

## Peran Ganda Wanita Karier Dalam Kehidupan Rumah Tangga: Tantangan, Kontribusi, dan Strategi

Asma Fadhilah Siregar<sup>1</sup> Nur Asyiah Damanik<sup>2</sup> Fatma Tresno Ingtyas<sup>3</sup> Laurena Ginting<sup>4</sup>

Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

Email: [asmafadhilahsiregar@gmail.com](mailto:asmafadhilahsiregar@gmail.com)<sup>1</sup> [nurasyiahdamanik9@gmail.com](mailto:nurasyiahdamanik9@gmail.com)<sup>2</sup>  
[tingyas@yahoo.com](mailto:tingyas@yahoo.com)<sup>3</sup> [laurenaginting2087@gmail.com](mailto:laurenaginting2087@gmail.com)<sup>4</sup>

### Abstract

The phenomenon of women's dual roles as career women has become an important issue in contemporary studies, particularly in relation to the balance between their careers and responsibilities in domestic life. Based on data from the Central Statistics Agency (BPS), particularly in North Sumatra, the participation of women as professionals in 2024 has increased to 54.40% from 53.95% in the previous year (Central Statistics Agency, 2025). This study examines the phenomenon of the dual role of career women who are also housewives, focusing on their contributions, challenges, and strategies for achieving balance. The method used is descriptive qualitative through a study of the literature from the last five years, enriched with primary data from open questionnaires to five female career respondents with families. The collected data was then analyzed using content analysis. The results of the study show that career women make significant contributions, both in the domestic sphere as caregivers, educators, and household managers, and in the public sphere through increasing family income, fulfilling basic needs, and strengthening gender equality. The main challenges faced include time conflicts, role pressures, and differences in attitude demands between work and family, although emotional pressure and social stigma are relatively low thanks to the support of spouses and extended families. The strategies employed include strict time management, separation of work and home affairs, utilization of leave facilities or childcare, and mental strengthening through positive thinking and gratitude. These findings confirm that women's success in performing dual roles is highly dependent on a combination of personal resilience, family social support, and gender-friendly institutional policies.

**Keywords:** Dual Roles\_Career Women, Household, Economic Contribution, Challenges, Strategies

### Abstrak

Fenomena peran ganda wanita karier menjadi salah satu isu penting dalam kajian kontemporer, khususnya terkait keseimbangan antara kariernya dan tanggung jawab dalam kehidupan rumah tangga. Berdasarkan data pada Badan Pusat Statistik (BPS), khususnya Sumatera Utara keikutsertaan wanita sebagai tenaga profesional pada tahun 2024 mengalami peningkatan yaitu sejumlah 54,40% dari tahun sebelumnya yang berjumlah 53,95% (Badan Pusat Statistik, 2025). Penelitian ini mengkaji fenomena peran ganda wanita karier yang sekaligus menjadi ibu rumah tangga dengan fokus pada kontribusi, tantangan, dan strategi keseimbangan. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif melalui studi literatur lima tahun terakhir yang diperkaya data primer dari kuesioner terbuka kepada lima responden wanita karier berkeluarga. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis isi (content analysis). Hasil kajian menunjukkan bahwa wanita karier memberikan kontribusi signifikan, baik ranah domestik sebagai pengasuh, pendidik, dan pengelola rumah tangga maupun di ranah publik melalui peningkatan pendapatan keluarga, pemenuhan kebutuhan dasar, serta penguatan kesetaraan gender. Tantangan utama yang dihadapi meliputi konflik waktu, tekanan peran, dan perbedaan tuntutan sikap antara pekerjaan dan keluarga, meskipun tekanan emosional dan stigma sosial relatif rendah berkat dukungan pasangan dan keluarga besar. Strategi yang ditempuh mencakup manajemen waktu yang ketat, pemisahan urusan kerja dan rumah, pemanfaatan fasilitas cuti atau penitipan anak, serta penguatan mental melalui pola pikir positif dan rasa syukur. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan wanita dalam menjalankan peran ganda sangat bergantung pada kombinasi ketahanan pribadi, dukungan sosial keluarga, dan kebijakan institusional yang ramah gender.

**Kata Kunci:** Peran Ganda\_Wanita Karier, Rumah Tangga, Kontribusi Ekonomi, Tantangan, Strategi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## PENDAHULUAN

Fenomena peran ganda wanita karier menjadi salah satu isu penting dalam kajian kontemporer, khususnya terkait keseimbangan antara kariernya dan tanggung jawab dalam kehidupan rumah tangga. Berdasarkan indeks adanya data didapatkan pada Badan Pusat Statistik (BPS), khususnya Sumatera Utara didapatkan data bahwa pada tahun 2024 keikutsertaan wanita sebagai tenaga profesional berjumlah 54,40%. Angka ini mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yang berjumlah 53,95% (Badan Pusat Statistik, 2025). Berdasarkan Indeks Pemberdayaan Gender (IDG) dan Komponen Pembentuknya tahun 2024 keterlibatan perempuan di parlemen khususnya daerah Sumatera Utara mencapai 17,35%, dan sumbangsih pendapatan perempuan mencapai 72,45% (SIGA KEMENPPPA, 2024). Wanita karier berarti wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesi seperti bidang usaha, perkantoran, dan sebagainya dilandasi dengan pendidikan keahlian seperti keterampilan, kejujuran, dan sebagainya yang menjanjikan untuk mencapai kemajuan (Rahmayati, 2020). Semakin tingginya tingkat pendidikan wanita dan kebutuhan ekonomi keluarga maka semakin banyak pula wanita yang memilih untuk berperan sebagai pekerja dan istri/ibu dalam keluarga (Fadillah, 2020 dalam Hasibuan, 2022).

Peran sentral wanita dalam upaya peningkatan perekonomian keluarga mempunyai implikasi yang sangat besar dalam berbagai aspek, termasuk: sumber penghasilan tambahan, diversifikasi pendapatan, pemberdayaan ekonomi, meningkatkan kesejahteraan keluarga, mendukung pendidikan dan perkembangan anak, memperkuat peran ganda, mengurangi ketergantungan finansial, dan pengembangan masyarakat (Lubis, 2022 dalam Yolanda, 2024). Namun, kontribusi finansial ini tidak serta merta menghapus ekspektasi tradisional pembagian kerja domestik, sehingga wanita sering kali tetap menanggung pekerjaan rumah tangga meskipun aktif berpenghasilan. Banyaknya kesempatan dalam berkarier tidak serta merta membuat pekerjaan berjalan lancar. Masalah akan terjadi ketika wanita memutuskan untuk menjalani sebuah perkerjaan (karier) khususnya bagi yang sudah menikah. Di samping tuntutan untuk memenuhi kewajibannya di dalam rumah tangga, ia juga memiliki beban untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya di dunia kerja (pekerjaan). Kedua peran tersebut dapat menimbulkan masalah baru ketika harus dilakukan secara bersamaan yang menuntut kinerja yang sama baiknya (Rahmayati, 2020). Seperti yang disebutkan oleh (Rahmayati, 2020) tantangan yang sering dialami oleh wanita karier yaitu seperti persoalan di dalam mengurus anak, susahnya membagi waktu kerja dan mengurus rumah tangga, minimnya waktu berinteraksi dengan keluarga, beban kerja yang terlalu banyak, dan adanya harapan perilaku di dalam menjalankan suatu peran.

Berdasarkan informasi di atas, para wanita karier yang berkeluarga menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan rumah tangga dan pekerjaan. Untuk menjalankan peran ganda secara efektif, mereka memerlukan manajemen waktu yang baik dan dukungan pasangan. Dukungan suami menjadi faktor penting yang memengaruhi keberhasilan istri dalam menjalankan kedua perannya. Dengan adanya *problematika* terhadap peran ganda wanita karier dalam rumah tangga dan dunia kerja, maka dari itu tujuan dari penulisan artikel ini yaitu penulis ingin mengetahui kontribusi yang diberikan, tantangan yang dihadapi, serta strategi yang ditempuh oleh wanita karier dalam menghadapinya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur, yaitu dengan mengkaji 11 artikel bersumber dari *Google Scholar* dengan rentang tahun 2020-2025 mengenai peran ganda wanita karier dalam kehidupan rumah tangga. Metode kualitatif deskriptif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menggambarkan fenomena secara mendalam berdasarkan teori yang relevan serta realistik

yang dialami responden. Pendekatan studi literatur dilakukan dengan menelaah berbagai referensi ilmiah yang sesuai dengan topik penelitian, seperti artikel dan sumber terpercaya lainnya dalam kurun waktu lima tahun terakhir. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan mengelompokkan informasi berdasarkan tema-tema tertentu yang muncul, baik dari literatur maupun jawaban responden. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh serta memperlihatkan keterkaitan antara teori dengan praktik di lapangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan penulis, terdapat 11 artikel yang relevan dengan peran ganda wanita karier dalam kehidupan rumah tangga. Dari 11 artikel tersebut penulis mendapatkan hasil sebagai berikut:

No	Penulis	Judul	Metode	Sumber	Hasil Penelitian
1	Rizka Nasution (2022)	Peran Wanita Karier dalam Meningkatkan Ekonomi Keluarga Ditinjau dari Ekonomi Islam (Studi Kasus di Dinas Lingkungan Hidup Sumut)	Kualitatif	Google Scholar	Penelitian menunjukkan bahwa wanita karier dapat memperkuat ekonomi keluarga tanpa meninggalkan peran domestik. Hasil juga menegaskan wanita mampu berperan ganda sebagai ibu/istri sekaligus pegawai, dengan kontribusi nyata pada pendapatan keluarga. Sesuai judulnya, penelitian ini menekankan pentingnya keselarasan antara karier wanita dan prinsip ekonomi Islam.
2	Asmanol Norma, Muhammad Jazuli, Siti Halimah, Hilyatun Niswah, Noor Efendy 9 (2024)	Wanita Karier dan Dampaknya terhadap Rumah Tangga	Field research	Google Scholar	Hasil penelitian mengungkap dampak positif wanita karier: meringankan beban ekonomi keluarga, menjadi teladan bagi anak, memberi kontribusi sosial, dan lebih demokratis dalam mendidik. Dampak negatif: berkurangnya waktu bersama keluarga, potensi konflik dengan pasangan, dan pembagian perhatian anak yang tidak seimbang. Strategi utama adalah kerja sama dengan suami dan penyesuaian pola asuh.
3	Risky Amelia, Ribut Suwarsono, Wargo, Al Munip, Kurniawan (2024)	Perempuan sebagai Pelaku Ekonomi Rumah Tangga: Narasi Perjuangan dan Ketahanan dalam Konteks Gender	Kualitatif	Google Scholar	Hasil penelitian menunjukkan perempuan menopang ekonomi keluarga melalui usaha mikro (berdagang, mengolah hasil laut, menjahit, usaha rumahan). Mereka menghadapi <i>stereotip</i> gender (keputusan ekonomi tetap didominasi laki-laki), beban ganda (mengurus rumah + mencari nafkah), dan keterbatasan akses sumber daya. Namun mereka mengembangkan strategi adaptif sebagai bentuk ketahanan keluarga.
4	Nurmai Syariah, Jenita (2024)	Peran Wanita Bekerja dalam Menunjang Pendapatan Keluarga	Deskriptif kualitatif	Google Scholar	Penelitian membuktikan wanita pekerja berperan penting dalam meningkatkan pendapatan keluarga (Rp200.000-Rp840.000). Penghasilan digunakan untuk kebutuhan dasar,

		(Perspektif Ekonomi Syariah)			pendidikan anak, kesehatan dan biaya tak terduga. Tujuan syariah menunjukkan pekerjaan mereka halal karena mendapat izin suami dan bertujuan kemaslahatan keluarga.
5	Azmelia Putri Balqis, Stevany Afrizal, Yustika Irfani Lindawati (2024)	Peran Ganda Perempuan dalam Rumah Tangga (Studi Kasus Keluarga Inklusi di Kota Tangerang)	Kualitatif	Google Scholar	Hasil membuktikan perempuan tetap menjalankan peran domestik (memasak, mencuci, menjaga anak, terutama berkebutuhan khusus) sekaligus peran publik (buruh pabrik, asisten rumah tangga, pedagang). Keterbatasan waktu menyebabkan perhatian ke anak berkurang, namun secara ekonomi keluarga lebih stabil. Studi ini menegaskan bahwa pada keluarga inklusi, peran ganda menuntut ibu bekerja ekstra dalam menyeimbangkan tanggung jawab rumah dengan pekerjaan luar rumah.
6	Miftahul Jannah, Afdal Afdal, Rezki Hariko (2024)	<i>Problematika</i> Peran Ganda Wanita Karir: Strategi Bimbingan dan Konseling dengan Konseling Feminis	Kualitatif-dengan sistem penulisan studi pustaka ( <i>library research</i> )	Google Scholar	Penelitian menyoroti masalah utama yang dialami wanita karier: beban ganda mengurus rumah dan bekerja, stres akibat kurangnya manajemen waktu, serta ketidakseimbangan peran. Konseling <i>feminis</i> ditawarkan sebagai strategi penting karena membantu wanita dalam memahami nilai diri, meningkatkan percaya diri, serta mengurangi tekanan peran ganda. Fokus penelitian pada <i>problematika</i> nyata wanita karier serta solusi melalui konseling <i>feminis</i> sebagai pendekatan bimbingan yang relevan.
7	T. Elfira Rahmayati (2020)	Konflik Peran Ganda pada Wanita Karier	Penelitian kepustakaan	Google Scholar	Hasil memperlihatkan konflik utama wanita karier: tumpang tindih tugas rumah tangga dan pekerjaan, minim interaksi dengan keluarga, jam kerja tidak fleksibel, serta beban kerja berlebihan. Dampaknya adalah stres, emosi tidak stabil, penurunan performa kerja, dan hubungan keluarga terganggu. Sesuai judulnya, penelitian ini membuktikan bahwa konflik adalah konsekuensi inheren dari peran ganda, sehingga diperlukan dukungan keluarga dan kebijakan kerja yang ramah perempuan.
8	Ayu Mustika Handayani, Rini Mustikasari Kurnia Pratama (2022)	Konflik Peran Ganda Wanita Karier dalam Keluarga	<i>Literature review</i>	Google Scholar	Kajian menunjukkan konflik peran ganda terbagi dalam tiga bentuk (Greenhaus & Beutell, 1985) : <i>Time-based conflict</i> (waktu terbagi antara pekerjaan & keluarga), <i>strain-based conflict</i> (tekanan emosi dari satu peran memengaruhi peran lain), <i>behavior-based conflict</i> (perbedaan perilaku yang dituntut di rumah & kantor).

					Hasil membuktikan konflik tinggi meningkatkan stres kerja, gejala fisik (pusing, tekanan darah naik) dan menurunkan produktivitas. Penelitian menegaskan bahwa keluarga adalah arena di mana konflik peran paling kentara bagi wanita karier.
9	Mufidatul Amelia (2025)	Peran ganda perempuan: menemukan keseimbangan karier dan keluarga di era revolusi industri 4.0 dan <i>society</i> 5.0	Pendekatan komparatif, literatur konseptual	Google Scholar	Penelitian menunjukkan bahwa di era RI 4.0 dan <i>Society</i> 5.0, perempuan berpeluang dan menyeimbangkan peran domestik (mengurus rumah, anak) dengan peran publik (bekerja/berkarir) melalui pemanfaatan teknologi. Hasil menekankan adanya fleksibilitas kerja (WFH, bisnis digital) sebagai strategi praktis, sekaligus kesadaran akan tantangan berupa beban kerja ganda, kurang dukungan keluarga, dan stigma sosial. Solusi yang direkomendasikan adalah komunikasi dalam keluarga, manajemen waktu yang efektif, pemanfaatan teknologi, serta membangun jaringan sosial perempuan.
10	Dinny rahmayanty, Rashika Aulia Putri (2024)	Peran Ganda Perempuan dalam Menyeimbangkan Karier dan Keluarga	Kepustakaan ( <i>literature review</i> )	Google Scholar	Konflik karier dan keluarga merupakan tantangan besar bagi perempuan modern. Hasilnya menunjukkan bahwa manajemen waktu dan dukungan keluarga adalah kunci dalam menjaga keseimbangan. Wanita karier berkontribusi terhadap kesejahteraan keluarga, pendapatan, dan pembangunan sosial, namun tanpa pengolahan yang baik, beban ganda memicu stres dan konflik domestik.
11	Maulidyah Amalina Rizqi, Subhan Adi Santoso (2022)	Peran Ganda Wanita Karier dalam Manajemen Keluarga	Kualitatif	Google Scholar	Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen keluarga yang baik dapat dicapai melalui empat aspek: Manajemen waktu (membagi waktu adil antara kerja & keluarga), manajemen konflik (mengendalikan emosi, memisahkan masalah rumah & pekerjaan), manajemen diri (mengatur energi & produktivitas), dan manajemen pendidikan anak (tetap mendidik dan mendampingi anak).

Melalui kajian terhadap 11 sumber literatur (2020 – 2025), ditemukan bahwa peran ganda wanita semakin menonjol. Secara umum, Wanita menjalankan dua peran umum, yaitu peran domestic sebagai ibu dan istri dan peran public sebagai pekerja. Hal ini menunjukkan bahwa peran ganda menuntut energi dan tanggung jawab ekstra. Keberhasilan pelaksanaan kedua peran ini sangat bergantung pada kondisi sosial dan dukungan keluarga. Kajian literatur menghasilkan tiga fokus utama, yaitu pertama, tantangan yang dihadapi wanita berperan ganda. Tantangan yang dialami wanita berperan ganda tidak terbatas pada kesulitan manajemen

waktu biasa, melainkan berwujud konflik peran yang mendalam dan berkonsekuensi luas. Konflik ini mampu memicu berbagai dampak negatif, di antaranya stress kerja, emosi tidak stabil, serta gangguan pada hubungan keluarga. Kedua, kontribusi ekonomi yang diberikan. Pada hakikatnya, peran ganda wanita menghasilkan kontribusi yang bersifat multidimensi, lebih dari sekadar membantu finansial atau ekonomi keluarga. Secara ekonomi, kehadiran wanita karier atau pekerja secara nyata memperkuat stabilitas keluarga. Penghasilan yang diperoleh didapatkan untuk menopang kebutuhan dasar, pendidikan anak, kesehatan, dan biaya tidak terduga. Ketiga, strategi adaptif dalam menjalankan kedua peran tersebut. Keberhasilan dalam menjalankan peran ganda ini sangat bergantung pada pengembangan strategi adaptif yang terstruktur, meliputi aspek internal (manajemen diri) dan eksternal (dukungan sistem). Meskipun wanita karier menghadapi beban peran yang berlapis, kontribusi yang dihasilkan memiliki nilai signifikan. Sementara itu, tantangan yang muncul menuntut adanya strategi adaptif yang bersifat dinamis dan berkelanjutan. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa peran ganda wanita adalah fenomena kompleks yang membutuhkan analisis teoritis konflik atau tantangan, pengakuan kontribusi multidimensi khususnya ekonomi, dan penerapan strategi adaptif yang terintegrasi.

## Pembahasan

### Tantangan Peran Ganda

Pandangan mengenai tantangan peran ganda mencerminkan adanya tekanan multidimensi secara fisik, emosional, dan sosial yang melekat dalam menyeimbangkan peran *domestic* dan *public*. Konflik peran ganda yang dialami oleh wanita karier bukan sekadar persoalan personal atau kurangnya kemampuan manajemen waktu, melainkan cerminan dari ketimpangan struktural antara tuntutan publik dan harapan *domestic* yang masih berpusat pada wanita. Dalam konteks budaya patriarkal, wanita sering kali dibebani dengan tanggung jawab rumah tangga yang tidak seimbang, bahkan ketika wanita telah memiliki peran dan kontribusi yang signifikan di dunia kerja. Akibatnya, beban emosional dan fisik menjadi lebih berat dibandingkan laki-laki dengan posisi sosial yang sama. Ketika wanita dituntut untuk tetap menunjukkan profesionalitas di tempat kerja sekaligus empati dan kesabaran di rumah, hal ini mampu menimbulkan gangguan psikologis. Stres, kelelahan, hingga gangguan fisik yang muncul bukan hanya karena aktivitas dan peran ganda, tetapi hasil dari kurangnya dukungan sitemik, seperti kebijakan kerja fleksibel dan pembagian peran rumah tangga yang adil. Hal ini sejalan dengan Rahmayati (2020) yang menyatakan bahwa wanita karier menghadapi tumpang tindih antara pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga, minim waktu untuk keluarga, serta beban kerja tinggi. Akibatnya muncul stres, emosi tidak stabil, penurunan kinerja, dan gangguan hubungan keluarga. Temuan ini menegaskan bahwa konflik peran ganda merupakan konsekuensi alami yang memerlukan dukungan keluarga dan kebijakan kerja yang ramah perempuan. Pandangan ini memperkuat temuan Balqis (2024) yang mengemukakan bahwa wanita tetap menjalankan peran domestik sekaligus peran *public*, yang menuntut ibu bekerja lebih keras dalam menyeimbangkan tanggung jawab rumah dengan pekerjaan luar rumah.

### Kontribusi Ekonomi Wanita Karier

Berdasarkan hasil kajian, didapatkan bahwa wanita memiliki peran yang sangat signifikan dalam memperkuat ketahanan ekonomi keluarga. Keterlibatan wanita dalam aktivitas ekonomi bukan hanya sekadar pelengkap pendapatan rumah tangga, melainkan menjadi salah satu penopang utama keberlangsungan finansial keluarga. Wanita terbukti mampu mengelola tanggung jawab domestik sekaligus berperan aktif dalam kegiatan publik atau ekonomi. Hal tersebut memberikan dampak langsung terhadap peningkatan pendapatan dan stabilitas ekonomi keluarga. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Nasution (2022)

yang menunjukkan wanita karier dapat memperkuat ekonomi keluarga tanpa meninggalkan peran *domestic*. Sejalan dengan Syariah (2024) yang mengungkapkan wanita pekerja berperan penting dalam meningkatkan pendapatan keluarga. Penghasilan digunakan untuk kebutuhan dasar, Pendidikan anak, Kesehatan, dan biaya tidak terduga. Diungkapkan wanita menghadapi *stereotip* gender, beban ganda, dan keterbatasan sumber daya, tetapi mereka mampu mengembangkan strategi adaptif sebagai bentuk ketahanan keluarga (Amelia, 2024). Kontribusi perempuan tidak hanya berdampak pada peningkatan pendapatan, tetapi juga memperkuat ketahanan sosial. Mengurangi kerentanan ekonomi keluarga, serta menciptakan kemandirian finansial yang berkelanjutan. Wanita bukan lagi sebagai peran pendukung, melainkan menjadi salah satu penopang ekonomi keluarga yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan material dan keharmonisan rumah tangga.

### Strategi Keseimbangan

Dari hasil kajian literatur, didapatkan bahwa kemajuan teknologi di masa kini telah membuka ruang baru bagi wanita untuk menyeimbangkan peran *domestic* dan *public* secara lebih fleksibel. Pemanfaatan teknologi digital seperti *system* kerja jarak jauh, bisnis daring, dan aplikasi manajemen rumah tangga terbukti memberikan peluang bagi wanita tetap produktif secara ekonomi tanpa meninggalkan perannya pada rumah tangga. Akan tetapi, teknologi bukan merupakan solusi tunggal, melainkan alat yang perlu dibersamai dengan manajemen diri dan dukungan sosial yang efektif. Dalam konteks ini, dukungan keluarga terutama pasangan, menjadi solusi utama yang menentukan keseimbangan peran wanita. Ketika komunikasi dalam keluarga berjalan dengan baik, pembagian tanggung jawab dapat dilakukan secara adil, sehingga wanita tidak lagi menanggung beban domestik sendirian. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menegaskan pentingnya empat pilar manajemen keluarga, yaitu manajemen waktu, manajemen konflik, manajemen diri, dan manajemen Pendidikan anak (Rizqi, 2024). Diperkuat dengan hasil lainnya bahwa wanita berpeluang dan menyeimbangkan peran *domestic* dengan peran publik melalui komunikasi dalam keluarga, pemanfaatan teknologi, dan membangun jaringan sosial perempuan (Amelia, 2025). Wanita di era digital memiliki kapasitas untuk berdaya dan berkontribusi terhadap kesejahteraan keluarga, jika didukung oleh lingkungan yang responsif terhadap perubahan gender. Dengan pengelolaan waktu yang bijak, komunikasi keluarga yang terbuka, dan dukungan emosional dari lingkungan sosial, wanita mampu menjadikan peran gandanya sebagai bentuk aktualisasi diri yang produktif dan seimbang.

### KESIMPULAN

Peran ganda wanita karier terbukti memberikan kontribusi bagi keluarga dan masyarakat. Mereka tetap menjalankan tugas domestik seperti mengasuh anak dan mengelola rumah, sekaligus menambah pendapatan keluarga sehingga kebutuhan pokok dan pendidikan anak terpenuhi. Di sisi lain, mereka memperkaya tenaga kerja terampil, mendukung pembangunan ekonomi, dan memperkuat kesetaraan gender. Namun, peran ganda menimbulkan tantangan berupa benturan waktu, kelelahan, dan perbedaan tuntutan antara rumah dan pekerjaan. Tekanan ini diperkuat norma patriarki dan minimnya kebijakan ramah keluarga, meskipun dukungan pasangan dan keluarga besar dapat mengurangi stigma dan beban. Untuk menjaga keseimbangan, wanita karier menerapkan manajemen waktu yang disiplin, memisahkan urusan kerja dan rumah, mengendalikan stres, serta memanfaatkan bantuan suami, keluarga, fasilitas cuti atau penitipan anak. Keberhasilan mereka sangat bergantung pada ketahanan pribadi, kerja sama dalam rumah tangga, dan dukungan kebijakan yang sensitif gender.

## Saran

1. Bagi Wanita Karier. Diharapkan menerapkan manajemen waktu yang lebih disiplin, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta membangun komunikasi yang baik dengan pasangan dan anak untuk meminimalkan konflik peran.
2. Bagi Suami dan Keluarga. Dukungan yang diberikan hendaknya tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga nyata dalam pembagian tugas domestik, sehingga pekerjaan rumah tangga tidak sepenuhnya dibebankan kepada istri.
3. Bagi Instansi atau Tempat Kerja. Perlu meningkatkan kebijakan ramah keluarga seperti fasilitas daycare, fleksibilitas jam kerja, dan cuti yang memadai bagi wanita bekerja agar keseimbangan karier dan keluarga lebih terjamin.
4. Bagi Pemerintah dan Pembuat Kebijakan. Perlu mendorong hadirnya program pemberdayaan perempuan dan kebijakan yang mengedepankan kesetaraan gender, serta meningkatkan pengawasan terhadap implementasi perlindungan tenaga kerja perempuan.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan jumlah responden yang lebih banyak dan metode penelitian yang lebih beragam, misalnya observasi langsung atau wawancara mendalam, untuk memperoleh data yang lebih komprehensif dan representatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abqori, N., Elisa. M. R (2024). Implikasi Wanita Karir Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga Perspektif Hukum Islam. An-Nawa: Jurnal Studi Islam, 06(02), 281-293.
- Ameilia, M. (2025). Peran Ganda Perempuan: Menemukan Keseimbangan Karir dan Keluarga di Era Revolusi Industri 4.0 dan Era Society 5.0. Maliki Interdisciplinary Journal(MIJ), 3(5), 260-266.
- Amelia, R., Ribut S, Wargo, et al. (2024). Perempuan sebagai Pelaku Ekonomi Rumah Tangga: Narasi Perjuangan dan Ketahanan dalam Konteks Gender. JALHu: Jurnal Al Mujaddid Humaniora, 10(2), 60-69.
- Badan Pusat Statistik. (2025, April Jumat). Badan Pusat Statistik. Diambil kembali dari [www.bps.go.id: https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NDY2IzI=/perempuan-sebagai-tenaga-profesional.html](https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NDY2IzI=/perempuan-sebagai-tenaga-profesional.html)
- Balqis, A. P., Stevany A., Yustika I. L. (2024). Peran Ganda Perempuan Dalam Rumah Tangga (Studi Kasus Pada Keluarga Inklusi Di Kota Tangerang). Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi, 7(2), 182-187.
- Handayani, A. M., Rini M. K. P (2022). Konflik Peran Ganda Wanita Karir dalam Keluarga. PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12(02), 131-134.
- Hasibuan, A. Q. R., Yesi G., Fenisy R. (2022). Analisis Pengaruh Konflik Peran Ganda, Stress Kerja Dan Self Effcacy Terhadap Kinerja Wanita Karir. IJMB (International Journal of Management and Business), 35-44.
- Jannah, M., Afdal A., Rezki H. (2024). Problematika Peran Ganda Wanita Karir: Strategi Bimbingan dan Konseling dengan Konseling Feminist dalam Mengatasi Tantangan. Indonesian Journal of Counseling and Development, 6(2), 68-79.
- Nasution, R. (2022). Peran Wanita Karier Dalam Meningkatkan Ekonomi Keluarga Di Tinjau Dari Ekonomi Islam (studi kasus di dinas lingkungan hidup provinsi sumatera utara). si batik jurnal (jurnal ilmiah bidang sosial, ekonomi, budaya, teknologi, dan pendidikan), 1(4), 393-402.
- Norma, A., Muhammad J, Siti H, et al. (2024). Wanita Karir dan Dampaknya terhadap Rumah Tangga. ndonesian Journal of Islamic Jurisprudence,Economic and legal theory, 1691-1700.

- Rahmayanty, D., Rasikha. A. P. (2024). Peran Ganda Perempuan Dalam Menyeimbangkan Karir dan Keluarga. Cons-iedu islamic guidance and conseling journal, 4(02), 329-334.
- Rahmayati, T. E. (2020). Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier. Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan, 3(1), 152-165.
- Rizqi, M. A., Subhan. A. S (2022). Peran Ganda Wanita Karir Dalam Manajemen Keluarga. Jurnal Manajerial, 9(01), 73-85.
- Setyoningsih, K., Auliya R. (2024). Pandangan Kontemporer Keterlibatan Perempuan Karir Di Indonesia. Prosiding AICLEMa , 236-252.
- Syarah, N., Jenita. (2024). Peran Wanita Bekerja Dalam Menunjang Pendapatan Keluarga Perspektif Ekonomi Syariah. Journal of Sharia and Law, 3(1), 157-174.
- Tenriawaru, A. T., Sitti S. G., Andi M. A. S. (2023). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karir Yang Menikah Di Kota Makassar. Jurnal Psikologi Karakter, 3(1), 167-173.
- Yolanda, T. F., Isnaini. H. (2024). Peran Perempuan dalam Usaha Peningkatan Ekonomi Rumah Tangga. Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin, 8(3) 194-203.