



GAMBARAN STRATEGI KOPING WANITA DENGAN PERAN GANDA DALAM MENGHADAPI STEREOTIP SOSIAL DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS YANG RENDAH

Agustin Mega Purnamawati¹⁾

¹⁾Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Balitar, Blitar, Indonesia
Email: agustinmegap1@gmail.com

Abstract

This article 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 determining 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.

Keyword: Psychological Well-Being, Social Stereotypes, Coping Strategies, Multiple Roles.

Abstrak

Artikel 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.

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



PENDAHULUAN

Fenomena perempuan dengan peran ganda, yaitu sebagai ibu rumah tangga sekaligus pekerja di ranah publik, merupakan realitas sosial yang semakin umum di Indonesia. Perubahan sosial, tuntutan ekonomi, serta meningkatnya akses pendidikan bagi perempuan telah mendorong keterlibatan aktif perempuan dalam dunia kerja. Namun demikian, peningkatan partisipasi tersebut tidak selalu diiringi dengan perubahan cara pandang masyarakat. Perempuan dengan peran ganda masih kerap dihadapkan pada stereotip sosial yang menempatkan mereka pada posisi subordinat serta dibebani ekspektasi tradisional yang kuat.

Untuk memahami kondisi tersebut, teori perkembangan ekologi (ecological system theory) dari Urie Bronfenbrenner digunakan sebagai kerangka analisis yang menekankan peran lingkungan dalam membentuk perkembangan manusia (human development). Selain itu, pendekatan multidimensi kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff dan Corey Lee M. Keyes digunakan untuk mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi strategi koping perempuan, khususnya dalam menghadapi perubahan dan tekanan yang muncul dari berbagai lingkungan yang memengaruhi kehidupannya.

Dalam kehidupan sosial, perempuan umumnya menjalankan tiga peran utama, yaitu menikah, bekerja, dan mengasuh anak. Adanya kesetaraan gender memberikan peluang bagi perempuan untuk memperoleh pendidikan dan bekerja sebagaimana laki-laki, sehingga tuntutan peran yang harus dijalankan menjadi semakin kompleks. Tidak sedikit perempuan yang mengalami kesulitan dalam menyatukan berbagai tuntutan tersebut, yang kemudian memunculkan persoalan baru, seperti kurangnya pengawasan terhadap anak, kesulitan dalam manajemen waktu, berkurangnya intensitas kebersamaan dengan keluarga, beban kerja yang berlebihan, serta ketidakseimbangan antara beban kerja dan penghasilan yang diterima.

Perempuan pekerja di Desa Padangan yang memiliki peran ganda berasal dari berbagai latar belakang profesi, salah satunya adalah guru honorer. Dewasa ini, minat perempuan terhadap profesi guru semakin meningkat, yang dipengaruhi oleh beragam faktor sesuai dengan konteks sosial, budaya, dan kebijakan pendidikan di masing-masing wilayah. Laila Niswatut Tarwiyah mengemukakan bahwa minat seseorang terhadap suatu profesi dipengaruhi oleh faktor stabilitas dan keamanan kerja, pengalaman pribadi,

nilai dan keyakinan individu, pengaruh keluarga dan lingkungan, kecintaan terhadap dunia pendidikan, serta keinginan untuk membantu dan memberikan dampak positif bagi orang lain.

Berkaitan dengan hal tersebut, penulis memandang bahwa perempuan dengan peran ganda memiliki alasan serta strategi koping tertentu yang mendorong mereka untuk tetap bekerja sebagai guru honorer di samping menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga dan pengasuh anak. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara lebih mendalam gambaran strategi koping yang digunakan oleh perempuan dengan peran ganda sebagai ibu rumah tangga yang memiliki anak sekaligus sebagai guru honorer di Desa Padangan, Kabupaten Tulungagung, Jawa Timur, dalam menghadapi stereotip sosial serta kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah.

Pada awalnya, Desa Padangan dikenal sebagai desa yang menganut sistem patriarkal, yang memandang perempuan memiliki ruang gerak terbatas di ranah publik. Namun seiring dengan perkembangan pola pikir masyarakat yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi serta berbagai bentuk dukungan sosial, kontribusi perempuan di ranah publik semakin meningkat. Hal ini diperkuat oleh penelitian Selviana yang menunjukkan bahwa di balik banyaknya peran dan konflik yang dialami perempuan, strategi koping yang bersumber dari dukungan suami memiliki peran yang sangat penting dalam mendorong perkembangan perempuan ke arah ranah publik, termasuk dalam bekerja sebagai bentuk aktualisasi diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif perempuan dengan peran ganda dalam konteks sosial dan budaya tertentu. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali makna, persepsi, serta dinamika psikologis dan sosial yang dialami oleh informan, khususnya dalam menghadapi stereotip sosial dan tantangan kesejahteraan psikologis sebagai guru honorer sekaligus ibu rumah tangga.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) terhadap delapan informan perempuan yang memiliki peran ganda sebagai guru honorer dan ibu rumah tangga yang telah memiliki anak. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti memiliki panduan pertanyaan



sekaligus fleksibilitas untuk menggali informasi yang lebih luas sesuai dengan pengalaman dan narasi personal informan. Proses wawancara difokuskan pada pengalaman menjalani peran ganda, bentuk tekanan sosial yang dihadapi, serta strategi koping yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Pemilihan informan dilakukan secara purposive sampling dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik informan terhadap fokus penelitian. Kriteria informan meliputi perempuan yang telah menikah, memiliki anak, bekerja sebagai guru honorer, serta berdomisili di Desa Padangan, Kabupaten Tulungagung. Pemilihan kriteria ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh relevan dan mampu merepresentasikan fenomena peran ganda dalam konteks sosial masyarakat pedesaan yang masih dipengaruhi oleh nilai-nilai patriarkal.

Analisis data dilakukan secara bertahap dan sistematis dengan mengikuti model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti memilah dan menyederhanakan data hasil wawancara sesuai dengan tema-tema penelitian. Selanjutnya, data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk narasi deskriptif untuk memudahkan pemahaman hubungan antar kategori. Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan dilakukan dengan menginterpretasikan temuan penelitian berdasarkan kerangka teori yang digunakan.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menerapkan uji validitas melalui triangulasi sumber dan triangulasi teori. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari masing-masing informan, sedangkan triangulasi teori dilakukan dengan mengaitkan temuan penelitian dengan teori perkembangan ekologi Bronfenbrenner dan konsep kesejahteraan psikologis Ryff dan Keyes. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan memiliki tingkat kredibilitas dan keandalan yang tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Demografis Desa Padangan

Desa Padangan merupakan salah satu desa dengan jumlah penduduk terbanyak di Kecamatan Ngantru, Kabupaten Tulungagung. Desa ini terdiri atas lima dusun, lima belas rukun warga, lima puluh satu rukun tetangga, dan sekitar 2.500 kartu keluarga. Jumlah penduduk perempuan di Desa Padangan mencapai kurang lebih 3.501 jiwa. Secara umum, pola pemanfaatan lahan di desa ini masih

didominasi oleh sektor pertanian pangan, dengan komoditas utama berupa padi, jagung, sayuran, dan cabai. Hasil pertanian yang melimpah, terutama pada masa panen, menjadi salah satu potensi ekonomi utama masyarakat.

Akses transportasi antarwilayah di Desa Padangan tergolong cukup baik karena didukung oleh jaringan jalan desa yang menghubungkan antar dusun maupun desa sekitar. Selain itu, ketersediaan fasilitas pendidikan dan kesehatan turut membantu masyarakat dalam memperoleh layanan dasar. Namun demikian, potensi tersebut belum sepenuhnya diimbangi dengan infrastruktur dan kualitas sumber daya manusia yang memadai. Kondisi ini berkontribusi terhadap munculnya berbagai permasalahan sosial, seperti kemiskinan, pengangguran, dan kenakalan remaja.

Salah satu permasalahan yang menonjol adalah keterbatasan jumlah perempuan yang memiliki pendidikan tinggi, khususnya di bidang keguruan. Minimnya perempuan yang menyandang gelar sarjana pendidikan menyebabkan sebagian besar tenaga pendidik di Desa Padangan berasal dari luar desa. Hal ini menunjukkan bahwa potensi pendidikan belum mampu secara optimal meningkatkan kesejahteraan masyarakat setempat, karena fokus utama masyarakat masih tertuju pada sektor pertanian. Rendahnya status sosial ekonomi membuat sebagian besar lulusan SMA memilih langsung bekerja di sawah dibandingkan melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi.

Namun, seiring berjalannya waktu, muncul berbagai gerakan sosial yang mendorong pemberdayaan perempuan, seperti kegiatan pengajian rutin, sholawatan bergilir, pelatihan keterampilan memasak, serta pemanfaatan barang bekas menjadi produk kreatif. Kegiatan-kegiatan tersebut meningkatkan kesadaran perempuan bahwa mereka memiliki kesempatan yang setara dengan laki-laki untuk berperan di ranah publik dan memperoleh penghasilan sendiri. Dukungan dari sebagian besar suami turut memperkuat partisipasi perempuan di ranah publik, selama tetap berada dalam nilai-nilai yang dianggap sesuai oleh masyarakat.

Gambaran Stereotip Sosial terhadap Wanita dengan Peran Ganda

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan dengan peran ganda di Desa Padangan masih menghadapi berbagai bentuk stereotip sosial. Stereotip tersebut antara lain anggapan bahwa perempuan yang bekerja di luar rumah



cenderung mengabaikan keluarga, tidak menjalankan kodratnya, serta kurang optimal dalam menjalankan peran domestik. Pandangan ini bersumber dari lingkungan keluarga besar, masyarakat sekitar, serta konstruksi budaya patriarkal yang masih mengakar kuat.

Tekanan stereotip sosial tersebut berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis informan. Beberapa informan mengungkapkan perasaan bersalah, rendah diri, stres, serta kelelahan emosional akibat penilaian negatif yang terus-menerus diterima. Perempuan yang berkarier dan berkeluarga kerap mengalami stigma dan diskriminasi sosial yang merongrong keyakinan diri mereka dalam menjalani peran ganda.

Salah satu informan, Evi, mengungkapkan adanya ketidaksesuaian antara nilai dan keyakinan pribadi yang ia pegang dengan ekspektasi sosial di lingkungannya. Ia kerap dihadapkan pada anggapan bahwa perempuan dengan peran ganda tidak mampu memberikan perhatian yang cukup baik kepada keluarga maupun pekerjaannya sebagai guru honorer. Meskipun demikian, Evi menyadari adanya pandangan tersebut dan tetap mempertahankan keyakinannya untuk mencapai tujuan hidup yang telah ditetapkan.

Strategi Koping Berbasis *Problem-Focused Coping*

Dalam menghadapi tekanan sosial dan beban peran ganda, perempuan di Desa Padangan mengembangkan berbagai strategi koping berbasis pemecahan masalah (*problem-focused coping*). Strategi yang paling dominan meliputi dukungan sosial instrumental dari suami dan orang tua, seperti bantuan dalam pekerjaan domestik dan pengasuhan anak. Selain itu, informan juga menerapkan manajemen waktu dengan menyusun prioritas antara pekerjaan rumah tangga dan tanggung jawab profesional.

Upaya peningkatan kompetensi diri menjadi strategi penting lainnya, terutama dengan menunjukkan profesionalisme dan kualitas mengajar sebagai guru honorer untuk memperoleh pengakuan sosial. Informan juga melakukan pengambilan keputusan secara rasional, termasuk pembagian peran yang jelas dalam keluarga. Strategi-strategi tersebut membantu meningkatkan rasa kontrol terhadap kehidupan serta memperkuat dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan.

Para informan mengakui bahwa dukungan keluarga, khususnya dari suami, memiliki peran yang sangat penting dalam menjalankan peran ganda. Beberapa informan meminta bantuan keluarga besar ketika menghadapi beban

kerja yang tinggi, sementara yang lain menitipkan anak di tempat penitipan anak atau menggunakan jasa pengasuh. Kolaborasi antaranggota keluarga menjadi kunci dalam menjaga keseimbangan peran.

Sejalan dengan pandangan Purim Marbun, keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan diri sendiri merupakan aspek penting bagi kesehatan dan kebahagiaan individu. Khalidan juga menekankan pentingnya membangun hubungan sosial yang baik, karena keterlibatan dalam aktivitas sosial dapat meningkatkan kualitas hidup dan optimisme. Dengan dukungan dan strategi yang tepat, para informan mampu menjalani peran ganda secara lebih adaptif.

Strategi Koping Berbasis *Emotion-Focused Coping*

Selain strategi berbasis pemecahan masalah, informan juga banyak menggunakan strategi koping berbasis emosi (*emotion-focused coping*). Bentuk strategi ini antara lain religiusitas melalui shalat, doa, membaca Al-Qur'an, mengikuti pengajian, dan dzikir. Aktivitas spiritual tersebut memberikan ketenangan batin dan membantu informan mereduksi stres yang dialami.

Strategi lain meliputi pencarian inspirasi dan motivasi dari tokoh agama, media, maupun pengalaman orang lain, serta penerimaan diri dengan memaknai peran ganda sebagai bentuk ibadah dan aktualisasi diri. Dukungan emosional dari pasangan, berupa empati, penguatan, dan komunikasi terbuka, juga berkontribusi besar dalam menjaga stabilitas emosional informan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Winda Fitri yang menyatakan bahwa tingkat religiusitas yang tinggi dapat membantu perempuan mengatasi konflik peran ganda, karena agama memberikan pedoman hidup dan ketenangan psikologis. Keberhasilan menyeimbangkan peran ganda juga memberikan kepuasan dan penghargaan diri yang tinggi. Lina, salah satu informan, mengungkapkan bahwa meskipun merasa jenuh dengan rutinitas, ia menemukan kebahagiaan melalui keberhasilan mendidik anak-anaknya hingga berprestasi.

Setiap informan memiliki pendekatan yang berbeda dalam menerapkan strategi koping berbasis emosi. Evi mencari dukungan dari teman se nasib, Arum mengandalkan kegiatan spiritual, Sinta menyusun prioritas hidup secara jelas, Putri merefleksikan pencapaian masa lalu, Lia mengedepankan komunikasi terbuka, dan Yunifa bergantung pada dukungan pasangan dalam mencapai



tujuan pendidikan. Hal ini menunjukkan bahwa strategi koping bersifat personal dan kontekstual.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Strategi Koping

Penelitian ini mengidentifikasi beberapa faktor utama yang memengaruhi pemilihan strategi koping perempuan dengan peran ganda, yaitu tekanan stereotip sosial, beban kerja ganda, keterbatasan ekonomi sebagai guru honorer, kualitas dukungan sosial, serta tingkat religiusitas individu. Dalam perspektif teori ekologi Bronfenbrenner, faktor-faktor tersebut berasal dari interaksi antara lingkungan mikro (keluarga), mesosistem (lingkungan kerja), makrosistem (budaya dan nilai sosial), serta kronosistem (perubahan sosial).

Perubahan peran perempuan dari ranah domestik menuju ranah publik membawa dampak positif sekaligus negatif. Di satu sisi, perempuan memperoleh kesempatan untuk mengaktualisasikan diri, meningkatkan kesejahteraan ekonomi, dan memperluas peran sosial. Di sisi lain, perubahan ini menimbulkan dilema dan konflik peran, terutama terkait pengasuhan anak, relasi suami-istri, dan tuntutan pekerjaan. Evi mengungkapkan bahwa ia kerap diperlakukan tidak adil akibat stereotip negatif yang menyebutkan kurang peduli terhadap keluarga.

Implikasi terhadap Kesejahteraan Psikologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan strategi koping yang adaptif berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis perempuan dengan peran ganda. Informan yang memiliki dukungan sosial kuat dan tingkat religiusitas tinggi cenderung menunjukkan penerimaan diri yang lebih baik, hubungan interpersonal yang sehat, serta tujuan hidup yang jelas. Sebaliknya, tekanan stereotip yang kuat dan keterbatasan dukungan sosial berpotensi memperburuk kondisi psikologis dan meningkatkan risiko stres kronis.

Temuan ini memperkuat kajian-kajian sebelumnya mengenai strategi koping perempuan dengan peran ganda, khususnya dalam menghadapi stereotip sosial dan kesejahteraan psikologis yang rendah. Secara umum, penelitian ini menegaskan bahwa strategi koping yang tepat dan dukungan lingkungan yang memadai menjadi faktor kunci dalam membantu perempuan menjalani peran ganda secara seimbang dan bermakna.

KESIMPULAN

Para informan menghadapi berbagai problematika kehidupan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, baik dari aspek kognitif, emosional, perilaku, maupun kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam menghadapi tantangan peran ganda, terdapat dua bentuk strategi koping utama yang digunakan, yaitu strategi koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Kedua strategi ini digunakan secara fleksibel sesuai dengan situasi dan kebutuhan masing-masing informan.

Strategi koping berbasis masalah meliputi pengelolaan waktu secara efektif, pembagian peran dalam keluarga, komunikasi terbuka dengan pasangan, serta pemanfaatan dukungan sosial instrumental dari suami, keluarga, dan lingkungan sekitar. Sementara itu, strategi koping berbasis emosi diwujudkan melalui dukungan sosial emosional, penerimaan diri, serta keterlibatan dalam aktivitas spiritual dan keagamaan yang memberikan ketenangan batin dan penguatan psikologis. Kedua strategi tersebut saling melengkapi dalam membantu informan mengelola tekanan yang muncul akibat konflik peran.

Pemilihan strategi koping dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama konflik peran dan stereotip sosial yang bersumber dari lingkungan. Dalam perspektif teori ekologi Bronfenbrenner, lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk pengalaman dan perkembangan individu, yang mencakup mikrosistem (keluarga), mesosistem atau ekosistem (lingkungan kerja dan sosial), makrosistem (nilai budaya dan norma masyarakat), serta kronosistem (perubahan sosial dari waktu ke waktu). Interaksi antarlingkungan tersebut memengaruhi cara perempuan dengan peran ganda menafsirkan dan merespons tekanan yang mereka hadapi.

Seluruh informan menyatakan bahwa kemampuan dan keberhasilan dalam menjalani peran ganda memberikan kepuasan, kebahagiaan, serta motivasi untuk terus tumbuh dan berkembang dalam berbagai aspek kehidupan. Informan yang memiliki komunikasi yang baik dengan keluarga dan lingkungan sosial cenderung merasa lebih percaya diri, tenang, dan puas dengan kehidupannya. Kondisi ini menunjukkan pentingnya hubungan interpersonal yang sehat dalam mendukung kesejahteraan psikologis perempuan dengan peran ganda.

Selain itu, religiusitas menjadi sumber dukungan emosional dan spiritual yang signifikan bagi para informan.



Aktivitas keagamaan membantu memberikan ketenangan batin, memperkuat keyakinan, serta menjaga kesejahteraan psikologis, yang tercermin dalam dimensi penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penerimaan diri, dan kejelasan tujuan hidup. Meskipun demikian, stereotip negatif dari masyarakat masih menjadi faktor pengganggu utama yang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis perempuan dengan peran ganda.

DAFTAR PUSTAKA

- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In T. Husén & T. N. Postlethwaite (Eds.), *International encyclopedia of education* (2nd ed., Vol. 3, pp. 1643–1647). Elsevier.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lucchetti, G., Koenig, H. G., Pinsky, I., Laranjeira, R., & Vallada, H. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620–7631. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>
- Marks, S. R. (1977). Multiple roles and role strain: Some notes on human energy, time and commitment. *American Sociological Review*, 42(6), 921–936.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- McManus, K. (2003). Women teachers, women's choices: Work patterns and aspirations in the teaching profession. *Gender and Education*, 15(3), 291–306. <https://doi.org/10.1080/09540250303860>
- Parker, D. F., & DeCotiis, T. A. (1983). Organizational determinants of job stress. *Organizational Behavior and Human Performance*, 32(2), 160–177.
- Purim Marbun. (2019). *Manajemen keseimbangan kehidupan kerja dan keluarga*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Siebert, S. D. (1974). Toward a theory of role accumulation. *American Sociological Review*, 39(4), 567–578.
- Taylor, S. E. (2011). *Health psychology* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Winda Fitri. (2018). Religiusitas dan kesejahteraan psikologis perempuan bekerja. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 115–128.
- World Health Organization. (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. WHO Press.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2016). *Teori kepribadian*. Remaja Rosdakarya.