KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PEREMPUAN DENGAN PERAN GANDA

Ardea Sri Pramesti¹, Felantika Klaudina², Faqih Purnomosidi³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora dan Seni
Universitas Sahid Surakarta

Korespondensi Penulis : faqihpsychoum26@gmail.com

Abstrak

Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya dilihat dari norma yang berlaku di masyarakat, sehingga memungkinkan individu untuk menetapkan tujuan hidup dan memiliki keinginan untuk berkembang lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan kesejahteraan psikologis pada ibu rumah tangga dengan peran ganda. Dalam hal ini, peran yang dimaksud adalah peran perempuan yang memiliki karir di luar rumah. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi dalam pengumpulan datanya. Informan dalam penelitian ini berjumlah tujuh orang, yaitu 2 guru, 2 buruh pabrik dan 3 wiraswata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketujuh informan memperoleh kesejahteraan psikologis yang baik dalam menjalankan peran ganda mereka. Hal ini dapat diketahui dari aspek-aspek yang dimiliki para informan meliputi aspek penilaian positif terhadap diri sendiri, penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan dan makna hidup yang jelas, serta pribadi yang memiliki keinginan selalu berkembang.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, Peran Ganda, Perempuan, Ibu rumah tangga

Abstract

Psychological well-being is the ability of an individual to accept themselves judging from the norms prevailing in society, thereby allowing the individual to set life goals and have the desire to develop further. This study aims to explain and describe psychological well-being in housewives with multiple roles. In this case, the role in question is the role of women who have a career outside the home. The research method used is descriptive qualitative by using interviews, observations and documentation in data collection. The informants in this study were seven people, namely 2 teachers, 2 factory workers and 3 entrepreneurial. The results showed that the seven informants obtained good psychological well-being in carrying out their dual roles. This can be seen from the aspects that the informants have including aspects of positive assessment of self, good mastery of the environment, having a clear purpose and meaning of life, and a person who has a desire to always develop.

Keywords: Psychological well-being, Double Role, Women, Housewife

PENDAHULUAN

Pada era saat ini, perempuan tidak hanya mengurus rumah, mengurus keluarga dan anak-anaknya. Adanya kesetaraan gender memberikan hak bagi para perempuan untuk memilih, mendapat pendidikan serta bekerja. Perempuan yang sudah menikah kemudian memiliki anak dan tetap bekerja disebut dengan ibu rumah tanggaberperan ganda. Peran ganda berarti dua peran atau lebih yang di jalankan dalam waktu yang bersamaan, dalam hal ini peran yang dimaksud adalah peran seorang perempuan sebagai istri bagi suaminya, ibu bagi anak-anaknya, dan peran sebagai perempuan yang memiliki karir di luar rumah. Peran ganda ini dijalani bersamaan dengan peran kaum perempuan sebagai istri dan ibu dalam keluarga, seperti menjadi mitra suami dalam membina rumah tangga, menyediakan kebutuhan rumah tangga, serta mengasuh dan mendidik anak-anak. (Denrich Suryadi, 2004:12).

Dari sudut pandang tersebut, peran perempuan tidak lagi terbatas pada peran dalam keluarga, tetapi juga terdapat akses yang terbuka lebar bagi perempuan untuk tumbuh di semua bidang pekerjaan. Jika dilihat dari angka partisipasi angkatan kerja perempuan Indonesia (TPAK) cenderung meningkat, namun masih rendah di sektor tenaga kerja karena sedikitnya perempuan yang bekerja di sektor formal. Dari tujuh kategori status pekerjaan, (yaitu usaha sendiri, usaha dibantu buruh tetap, usaha dibantu buruh tetap, buruh/karyawan/pegawai, pekerja bebas di pertanian, majikan, pekerja bebas di nonpertanian, pekerja keluarga/tak dibayar), hanya dua kategori yang mencakup sebagai pekerja di sektor formal (yaitu berusaha dengan dibantu buruh tetap dan kategori karyawan atau pegawai), sedangkansisinya termasuk dalam sektor informal.

Berdasarkan Pusat Data dan Informasi Ketenagakerjaan (2017), bulan Februari tahun 2017 perempuan yang berusaha dengan dibantu buruh tetap ialah sebanyak 917.307 orang dan perempuan yang menjadi karyawan atau pegawai ialah 17.262.369 orang, sementara yang bekerja dalam sektor informal (lima kategori lainnya) sebanyak 31.592.421 orang. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah perempuan yang bekerja di sektor formal jauh lebih sedikit dibandingkan laki-laki. Selain jumlahnya yang relatif kecil, permasalahan yang dihadapi oleh pekerja perempuan berbeda dengan permasalahan yang dihadapi oleh pekerja laki-

laki. Pria yang bekerja jarang mengalami fenomena peran ganda yang terlihat pada wanita bekerja.

Dengan semakin meningkatnya peran perempuan sebagai ibu rumah tangga dan pekerja, seringkali perempuan menghadapi beban yang disebut beban ganda. Penelitian Andajani, Hadiwirawan dan Sokang (2016) menunjukkan bahwa perempuan seringkali kesulitan untuk menyeimbangkan antara tuntutan peran domestik (ibu) dan publik (pekerja). Perempuan menerima tuntutan dari masyarakat untuk dapat berhasil memenuhi kedua peran tersebut. Jika kedua peran tersebut tidak seimbang, maka perempuan tersebut dianggap gagal. Apabila perempuan tidak dapat menjalankan peran domestik dengan baik, sebaik apapun peran publik maka ia tetap dianggap gagal. Inilah yang dimaksud dengan beban ganda yang dimiliki oleh perempuan, bahwa bila ingin sukses maka perempuan harus dapat sukses menjalankan kedua peran ganda tersebut.

Barnett dan Hyde (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2009) mengatakan bahwa kombinasi antara pekerjaan dan peran dalam keluarga (*family roles*) sama-sama baik bagi kesehatan fisik dan kesehatan mental perempuan dan laki-laki, hal ini juga baik untuk mempererat hubungan antara suami dan istri. Selain itu, perempuan yang bekerja dapat berkontribusi pada pendapatan keluarga, sehingga membuat perempuan lebih mandiri, serta dapat memperkuat ekonomi keluarga. Peran ganda perempuan tidak serta merta memiliki sisi negatif, akan tetapi peran ganda dapat menjadi aset penting bagi pengembangan diri perempuan. Pengembangan diri ini terkait dengan kesejahteraan psikologis seseorang, dimana individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengembangkan dirinya sendiri. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada awal Juni sampai pertengahan Juni 2022, dengan tujuh informan ibu rumah tangga berperan ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketujuh informan mampu mengambil dan melakukan dua peran sekaligus. Kesejahteraan psikologis yang dimiliki ketujuh informan juga cenderung baik, sesuai dengan aspek-aspek yang dimiliki para informan. Aspek tersebut meliputi aspek penilaian positif terhadap diri sendiri, penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan dan makna hidup yang jelas, serta

pribadi yang memiliki keinginan selalu berkembang.

Menurut Ryff (dalam Linley & Joseph, 2004) kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi, yaitu (1) *autonomy*, (2) *personal growth*, (3) *environmental mastery*, (4) *purpose in life*, (5) *positive relation with others*, dan (6) *self-acceptance*. *Autonomy* merupakan kondisi dimana individu dapat mengevaluasi dirinya dengan standar pribadi, menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, *independent, self-determining*, serta meregulasi perilakunya secara internal (Keyes & Lopez, 2002). *Personal growth* adalah kemampuan individu untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, dan mengetahui potensi yang dimiliki. *Environmental mastery* artinya seorang individu memiliki kecakapan dan kemampuan untuk menghadapi kehidupan serta kemampuan untuk memilih kebutuhan yang sesuai dengan nilai-nilai yang dimiliki. *Purpose in life* ialah kemampuan individu untuk memahami tujuan dan sasaran hidup. Individu akan menemukan makna di balik kehidupan masa lalu dan kehidupan masakini. Individu tersebut juga memiliki keyakinan yang memberi mereka tujuan hidup. *Positive relation with others* adalah aspek kesejahteraan psikologis yang menggambarkan kehangatan individu, kepercayaan, kasih sayang, keintiman, minat dan empati pada kesejahteraan orang lain. *Self-acceptance* adalah kemampuan untuk memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan mengenali serta menerima berbagai aspek diri sendiri termasuk kelemahan dan kekuatan.

Menurut Johada (dalam Ryff, 1989), konsep Ryff tentang kesejahteraan psikologis mengacu pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh, pandangan Maslow tentang aktualisasi diri, dan pandangan Jung tentang individualitas, konsep kedewasaan (kematangan) Allport, konsep Erikson tentang individu yang mencapai integrasi daripada putus asa, konsep tentang kepuasan hidup Neugarten, serta kriteria positif individu dengan sehat mental.

Berdasarkan uraian di atas, fokus dalam penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan dan menggambarkan kesejahteraan psikologis pada ibu rumah tangga yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal sampai dibawah usia 50 tahun yang dihadapkan kepada dua kebutuhan, yaitu kebutuhan individu untuk meniti karier/bekerja dan kebutuhan untuk

mengurus rumah tangga (kewajiban). Pada penelitian kualitatif ini, model yang digunakan peneliti ialah model fenomenologi.

Fenomenologi adalah model pendekatan yang fokus pada pengalaman yang dialami oleh individu. Bagaimana seorang individu menafsirkan pengalamannya terkait dengan fenomena tertentu yang sangat berarti bagi individu yang terlibat. Pengalaman yang diuraikan di sini bukan hanya pengalaman biasa, tetapi juga pengalaman yang secara langsung atau tidak langsung berkaitan dengan struktur dan tingkat kesadaran individu. Karena model pendekatan fenomenologi menitikberatkan pada pengalaman pribadi individu, maka informan penelitiannya adalah orang yang mengalami secara langsung peristiwa atau fenomena yang terjadi, dan bukan individu yang mengetahui fenomena tersebut secara tidak langsung atau melalui media tertentu (Ghoni & Fauzan: 2012: 59).

Informan dalam penelitian ini berjumlah tujuh orang. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode kualitatif dengan menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi dalam pengambilan datanya.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kualitatif. Metode Kualitatif adalah sebuah penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam kontak sosial secara alami dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti (Herdiansyah Haris, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal sampai dibawah usia 50 tahun yang dihadapkan kepada dua kebutuhan, yaitu kebutuhan individu untuk meniti karier/bekerja dan kebutuhan untuk mengurus rumah tangga (kewajiban). Kedua kebutuhan ini akan saling bersinggungan dan saling menuntut untuk dipenuhi. Hal yang berbeda justru diperoleh dari wawancara dengan informan yang memiliki peran ganda. Dalam wawancara, rata-rata informan tidak menyatakan bahwa mereka keberatan atau merasa tidak bahagia menjalankan dua peran tersebut sekaligus. Peneliti ingin melakukan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplor lebih dalam mengenai pemaknaan wanita terhadap peran ganda itu sendiri, kondisi dan proses atau

dinamika kesejahteraan psikologis perempuan dewasa yang berperan ganda.

Pengambilan data dilakukan pada awal sampai pertengahan Juni 2022 dengan jumlah informan 7 orang dengan karakteristik yang berbeda-beda. Berdasarkan data yang didapat menyatakan bahwa perempuan yang bekerja pada sektor formal memiliki jumlah yang masih sedikit dibanding sektor informal. Metode pengumpulan data yang digunakan ialah wawancara mendalam. Wawancara dilakukan sebanyak satu kali dengan durasi setengah sampai satu jam.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Gambaran umum informan

Informan	Usia	Pendidikan Terakhir	Tempat Bekerja
I	40	S1	Institut pendidikan (negeri)
II	35	SMA	Perusahaan/pabrik
III	31	SMA	Rumah (wiraswasta)
IV	50	SMA	Institut pendidikan (swasta)
V	28	SMA	Rumah (wiraswasta)
VI	34	S1	Rumah (wiraswasta)
VII	36	SMA	Perusahaan/pabrik

Table 2. Kondisi kesejahteraan psikologis pada perempuan dengan peran ganda

Aspek Kesejahteraan Psikologis	R I	R II	R III
Penerimaan diri	Memandang diri sendiri sebagai orang yang luar biasa dan selalu berkembang	Memandang diri sendiri sebagai orang yang luar biasa	Memandang diri sendiri dengan perasaan nikmat
Hubungan positif dengan orang lain	Membina hubungan yang baik dengan orang lain adalah bersikap ramah dan supel kepada semua orang	Membina hubungan yang baik dengan orang lain adalah dengan silaturahmi	Membina hubungan dengan baik adalah dengan sering komunikasi dan saling membantu sesama
Kemandirian	Mandiri dalam segala hal	Sudah mandiri dalam segala hal	Lumayan mandiri
Penguasaan lingkungan	Menyesuaikan keadaan yang bervariasi dari tempat tinggal adalah dengan memahami sifat dan karakter dari banyak orang	Di rumah, tempat kerja dan masyarakat berpengaruh	Menyesuaikan lingkungan yang beragam dengan saling membantu sesama (jika tetangga butuh sesuatu dan kita mampu, kita bisa membantu)
Tujuan hidup	Mendapatkan keluarga yang rukun, damai dan sejahtera. Menjadi manusia yang selalu ingat tuhan dan beriman serta berguna bagi sesama manusia	Tujuan hidup adalah selalu sehat, karena jika sehat bisa melakukan apa saja	Ingin makmur, hidup bahagia, sejahtera, aman dan tentram

Pertumbuhan pribadi	Mengembangkan keahlian memasak dengan cara dikembangkan di rumah, selalu mencoba resep baru dan mencoba melakukan eksperimen sendiri	Memiliki dan mengembangkan keahliannya yaitu belajar otodidak dan selalu mencoba jika gagal	Memiliki keahlian memasak dan berdagang, mengembangkan keahliannya dengan menambah varian dagangan dan ketika memasak sering melakukan eksperimen
---------------------	--	---	---

Aspek Kesejahteraan Psikologis	R IV	R V	R VI	R VII
Penerimaan diri	Menerima segala kekurangan dan kelebihan dalam diri serta memandang positif diri sendiri	Melihat bahwa apa yang dimiliki sekarang adalah anugerah dari Tuhan	Memandang diri sendiri sebagai individu yang menarik	Mengakui bahwa dirinya adalah manusia yang hebat
Hubungan positif dengan orang lain	Hubungan akrab dengan keluarga dan orang-orang disekitarnya	Membangun hubungan baik dengan orang lain melalui tutur sapa	Memiliki hubungan positif dengan banyak orang dan terjalin dengan baik	Menjaga hubungan baik dengan orang terdekat (keluarga)
Kemandirian	Mandiri dan menguasai berbagai pekerjaan	Mandiri dalam berbagai bidang/kegiatan	Mandiri dalam segala hal	Cukup mandiri
Penguasaan lingkungan	Memiliki interaksi dan berpengaruh baik di lingkungan masyarakat maupun lingkungan formal	Cukup berpengaruh di lingkungan masyarakat, serta pandai menyesuaikan dalam segala hal	Cukup berpengaruh di lingkungan masyarakat	Penyesuaian diri terhadap ke heterogenan masyarakat
Tujuan hidup	Menjadi individu yang berguna dalam segala hal dan selalu berpedoman pada Tuhan	Menyesuaikan diri, tujuan sebagai seorang istri dan ibu yang baik.	Selalu diberikan kesehatan dan kelancaran dalam berbisnis	Ingin sehat dan makmur
Perkembangan pribadi	Selalu mengasah keahlian yang dimiliki dengan kegiatan-kegiatan bermanfaat	Memiliki keahlian menjahit dan mengembangkannya dengan berbisnis	Keahlian bisnis berdagang dan ingin melebar dengan membuka cabang yang lain	Mengusahakan untuk selalu mengembangkan diri

*R= merupakan informan

PEMBAHASAN

Peran perempuan dalam ranah domestik meliputi peran sebagai istri (pendamping suami), pengelola rumah tangga, dan sebagai ibu (melahirkan, menyusui, membesarkan anaknya). Peran kodrati istri contohnya seperti melahirkan dan menyusui anak. Ketujuh informan memaknai peran ganda secara positif dimana semua memaknainya dari sudut pandang yang berbeda-beda.

Tabel 2 menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis yang didapat berdasarkan hasil wawancara. (Chaplin, 2011) Penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas dan bakat yang dimiliki sendiri serta pengakuan atas kekurangan yang dimiliki oleh diri sendiri. Ketujuhinforman memiliki sisi penerimaan diri yang patut diapresiasi dan ditiru.

“Saya menerima hal yang memang sudah ditakdirkan untuk saya.” (Informan 4, 2022)

Hubungan positif dengan orang lain, ketujuh informan memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, termasuk keluarga, suami, rekan kerja dan masyarakat yang berarti informan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan oranglain. Selain itu, individu tersebut memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, dan intimitas, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi. Selain itu, keputusan informan untuk bekerja juga didukung oleh suami masing-masing.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kemandirian diartikan hal atau keadaan seseorang dapat berdiri sendiri atau tidak bergantung kepada orang lain. Artinya kemandirian adalah kesiapan dan kemampuan individu untuk berdiri sendiri yang ditandai dengan mengambil inisiatif. Informan mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain.

Penguasaan terhadap lingkungan yang berarti informan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungannya. Ia dapatmengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai. Dari beberapa informan

ada yang penguasaan lingkungannya cukup bagus yaitu informan I,IV,V, dan VI. Sesekali mereka mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan mutu lingkungan sekitarnya, kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya.

Tujuan hidup ialah kemampuan individu dalam memahami tujuan dan sasaran hidup, pada aspek tujuan hidup masing-masing informan memiliki tujuan yang berbeda-beda. Informan I dan V menitikberatkan kepada keluarga. Informan IV memiliki tujuan hidup, yaitu senantiasa mengingat Tuhan sebagai penciptanya serta menjadikannya sasaran hidup. Sedangkan informan III,IV,VI,VII hanya ingin diberikan kesehatan dan diperlancar semua hal yang dilakukan.

Pertumbuhan pribadi yang berarti para informan merasa adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memilikikemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu, serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah. Akan tetapi, para informan kadang merasa dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang lebih baik.

Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa mayoritas dari informan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, hal ini berarti informan mampu menerima dirinya, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri, menguasai lingkungannya, perkembangan pribadi dan memiliki tujuan yang jelas dalam hidup.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa ibu rumah tangga mayoritas memiliki kesejahteraan psikologis cukup baik yang berarti para Ibu Rumah Tangga mampu menerima dirinya, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, bertumbuh, mandiri, menguasai

lingkungannya dan memiliki tujuan yang jelas dalam hidup walaupun memiliki kekurangan tertentu. Tidak ditemukan perbedaan kesejahteraan psikologis yang signifikan berdasarkan faktor demografi seperti usia pernikahan, status kerja sebelum menikah, dan penghasilan. Walaupun hasil penelitian ini mengatakan demikian, penelitian ini juga memerlukan penelitian terkait untuk memperkaya pembahasan serta menunjukkan konsistensi hasil penelitian dengan penelitian lainnya. Selain itu, peneliti juga kurang melakukan probing dan mengeksplor lebih dalam mengenai jawaban-jawaban informan atas pertanyaan peneliti.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti menuliskan saran dibawah ini:

1. Pada aspek penguasaan terhadap lingkungan, informan I, IV, V dan VI diharapkan dapat menciptakan keadaan yang sesuai dengan kebutuhan dan meningkatkan nilai yang ada pada dirinya dengan maksimal. Meningkatkan *self efficacy* dengan melakukan berbagai upaya (usaha) untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Menjadi pribadi yang kreatif dan inovatif, sehingga dapat menyalurkan potensi yang dimiliki. Dapat mengembangkan dan meningkatkan keahlian yang dimiliki dengan mencoba hal baru dan mengikuti kegiatan yang mendukung keahlian tersebut. Berani mengambil resiko dengan mencoba untuk memanfaatkan peluang (kesempatan) yang ada disekitar lingkungan.
2. Pada aspek pertumbuhan pribadi, para informan diharapkan selalu berpikir positif dalam menjalani hidup, menerima keadaan saat ini dan fokus untuk melangkah kedepannya.
3. Ketika muncul rasa bosan dan penuh tekanan, para informan diharapkan dapat meluangkan waktu untuk melakukan sesuatu yang disukai, seperti hobi atau aktivitas yang disukai, hal ini dapat menciptakan energi positif bagi kestabilan emosi. Meluangkan waktu bersama keluarga (*family time*) dapat meningkatkan tingkat kebahagiaan para informan yang pada akhirnya menekan tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Meriko, C. Hadiwirawan, O. (2019), Kesejahteraan Psikologis Perempuan Berperan Ganda. *Jurnal Psikologi Unsyiah*
- Pedhu, Y. (2022), Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*
- Samsidar. (2019), Peran Ganda Wanita dalam Rumah Tangga. *Jurnal An-nisa'*, 12(2), 655-663.
- Supartiningsih. (2003), Peran Ganda Perempuan; Sebuah Analisis Filosofis Kritis. *Jurnal Filsafat*, 33(1), 42-54.
- Rahmayati, T, E. (2020), Konflik Peran Ganda pada Wanita Karier. *Jurnal Institut Politeknik Ganesha Medan*, 3(1), 152-165.
- Yosita, T, L. Wismanto, Y, B. Yudiati, E, A. (2022), Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Berperan Ganda Ditinjau dari Dukungan Suami dan Tekanan Psikologis. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 8(1), 71-78.