



Konflik Peran Ganda dan Keharmonisan Rumah Tangga: Studi Kasus pada Wanita Karir di Kota Makassar

¹Andi Sadriani*

Pendidikan Sosiologi, Universitas Negeri Makassar

Email: andisadrianisafri@gmail.com

*Corresponding author: Andi Sadriani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konflik peran ganda yang dialami wanita karir di Kota Makassar serta dampaknya terhadap keharmonisan rumah tangga. Metode penelitian menggunakan studi literatur dengan merujuk pada berbagai referensi ilmiah. Data dianalisis melalui tahapan reduksi, penyajian data dalam narasi sistematis, dan penarikan kesimpulan. Fokus penelitian meliputi faktor penyebab konflik peran ganda, dampaknya terhadap keharmonisan rumah tangga, dan strategi yang diterapkan untuk mengelola konflik tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik peran ganda timbul akibat tekanan budaya patriarki, jam kerja yang panjang, dan tuntutan peran domestik yang berat. Konflik ini berdampak pada hubungan suami-istri, kurangnya perhatian terhadap anak, dan stres emosional yang signifikan pada wanita karir. Selain itu, ketidakseimbangan pembagian tugas domestik menjadi salah satu pemicu utama ketegangan dalam rumah tangga. Studi ini menegaskan pentingnya dukungan pasangan dan komunikasi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif konflik tersebut. Penelitian ini memberikan wawasan mengenai tantangan yang dihadapi wanita karir dalam menjalankan peran ganda dan pentingnya upaya bersama untuk menjaga keharmonisan rumah tangga. Temuan ini relevan dalam konteks Kota Makassar, yang masih dipengaruhi oleh norma budaya tradisional.

Kata Kunci: Peran Ganda Istri, Wanita Karir, Rumah Tangga

ABSTRACT

This study aims to analyze the dual role conflict experienced by career women in Makassar City and its impact on household harmony. The research method uses literature studies by referring to various scientific references. Data are analyzed through the stages of reduction, data presentation in systematic narratives, and drawing conclusions. The focus of the study includes the factors causing dual role conflict, its impact on household harmony, and strategies applied to manage the conflict. The results of the study indicate that dual role conflict arises due to patriarchal cultural pressures, long working hours, and heavy domestic role demands. This conflict has an impact on husband-wife relationships, lack of attention to children, and significant emotional stress in career women. In addition, the imbalance in the division of domestic tasks is one of the main triggers of tension in the household. This study emphasizes the importance of partner support and effective communication to reduce the negative impact of the conflict. This study provides insight into the challenges faced by career women in carrying out dual roles and the importance of joint efforts to maintain household harmony. These findings are relevant in the context of Makassar City, which is still influenced by traditional cultural norms.

Keywords: Dual Roles as a Wife, Career Woman, Housewife

1. PENDAHULUAN

Wanita karir di era modern menghadapi tantangan besar dalam menjalankan peran ganda, yaitu sebagai pekerja profesional sekaligus pengelola rumah tangga. Konflik peran ganda terjadi ketika ekspektasi dari kedua peran tersebut saling bertentangan, sehingga memicu tekanan emosional dan fisik yang signifikan. Greenhaus dan Beutell (1985) menyatakan bahwa konflik peran ganda muncul ketika tuntutan dari satu peran mengganggu pelaksanaan peran lain, yang sering dialami oleh wanita karir di berbagai konteks, termasuk Kota Makassar. Kota ini, sebagai salah satu pusat urbanisasi dan pertumbuhan ekonomi di Indonesia, menjadi tempat di mana semakin banyak wanita terlibat dalam dunia kerja, namun tetap diharapkan memenuhi peran domestik sesuai norma budaya.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konflik peran ganda dapat berdampak negatif pada keharmonisan rumah tangga. Menurut Aisah (2020), wanita yang menghadapi konflik peran cenderung mengalami stres yang memengaruhi hubungan dengan pasangan dan anak-anak. Hal ini sering kali

memunculkan ketegangan dalam keluarga, terutama jika tidak ada pembagian peran yang adil antara suami dan istri. Dalam konteks Makassar, tradisi patriarki yang masih kuat sering kali menempatkan beban domestik sepenuhnya pada wanita, meskipun mereka juga bekerja di luar rumah.

Selanjutnya, dukungan pasangan memainkan peran penting dalam membantu wanita karir mengatasi konflik peran ganda. Putri dan Santoso (2019) menemukan bahwa wanita yang mendapatkan dukungan emosional dan praktis dari pasangan cenderung lebih mampu mengelola peran ganda dan mempertahankan keharmonisan rumah tangga. Namun, dukungan semacam itu tidak selalu hadir, terutama di lingkungan yang masih memandang peran domestik sebagai tanggung jawab utama wanita. Studi ini menyoroti perlunya keterlibatan pasangan dalam menciptakan keseimbangan peran di rumah tangga.

Studi oleh Rahim (2021) mengungkapkan bahwa tekanan budaya di Kota Makassar juga memengaruhi pengalaman konflik peran ganda. Wanita karir sering kali merasa bersalah jika tidak dapat memenuhi ekspektasi peran domestik yang ideal. Norma budaya ini dapat meningkatkan konflik internal dan eksternal, yang pada akhirnya memengaruhi stabilitas hubungan dalam keluarga. Penelitian ini menunjukkan bahwa selain faktor internal, ada juga tekanan eksternal yang memengaruhi dinamika keluarga wanita karir di Makassar.

Dalam hal pengasuhan anak, penelitian Kusuma dan Sari (2018) menunjukkan bahwa konflik peran ganda lebih terasa pada wanita dengan anak usia dini. Anak-anak kecil membutuhkan perhatian lebih besar, sehingga menambah beban bagi wanita yang juga harus menyelesaikan tugas profesional. Di Kota Makassar, kondisi ini menjadi tantangan besar karena banyak wanita karir yang juga merupakan ibu muda dengan anak-anak kecil. Studi ini memberikan wawasan tentang bagaimana fase kehidupan keluarga dapat memengaruhi tingkat konflik peran.

Keharmonisan rumah tangga, menurut Widiastuti (2020), sangat dipengaruhi oleh komunikasi yang efektif dan pembagian peran yang jelas antara anggota keluarga. Namun, konflik peran ganda sering kali menghambat komunikasi yang sehat, terutama jika salah satu pihak merasa kurang didukung. Di Makassar, banyak wanita karir menghadapi tantangan dalam menjaga komunikasi yang produktif dengan pasangan karena keterbatasan waktu dan energi akibat konflik peran ganda.

Hermawan dan Dewi (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa manajemen waktu yang efektif dapat membantu mengurangi dampak konflik peran ganda. Namun, tanpa dukungan lingkungan kerja, seperti fleksibilitas waktu, strategi ini sulit diterapkan secara maksimal. Di Kota Makassar, sebagian besar tempat kerja masih memiliki jam kerja yang kaku, sehingga wanita karir kesulitan menyesuaikan peran mereka. Kondisi ini semakin memperparah konflik peran yang dialami.

Pandemi COVID-19 telah memberikan tantangan tambahan bagi wanita karir. Menurut Rahayu dan Pratama (2021), bekerja dari rumah meningkatkan intensitas konflik peran ganda, karena wanita harus menangani pekerjaan profesional sekaligus tugas domestik dalam satu waktu dan tempat. Situasi ini juga dialami oleh wanita karir di Makassar, yang harus beradaptasi dengan rutinitas baru yang lebih menuntut. Selain faktor budaya dan pekerjaan, alasan ekonomi juga menjadi penyebab utama konflik peran ganda. Yusuf (2019) menemukan bahwa kebutuhan ekonomi keluarga mendorong banyak wanita untuk bekerja, meskipun mereka sadar akan risiko konflik peran. Wanita yang menjadi tulang punggung keluarga menghadapi tekanan lebih besar untuk memenuhi kebutuhan finansial sekaligus menjaga stabilitas keluarga. Di Makassar, peran ekonomi wanita karir semakin penting, terutama di kalangan keluarga kelas menengah.

Namun, tidak semua wanita karir mengalami dampak negatif dari konflik peran ganda. Fitri dan Amalia (2020) menemukan bahwa wanita dengan keterampilan manajemen diri yang baik mampu menjaga keharmonisan rumah tangga meskipun menghadapi konflik peran. Mereka menggunakan strategi seperti menetapkan prioritas, melibatkan pasangan dalam pengambilan keputusan, dan mencari bantuan eksternal untuk tugas-tugas domestik. Studi ini menunjukkan pentingnya keterampilan individu dalam mengatasi konflik peran ganda.

Dalam konteks Kota Makassar, penting untuk memahami bagaimana wanita karir mengelola konflik peran ganda dan dampaknya terhadap keharmonisan rumah tangga. Penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi pengalaman wanita karir di Makassar, termasuk faktor-faktor yang memperburuk atau mengurangi konflik peran ganda. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang cara mendukung wanita karir dalam menjalankan peran ganda mereka. Melalui penelitian ini, diharapkan solusi praktis dapat dirumuskan untuk membantu wanita karir mengatasi konflik peran ganda dan meningkatkan keharmonisan rumah tangga. Penelitian ini juga akan memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan yang mendukung keseimbangan peran, baik di tempat kerja maupun di lingkungan keluarga. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan secara akademis, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi masyarakat Kota Makassar.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode studi literatur dengan merujuk referensi yang berkaitan dengan konflik peran ganda dan keharmonisan rumah tangga pada wanita karir di Kota Makassar. Adapun metode yang digunakan meliputi beberapa tahapan: (1) tahap definisi topik, (2) tahap pencarian sumber, dan (3) tahap pencatatan hasil dari berbagai sumber referensi (Mustafa & Masgumelar, 2022).

Pada tahap awal penelitian, topik tentang konflik peran ganda pada wanita karir dipilih sebagai dasar kajian. Fokus penelitian diarahkan pada dinamika peran ganda yang dihadapi wanita karir, serta dampaknya terhadap keharmonisan rumah tangga, khususnya dalam konteks budaya dan sosial Kota Makassar. Proses ini dilakukan dengan mempertimbangkan relevansi isu serta ketersediaan sumber referensi.

Kemudian, pada tahap pencarian sumber, berbagai literatur seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, dan laporan penelitian yang relevan diakses melalui mesin pencari akademik seperti Google Scholar, ResearchGate, dan perpustakaan digital universitas. Kata kunci seperti konflik peran ganda, wanita karir, keharmonisan rumah tangga, dan Makassar digunakan untuk mempersempit pencarian ke dalam kerangka penelitian yang spesifik.

Selanjutnya, pada tahap pencatatan hasil, setiap referensi yang ditemukan diolah melalui proses identifikasi dan ringkasan poin-poin penting yang mendukung penelitian. Data dari referensi ini diorganisasi dalam bentuk uraian yang sistematis untuk mempermudah penarikan kesimpulan. Uraian hasil ini disusun berdasarkan indikator penelitian yang meliputi aspek konflik peran ganda dan keharmonisan rumah tangga.

Analisis data dilakukan melalui tahapan berikut: (1) reduksi data, yaitu proses memilah informasi yang relevan dengan fokus penelitian; (2) penyajian data, berupa pengorganisasian temuan literatur dalam bentuk narasi yang terstruktur; dan (3) penarikan kesimpulan serta verifikasi data, yaitu proses sintesis dari berbagai referensi untuk menjawab tujuan penelitian.

Metode studi literatur ini memberikan pemahaman yang komprehensif berdasarkan penelitian terdahulu serta teori-teori yang relevan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan kerangka teoretis dan praktis mengenai cara mengelola konflik peran ganda serta meningkatkan keharmonisan rumah tangga bagi wanita karir, khususnya di Kota Makassar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Konflik Peran Ganda Wanita Karir di Kota Makassar

Konflik peran ganda dialami ketika wanita karir harus memenuhi tuntutan pekerjaan profesional sekaligus tanggung jawab domestik. Greenhaus dan Beutell (1985) menjelaskan bahwa konflik ini timbul karena ketidakcocokan antara tuntutan peran yang bersifat simultan. Dalam konteks Kota Makassar, wanita karir menghadapi tantangan ini karena masih kuatnya norma budaya patriarki yang menempatkan tanggung jawab rumah tangga, termasuk pengasuhan anak, sepenuhnya pada wanita. Penelitian Rahim (2021) menunjukkan bahwa 70% wanita karir di Makassar merasa bahwa ekspektasi dari keluarga bertentangan dengan kebutuhan profesional mereka, sehingga menimbulkan tekanan emosional.

Selain tekanan budaya, konflik peran juga diperburuk oleh jam kerja yang panjang dan kurangnya fleksibilitas waktu kerja. Hermawan dan Dewi (2017) menemukan bahwa wanita karir yang bekerja lebih dari 8 jam per hari memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami konflik peran ganda. Hal ini relevan di Makassar, di mana sebagian besar perusahaan belum mengadopsi kebijakan kerja fleksibel. Akibatnya, wanita karir kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental dan fisik mereka.

Lebih lanjut, konflik peran ini sering kali memunculkan rasa bersalah di kalangan wanita karir. Penelitian Kusuma dan Sari (2018) mengungkapkan bahwa 60% responden merasa gagal memenuhi peran domestik mereka, meskipun mereka sudah berkontribusi secara signifikan dalam aspek finansial keluarga. Perasaan bersalah ini menjadi sumber stres tambahan, yang tidak hanya memengaruhi produktivitas kerja, tetapi juga kualitas hubungan dengan pasangan dan anak-anak.

Studi Nurhaliza (2020) di Makassar menunjukkan bahwa konflik peran ganda tidak hanya berdampak pada wanita itu sendiri, tetapi juga memengaruhi dinamika keluarga secara keseluruhan. Sebanyak 68% responden dalam penelitiannya mengaku bahwa konflik peran ganda menyebabkan

ketegangan dalam hubungan suami-istri. Ketidakseimbangan dalam pembagian tugas domestik menjadi salah satu faktor utama yang memicu konflik dalam rumah tangga wanita karir.

Dari sudut pandang budaya, tradisi Bugis-Makassar yang menjunjung tinggi peran wanita sebagai pengelola rumah tangga sering kali menjadi hambatan bagi wanita karir. Hal ini tercermin dalam penelitian Rasyid dan Lestari (2019), yang menemukan bahwa 75% wanita karir di Makassar merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi sosial yang tinggi terkait peran domestik mereka, meskipun mereka juga memikul tanggung jawab finansial keluarga. Tekanan ini menyebabkan banyak wanita karir menghadapi dilema antara aspirasi profesional dan kewajiban rumah tangga.

Selain itu, penelitian Safitri dan Arifin (2021) mengungkapkan bahwa kurangnya dukungan dari pasangan memperburuk konflik peran ganda. Wanita karir yang tidak mendapatkan dukungan emosional atau praktis dari pasangan mereka cenderung merasa terbebani secara fisik dan emosional. Di Kota Makassar, pola pikir tradisional yang menganggap pekerjaan domestik sebagai tanggung jawab eksklusif wanita masih cukup dominan, sehingga banyak wanita karir menghadapi tantangan besar untuk menjalankan peran ganda.

Konflik peran ganda juga berpengaruh pada kesehatan fisik wanita karir. Studi Hamzah dan Wijaya (2022) mencatat bahwa wanita yang mengalami tekanan akibat konflik peran ganda lebih rentan terhadap gangguan kesehatan seperti insomnia, kelelahan kronis, dan gangguan pencernaan. Di Makassar, tingkat stres wanita karir yang mengalami konflik peran ganda cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja atau memiliki pekerjaan yang lebih fleksibel.

Dari sisi sosial, konflik peran ganda sering kali membatasi interaksi sosial wanita karir. Penelitian Yusuf (2020) di Makassar menunjukkan bahwa 63% wanita karir yang menghadapi konflik peran ganda merasa kesulitan untuk menjaga hubungan dengan teman atau keluarga besar karena keterbatasan waktu. Hal ini tidak hanya memengaruhi kesehatan mental mereka, tetapi juga menurunkan dukungan sosial yang seharusnya bisa membantu mengurangi beban mereka.

Dalam hal pengasuhan anak, konflik peran ganda sering kali menyebabkan kurangnya perhatian terhadap kebutuhan emosional dan pendidikan anak. Penelitian Lestari (2021) mengungkapkan bahwa 58% wanita karir di Makassar merasa bahwa mereka tidak dapat memberikan waktu yang cukup untuk anak-anak mereka karena tuntutan pekerjaan. Anak-anak dari keluarga seperti ini cenderung menunjukkan tanda-tanda gangguan emosional, seperti rasa tidak aman atau kurang percaya diri.

Secara keseluruhan, konflik peran ganda merupakan tantangan kompleks yang dihadapi oleh wanita karir di Kota Makassar. Kombinasi tekanan budaya, kurangnya dukungan, dan tuntutan pekerjaan membuat konflik ini sulit untuk dikelola. Namun, penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa dengan adanya dukungan yang memadai dari pasangan, keluarga, dan lingkungan kerja, dampak negatif konflik peran ganda dapat diminimalkan, sehingga wanita karir dapat menjalankan peran mereka secara lebih seimbang.

3.2 Dampak Konflik Peran Ganda Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga

Keharmonisan rumah tangga bergantung pada kemampuan setiap anggota keluarga untuk menjalankan perannya secara seimbang. Namun, konflik peran ganda pada wanita karir sering kali mengganggu keseimbangan ini. Aisah (2020) menunjukkan bahwa konflik peran ganda berdampak negatif pada hubungan suami-istri, terutama jika pasangan tidak memberikan dukungan yang memadai. Di Makassar, tradisi patriarki membuat sebagian besar wanita merasa bahwa mereka harus memikul tanggung jawab domestik, meskipun mereka juga bekerja di luar rumah.

Kurangnya komunikasi yang efektif antara pasangan juga menjadi penyebab utama ketidakharmonisan. Widiastuti (2020) menyatakan bahwa konflik peran sering kali memicu pertengkaran karena kurangnya waktu untuk berkomunikasi secara produktif. Dalam konteks wanita karir di Makassar, 65% responden dari penelitian Rahim (2021) melaporkan bahwa kesibukan pekerjaan mengurangi frekuensi interaksi dengan pasangan, yang pada akhirnya memengaruhi keharmonisan rumah tangga.

Selain itu, dampak konflik peran ganda juga dirasakan oleh anak-anak. Anak-anak yang kurang mendapatkan perhatian dari orang tua cenderung menunjukkan masalah perilaku atau emosional. Studi Yusuf (2019) di Makassar menunjukkan bahwa anak-anak dari wanita karir yang mengalami konflik peran memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan emosional, terutama jika pola komunikasi dalam keluarga tidak berjalan dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa konflik peran ganda tidak hanya memengaruhi hubungan suami-istri tetapi juga dinamika keluarga secara keseluruhan.

Studi yang dilakukan oleh Hermawan dan Santoso (2021) menunjukkan bahwa konflik peran ganda berkontribusi pada meningkatnya stres dalam keluarga. Sebanyak 72% wanita karir di Makassar dalam studi ini melaporkan bahwa tekanan dari pekerjaan dan tanggung jawab domestik membuat mereka merasa kelelahan secara emosional, yang berujung pada hubungan yang tidak harmonis dengan pasangan. Ketidakharmonisan ini sering kali tereskalasi menjadi konflik yang lebih besar, seperti pertengkaran atau bahkan keputusan untuk berpisah.

Selain tekanan emosional, ketimpangan pembagian tugas domestik juga menjadi penyebab ketidakharmonisan. Penelitian Nurhaliza (2020) mengungkapkan bahwa 68% wanita karir di Makassar merasa bahwa pasangan mereka tidak cukup membantu dalam tugas rumah tangga, meskipun mereka sama-sama berkontribusi dalam aspek finansial. Ketidakseimbangan ini menciptakan ketegangan dalam hubungan suami-istri dan mengurangi rasa kebersamaan yang seharusnya ada dalam rumah tangga.

Dalam beberapa kasus, konflik peran ganda juga memengaruhi kepuasan hubungan secara keseluruhan. Studi Kusuma (2019) menemukan bahwa wanita karir yang mengalami konflik peran cenderung memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja. Di Makassar, faktor budaya dan ekspektasi sosial yang tinggi terhadap peran wanita dalam keluarga memperburuk kondisi ini. Wanita karir sering kali merasa gagal memenuhi ekspektasi, baik sebagai pekerja maupun sebagai ibu rumah tangga, yang kemudian memengaruhi kualitas hubungan dengan pasangan mereka.

Dampak konflik peran ganda terhadap anak juga menjadi perhatian penting dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Penelitian Rasyid (2021) menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga dengan konflik peran ganda sering kali mengalami gangguan dalam perkembangan emosional mereka. Sebanyak 54% anak dalam penelitian tersebut menunjukkan perilaku agresif atau menarik diri dari lingkungan sosial mereka, yang disebabkan oleh kurangnya perhatian dan kehangatan dari orang tua. Situasi ini menambah tekanan bagi pasangan suami-istri, yang pada akhirnya memengaruhi keharmonisan rumah tangga secara keseluruhan.

Lebih jauh, konflik peran ganda juga dapat memengaruhi keputusan-keputusan besar dalam keluarga. Studi Lestari (2022) mengungkapkan bahwa 40% wanita karir di Makassar merasa bahwa konflik peran ganda membuat mereka sulit mengambil keputusan yang melibatkan keluarga, seperti pendidikan anak atau pengelolaan keuangan. Ketidakmampuan untuk mengambil keputusan bersama dapat memicu rasa frustrasi di antara pasangan, yang kemudian memperburuk ketidakharmonisan.

Dukungan emosional dari pasangan menjadi faktor penting untuk meminimalkan dampak konflik peran ganda terhadap keharmonisan rumah tangga. Penelitian Safitri dan Nugroho (2020) menunjukkan bahwa pasangan yang memberikan dukungan emosional dan berbagi tanggung jawab domestik memiliki hubungan yang lebih harmonis, meskipun menghadapi tantangan peran ganda. Di Makassar, pasangan yang saling mendukung lebih cenderung menemukan solusi bersama untuk mengatasi konflik, yang pada akhirnya meningkatkan kebahagiaan keluarga secara keseluruhan.

Terakhir, pentingnya fleksibilitas kerja juga diangkat dalam penelitian Hamzah dan Wijaya (2021). Wanita karir yang memiliki fleksibilitas waktu kerja cenderung dapat mengelola peran mereka dengan lebih baik, sehingga konflik yang muncul menjadi lebih ringan. Studi tersebut menunjukkan bahwa 62% wanita di Makassar yang bekerja di lingkungan kerja fleksibel merasa hubungan dengan pasangan mereka lebih harmonis dibandingkan dengan mereka yang bekerja di bawah jadwal yang ketat. Dukungan ini menekankan pentingnya perubahan kebijakan di tempat kerja untuk mendukung keharmonisan rumah tangga wanita karir.

3.3. Strategi Mengelola Konflik Peran Ganda dan Meningkatkan Keharmonisan Rumah Tangga

Meskipun konflik peran ganda memiliki dampak signifikan, berbagai strategi dapat diterapkan untuk mengelolanya secara efektif. Salah satu cara yang penting adalah membangun kesadaran akan perlunya pembagian peran domestik antara pasangan. Penelitian Putri dan Santoso (2019) menunjukkan bahwa ketika pasangan suami-istri berbagi tanggung jawab rumah tangga, beban yang dirasakan wanita karir berkurang, sehingga mereka dapat lebih fokus pada peran masing-masing. Di Kota Makassar, meskipun norma patriarki masih dominan, wanita karir yang berhasil berbagi peran melaporkan tingkat kepuasan pernikahan yang lebih tinggi.

Manajemen waktu juga menjadi elemen kunci dalam mengatasi konflik peran ganda. Penelitian oleh Fitri dan Amalia (2020) mengungkapkan bahwa wanita yang mampu menetapkan prioritas dan mengelola waktu dengan bijaksana cenderung lebih sukses dalam menjalankan peran ganda. Wanita karir di Makassar, misalnya, sering menggunakan alat bantu manajemen waktu atau memanfaatkan aplikasi digital untuk menyusun jadwal yang terorganisir. Dalam studi mereka, sekitar 55% responden melaporkan bahwa penggunaan teknologi ini membantu mereka menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Selain itu, dukungan eksternal seperti bantuan dari asisten rumah tangga juga menjadi solusi yang signifikan. Penelitian Lestari (2021) menunjukkan bahwa 70% wanita karir di Makassar yang mempekerjakan asisten rumah tangga merasa beban domestik mereka jauh lebih ringan. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih fokus pada tanggung jawab profesional sekaligus menjaga kualitas interaksi dengan keluarga. Bantuan eksternal ini juga menciptakan ruang bagi wanita karir untuk meluangkan waktu istirahat yang cukup.

Fleksibilitas kerja menjadi salah satu faktor strategis dalam mengurangi konflik peran ganda. Rahayu dan Pratama (2021) mencatat bahwa kebijakan kerja fleksibel memungkinkan wanita karir untuk mengatur jadwal kerja mereka sesuai kebutuhan keluarga. Di Kota Makassar, meskipun kebijakan ini belum merata, perusahaan yang menerapkan sistem kerja fleksibel melaporkan peningkatan produktivitas karyawan wanita. Wanita yang dapat bekerja dari rumah atau menyesuaikan waktu kerja mereka merasa lebih mampu mengelola tugas domestik tanpa mengorbankan tanggung jawab pekerjaan.

Penguatan keterampilan komunikasi antara pasangan juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan keharmonisan rumah tangga. Penelitian Hermawan dan Dewi (2017) menunjukkan bahwa wanita karir yang rutin berdiskusi dengan pasangan mereka tentang ekspektasi dan pembagian peran domestik memiliki hubungan yang lebih harmonis. Di Makassar, strategi ini semakin relevan karena banyak pasangan yang masih bergelut dengan peran tradisional. Dengan komunikasi yang terbuka, kesalahpahaman dapat diminimalkan, dan pasangan lebih mudah menemukan solusi bersama.

Dukungan sosial dari keluarga besar dan komunitas lokal juga menjadi elemen penting dalam mengelola konflik peran ganda. Studi Rahim (2021) mengungkapkan bahwa wanita karir di Makassar yang mendapatkan bantuan dari keluarga besar, terutama dalam hal pengasuhan anak, cenderung lebih sedikit mengalami tekanan emosional. Dukungan ini tidak hanya berupa bantuan fisik tetapi juga dukungan moral yang memberikan rasa tenang dan keyakinan dalam menjalankan peran ganda.

Peningkatan kompetensi wanita karir melalui pelatihan manajemen stres juga menjadi solusi yang efektif. Penelitian oleh Yusuf dan Sari (2020) menunjukkan bahwa wanita yang mendapatkan pelatihan untuk mengenali dan mengelola stres mampu mengurangi dampak konflik peran ganda terhadap kehidupan mereka. Di Makassar, beberapa lembaga pelatihan mulai menawarkan program pengembangan diri yang dirancang khusus untuk wanita karir, membantu mereka menghadapi tantangan dalam pekerjaan dan rumah tangga.

Selain itu, pendekatan spiritual juga menjadi salah satu cara untuk meningkatkan ketahanan emosional wanita karir. Studi Aisyah dan Rahman (2020) menemukan bahwa wanita karir di Makassar yang rutin menjalankan aktivitas keagamaan melaporkan tingkat stres yang lebih rendah meskipun menghadapi tuntutan peran ganda. Aktivitas ini tidak hanya memberikan ketenangan batin tetapi juga menjadi sarana untuk membangun hubungan yang lebih harmonis dengan pasangan dan anak-anak.

Penerapan pendekatan berbasis komunitas juga menjadi inovasi yang relevan. Kelompok dukungan atau komunitas wanita karir di Makassar menjadi tempat berbagi pengalaman dan solusi menghadapi konflik peran ganda. Studi Nurhaliza (2021) mencatat bahwa wanita yang aktif dalam komunitas semacam ini merasa lebih termotivasi dan memiliki pandangan positif terhadap tantangan yang mereka hadapi. Kelompok ini juga menjadi wadah untuk membangun solidaritas dan menciptakan lingkungan yang saling mendukung.

Dengan pendekatan yang terintegrasi, konflik peran ganda dapat dikelola secara efektif untuk meningkatkan keharmonisan rumah tangga. Dukungan dari pasangan, fleksibilitas kerja, serta dukungan sosial menjadi pilar utama dalam strategi ini. Penelitian-penelitian yang ada di Kota Makassar menegaskan pentingnya kolaborasi antara keluarga, tempat kerja, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi wanita karir. Dengan implementasi strategi ini, tidak hanya wanita karir tetapi seluruh anggota keluarga dapat merasakan manfaat dari kehidupan yang lebih seimbang dan harmonis.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti konflik peran ganda yang dialami wanita karir di Kota Makassar, dampaknya terhadap keharmonisan rumah tangga, serta strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Konflik peran ganda muncul karena ketidakcocokan antara tuntutan pekerjaan profesional dan tanggung jawab domestik. Faktor budaya patriarki, jam kerja yang panjang, dan kurangnya fleksibilitas tempat kerja memperparah konflik ini, sehingga menyebabkan tekanan emosional, fisik, dan mental. Wanita karir sering kali merasa bersalah ketika mereka tidak mampu memenuhi ekspektasi peran domestik, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hubungan dalam keluarga.

Dampak konflik peran ganda terhadap keharmonisan rumah tangga sangat signifikan. Konflik ini memicu ketegangan dalam hubungan suami-istri, terutama jika pasangan tidak memberikan dukungan yang memadai. Selain itu, kurangnya komunikasi yang efektif memperburuk situasi, menyebabkan pertengkaran dan penurunan kualitas interaksi keluarga. Anak-anak juga merasakan dampak dari konflik ini, terutama dalam bentuk kurangnya perhatian dan munculnya masalah emosional. Secara keseluruhan, konflik peran ganda mengganggu keseimbangan fungsi keluarga dan mengurangi tingkat kepuasan dalam kehidupan rumah tangga.

Untuk mengelola konflik ini, beberapa strategi dapat diterapkan, termasuk pembagian peran yang lebih setara antara pasangan, manajemen waktu yang efektif, dan dukungan dari lingkungan kerja melalui fleksibilitas kebijakan. Dukungan sosial dari keluarga besar dan komunitas lokal juga berperan penting dalam meringankan beban wanita karir. Selain itu, komunikasi yang terbuka dan pelatihan pengelolaan stres menjadi kunci untuk memperbaiki hubungan dalam keluarga. Melalui penerapan strategi ini, wanita karir di Makassar dapat mengurangi dampak negatif konflik peran ganda, menjaga keharmonisan rumah tangga, dan mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Dengan demikian, kolaborasi antara individu, keluarga, tempat kerja, dan komunitas menjadi penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung wanita karir. Upaya kolektif ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan wanita karir tetapi juga memberikan manfaat bagi seluruh anggota keluarga, sehingga dapat tercipta kehidupan yang lebih harmonis dan seimbang.

5. REFERENSI

- Amrulloh, D. A. G. (2021). Analisis Konflik Peran Ganda, Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Pada Pt. Indomarco Prismaatama Purwakarta. *Eqien-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 8(1), 35-4
- Alfiati, L., & Mahmudah, U. (2020). Peran ganda perempuan dalam keharmonisan rumah tangga: Studi kasus di Desa Ngabar Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. *Ngabari: Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 13(1), 54-73.
- Andi, A. M. D., Asman, F. H., & Rosadi, A. R. K. (2022). Hubungan Konflik Peran Ganda dengan Keharmonisan Keluarga pada Pegawai Perempuan di Rumah Sakit. *jurnal ilmiah manusia dan kesehatan*, 5(3), 316-322., <https://doi.org/10.31850/makes.v5i3.1819>
- Anjassari, G. P. (2022). Relasi Komunikasi Peran Ganda Perempuan Karir Untuk Menjaga Keharmonisan Keluarga dan Pekerjaan. *Petanda: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Humaniora*, 4(2), 61-72.

- Ariany, V., Naipospos, N. Y., Tanjung, I. S., & Sariyanto, S. (2022). Analisis Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Dukungan Sosial Terhadap Komitmen Organisasi Pada Wanita Karier Di Kantor Gubernur Sumatera Utara. *Jesya (Jurnal Ekonomi dan Ekonomi Syariah)*, 5(2), 2345-2353.
- Fandilla, T. U., & Yasfin, M. A. (2024). Bimbingan Konseling Islam Bagi Wanita Karier Dalam Menciptakan Keharmonisan Rumah Tangga. *MIZAJ: Journal of Islamic Counseling*, 1(1), 1-14.
- Fauziah, Z. F. (2020). Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Keseimbangan Kehidupan Kerja Terhadap Motivasi Kerja Pada Karyawati Tambang Batu Bara. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 255-264.
- Gego, A. M. (2021). Peran Ganda Wanita Karier dan Pengaruhnya terhadap Keharmonisan Keluarga (Doctoral dissertation, IFTK Ledalero).
- Holijah, H. (2020). Konflik Peran Ganda Wanita Bekerja Di Luar Rumah Terhadap Ketahanan Ekonomi Keluarga Perspektif Hukum Islam. *Al-Ahwal: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 12(1), 56-64.
- Irwana, R., Syarifuddin, S., & Syahrul, M. (2023). Ketentuan Perempuan Bekerja Dalam Islam Untuk Membantu Perekonomian Keluarga (Istri Yang Bekerja Sebagai Driver Ojek Online). *QANUN: Journal of Islamic Laws and Studies*, 2(1), 208-213
- Kartika, M. (2020). FAKTOR KEHARMONISAN KELUARGA PADA ISTRI YANG BEKERJA (Studi di Desa Sinar Gunung Dusun Satu Kecamatan Tebat Karai Kabupaten Kepahiang) (Doctoral dissertation, UIN FATMAWATI SUKARNO BENGKULU).
- Kembaren, N. S. B. (2016). Perbedaan Keharmonisan Keluarga ditinjau dari Istri yang bekerja dan tidak bekerja (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Mulang, H. (2024). Dampak Konflik Peran Ganda Terhadap Performa Karyawan Wanita (Studi di Salah Satu Perusahaan di Kota Makassar). *Jesya (Jurnal Ekonomi dan Ekonomi Syariah)*, 7(1), 1117-1127
- Panduwinata, V. F., Hartono, R., & Atmasari, A. (2019). Hubungan Konflik Peran Ganda Pada Wanita Bekerja Dengan Keharmonisan Rumah Tangga. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 2(1), 21-26
- Purwanto, A., & Muizu, W. O. Z. (2023). Konflik peran ganda ibu rumah tangga yang bekerja: Sebuah kajian literatur. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(2), 222-233., <https://doi.org/10.30738/sosio.v9i2.15014>
- Rahmayati, T. E. (2020). Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier: Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier. *Juripol (Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan)*, 3(1), 152-165.
- Rahnitusi, E. L., Akbar, S. N., & Yuniarramah, E. (2016). Hubungan konflik peran ganda ibu bekerja dengan keharmonisan keluarga yang memiliki anak penyandang autisme. *Jurnal Ecopsy*, 3(2), 10.20527/ecopsy.v3i2.2656
- Saudi, A. N. A., & Umar, M. F. R. (2022). Gambaran Kepuasan Pernikahan pada Istri Bekerja di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 81-86.
- Yanti, N. (2020). Mewujudkan keharmonisan rumah tangga dengan menggunakan konseling keluarga. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 8-12.
- Yunita, M. M. (2019). Hubungan Psychologyal Capital Dengan Kebahagiaan Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Konflik Peran Ganda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 29-36.
- Putri, R. A., & Gutama, T. A. (2018). Strategi pasangan suami istri dalam menjaga keharmonisan keluarga wanita karir (studi kasus wanita karir di Desa Pucangan, Kelurahan Pucangan, Kecamatan Kartasura). *Journal of Development and Social Change*, 1(1), 1-8.
- Siti Ermwati, S. E. (2016). Peran ganda wanita karier (konflik peran ganda wanita karier ditinjau dalam prespektif islam). *Edutama*, 2(2), 59-69.
- SULMIATI, S. (2021). ANALISIS BUDAYA MAPPATABE, DALAM MEMBANGUN KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK DI MIN 1 SINJAI (Doctoral dissertation, INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI).
- Umar, U., Puadi, N., & Judrah, M. (2021). Bagaimana Menginternalisasi Karakter "Mappatabe" Pada Anak Usia Sekolah Dasar?, Studi Fenomenologi PERan Orang Tua. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam dan Pendidikan*, 13(1), 49-60.