabilkan emosi, berfikir positif, optimis dan meningkatkan kepuasan hidup wanita peran ganda yang bekerja diluar rumah. Ciri-ciri tersebut adalah bagian dari dimensi-dimensi *psychological well-being* yang mendukung tercapainya aktualisasi diri.<sup>34</sup>

Penelitian mengenai hubungan peran ganda dengan strategi koping yang dilakukan Retno Dwiyantri dkk, berjudul “Strategi coping wanita pekerja formal dan informal dalam mengatasi konflik peran ganda di Banyumas,”<sup>35</sup> dan juga Nelson & Burke, berjudul “Konflik Peran Ganda: Memahami Coping Strategi Pada Wanita Bekerja,”<sup>36</sup> kedua penelitian ini berfokus pada wanita peran ganda, namun dilakukan ditempat yang berbeda, dimana penelitian menegaskan bahwa wanita yang bekerja dengan menggunakan coping strategi yang tepat berupa manajemen waktu, mencari dukungan sosial, berolahraga, dan meningkatkan kontrol diri akan mampu menghadapi stres dengan baik yang datang dari rumah maupun pekerjaan.

---

<sup>34</sup> Annisa Fitriani, “Peran Religiusitas dalam Meningkatkan *Psychological Well-being*,” *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 11, no.1, (2016).

<sup>35</sup> Retno Dwiyantri, Pambudi Rahardjo, “Strategi Coping Wanita Pekerja Formal dan Informal dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda di Banyumas,” *Jurnal Indegenous* 1, no. 2, (2016): 72-82.

<sup>36</sup> Nelson, D.L., Burke R.J., “*Gender, Work Stress and Health*,” (Washington DC: American Psychological Association, 2002).

Penelitian tentang hubungan peran ganda terhadap kesejahteraan psikologis yang dilakukan oleh Danang Pramudito dan Nailul Fauziah, berjudul “Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dengan Konflik Peran Ganda pada Wanita yang Bekerja sebagai Polisi di Polrestabes Semarang”<sup>37</sup> menegaskan terkait hasil analisisnya menunjukkan bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka konflik peran ganda yang dialami akan rendah. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kesejahteraan psikologis maka konflik peran ganda yang dialami tinggi. Di pertegas lagi Selviana, berjudul “Kesejahteraan Psikologis Wanita dengan Peran Ganda”<sup>38</sup> dalam penelitiannya mengatakan dibalik konflik peran ganda yang dialami perempuan, kesejahteraan psikologis sangat dibutuhkan dalam bentuk penerimaan diri dan perilaku yang mencerminkan adanya ketertarikan pada aktivitas sehari-hari, serta perasaan hidup yang lebih baik. Seorang perempuan yang sejahtera secara psikologis mampu berdamai dengan dirinya sendiri, mampu mengucapkan syukur untuk melihat segala kebaikan di atas segala hal dan terus berkembang ke arah yang lebih baik lagi. Zulkifli N dan Devi Risma, berjudul “Pemetaan Kesejahteraan Psikologis Guru PG PAUD Se Kota Pekanbaru”<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> Danang Pramudito Anwar dan Nailul Fauziah, “Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dengan Konflik Peran Ganda pada Wanita yang Bekerja sebagai Polisi di Polrestabes Semarang,” *Jurnal Empati* 8, no. 1, (2019): 105-110.

<sup>38</sup> Selviana, “Kesejahteraan Psikologis Wanita dengan Peran Ganda,” *Buletin KPYN: Konsentrasi Psikologi Ilmiah Nusantara* 8, no. 9, (2022).

<sup>39</sup> Zulkifli N dan Devi Risma, “Pemetaan Kesejahteraan Psikologis Guru PG PAUD Se Kota Pekanbaru,” *EDUCHILD* 4, no. 1 (2015): 23-27.

dan juga Issom dan Raisata, berjudul “Pengaruh *Job Stress* dan *Job Satisfaction* Terhadap *Psychological Well-Being*”<sup>40</sup> kedua penelitian ini menambahkan bahwa stress dan situasi kerja dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seorang guru, dimana kesejahteraan psikologis akan diresapi guru sebagai perasaan yang berisi emosi positif, sehingga mendorongnya merasa bahagia, mampu menjalankan peran secara proporsional dan mengoptimalkan potensi diri dengan maksimal dalam menjalankan peran guru sebagai seorang pendidik.

Beberapa penelitian di atas telah membahas terkait gambaran strategi koping dalam menghadapi kesejahteraan psikologis yang rendah pada wanita dengan peran ganda yang berkembang di masyarakat, pelbagai anggapan bahwa peran ganda wanita akan lebih baik jika wanita optimis dan memiliki strategi koping untuk menjalani peran gandanya. Optimisme akan membuat wanita cenderung mengharapkan hasil yang terbaik dalam menghadapi peristiwa. Selain itu dukungan sosial juga mampu memengaruhi perilaku wanita dengan peran ganda, sehingga pelbagai konflik peran yang dialami bisa teratasi. Penelitian ini akan berfokus pada proses strategi koping wanita dengan peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus guru honorer dan memiliki anak dalam menghadapi kesejahteraan psikologis yang rendah, serta ingin menggali pelbagai faktor yang berperan dalam menentukan strategi koping yang tepat.

---

<sup>40</sup> Issom dan Raisata, “Pengaruh *Job Stress* dan *Job Satisfaction* Terhadap *Psychological Well-Being*,” *Jurnal Ilmu Manajemen* 9, no.4, (2021): 1131-1136.

## 2. Partisipasi Wanita Peran Ganda di Ranah Publik

Tema partisipasi wanita di dunia kerja telah memberikan kontribusi besar terhadap kesejahteraan keluarga khususnya di bidang ekonomi. Ingesti Lady Rara Prastiwi dan Dida Rahmadanik dengan judul penelitian “Polemik dalam Karir Perempuan Indonesia,” menerangkan apabila wanita telah berpendidikan tinggi akan tetap dinilai lebih baik jika berfokus pada keluarga dan pekerjaan domestik dibandingkan memanfaatkan keahliannya. Stereotip masyarakat tentang wanita yang memilih menjadi ibu rumah tangga (IRT) lebih baik dari pada menjadi wanita karir dan stigma bahwa jika wanita karir tidak mengutamakan keluarganya akan dapat menghilangkan motivasi wanita untuk mencapai kehidupan yang diinginkan.<sup>41</sup> Meskipun telah dipaparkan dalam Undang-Undang Nomor 39 Tahun 1999 Tentang Hak Asasi Manusia (HAM) Pasal 49 ayat 1<sup>42</sup> bahwa perempuan berhak untuk memilih, dipilih, diangkat dalam pekerjaan, jabatan, dan profesi sesuai dengan persyaratan dan peraturan perundang-undangan, hal tersebut tidak mengubah konsep bahwa pekerjaan wanita hanya berputar pada mengurus rumah. Infentarisir potensi dan tantangan yang dihadapi oleh wanita dalam dunia kerja semakin terus berubah.<sup>43</sup> Menurut Menteri Pemberdayaan Perempuan

---

<sup>41</sup> Ingesti Lady Rara Prastiwi dan Dida Rahmadanik, “Polemik dalam Karir Perempuan Indonesia,” *Jurnal Komunikasi dan Kajian Media* 4, no. 1, (2020): 1-11.

<sup>42</sup> Undang-Undang Nomor 39 Tahun 1999 Tentang Hak Asasi Manusia.

<sup>43</sup> Beberapa isu yang terkait dengan perempuan dalam dunia kerja mencakup kesenjangan upah gender, kurangnya representasi perempuan di posisi kepemimpinan, peran tradisional yang diberikan kepada perempuan dalam tanggung

dan Perlindungan Anak Linda Amalia Sari, sangat penting dilakukan asosiasi pada masyarakat, terutama para penentu kebijakan, sehingga wanita akan lebih banyak dilibatkan dalam proses penyelesaian konflik dan perdamaian.<sup>44</sup>

Penelitian diatas mengkaji tentang partisipasi wanita dengan peran ganda di ranah publik yang menyangkut peran tradisi dan peran transisi. Peran tradisi atau domestik mencakup peran wanita sebagai istri, ibu dan pengelola rumah tangga cenderung mengekang kebebasan mereka. Namun transformasi sosial masyarakat yang terjadi saat ini menuntut wanita tidak lagi tersekat dalam peran domestik, akan tetapi eksistensinya kini telah mulai diakui sebagai pihak yang memiliki sumber daya dalam pembangunan. Kaum perempuan kini tidak lagi bisa disebut sebagai teman di belakang, (konco wingking, dalam Bahasa Jawa) tetapi sebagai mitra sejajar laki-laki untuk saling mengisi dalam pembangunan masyarakat. Penelitian ini ingin mendalami seperti apa sesungguhnya hak dan peran wanita ganda di ranah publik, sehingga mampu ditahap yakin

---

jawab rumah tangga, dan kesulitan dalam mencapai keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. Untuk menghadapi perubahan ini, perempuan perlu mengembangkan keterampilan yang relevan dengan dunia kerja yang terus berkembang, mengambil inisiatif untuk memperluas jaringan profesional mereka, mencari mentor dan peran model, serta menjadi advokat bagi diri mereka sendiri dan perempuan lainnya. Lihat Jernet Zullennger Grele, *Woman and Future*, (New York: MacMillan Publissing Free Press, 1979): ix.

<sup>44</sup> Pemerintah telah mengupayakan agar kesetaraan gender dapat terwujudkan melalui program sebagaimana tercantum dalam Instruksi Peresiden Nomor 9 Tahun 2000 tentang Pengarusutamaan Gender (PUG) dalam Pembangunan Nasional. Pelaksananaan PUG diinstruksikan kepada seluruh Departemen maupun lembaga Pemerintah dan non Departemen di pusat, propinsi maupun di Kabupaten /Kota untuk mensyns porogram.



akan keputusan yang diambil dengan berbagai stereotip sosial yang mempengaruhi.

### 3. Stereotip Sosial, dan Wanita Peran Ganda

Penelitian Murdianto, berjudul “Stereotip, Prasangka, dan Resistensinya (Studi Kasus pada Etnis Madura dan Tionghoa di Indonesia)” menunjukkan bahwa Permasalahan stereotip gender dengan persepsi peran perempuan dan laki-laki berbeda menimbulkan sikap yang negatif.<sup>45</sup> Saputra Adiwijaya, berjudul “Pengaruh Stereotipe Gender dan Konflik Peran pada Perempuan terhadap Kebutuhan Berkarir Karyawan Perempuan di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Sidoarjo” yang mana stereotipe gender tradisional cenderung mengasosiasikan perempuan dengan peran domestik dan pengasuhan anak, sementara laki-laki dianggap lebih cocok untuk peran karir, menyebabkan pemahaman yang keliru bahwa perempuan tidak sekompeten atau tidak seambisius laki-laki dalam dunia kerja, Wanita sering kali dihadapkan pada tekanan untuk mencapai keseimbangan antara tanggung jawab keluarga dan aspirasi profesional mereka, menghadapi tekanan untuk mengorbankan aspek-aspek pribadi lainnya, seperti kehidupan keluarga atau kehidupan sosial.<sup>46</sup>

---

<sup>45</sup> Murdianto, “Stereotip, Prasangka, dan Resistensinya (Studi Kasus pada Etnis Madura dan Tionghoa di Indonesia),” *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama* 10, no. 2, (2019): 137-160.

<sup>46</sup> Saputra Adiwijaya, “Pengaruh Stereotipe Gender dan Konflik Peran pada Perempuan terhadap Kebutuhan Berkarir Karyawan Perempuan di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Sidoarjo,” (Masters, thesis, Universitas Airlangga, 2017).

Setelah menelusuri beberapa literatur terkait, penulis melihat bahwa telah ada penelitian yang membahas mengenai strategi koping dalam menghadapi stereotip sosial, peran ganda wanita dan kesejahteraan psikologis yang rendah, partisipasi wanita di tengah masyarakat meskipun dengan pelbagai stereotip yang melekat pada mereka serta konflik dalam menjalani dua peran secara bersamaan. Namun penelitian mengenai gambaran strategi koping dalam menghadapi stereotip sosial dan kesejahteraan psikologis yang rendah pada wanita dengan peran ganda sebagai guru honorer sekaligus ibu rumah tangga yang memiliki anak masih sangat jarang dilakukan dan perlu untuk dikaji sebagai sumbangsih khazanah keilmuan baru dalam bidang psikologi sosial, konseling, pendidikan Islam, budaya dan kebiasaan wanita di Indonesia. Penulis berharap, penelitian ini dapat mengisi kekosongan (gap) terkait literatur mengenai permasalahan sosial yang ada di Indonesia.

## **E. Kerangka Teoretis**

### **1. Strategi Koping Berdasarkan Teori Richard Lazarus**

Strategi koping adalah cara-cara yang digunakan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi stres atau tantangan dalam kehidupan mereka.<sup>47</sup> Kaitannya dengan keputusan kerja, wanita mungkin menghadapi dengan tekanan

---

<sup>47</sup> Sumarni M dkk, "Analisis Strategi Coping terhadap Stress Guru Biologi SMA," *Asma: Journal of Islamic Education* 1, nO. 2, (2021): 105-114.

dan tantangan yang unik, seperti peran ganda dalam keluarga dan rumah tangga hingga menyebabkan stres.<sup>48</sup> Respon emosional dan fisiologis yang ditimbulkan oleh keadaan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi wanita, hingga mendorongnya mengantisipasi dengan cara menyelesaikan, meminimalisir dan melakukan sesuatu untuk menghilangkan keadaan yang menekan dengan menggunakan strategi coping.<sup>49</sup>

Menurut teori Richard Lazarus terdapat dua coping untuk membantu menyelesaikan masalah, yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*).<sup>50</sup> Adapun kedua bentuk coping tersebut dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut:

- 1) *Problem-focused coping* adalah strategi kognitif untuk mengatasi stres atau coping yang digunakan oleh individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalahnya. Carver, Scheier dan Weintraub<sup>51</sup> menyebutkan aspek-aspek strategi coping dalam *problem-focused coping* antara lain:

---

<sup>48</sup> Indah Roziah Cholilah dan Nurlaela Widyarini, "Strategi Coping pada Perempuan Karir dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda," *Jurnal from umj* 9, no. 1, (2016): 1-25.

<sup>49</sup> Fatimah dkk, "Gambaran Strategi Coping pada Ibu Bekerja dalam Mendampingi Anak Belajar Daring," *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora* 2, no. 3, (2023): 402-410.

<sup>50</sup> Juli Andriyani, "Strategi Coping dalam Mengatasi Problema Psikologis," *JURNAL AT-TAUJUH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM* 2, no. 2, (2019).

<sup>51</sup> Carver, Scheier, & Weintraub, "Assessing coping strategies: A theoretically based approach," *Journal of Personality and Social Psychology* 56, no. 2, 1989): 267-283.

- a. Keaktifan diri: Individu yang menggunakan strategi keaktifan diri berusaha untuk mengambil langkah konkret untuk mengatasi masalah atau tantangan yang dihadapi.
- b. Perencanaan: Merencanakan bagaimana cara mengetahui penyebab stres dan membuat strategi dan langkah yang perlu diambil untuk mengatasi masalah.
- c. Fokus pada tujuan dengan menghindari atau mengurangi partisipasi dalam aktivitas bersaing dengan lainnya. Mereka mungkin memilih untuk fokus pada tantangan atau tujuan yang lebih penting bagi mereka daripada berkompetisi dengan orang lain. Dengan mengurangi aktivitas bersaing, individu berharap dapat mengurangi tingkat stres dan memperoleh kepuasan atau pencapaian dari tantangan yang dihadapi.
- d. Kontrol diri: Individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengendalikan dirinya sendiri untuk mengambil langkah-langkah yang lebih bijaksana dan terukur dalam menghadapi situasi yang melibatkan kompetisi atau persaingan.
- e. Dukungan sosial instrumental: Individu yang menggunakan strategi dukungan sosial instrumental berusaha untuk memperoleh sumber daya dan bantuan praktis dari orang lain dalam menghadapi masalah atau tantangan yang dihadapi.

- 2) *Emotion-Focused Coping* adalah strategi mengatasi stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Richard Lazarus<sup>52</sup> menyebutkan aspek-aspek strategi koping dalam *emotion-focused coping* sebagai berikut:
- a. Regulasi emosi (*emotion regulation*): Hal ini melibatkan upaya untuk mengelola dan mengatur emosi yang muncul sebagai respons terhadap stresor atau tantangan. Strategi ini bisa termasuk pengalihan perhatian, restrukturisasi kognitif, atau mencari dukungan emosional dari orang lain.
  - b. Penerimaan (*acceptance*): Mencakup penerimaan dan pengakuan terhadap emosi yang dirasakan tanpa berusaha untuk mengubahnya. Strategi ini melibatkan menghadapi emosi secara langsung dan mengizinkan diri untuk merasakannya tanpa menekannya.
  - c. Positivitas (*positivity*): Hal ini dengan tujuan mencari sumber kebahagiaan, kepuasan, atau kepositifan dalam kehidupan sehari-hari. Strategi ini melibatkan mencari momen-momen positif, menghargai hal kecil, dan melihat sisi baik dari situasi.

---

<sup>52</sup> Juli Andriyani, "Strategi Coping dalam Mengatasi Prolema Psikologis," *JURNAL AT-TAUJIH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM* 2, no. 2, (2019).

- d. Menyelaraskan nilai-nilai dan tujuan (*value and goal congruence*): Hal ini mengenai penyesuaian nilai-nilai dan tujuan pribadi dengan tuntutan situasi. Strategi ini melibatkan penyesuaian prioritas dan orientasi diri untuk mengurangi konflik internal dan meningkatkan kesejahteraan emosional.
- e. Religius Koping: Hal ini mengandalkan keyakinan, nilai, atau praktik spiritual untuk mendapatkan dukungan dan makna dalam menghadapi stresor. Strategi ini dapat melibatkan doa, meditasi, atau partisipasi dalam kegiatan keagamaan.

Fenomena menarik saat ini yaitu banyak wanita dengan peran ganda dan memiliki anak memilih untuk menjalankan dua peran secara bersamaan.<sup>53</sup> Hal ini mencerminkan dinamika yang kompleks dalam kehidupan wanita dan perubahan sosial yang terjadi di masyarakat.<sup>54</sup> Sebuah penelitian menemukan bahwa motivasi wanita bekerja, menjadi ibu dan istri yang sebagian besar menyatakan sudah memiliki kesiapan dengan beberapa konsekuensi tentunya, namun ada juga yang pada kategori belum mampu

---

<sup>53</sup> Indah Roziah Cholilah dan Nurlaela Widyarini, "Strategi Coping pada Perempuan Karir dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda," *Jurnal from umj* 9, no. 1, (2016): 1-25.

<sup>54</sup> Laudita Frida Amellia dan Rahmatika Kurnia Romadhani, "Dinamika Konflik Peran Ganda dan Psychological Distress pada Wanita Karir," *Acta Psychologia* 3, no. 2, (2021): 98-104.

dengan konsekuensi peran ganda yang dihadapinya.<sup>55</sup> Hal ini menunjukkan adanya strategi koping yang kurang tepat dalam diri wanita. Wanita dengan peran ganda harus mampu membangun kesejahteraan psikologis yang positif sebagai wanita dewasa yang menyanggah sebagai ibu rumah tangga dan ibu pekerja dengan menggunakan strategi yang tepat.

## 2. Teori Perkembangan Ekologi Urie Bronfenbrenner

Teori perkembangan ekologi yang dipahami oleh Urie Bronfenbrenne<sup>56</sup> sebagai teori dalam psikologi perkembangan yang menggambarkan perkembangan individu dalam konteks sistem ekologi yang lebih luas. Bronfenbrenner berpendapat bahwa lingkungan seseorang terdiri dari beberapa lingkungan yang saling berinteraksi, dan semua lingkungan ini berpengaruh terhadap perkembangan individu.<sup>57</sup> Ekologi adalah salah satu cabang dari ilmu biologi yang mempelajari pengaruh dari lingkungan kepada makhluk hidup. Ekologi berasal dari kata ‘*Oikos*’ yang berarti rumah, atau tempat hidup, dan berasal dari kata ‘*Logos*’ yang berarti ilmu. Dapat

---

<sup>55</sup> Ni Putu Nova Agustiari dan Gede Sri Darma, “Work Family Conflict Guru Perempuan di Tengah Adat dan Budaya Bali,” *Jur. Ilm. Kel. & Kons* 15, no. 3, (2022): 205-217.

<sup>56</sup> Urie Bronfenbrenner adalah seorang ahli psikologi dari Amerika yang merumuskan teori ekologi dalam psikologi perkembangan untuk menjelaskan bagaimana kualitas yang diwarisi seseorang dan lingkungan tempatnya berinteraksi dapat mempengaruhi bagaimana tumbuh kembangnya. Lihat, Bronfenbrenner, “The ecology of human development: Experiments by nature and design,” (Harvard University Press, 1979).

<sup>57</sup> John W. Santrock, *Perkembangan Anak Edisi ke Sebelas, Jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2007): 55-58.

diartikan secara harfiah bahwa ekologi merupakan kajian dari hubungan antara sekelompok organisme terhadap lingkungannya.<sup>58</sup> Lima sistem dalam teori ekologi Bronfenbrenner yaitu mikrosistem, mesosistem, ekosistem, makrosistem dan kronosistem.<sup>59</sup>

#### a. Mikrosistem

Lingkungan mikrosistem adalah lingkungan yang paling kecil dan langsung dihadapi seseorang, yaitu lingkungan dimana ia hidup dan bertemu dengan orang-orang yang berinteraksi secara langsung. mikrosistem merujuk pada lingkungan yang paling kecil dan langsung dihadapi seseorang. Mikrosistem dapat mencakup keluarga, teman, sekolah atau tempat kerja, dan komunitas lokal di sekitar individu tersebut. Lingkungan mikrosistem sangat berpengaruh dalam membentuk perkembangan dan pengalaman individu, serta memengaruhi hubungan dan interaksi sosialnya.

#### b. Mesosistem

Mesosistem adalah suatu sistem yang terbentuk dari mikrosistem dan melibatkan hubungan antara rumah dan sekolah, teman sebaya dan keluarga atau antara keluarga dan sekolah dalam psikologi perkembangan. Dalam konteks psikologi perkembangan, mesosistem memperhatikan

---

<sup>58</sup> Mujahidah, "Implementasi Teori Ekologi Bronfenbrenner dalam Membangun Pendidikan Karaktere yang Berkualitas," *Studocu: Lentera* IXX, no. 2, (2015).

<sup>59</sup> Bronfenbrenner, "Ecology of the family as a context for human development Research perspectives," *Developmental Psychology* 22, no.6, (1986).



bagaimana pengalaman dan peristiwa di satu mikrosistem dapat mempengaruhi atau memodifikasi pengalaman di mikrosistem lainnya. Misalnya, keberhasilan seorang anak di sekolah dapat berdampak positif pada hubungan antara keluarga dan sekolah. Atau sebaliknya, konflik yang terjadi di tempat kerja orang tua dapat mempengaruhi dinamika keluarga di rumah.

**c. Eksosistem**

Eksosistem berkaitan dengan hubungan yang mungkin terjadi antara dua atau lebih setting lingkungan, salah satunya kemungkinan bukan lingkungan yang melibatkan seseorang namun tetap mempengaruhinya walau bagaimana pun. Eksosistem melibatkan interaksi antara dua atau lebih setting lingkungan di luar mikrosistem individu. Misalnya, kebijakan pemerintah mengenai pendidikan dapat mempengaruhi pengalaman dan peluang pendidikan individu. Norma budaya yang mengatur peran gender juga dapat mempengaruhi cara individu memandang diri sendiri dan mengembangkan identitas gender. Media masa dapat memengaruhi persepsi dan pandangan individu terhadap dunia. Semua faktor ini termasuk dalam ekosistem dan memiliki pengaruh yang penting dalam perkembangan individu.

**d. Makrosistem**

Lingkungan makrosistem tersusun akan pola budaya dan nilai-nilai seseorang, khususnya keyakinan dan ide dominan

sebagaimana sistem politik dan ekonomi. Konteks budaya akan melibatkan status sosial dan ekonomi dari seseorang atau keluarganya, etnis atau ras. Lingkungan makrosistem memberikan konteks sosial yang penting bagi individu. Faktor-faktor seperti status sosial dan ekonomi, etnisitas, ras, dan faktor-faktor identitas sosial lainnya memainkan peran penting dalam pengaruh makrosistem. Misalnya, sistem politik dan hukum suatu negara dapat mempengaruhi hak dan kebebasan individu, sementara nilai-nilai budaya dapat memengaruhi norma-norma sosial dan moral yang diadopsi oleh individu.

**e. Chronosistem**

Chronosistem memberikan kegunaan dari dimensi waktu yang mempertunjukkan pengaruh akan perubahan dan kontinuitas dalam lingkungan seseorang. Chronosistem bisa berupa perubahan, transisi dan tingkatan dalam struktur keluarga, alamat, status pekerjaan orang tua, perubahan sosial dalam masyarakat seperti ekonomi. Chronosistem mencakup perubahan dan transisi yang terjadi dalam kehidupan individu, keluarga, dan masyarakat. Ini bisa meliputi perubahan dalam struktur keluarga, seperti pernikahan, perceraian, kelahiran adik, atau kematian anggota keluarga. Perubahan alamat, sekolah, atau status pekerjaan orang tua juga merupakan contoh perubahan dalam chronosistem. Selain itu, perubahan sosial yang terjadi dalam masyarakat, seperti perubahan ekonomi, teknologi, atau budaya, juga

merupakan bagian dari chronosistem. Misalnya, kemajuan teknologi informasi yang cepat dapat mempengaruhi cara individu berinteraksi dan mendapatkan informasi, serta memberikan pengaruh pada pengalaman perkembangan mereka.

Pendekatan dalam penelitian ini berfokus kepada tiga subsistem, yaitu: mikrosistem, yang mengkaji lingkungan paling kecil dan langsung dihadapi. eksosistem, mengkaji pelbagai pengalaman pada *setting* sosial yang berperan dalam mengembangkan diri. Makrosistem, mengkaji tentang peran kebudayaan yang meliputi status sosial dan ekonomi seseorang, keluarga, etnis ataupun rasnya yang dapat mempengaruhi wanita dengan peran ganda di desa Padangan, serta terciptanya kronosistem yang memberi kegunaan dimensi waktu guna menunjukkan pengaruh dari perubahan dan kontinuitas dalam lingkungan seseorang.<sup>60</sup>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>60</sup> Mujahidah, "Implementasi Teori Ekologi Bronfenbrenner dalam Membangun Pendidikan Karakter yang Berkualitas," *Lentera* IXX, no. 2, (2015): 171-185.

### 3. Teori *Psychological Well-being*

Konsep Carol D. Ryff<sup>61</sup> dan Corey Lee M. Keyes<sup>62</sup> menyakini bahwa keberhasilan seseorang dalam pencapaian *positive psychological functioning* dapat meningkatkan *well-being* seseorang. Berikut adalah dimensi-dimensi *psychological well-being*:<sup>63</sup> 1) *Self Acceptance*, sikap positif terhadap diri sendiri, menerima keadaan diri dimasa lalu dan sekarang, 2) *Positive Relation with others*, memiliki kualitas diri dalam menjalin hubungan dengan orang lain, 3) *Autonomy*, perasaan dapat menentukan nasib sendiri, memiliki kebebasan, dan tidak terbatas oleh norma-norma, 4) *Environmental Mastery*, kemampuan untuk mengelola kehidupan dan

---

<sup>61</sup> Carol D. Ryff adalah seorang profesor psikologi di Universitas Wisconsin-Madison. Ia dikenal karena penelitiannya tentang kesejahteraan psikologis dan konsep "Well-being Theory". Ryff mengidentifikasi enam dimensi kesejahteraan psikologis yang mencakup: self-acceptance (penerimaan diri), positive relations with others (hubungan positif dengan orang lain), autonomy (otonomi), environmental mastery (pengendalian lingkungan), purpose in life (tujuan hidup), dan personal growth (pertumbuhan pribadi). Konsep-konsep ini membentuk landasan teoritis yang kuat untuk memahami kesejahteraan individu. Lihat Andi Ardiansyah, "Carol D. Ryff dan *Psychological Well-Being*," <https://www.indopositive.org/2015/12/carol-dryff-dan-psychological-well-being.html> diakses pada 12 April 2023, 09:00.

<sup>62</sup> Corey Lee M. Keyes adalah seorang profesor sosiologi di Emory University. Ia dikenal karena penelitiannya tentang kesejahteraan subjektif dan kesehatan mental. Keyes memperkenalkan konsep "Mental Health Continuum" yang menggambarkan dua dimensi kesejahteraan subjektif: *emotional well-being* (kesejahteraan emosional) dan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Keyes menekankan pentingnya melihat kesejahteraan mental bukan hanya sebagai ketiadaan penyakit mental, tetapi juga sebagai kehadiran kualitas hidup yang positif. Lihat Corey L. M. Keyes <https://research.com/u/corey-l-m-keyes> diakses pada 12 April 2023, 09:30.

<sup>63</sup> Ryff dan Keyes. 1989. "Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no.6 (1989): 1069-1081.

lingkungan, 5) *Purpose in Life*, memiliki tujuan hidup dan keyakinan bahwa hidup seseorang adalah bermakna 6) *Personal Growth*, bersikap terbuka terhadap pengalaman baru serta memiliki keterbukaan untuk mengembangkan diri.

Pendekatan dalam penelitian ini berfokus pada dimensi-dimensi keyakinan wanita terhadap keberhasilan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang seharusnya di perhatikan, maka dari itu 6 dimensi yang diusung Ryff dan Keyes berfokus pada keyakinan wanita pada kemampuan, kebahagiaan dan keputusan hidup secara mandiri pada lingkungan masyarakat. Dalam hal ini, konsep tersebut akan menjadi tolak ukur untuk mengetahui apakah wanita dengan peran ganda yang ada di desa Padangan Ngantru Tulungagung telah mendapatkan hak sesuai dengan harapan mereka.

#### **4. Kesejahteraan Psikologis Wanita dengan Peran Ganda sebagai Guru Honorer.**

Ada beberapa alasan mengapa sebagian wanita peran ganda memilih menjadi guru honorer daripada mengasuh anak di rumah.<sup>64</sup> Berikut adalah beberapa alasan yang mungkin menjadi pertimbangan:<sup>65</sup>

- a. Kepuasan Mengajar: Bagi sebagian orang, menjadi guru adalah panggilan dan mempunyai kepuasan tersendiri.

Meskipun sebagai guru honorer, mereka mungkin tidak

---

<sup>64</sup> McManus, K., "Women teachers, women's choices: Work patterns and aspirations in the teaching profession," *Gender and Education* 15, no. 3, (2003): 291-306.

<sup>65</sup> Crane, D. R., & Hill, E. J., "Handbook of families and work: Interdisciplinary Perspectives," (Maryland: University Press of America, 2010).

mendapatkan tunjangan dan manfaat yang sama seperti guru dengan status tetap, namun mereka masih dapat menyalurkan minat dan passion mereka dalam mengajar dan membantu perkembangan anak-anak.<sup>66</sup>

- b. Pengembangan Profesional: Menjadi guru honorer dapat memberikan kesempatan untuk terus mengembangkan keterampilan dan pengetahuan dalam bidang pendidikan. Meskipun mungkin terdapat keterbatasan akses terhadap program pelatihan dan pengembangan, namun mereka dapat mencari peluang untuk belajar secara mandiri atau melalui seminar dan workshop yang tersedia.<sup>67</sup>
- c. Keterlibatan dalam Komunitas Sekolah: Sebagai guru honorer, mereka tetap dapat terlibat dalam kegiatan dan komunitas di sekolah tempat mereka mengajar. Ini dapat memberikan rasa keterikatan dan pengakuan di lingkungan sekolah serta memperluas jaringan sosial dan profesional.<sup>68</sup>
- d. Kontribusi pada Pendidikan: Menjadi guru honorer wanita peran ganda dapat memberikan kontribusi nyata dalam dunia pendidikan. Mereka memiliki kesempatan untuk membentuk generasi muda dan memberikan

---

<sup>66</sup> Christina, "Pengalaman Sebagai suatu Proses," (Bandung: Rosdakarya, 1991), 15-16.

<sup>67</sup> Pasal 1 (1) UU No. 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.

<sup>68</sup> Tim GTK DIKDAS, "Modul Belajar Calon Guru," (Jakarta: Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2021).

dampak positif dalam perkembangan anak-anak melalui pendidikan.<sup>69</sup>

- e. Keuangan: Meskipun menjadi guru honorer mungkin tidak memberikan stabilitas keuangan yang sama seperti menjadi pengasuh anak di rumah, ada kemungkinan bahwa penghasilan sebagai guru honorer dapat memberikan kontribusi tambahan bagi keuangan keluarga. Hal ini bisa membantu dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari dan memberikan sedikit kepastian finansial.<sup>70</sup>

## 5. Peran Ganda Wanita: Antara Pekerjaan dan Pola Asuh

Sektor publik apapun yang ditekuni perempuan sebagai karir tentunya membutuhkan dukungan dan pengertian dari suami serta anak.<sup>71</sup> Hal ini diperkuat Cohen dan Wills yang berpendapat bahwa dukungan sosial (suami) akan dapat memotivasi individu dalam bekerja dan beradaptasi dengan masyarakat sekitar.<sup>72</sup> Lebih lanjut Chris Hartley dan Pete Coffee dukungan yang dirasakan lebih konsisten dapat meningkatkan kesehatan mental dan melindungi jiwa dalam

---

<sup>69</sup> Warsini, "Guru dan Pekerjaannya (Analisis Tindakan Sosial Guru Honorer Dalam Bekerja sebagai Guru di SMPN 4 Bangko Pusako Kecamatan Bangko Pusako Kabupaten Rokan Hilir)," *JOM FISIP* 7, Edisi 11 Juli, (2020). 1-14.

<sup>70</sup> Thompson, M., "Gender, time, and inequality: Trends in women's and men's paid work, unpaid work, and free time," *Social Politics* 26, no. 4, (2019): 615-639.

<sup>71</sup> Suriyasam, B., "Thai TV Career Women : Impressions, Statistics and Reality," (Thesis, Telecommunications of Ohio University, Athens, Ohio, 1994).

<sup>72</sup> Cohen, S., & Wills, T.A., "Stress, social support, and the buffering hypothesis," *Psychological Bulletin* 98, no. 2, (1985): 310-357.

situasi stres.<sup>73</sup> Diperjelas lagi Rahma Pramudya Nawang Sari & Anton motivasi utama bekerja perempuan adalah untuk memperoleh penghargaan diri, kebutuhan sandang dan perumahan.<sup>74</sup>

Peran ganda wanita yang bekerja dan mengasuh anak dapat memberikan dampak yang kompleks.<sup>75</sup> Salah satunya fenomena yang terjadi, hubungan antara anak dan ibu lebih dekat daripada bapaknya.<sup>76</sup> Hal ini diperkuat oleh temuan Dwi Alma bahwa ibu dan anak-anak selalu memiliki hubungan yang lebih dekat dibanding laki-laki untuk saling mempengaruhi, seorang ibu akan menentukan perkembangan potensi anak, menjadi partner dan seorang profesional ditempatnya berkarir, namun tetap menjadi istri yang baik, serta ibu yang dapat mengayomi keluarganya.<sup>77</sup> Dengan demikian dengan segala kepadatan aktivitas harus disiasati dengan pandai-pandai membagi waktu untuk karir dan keluarga, karena akan memberikan dampak terhadap pola asuh

---

<sup>73</sup> Chris Hartley dan Pete Coffee, "Dukungan Dimensi yang Dirasakan dan Diterima: Efek Utama dan Penyangga Stres pada Dimensi Kelelahan," *Psikol Depan* 10, (2019): 1724. [10.3389/fpsyg.2019.01724](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01724)

<sup>74</sup> Rahma Pramudya Nawang Sari & Anton, "WANITA KARIER PERSPEKTIF ISLAM," 4, no.1, (2020): 83-115 <https://media.neliti.com/media/publications/335313-wanita-karier-perspektif-islam-18f5ca0b.pdf> diakses pada 5 Mei 2023, pukul 20:00 WIB

<sup>75</sup> Syaifuddin Zuhdi, "Membincang Peran Ganda Perempuan dalam Masyarakat Industri," *JURNAL JURISPRUDENCE* 8, no. 2, (2018): 2549-5615.

<sup>76</sup> Evi Syafrida Nasution, "Gambaran Kelekatan Anak dengan Orang tua dari Keluarga Commuter Marriage," *JP3SDM* 10, no.2, (2021): 19-29 <https://ejournal.borobudur.ac.id> diakses pada 6 Mei 2023, pukul 12:00 WIB.

<sup>77</sup> Ismiati, "Pengaruh Stereotype Gender terhadap Konsep Diri Perempuan," *TAKAMMUL: Jurnal Studi Gender dan Islam serta Perlindungan Anak* 7, no. 1, (2018): 33-45.



dan kualitas mendidik anak baik dalam pendidikan sekolah maupun prasekolah.

## **6. Faktor-faktor yang Berperan dalam Menentukan Strategi Koping**

### **a. Konflik Peran Ganda**

Wanita peran ganda yang menjadi guru honorer akan menghadapi banyak problematik yang akan memengaruhi kesejahteraan psikologis, antara lain sebagai berikut:

- 1) Beban kerja: Bekerja sebagai guru honorer sambil menjalankan peran lain seperti tanggung jawab keluarga atau pekerjaan lain dapat menyebabkan stres dan kelelahan yang berdampak negatif pada kondisi psikologis karena menuntut waktu dan energi.<sup>78</sup>
- 2) Kondisi keuangan: Sebagai guru honorer, pendapatan mungkin kurang memadai dibandingkan dengan guru tetap. Masalah keuangan yang terkait dengan peran ganda bisa memberikan tekanan tambahan yang dapat mempengaruhi keadaan psikologis.<sup>79</sup>
- 3) Tidak mendapat dukungan sosial: Faktor pendukung sosial seperti dukungan keluarga, rekan kerja, atau komunitas dapat berperan penting dalam

---

<sup>78</sup> Greenhaus, J. H., & Powell, G. N., "When work and family are allies: A theory of work-family enrichment," *Academy of Management Review* 31, no. 1, (2006): 72-92.

<sup>79</sup> Meriko, C., Hadiwirawan, O, "Kesejahteraan psikologis perempuan yang berperan ganda," *Jurnal Psikologi Unsyiah* 2, no. 1, (2019): 68-99. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v2i1.13273>

meningkatkan kesejahteraan psikologis sehingga mampu mengatasi tekanan yang muncul.<sup>80</sup>

- 4) Tidak ada keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi: Menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi menjadi penting untuk pencapaian hidup. Wanita dengan peran ganda perlu mencari cara untuk mengatur waktu dengan bijak agar dapat memenuhi tuntutan pekerjaan dan juga memiliki waktu untuk kegiatan pribadi yang bermanfaat.<sup>81</sup>
- 5) Manajemen waktu yang kurang: Ketidakmampuan dalam mengatur waktu, akan membuat dilematis karena tidak bisa menyeimbangkan antara tugas sebagai ibu rumah tangga dan wanita karir.<sup>82</sup>
- 6) Kurangnya komunikasi dengan pasangan: Tidak membuat komitmen dengan pasangan dalam menjalani masing-masing peran dalam pernikahan, akan membuat wanita merasa bersalah karena tugas pengasuhan mulai dari proses pendampingan saat anak lebih banyak dilakukan oleh *baby sister*, sehingga kondisi ini menimbulkan kecemasan pada wanita. Dengan demikian perlu membuat kesepakatan

---

<sup>80</sup> Arfianto, M. A., Mustikasari, & Wardani, I. Y., "Apakah dukungan sosial berhubungan dengan kesejahteraan psikologis ibu pekerja?," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no.4, (2020): 505-514.

<sup>81</sup> Ibid, hal. 506.

<sup>82</sup> Nurul Azkiyati, "Hubungan Konflik Peran Ganda dan Manajemen Waktu dengan Stress Kerja Pada Wanita Menikah yang Berprofesi Sebagai Guru," *Psikologi* 6, no. 1, (2018): 59-71.

bersama antara suami dan istri hingga mencapai kesetaraan dalam pekerjaan domestik dan publik.<sup>83</sup>

Dengan demikian, jika wanita dengan peran ganda mengalami kesulitan dalam menjaga kondisi psikologis mereka sebagai guru honorer dan ibu rumah tangga yang memiliki anak, sangat penting untuk mencari dukungan dari orang terdekat, teman, atau profesional yang dapat membantu seperti konselor atau psikolog.

#### **b. Stereotip Sosial dari Lingkungan Wanita Peran Ganda**

Stereotip sosial adalah gambaran umum atau ekspektasi yang dimiliki masyarakat terhadap kelompok tertentu, termasuk gender. Dalam konteks ini, stereotip gender mengacu pada persepsi yang ada tentang bagaimana seorang wanita seharusnya bertindak atau berperilaku dalam peran ganda.<sup>84</sup>

Stereotip sosial dapat mempengaruhi persepsi wanita terhadap peran mereka dalam pekerjaan dan keluarga.<sup>85</sup> Suparsiningsih dalam tulisannya bahwa wanita seharusnya menjadi ibu yang sempurna dan bertanggung jawab penuh terhadap urusan rumah tangga

---

<sup>83</sup> Darmawati, “*Work Family Conflict*,” (Parepare: IAIN Parepare Nusantara Press, 2019): 11.

<sup>84</sup> Sarah Apriliandra dan Hetty Krisnani “Perilaku Diskriminatif Pada Perempuan Akibat Kuatnya Budaya Patriarki di Indonesia ditinjau dari Perspektif Konflik,” *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik* 3, no. 1, (2021): 1-3.

<sup>85</sup> Dede Nurul Qomariah, “Persepsi Masyarakat Mengenai Kesetaraan Gender dalam Keluarga,” *Jurnal Cendekiawan Ilmiah PLS* 4, no. 2, (2019): 2541-7045.

dapat menyebabkan tekanan ekstra pada wanita dalam peran ganda. Hal ini dapat membuat mereka merasa sulit untuk membagi waktu dan energi antara pekerjaan dan tugas rumah tangga, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi strategi koping yang mereka gunakan.<sup>86</sup>

Stereotip juga dapat memengaruhi persepsi masyarakat terhadap kemampuan wanita dalam mengatasi tekanan dan stres.<sup>87</sup> Selain itu, juga dapat memengaruhi harapan untuk menjadi "superwoman" yang sempurna.<sup>88</sup> Wanita mungkin merasa terbebani untuk mencapai standar yang tidak realistis. Hal ini dapat memengaruhi strategi koping yang di pilih sehingga akan menyembunyikan masalah atau menanggung beban sendiri dan menekan emosi untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial yang ada.

Stereotip sosial dapat memberikan tekanan tambahan pada wanita dalam peran ganda. Namun tidak semua wanita akan merespons atau menghadapinya dengan cara yang sama. Melanie Greenberg menegaskan

---

<sup>86</sup> Supartiningsih, "Peran Ganda Perempuan, sebuah Analisis Filosofis Kritis." Dosen Fakultas Filsafat UGM <https://media.neliti.com> diakses pada 6 Mei 2023, pukul 13:00 WIB.

<sup>87</sup> M Fakhri, "Analisis Gender dan Transformasi Sosial," (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996).

<sup>88</sup> Lihat Sheryl Sandberg, *"Lean In: Women, Work, and the Will to Lead"* Buku ini menekankan tentang tantangan yang dihadapi oleh wanita dalam mencapai kesuksesan di dunia kerja dan bagaimana harapan untuk menjadi "superwoman" yang sempurna dapat mempengaruhi wanita dalam mencapai keseimbangan antara karier dan kehidupan pribadi lihat <https://genius-com.translate.google/Sheryl-sandberg-introduction-lean-in-annotated? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=tc>

wanita mungkin mengembangkan strategi koping yang efektif dan adaptif yang membantu dalam mengatasi tekanan dengan baik.<sup>89</sup> Sebuah penelitian juga mengungkapkan penting bagi masyarakat untuk menyadari dan mengubah stereotip yang tidak sehat atau tidak realistis terkait dengan peran ganda wanita. Dukungan sosial dan kesetaraan gender yang lebih besar dapat membantu mengurangi dampak negatif dari stereotip sosial pada strategi koping wanita dalam peran ganda.<sup>90</sup>

#### F. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka teoritis yang di uraikan dalam pembahasan diatas, maka dapat ditarik pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- a. Sejauhmana gambaran strategi koping pada wanita dengan peran ganda berdasarkan tiga bentuk strategi koping: *problem focused coping*, *emotion focused coping* dan *religious coping*?
- b. Sejauhmana faktor-faktor yang berperan dalam menentukan strategi koping wanita dengan peran ganda?

---

<sup>89</sup> Lihat Melanie Greenberg, "The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity," ini menyajikan berbagai strategi koping berbasis *mindfulness* dan *neuroplastisitas* yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan mental.

<sup>90</sup> Rudman, L.A., & Glick, P., "The social psychology of gender: How power and intimacy shape gender relations," (Guilford Press, 2008).

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan atau *field research*, dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif-analitik. Desain penelitian adalah studi kasus yang bertujuan untuk menganalisis proses dan faktor-faktor yang berperan dalam menentukan strategi koping pada wanita dengan peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus guru honorer yang memiliki anak. Pada umumnya wanita yang sudah dewasa dan memiliki anak sering dipandang tidak baik dan banyak stereotip sosial tentang mereka. Peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam fenomena wanita dengan peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus guru honorer dan memiliki anak yang berdomisili di desa Padangan, dengan melihat sejauhmana proses dan faktor-faktor yang berperan dalam menentukan strategi koping sehingga mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi.

### **2. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di desa Padangan Tulungagung Jawa Timur yang dimulai pada bulan April hingga bulan Mei 2023, yang sebagian masyarakatnya awalnya masih mempraktikkan budaya patriarki. Hal ini terjadi akibat bias gender sehingga kaum wanita diragukan kemampuannya dalam menduduki jabatan dalam suatu pekerjaan, namun seiring berkembangnya pola pikir masyarakat di desa Padangan, peran wanita di publik semakin meningkat. Dengan

demikian, peneliti tertarik meneliti dengan sampel wanita dengan peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus guru honorer yang memiliki anak. Yang mana mereka rela membagi perannya dan mengesampingkan mengasuh anak dan melayani suami dirumah demi pekerjaan di luar rumah. Tempat wawancara disesuaikan dengan kemauan informan, agar mereka merasa nyaman dan tidak canggung untuk mengungkapkan hal-hal mengenai dirinya sesuai dengan pertanyaan yang akan diajukan oleh peneliti.

### **3. Sumber Data**

Data dalam penelitian ini diperoleh dari pihak-pihak yang berhubungan dengan penelitian, yaitu wanita dengan peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus guru honorer yang memiliki anak, dalam hal ini peneliti hanya akan berfokus kepada 8 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* dengan kategori wanita dengan usia di atas 20-35 tahun, berjenis kelamin perempuan, sudah menikah, bekerja sebagai guru honorer dan memiliki anak yang berdomisili di desa Padangan Tulungagung Jawa Timur.

### **4. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mendapatkan deskripsi dan uraian yang mendalam mengenai proses dan implikasi strategi koping, serta internalisasi nilai rilegius yang dilakukan oleh wanita dengan peran ganda yang memiliki anak, maka penulis melakukan *in-depth interview* pada 8 wanita sebagai guru honorer dan ibu rumah tangga yang memiliki anak. Teknik wawancara yang

dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur, dimana pedoman wawancara yang digunakan berupa garis besar pengalaman yang dialami serta pandangan dari subyek penelitian terhadap proses dan faktor-faktor strategi koping dalam menghadapi stereotip sosial dan kesejahteraan psikologis yang rendah.

#### **5. Teknik Analisis Data**

Dalam menganalisis data, peneliti akan melaksanakan beberapa tindakan, seperti koding, pengorganisasian data, analisis tematik, dan interpretasi analisis. Sebelum memulai analisis data, langkah pertama yang harus dilakukan adalah melakukan koding dengan memberikan kode-kode pada hasil pengumpulan data yang telah diperoleh. Tahap awal koding melibatkan penyusunan verbatim, kemudian secara sistematis memberikan penanda warna pada setiap baris transkrip verbatim, dan memberikan nama berkas dengan kode tertentu. Setelah proses koding selesai, peneliti akan menganalisis data dan menghubungkan hasil penelitian dengan tujuan yang ditetapkan dalam penelitian. Hasil penelitian sesuai dengan tujuan dalam penelitian.

#### **H. Sistematika Pembahasan**

Untuk mempermudah penyusunan dan pembahasan dalam penulisan tesis ini, peneliti membagi sistematika pembahasan dalam beberapa bagian. Hal ini dilakukan agar pembahasan dapat



saling terkait dan menghasilkan penelitian dan penyusunan yang utuh dan sistematis.

BAB I: Bab ini merupakan bab pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah yang membahas alasan mengapa penelitian ini dilakukan, rumusan masalah, tujuan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teoritis dan metodologi penelitian. Poin-poin tersebut sangat penting untuk dimasukkan dalam bagian pendahuluan sebagai penjabar arah penelitian ini.

BAB II: Pada bab ini akan di kupas mengenai uraian strategi koping dalam mencapai kesejahteraan psikologis pada wanita dengan peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus guru honorer yang memiliki anak. Pembahasan pada bab ini dimasukkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang pertama.

BAB III: Pada bab ini akan dibahas mengenai pelbagai faktor yang berperan dalam menentukan strategi koping pada wanita dengan peran ganda. Pembahasan pada bab ini dimasukkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang kedua.

BAB IV: Pada bab ini merupakan bab kesimpulan dan saran dari hasil pembahasan yang terkait dengan rumusan masalah.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

Pada bagian penutup berisi kesimpulan, saran, dan rekomendasi. Kesimpulan didapatkan dari hasil analisis bab dua dan tiga untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Pada sub-bab saran, berisi masukan kepada masyarakat sebagai jawaban atas kegunaan penelitian secara praktis, dan berisi rekomendasi bagi peneliti selanjutnya terkait kekurangan-kekurangan dalam penelitian ini untuk dikaji lebih mendalam.

#### **A. Kesimpulan**

Para informan menghadapi berbagai problematik kehidupan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, seperti pikiran, emosi, perilaku, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Terdapat dua strategi yang dapat membantu menyelesaikan masalah pada wanita dengan peran ganda, yaitu strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) dalam menghadapi tantangan peran ganda mereka. Dukungan sosial emosional dari suami, keluarga, dan teman-teman, serta kegiatan spiritual, mengatur waktu dengan bijaksana, berkomunikasi secara terbuka, dan mendapatkan dukungan dari pasangan, semuanya merupakan strategi koping

Adapun faktor-faktor yang berperan dalam menentukan strategi koping adalah pelbagai konflik peran dan stereotip sosial yang didapat dari lingkungan. Pengaruh lingkungan baik

lingkungan kerja maupun lingkungan keluarga sangat mempengaruhi perkembangan individu, termasuk dalam konteks peran ganda wanita, yang meliputi mikrosistem, ekosistem, makrosistem, dan kronosistem, digunakan informan untuk menganalisis bagaimana lingkungan mempengaruhi wanita yang menjalankan peran ganda.

Semua informan menyatakan hal sama bahwa kemampuan dan keberhasilannya dalam menjalani peran ganda dapat memberikan kepuasan dan kebahagiaan serta menumbuhkan motivasi mereka untuk terus tumbuh dan berkembang dalam pelbagai aspek kehidupan. Sebagian informan memiliki komunikasi yang baik dengan lingkungan sekitarnya sehingga mereka merasa percaya diri, tenang, puas dan bahagia. Selain itu kegiatan religiusitas juga diterapkan sebagai sumber dukungan emosional dan spiritual bagi informan yang menjalani peran ganda, yang dapat memberikan ketenangan batin, menguatkan keyakinan, dan menjaga kesejahteraan psikologis yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis informan, termasuk penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penerimaan diri, dan tujuan hidup. Stereotip masyarakat juga sangat mengganggu kesejahteraan psikologis para informan.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait proses strategi koping dalam menghadapi pelbagai tantangan peran dan stereotip sosial yang memengaruhi kesejahteraan psikologis yang

dilakukan oleh wanita peran ganda sebagai guru honorer, ibu dan istri di desa Padangan, peneliti menyadari bahwa masih sangat banyak kekurangan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik agar dapat menjadi pembelajaran bagi peneliti, dan dapat dijadikan sumber rujukan yang lebih baik ke depannya. Penulis berharap agar beberapa pihak tersebut di bawah ini dapat membantu dalam perbaikan penelitian ini dan penelitian yang akan datang dengan memberikan saran yang lebih baik, yaitu:

1. Wanita Peran Ganda

Bagi wanita peran ganda yang sedang menjalani peran ganda hendaknya kenali hak-hak wanita sebagai individu. Pahami bahwa wanita memiliki hak untuk bebas dari diskriminasi dan pelecehan berdasarkan jenis kelamin. Wanita juga berhak memilih jalan hidupnya sesuai dengan keyakinan dan komitmen diri. Jadilah agen perubahan dengan mengambil tindakan konkret untuk mengubah tradisi yang tidak responsif gender. Wanita dalam hal ini dapat mengambil Tindakan dengan memperjuangkan hak-haknya, membangun kesadaran akan isu kesetaraan gender, atau menciptakan ruang-ruang diskusi dan dialog yang inklusif.

2. Masyarakat Umum

Bagi masyarakat umum hendaknya menghargai dan mendukung keputusan wanita menjadi wanita dengan peran ganda dalam mengambil strategi-strategi untuk mencapai kesuksesan dan berkontribusi dalam masyarakat yang berfokus

pada pendidikan. Pendidikan yang baik dapat memberikan keterampilan dan pengetahuan yang dapat membantu generasi penerus bangsa dalam mencapai cita-citanya. Tidak memarginalkan wanita yang memiliki peran ganda sebagai wanita yang tidak feminin atau tidak mampu menjalankan peran tradisional sebagai ibu rumah tangga atau istri yang baik. Setiap individu memiliki hak untuk menentukan jalur hidup dan karir yang diinginkan.

### **C. Rekomendasi**

Penelitian ini berfokus pada ranah psikologi sosial, khususnya terkait strategi koping dalam menghadapi stereotip sosial dan kesejahteraan psikologis yang rendah pada wanita dengan peran ganda sebagai guru honorer, ibu dan istri yang ada di desa Padangan Ngantru Tulungagung Jawa Timur. Penelitian ini hanya terfokus pada wanita dengan peran ganda yang berdomisili di desa Padangan. Diharapkan agar peneliti berikutnya dapat mengarahkan penelitiannya pada berbagai kasus yang terjadi pada wanita yang menjalani peran ganda di berbagai wilayah dengan budaya dan kultur yang beragam di Indonesia. Hal ini penting karena perbedaan budaya dan kultur tersebut juga berdampak pada peningkatan kesetaraan gender dan pemahaman masyarakat tentang tradisi yang dapat merugikan perempuan. Dengan demikian, langkah ini diharapkan dapat mengurangi bahkan menghilangkan dampak negatif tersebut secara bertahap.

## DAFTAR PUSTAKA

### BUKU

- Aldwin, & Revenson. *Theory, Research, Applications. Handbook of Coping: American Psychological Association*. 2019.
- Ascholani, Chasan. *Panduan Fasilitasi Pemberdayaan Perempuan di Desa*. Jakarta: Kolaborasi Masyarakat dan Pelayanan untuk Kesejahteraan (KOMPAK) Resolusi Konflik, 2020.
- Bronfenbrenner. *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press, 1979.
- Bronfenbrenner, Urie. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design* Cambridge, Massachusetts, and London, England: Harvard University Press, 1917.
- Christina. *Pengalaman Sebagai suatu Proses*. Bandung: Rosdakarya. 1991.
- Cohen & McKay. *Social Support, Stress and the Buffering Hypothesis, A Theoretical Analysis*. Hillsdale, NJ: Handbook of Psychology and Health, 1984.
- Darmawati. *Work Family Conflict*. Parepare: IAIN Parepare Nusantara Press, 2019.
- Fakih, M “Analisis Gender dan Transformasi Sosial,” (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996).
- Fitri, Winda. *Konflik Peran Ganda Ditinjau Dari Tingkat Religiusitas. Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Program Pascasarjana UGM, 2000.
- Grele, J. Zullenger. *Woman and Future*. New York: MacMillan Publissing Free Press, 1979.



**ARTIKEL JURNAL**

- A. Arfianto, M. dkk. (2020). Apakah dukungan sosial berhubungan dengan kesejahteraan psikologis ibu pekerja?. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4). 505-514.
- Adams, R.E., Santo, J.B., & Bukowski, W.M. (2011). *The presence of a best friend buffers the effects of negative experiences. Developmental Psychology*, 47(6). 1786–1791.
- Agustiari, Ni Putu, Nova., dan Darma, Gede Sri. (2022). Work Family Conflict Guru Perempuan di Tengah Adat dan Budaya Bali. *Jur. Ilm. Kel. & Kons*, 15(3). 205-217.
- Ajizah, Nur., dan Khomisah. (2021). Aktualisasi Perempuan dalam Ruang Domestik dan Ruang Publik Perspektif Sadar Gender. *Az-Zahra: Journal of Gender and Family Studies*, 2(1). 59-73.
- Akbar, Zarina dan Kartika, Kharisma. (2016). Konflik Peran Ganda dan Keberfungsian Keluarga pada Ibu Bekerja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 5(2). 53-69.
- Amawadyati dkk. (2015). Religiusitas dan *Psychological Well-Being* Pada Korban Gempa,” *Jurnal Psikologi*, 34(2). 166.
- Amellia, Laudita Frida dan Romadhani, Rahmatika Kurnia. (2021). Dinamika Konflik Peran Ganda dan *Psychological Distress* pada Wanita Karir. *Acta Psychologia*, 3(2). 98-104.
- Andriyani, Juli. (2019). Strategi Coping dalam Mengatasi Prolema Psikologis. *JURNAL AT-TAUJIH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM*, 2(2).
- Annisa, Rakhma, dan Aquinas, Thomas. (2018). Strategi Pasangan Suami dan Istri dalam Menjaga Keharmonisan Keluarga Karir (Studi Kasus Wanita Karir di Desa Pucangan, Kelurahan Pucangan, Kecamatan Kartasura). *Universitas Sebelas Surakarta*, 1(1). 1-8.



- Anwar Syaiful. (2016). URGENSI PENDIDIKAN GENDER DALAM KELUARGA. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 3(2). 1-20.
- Anwar, Danang Pramudito dan Fauziah, Nailul. (2019). Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dengan Konflik Peran Ganda pada Wanita yang Bekerja sebagai Polisi di Polrestabes Semarang. *Jurnal Empati*, 8(1). 105-110.
- Apriliandra, Sarah dan Krisnani, Hetty. (2021). Perilaku Diskriminatif Pada Perempuan Akibat Kuatnya Budaya Patriarki di Indonesia ditinjau dari Perspektif Konflik. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 3(1). 1-3.
- Astuti, Dwi. (2022). Transformasi Peran Domestik dan Peran Berbasis Gender Publik dalam Persepsi Masyarakat di Yogyakarta. *Jurnal Partisipatoris*, 4(1). 626.
- Azkiyati, Nurul. (2018). Hubungan Konflik Peran Ganda dan Manajemen Waktu dengan Stress Kerja Pada Wanita Menikah yang Berprofesi Sebagai Guru. *Psikologi*, 6(1). 59-71.
- Brewer, G., Robinson, S., Sumra, A., Tatsi, E., & Gire, N, (2014). *The Influence of Religious Coping and Religious Social Support on Health Behaviour, Health Status and Health Attitudes in a British Christian Sample. Journal Religion Health.*
- Bronfenbrenner, (1986). *Ecology of the family as a context for human development Research perspectives. Developmental Psychology*, 22(6).
- Bronfenbrenner, Urie dan Ceci, Stephen J. (1994). *Nature-Nurture Reconceptualized in Development Perspective; A Bioecological Model,* *Psychological Review IOJ*, 101(4). 568-686,
- C. Meriko & O Hadiwirawan. (2019). Kesejahteraan psikologis perempuan yang berperan ganda. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(1). 68-99. doi:<https://doi.org/10.24815/sjpu.v2i1.13273>

- Carver, Scheier, & Weintraub. (1989). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2). 267-283.
- Chai, T.L., & Idris, A., (2019). *Work-family Conflict and Psychological Well-being among Married Working Women with School-Going Children.*” *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(6). 423-434.
- Cholilah, Indah Roziah dan Widyarini, Nurlaela. Strategi Coping pada Perempuan Karir dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda. *Jurnal from um,j* 9(1). 1-25.
- Chris Hartley dan Pete Coffee. (2019). Dukungan Dimensi yang Dirasakan dan Diterima: Efek Utama dan Penyangga Stres pada Dimensi Kelelahan. *Psikol Depan*, 10. 1724. [10.3389/fpsyg.2019.01724](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01724)
- Chusniatun dkk. (2022). Identifikasi Stereotip Gender Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta: Menuju Penerapan Pendidikan Berperspektif Gender. *JPIS: Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 32(2). 248-262.
- Cohen, S., & Wills, T.A., (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin*, 98(2). 310-357.
- Dwiyanti, Retno, Rahardjo, Pambudi. (2016). Strategi Coping Wanita Pekerja Formal dan Informal dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda di Banyumas. *Jurnal Indegenous*, 1(2). 72-82.
- E. R. S, Agustin Wahyuningsih. (2013). Kesejahteraan Psikologis pada Orang dengan Lupus (Odapus) Wanita Usia Dewasa Awal Berstatus Menikah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1). 3.
- Estikomah & Sahrah, Alimatus. (2019). Pengaruh Persepsi Pengembangan Karier terhadap Kesejahteraan Psikologis Polisi Wanita di MAPOLDA DIY,” *e-journal.trisakti.ac.id*,

Prosiding Seminar Nasional Pakar Ke 2, Buku 2, Sosial dan Humaniora. 2615-3343.

- Fatimah dkk. (2023). Gambaran Strategi Coping pada Ibu Bekerja dalam Mendampingi Anak Belajar Daring. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(3). 402–410.
- Fitriani, Annisa. (2016). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan *Psychological Well-being*,” *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1).
- Graham, S., Furr, S., Flowers, C. & Burke, M.T, (2001). *Religion and spirituality in coping with stress. Counseling and Vlues*, 46(1). 90-99.
- Greenhaus dan Beutell. (1985). *Sources of Conflict between Work and Family Roles. The Academy of Management Review*, 10(1). 76-88.
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N., (2006). *When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. Academy of Management Review*, 31(1). 72-92.
- Grzywacz, J. G., & Bass, B. L., (2003). *Work, family, and mental health: Testing different models of work-family fit. Journal of Marriage and Family*, 65(1). 248-262.
- House. (1989). *Social Relationship and Health: Theory, Evidence and Implications for Public Health Policy*. University of Michigan: Institute for Social Research.
- Hugh C. Hendrie (Chair) dkk. (2006). The NIH Cognitive and Emotional Health Project: Report of the Critical Evaluation Study Committee. *Alzheimer's & Dementia*, 2(1). 12-32.
- Ilska M & B. (2017). *Partner support as a mediator of the relationship between prenatal concerns and psychological well-being in pregnant women. Health Psychology Report*, 5(4). 285-295.

- Ismail, Zulkifli dkk. Kesetaraan Gender Ditinjau dari Sudut Pandang Normatif dan Sosiologis. *Jurnal S A S I*, 26(2). 154-161.
- Ismiati. (2018). Pengaruh Stereotype Gender terhadap Konsep Diri Perempuan. *TAKAMMUL: Jurnal Studi Gender dan Islam serta Perlindungan Anak*, 7(1). 33-45.
- Issom dan Raisata. (2021). Pengaruh *Job Stress* dan *Job Satisfaction* Terhadap *Psychological Well-Being*. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9(4). 1131-1136.
- Iswadi, Nicholas dan Wibowo, Doddy Hendro. (2021). Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Terhadap Motivasi Kerja Pada Wanita Pekerja. *Humanlight Journal of Psychology*, 2(2). 26-40.
- L Stankovic dkk. (2016). *The impact of yoga on quality of life and psychological distress in individuals with chronic pain*. *Medicinski pregled*, 69(9-10). 268-273.
- Lady, Ingesti dan Rahmadanik, Dida. (2020). Polemik dalam Karir Perempuan Indonesia. *Jurnal Komunikasi dan Kajian Media*, 4(1). 1-11.
- Lalande, V., Crozier, S., & Davey, H, (2020). *Women's career development and and relationships: A qualitative inquiry*", *Canadian Journal of Counselling*, 3(3). 193-203.
- Lestiani. (2016). Hubungan Penerimaan Diri dan Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2). 34-35.
- Lucchetti, Giancarlo dkk. (2021). *Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence*. *World J Clin Cases*, 9(26). 7620–7631.
- M Sumarni dkk. (2021). Analisis Strategi Coping terhadap Stress Guru Biologi SMA. *Asma: Journal of Islamic Education*, 1(2). 105-114.

- Marbun, Purim. (2020). Upaya Menjaga Keseimbangan Pekerjaan dengan Keluarga. *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika dan Praktika*, 1(2). 2722-1393.
- Maria, Dina dan Ediati, Annastasia. (2018). Hubungan Antara Ketabahan dengan Kesejahteraan Psikologis pada Wanita Penyandang Lupus Eritematosus Sistemik. *Jurnal Empati*, 7(2). 536-552.
- Maulana, Moh. Faiz. (2020). Moderasi Konco Wingking: Upaya Melepaskan Dilema. *Jurnal Harkat: Media Komunikasi Gender*, 16(1). 11-26.
- McManus, K., (2003). *Women teachers, women's choices: Work patterns and aspirations in the teaching profession,* " *Gender and Education*, 15(3). 291-306.
- Meriko, C., Hadiwirawan, O. (2019). Kesejahteraan psikologis perempuan yang berperan ganda. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2(1). 68-99. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v2i1.13273>
- Mujahidah. (2015). Implementasi Teori Ekologi Bronfenbrenner dalam Membangun Pendidikan Karaktere yang Berkualitas. *Studocu: Lentera IXX*(2).
- Murdianto. (2019). Stereotip, Prasangka, dan Resistensinya (Studi Kasus pada Etnis Madura dan Tionghoa di Indonesia). *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, 10(2).137-160.
- Mustofa & Yumarni. (2019). Perkembangan Gender dan Peran Perempuan di Indonesia: Dari Konstitusi Hingga Implementasinya. *Jurnal Dinamika Hukum*, 19(1). 85-100.
- Mutmainah, Nur Fitri. (2020). Peran Perempuan dalam Pengembangan Ekonomi melalui Kegiatan UMKM di Kab Bantu. *Jurnal Wedana*, 6(1). 1-7.

- N Zulkifli dan Risma Devi. (2015). Pemetaan Kesejahteraan Psikologis Guru PG PAUD Se Kota Pekanbaru. *EDUCHILD*, 4(1). 23-27.
- Nani, Ermila Firas, dan Melati, Inaya Sari. (2020). Peran *Self-Efficacy* dalam Memediasi Motivasi, Persepsi Profesi Guru dan Gender terhadap Minat menjadi Guru. *Economic Education Analysis Journal*, 9(2). 487-502.
- Nasruloh, Mochamad Nadif dan Hidayat, Taufiq. (2022). Budaya Patriarki dalam Rumah Tangga (Pemahaman Teks Al-Qur'an dan Kesetaraan Gender). *YUDISIA: JURNAL PEMIKIRAN HUKUM DAN HUKUM ISLAM*, 13(1). 139-159.
- Nasution, Evi Syafrida. (2021). Gambaran Kelekatan Anak dengan Orang tua dari Keluarga Commuter Marriage. *JP3SDM*, 10(2). 19-29 <https://ejournal.borobudur.ac.id> diakses pada 6 Mei 2023, pukul 12:00 WIB.
- Nor Diana M.M., Noraini M.N., Mariam A., (2001). *Religiosity among Muslims: A Scale Development and Validation Study*. *Makara Hub-Asia*, 20(2). 109-120.
- Nova, D. (2019). Analisis Tingkat Stress Wanita Karir Dalam Peran Gandanya Dengan Regresi Logistik Ordinal. *Media Statistika*, 1(1). 37-48.
- Panjaitan, Marselina N.A., dkk. (2021). Konflik peran ganda pada guru wanita dan kaitannya dengan stres kerja. *Jurnal Prima Medika Sains*, 3(2). 41-46.
- Pedhu, Yoseph. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1). 65-78.
- Prawitasari, Johana E. (1998). Kecerdasan Emosi. *Buletin Psikologi*, 6(1). 21-31.
- Prenda, K.M., & Lachman, S.P. (2001). *Planning for the Future: A Life Management Strategy for Increasing Control and Life*

*Satisfaction in Adulthood,” Journal Psychology and Aging, 16(2). 206-216.*

Purtojo, Lisnawati R. (1999). MENYEIMBANGKAN PERAN PUBLIK DAN PERAN DOMESTIK (Suatu Konsekuensi atas Peran Ganda yang Dipilih oleh Perempuan). *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi, 3(1). 13-17.*

Putri, Alycia dan Nurhajati, Lestari. (2020). Representasi perempuan dalam kukungan tradisi Jawa pada film Kartini karya Hanung Bramantyo. *ProTVF, 4(1). 42-63.*

Qomariah, Dede Nurul. (2019). Persepsi Masyarakat Mengenai Kesetaraan Gender dalam Keluarga. *Jurnal Cendekiawan Ilmiah PLS, 4(2). 2541-7045.*

Rahama, Khalidan dan Izzati, Umi Anugerah. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada karyawan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8(7). 94-106.*

Rahmadhani, Ghania Ahsani dan Virianita, Ratri. (2020). Pengaruh Stereotip Gender dan Konflik Peran Gender Laki-laki terhadap Motivasi Kerja Pemuda Desa Putus Sekolah. *Jurnal Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat (JSKPM), 4(2). 217-234.*

Rahmawaty, Anita. (2015). Harmoni dalam Keluarga Perempuan karir: Upaya Mewujudkan Kesetaraan dan Keadilan Gender dalam Keluarga. *PALASTREN, 8(1). 1-34.*

Rejeki, Suli Sri dkk. (2021). Peran *Work-Life Balance* Terhadap *Psychological Well-Being* Pegawai yang Bekerja Selama New Normal Covid-19. *Jurnal Psikologi, 17(2). 182-190.*

Rohma, Ratna Nimatul dan Syah, Ahmad Maujuhan. *Psychological Well Being* Pada Wanita yang Menikah Muda. *Conselis: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 1(1). 21-30.*

- Ryff dan Keyes. (1989). *Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6). 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M., (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4). 719-727.
- Salmon P. (2001). *Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory*. *Clinical Psychology Review*, 21(1). 33-61.
- Santoso, Olivia Rizqita dan Satwika, Yohana Wuri. (2019). Hubungan Antara Harga Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Wwanita Menikah yang Bekerja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3). 1-11.
- Sarungallo, Yudith Mallisa dkk. (2022). Kesetaraan Gender dalam Perspektif Masyarakat Kabupaten Toraja Utara. *YUME: Journal of Management*, 5(1). 52-57.
- Savira, Ina Z.S. (2015). Gambaran *Psychological Well Being* Pada Perempuan Yang Memiliki Anak Down Syndrome. *Character*, 3(2). 6.
- Schmutte, Pamela S., Ryff, Carol D. (1997). Personality And Well Being: Reexamining Methods And Meanings. *Journal Of Personality And Social Psychology* 69.
- Selviana. (2022). Kesejahteraan Psikologis Wanita dengan Peran Ganda. *Buletin KPYN: Konsentrasi Psikologi Ilmiah Nusantara*, 8(9).
- Slamet. (2013). Motivasi Kerja Guru Tidak Tetap Sekolah Dasar Negeri di Wilayah UPT TK dan SD Kecamatan Donorjo Kabupaten Pacitan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. 14-15.



- Smith, J. K., & Johnson, L. M. (2018). *Religiousness and Coping Strategies: A Focus on Women in the Workplace. Journal of Psychology and Christianity*.
- Syafe'I, Imam. (2015). Suborsinasi Perempuan dan Implikasinya terhadap Rumah Tangga. *Jurnal Studi Keislaman*, 15(1). 143-166.
- Syuhudi, Muhammad Irfan. (2022). Berbagi Kuasa: Kesetaraan Peran Suami Istri dalam Rumah Tangga. *MIMIKRI: Jurnal Agama dan Kebudayaan*, 8(1). 1-9.
- Telaumbanua, Marlina dan Nugraheni, Mutiara. (2018). Peran Ibu Rumah Tangga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga. *Sosio Informa*, 4(2). 418-436.
- Thompson, M., (2019). *Gender, time, and inequality: Trends in women's and men's paid work, unpaid work, and free time. Social Politics*, 26(4). 615-639.
- Trismayangsari, Riska dkk. (2023). Gambaran nilai dan kebiasaan budaya Jawa dan Batak pada pengendalian diri: Analisis psikologi budaya. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 7(1),113-125.
- Utami, Karina Putri & Wijaya, Yeny Duriana. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Pasangan dengan Konflik Pekerjaan-Keluarga Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 16(1).
- Vandiya, Vissy dan Etikariena, Arum. (2018). Stres Kerja dan Keterikatan Kerja pada Karyawan Swasta: Peran mediasi Kesejahteraan di Tempat Kerja. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1). 19-32.
- Warmiyati, Maria Tri dkk. (2018). Pemahaman tentang Sosialisasi Gender pada Siswa SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1). 411-419.

- Warsini. (2020). Guru dan Pekerjaannya (Analisis Tindakan Sosial Guru Honorer Dalam Bekerja sebagai Guru di SMPN 4 Bangko Pusako Kecamatan Bangko Pusako Kabupaten Rokan Hilir). *JOM FISIP*, 7(11). 1-14.
- Yasin A & Dzulkifli M. (2010). *The relationship between social support and psychological problems among students. International Journal of Business and Social Scienc*, 1(3). 110-116.
- Yosita, Tan Laurencia dkk. (2022). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Berperan Ganda Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Tekanan Psikologis. *Journal of Psychogy*, 1(1) 71-81.
- Yuliani, Irma. (2018). Konsep *Psychological Well-Being* serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Journal of Innovative Counseling*, 2(2). 51-56.
- Zuhdi, Syaifuddin. (2020). Membincang Peran Ganda Perempuan Dalam Masyarakat Industri. *JURNAL JURISPRUDENCE*, 8(2). 82-86.

## **TESIS**

- Herbst, A.W. "*Personality, Coping and Sense of Coherence of the Working Mother*" Thesis. *Industrial and Organizational Psychology at the University Of South Africa*. 2006.
- Katon, Sri. "Persepsi Masyarakat tentang Kesetaraan Gender di Desa Cisadap Kabupaten Ciamis." (Bachelor's thesis, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pendidikan Masyarakat Universitas Siliwangi, 2023.
- Tarwiyah, Laila Nisatut, "Profesionalitas Guru PAI Perempuan dalam Melaksanakan Peran Ganda di Sekolah dan Keluarga (Studi Kasus: MTsN 1 Kota Malang dan MAN 2 Kota Malang. Master Tesis: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 2021.

Muhammad, Arif, “Hubungan Konflik Peran Ganda dengan Motivasi Kerja pada Guru Wanita,” Bachelor's thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2019.

Lestari, Ayu R.S., ” Hubungan Antara Motivasi Kerja dengan Konflik Peran Ganda Wanita sebagai Guru di Kecamatan Sirampong Brebes,” Undergraduate Thesis, Universitas Islam Sultan Agung, 2023.

Adiwijaya, Saputra. Pengaruh Stereotipe Gender dan Konflik Peran pada Perempuan terhadap Kebutuhan Berkariir Karyawan Perempuan di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Sidoarjo. Masters, thesis, Universitas Airlangga, 2017.

Suriyasam, B., “Thai TV Career Women: Impressions, Statistics and Reality,” Thesis, Telecommunications of Ohio University, Athens, Ohio, 1994.

#### **INTERNET (SITUS RESMI)**

“Keputusan wanita untuk bekerja sebagai bentuk kebebasan individu,” dalam <https://mataram.antaranews.com/berita/247452/analisis-ketimpangan-gender-dalam-dunia-kerja> diakses pada 9 Mei 2023, pukul 11:00 WIB.

Ali Latief, “Peran Ganda Perempuan Menciptakan Pergeseran Nilai dalam Keluarga,” <https://unm.ac.id/peran-ganda-perempuan-menciptakan-pergeseran-nilai-dalam-keluarga/> diakses pada 8 Mei 2023, pukul 18:30 WIB.

Andi Ardiansyah, “Carol D.Ryff dan *Psychological Well-Being*,” <https://www.indopositive.org/2015/12/caroldryffdanpsychological-well-being.html> diakses pada 12 April 2023, 09:00.

Corey L. M. Keyes <https://research.com/u/corey-l-m-keyes> diakses pada 12 April 2023, 09:30.

- Dinda Asrining Tyas, “Sebagai Perempuan Jawa Saya Tidak Merasa Ditindas Jadi Kanca Wingking,” dalam <https://mojok.co/esai/sebagai-perempuan-jawa-saya-tidak-merasa-ditindas-jadi-kanca-wingking/> diakses pada 8 Mei 2023, pukul 21:00 WIB.
- Itsfer, “Memahami Kesenjangan Gender dan Solusi Pemberantasannya,” Kampus ITS, ITS News 31 Maret 2021 dalam <https://www.its.ac.id/news/2022/03/31/memahami-kesenjangan-gender-dan-solusi-pemberantasannya/> diakses pada 9 Mei 2023, pukul 19:00 WIB.
- Jovina Jodiputri, “CARA SEDERHANA TINGKATKAN WELL-BEING,” (P2TKP UAD, 2020), dalam <https://usd.ac.id/pusat/p2tkp/cara-sederhana-tingkatkan-well-being/> diakses pada 7 Mei 2023, pukul 15:00 WIB.
- Khairul Hasni, “Perjalanan Panjang Perempuan dalam Budaya,” Wacana Feminis dalam <https://www.jurnalperempuan.org/wacana-feminis/perjalanan-panjang-perempuan-dalam-budaya> diakses pada 7 Mei 2023, pukul 13:00.
- Buku Profil Perempuan Indonesia, *Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia*. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/26/3813/profil-perempuan-indonesia-tahun-2021> diakses pada 28 Desember 2022, 07:00.
- Muchlisin Riadi, “Konflik Pekerjaan Keluarga (*Work-Family Conflict*),” 19 Januari 2021 dalam <https://www.kajianpustaka.com/2021/01/konflik-pekerjaan-keluarga-work-family-conflict.html> diakses pada 9 Mei 2023, pukul 18:00 WIB.
- Nuriatul Fatimah, “Dampak Bias Gender terhadap Perempuan dalam Aspek Karier: Pikul Beban Ganda hingga Alami Diskriminasi,” *beautynesia.id*, 23 Januari 2021 17:00 (diakses pada 13 April 2023 , 10:00).

Rahma Pramudya Nawang Sari & Anton, "WANITA KARIER PERSPEKTIF ISLAM," 4, no.1, (2020): 83-115 <https://media.neliti.com/media/publications/335313-wanita-karier-perspektif-islam-18f5ca0b.pdf> diakses pada 5 Mei 2023, pukul 20:00 WIB

Risma Inayah, "Beban Peran Ganda: Dilema Perempuan Masa Kini," 30 Mei 2020 dalam <https://radarjogja.jawapos.com/opini/2020/05/30/beban-peran-ganda-dilema-perempuan-masa-kini/> diakses pada 9 Mei 2023 19:30 WIB.

Rofita Cahya, "Peran Ganda, Dilema Berat Bagi Perempuan Karir," 29 Juni 2022 dalam <https://yoursay.suara.com/kolom/2022/06/29/190336/peran-ganda-dilema-berat-bagiperempuan-karir> diakses pada 9 Mei 2023, pukul 12:15 WIB.

Soniya Situmorang, "Mengulik Kesetaraan Gender dalam dunia Kerja," 6 Maret 2023 dalam <https://jambiprima.com/read/2023/03/06/16504/mengulik-kesetaraan-gender-dalam-dunia-kerja> diakses pada 8 Mei 2023, pukul 12:00 WIB.

Supartiningsih, "Peran Ganda Perempuan, sebuah Analisis Filosofis Kritis." Dosen Fakultas Filsafat UGM <https://media.neliti.com> diakses pada 6 Mei 2023, pukul 13:00 WIB.

## **SUMBER WAWANCARA**

Komunikasi secara langsung dengan Informan Ima, Guru Honorer di MI PSM Padangan, hasil wawancara pada tanggal 26 April 2023, pukul 12:00 WIB.

Komunikasi secara langsung dengan Informan Lia, Guru Honorer di RA PSM Padangan, hasil wawancara pada tanggal 24 April 2023, pukul 15:00 WIB.

Komunikasi secara langsung dengan Informan Lina, Guru Honorer RA PSM Padangan, hasil wawancara pada tanggal 27 April 2023, pukul 16:00 WIB.

Komunikasi secara langsung dengan Informan Yunifa, Guru Honorer di SDI Plus Al-Huda Padangan, hasil wawancara pada tanggal 25 April 2023, pukul 19:00 WIB.

Komunikasi secara langsung dengan Informan Putri, Guru Honorer di SDN 1 Padangan, hasil wawancara pada tanggal 23 April 2023, pukul 16:00 WIB.

Komunikasi secara langsung dengan Informan Sinta, Guru Honorer di RA PSM Padangan, hasil wawancara pada tanggal 22 April 2023, pukul 15:00 WIB.

Komunikasi secara langsung dengan Informan Arum, Guru Honorer di SDI Plus Al-Huda Padangan, hasil wawancara pada tanggal 21 April 2023, pukul 18:00 WIB.

Komunikasi secara langsung dengan Informan Evi, Guru Honorer di SDN 1 Padangan, hasil wawancara pada tanggal 20 April 2023, pukul 20:00 WIB.