

PERAN GANDA PADA PEREMPUAN DI ERA DIGITAL: MAKNA PEREMPUAN SEBAGAI TULANG PUNGGUNG KELUARGA

Nur Wicaksono

Fakultas Psikologi Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
nurwicaksono630@gmail.com

Effy Wardati Maryam

Fakultas Psikologi Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
effywardati@umsida.ac.id

ABSTRACT

This study focuses on the experiences of women performing dual roles as the primary breadwinners in the digital era. Increasingly complex socio-economic changes require women not only to fulfill domestic responsibilities but also to serve as the main income earners. Using a qualitative phenomenological approach with Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), the study involved two women of productive age who have been performing dual roles for more than five years and actively utilize digital technology in their daily lives. Data validity was ensured through source and method triangulation as well as member checking with participants, ensuring the findings accurately reflect their experiences. The results reveal three main dynamics: (1) women's resilience in facing economic, emotional, and social burdens; (2) adaptive strategies implemented through time management, role sharing, and active coping; and (3) the use of digital technology as an essential tool both for work support and maintaining emotional connections with family. These findings extend previous studies on women's dual roles, which often focused on role conflict and negative psychological impacts, by providing a new perspective on how digitalization can serve as an adaptive resource. This study contributes to family and social psychology by emphasizing the importance of social support, role meaning-making, and digital literacy for women as family breadwinners. Practical implications highlight the need for digital-based women empowerment policies and programs while opening avenues for further research on the long-term impact of digitalization on women's and family psychological well-being.

Keywords: *digital era, women, dual roles*

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada pengalaman perempuan yang menjalani peran ganda sebagai tulang punggung keluarga di era digital. Perubahan sosial-ekonomi yang semakin kompleks menuntut perempuan tidak hanya berperan dalam ranah domestik, tetapi juga menjadi pencari nafkah utama. Dengan pendekatan kualitatif fenomenologis menggunakan

analisis interpretatif fenomenologis (IPA), penelitian ini melibatkan dua partisipan perempuan yang berusia produktif, telah menjalani peran ganda selama lebih dari lima tahun, dan aktif memanfaatkan teknologi digital dalam keseharian. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik serta member checking dengan partisipan, sehingga temuan mencerminkan pengalaman nyata partisipan. Hasil penelitian mengungkap tiga dinamika utama, yaitu: (1) resiliensi perempuan dalam menghadapi beban ekonomi, emosional, dan sosial, (2) strategi adaptasi yang dijalankan melalui manajemen waktu, pembagian peran, dan coping aktif, serta (3) pemanfaatan teknologi digital sebagai fasilitas penting baik dalam mendukung pekerjaan maupun menjaga koneksi emosional dengan keluarga. Temuan ini memperluas kajian tentang peran ganda perempuan, yang sebelumnya lebih banyak menyoroti konflik peran dan dampak psikologis negatif, dengan menambahkan perspektif baru mengenai bagaimana digitalisasi dapat menjadi sumber daya adaptif. Penelitian ini memberikan kontribusi pada psikologi keluarga dan sosial dengan menekankan pentingnya dukungan sosial, pemaknaan peran, dan literasi digital bagi perempuan yang menjadi tulang punggung keluarga. Implikasi praktis dari penelitian ini menyoroti perlunya kebijakan dan program pemberdayaan perempuan berbasis teknologi digital, sekaligus membuka ruang bagi studi lanjutan terkait dampak jangka panjang digitalisasi terhadap kesejahteraan psikologis perempuan dan keluarga.

Kata Kunci: era digital, perempuan, peran ganda

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan sebuah unit terkecil dalam masyarakat dimana hal ini penting dalam menompang keberlangsungan hidup masyarakat. Secara tradisional, suami memiliki peranan sebagai pencari nafkah utama sedangkan seorang istri sebagai pengelola urusan rumah tangga dan pengasuhan anak. Namun dalam dinamika sosial ekonomi pada era modern saat ini mendorong perubahan yang signifikan terhadap struktur peran keluarga. Banyaknya perempuan di era sekarang yang memikul beban sebagai pencari nafkah utama atau bisa disebut juga perempuan yang memikul peran ganda dalam sebuah keluarga untuk memenuhi

kebutuhan ekonomi dan kesejahteraan dalam keluarga. Berdasarkan data yang didapat pada Badan Pusat Statistik (BPS), menunjukkan pada tahun 2024 presentase peran ganda pada perempuan menunjukkan sebanyak 40.70% Perempuan yang menjalani peran ganda presentase

ini terbagi menjadi beberapa kelompok yakni sebanyak, 17,46% yang masih lajang, 8,89% yang mengalami cerai hidup dan 22,29% yang mengalami cerai mati. Meskipun mayoritas Perempuan yang menjadi tulang punggung keluarga yang masih memiliki seorang suami yang aktif sebesar 51,3%.

Salah satu fenomena yang mengesankan adalah meningkatnya angka perempuan yang tidak hanya menjalani domestik sebagai ibu atau istri melainkan juga menjadi tulang punggung dalam keluarganya. Fenomena ini sangat terikat erat dengan macam macam faktor yang mana meningkatnya angka perceraian dan ketidak seimbangan dari berbagai faktor baik peran maupun finansial. Perempuan seringkali mengalami tekanan dalam menjalani peran ini, namun banyak juga perempuan yang bangga menjalani peran ini (Harmanda & Sari, 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya mengkaji terkait dengan konsekuensi dari peran ganda pada seorang perempuan. Greenhaus & Beutell, (1985) Menekankan adanya konflik peran (*Role Conflict*) sebagai dampak dari tuntutan dalam pekerjaan dan rumah tangga yang tidak selaras (Park et al., 2023). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa perempuan dengan peran ganda akan rentan mengalami kelelahan secara emosional, stres, serta penurunan kualitas dalam relasi dengan anak (Zakiyyah & Suharto, 2023). Namun, beberapa studi lain membahas sisi positif dari peran ganda seperti resiliensi dan makna hidup yang lebih kuat pada seorang perempuan yang menjalankan kedua peran tersebut (Akbar, 2017; Walsh, 2003). Meskipun demikian kajian dalam terdahulu masih menyoroti terkait dengan konflik kerja, keluarga atau dampak stres secara psikologis.

Dalam era digital saat ini fenomena ini masih jarang di sentuh secara mendalam terkait konflik dalam peran ini. Beberapa penelitian kini menunjukkan bahwa digitalisasi juga mampu memberikan sebuah peluang, seperti kerja daring, perdagangan online sampai akses keuangan secara *digital* sehingga memperkuat posisi tawar menawar perempuan dalam rumah tangga (Di Filippo et al., 2025). Namun, era *digital* tentu memberikan tantangan baru, semisal multitasking digital dan meningkatnya tekanan sosial dalam ekspektasi sosial melalui sosial media, serta *mental load* (Barigozzi et al., 2025). Dalam realitas ini menunjukkan adanya bahwa

peran ganda pada perempuan tidak bisa dipahami melalui konflik tradisional, akan tetapi juga dilihat melalui perubahan digital yang mempengaruhi keseharian mereka.

Literatur mengenai peran ganda pada perempuan saat ini sering menjadi fokus kajian beberapa peneliti, namun masih terdapat kesenjangan yang perlu dijawab. Penelitian sebelumnya sebagian besar menekankan pada konflik peran, beban kerja, dan konsekuensi psikologis negatif (Greenhaus & Beutell, 1985; Voydanoff, 2005). Selain itu, masih sedikit penelitian yang mengaitkan peran ganda dengan era digital. Padahal, digitalisasi kini telah menjadi bagian integral kehidupan sehari-hari, sehingga sangat memengaruhi cara perempuan bekerja, berkomunikasi, dan mengelola keluarga (Helsper & van Deursen, 2017). Penelitian ini menekankan refleksi psikologis dan resiliensi perempuan sebagai tulang punggung keluarga dalam konteks digital.

Pendekatan studi kualitatif fenomenologis, khususnya Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), digunakan dalam penelitian ini untuk menggali pemahaman yang mendalam tentang pengalaman subjektif partisipan. IPA memungkinkan peneliti tidak hanya menangkap pengalaman hidup perempuan secara detail, tetapi juga memahami bagaimana mereka memaknai peran ganda dan menemukan strategi adaptasi yang relevan dalam konteks sosial dan digital saat ini (Smith & Osborn, 2008). Melalui pendekatan ini, penelitian ini juga menelusuri beban atau konflik yang dialami perempuan dalam menjalani peran ganda, serta bagaimana mereka memanfaatkan teknologi digital sebagai bentuk adaptasi.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk; a) mengungkap peran ganda perempuan sebagai tulang punggung keluarga. b) mengetahui dampak emosional dan strategi coping stress yang digunakan dalam menjalani peran tersebut. c) mengeksplorasi peran teknologi digital pada perempuan yang menjalani peran ganda. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada perkembangan psikologi keluarga dan psikologi sosial, tidak hanya dengan memaparkan pengalaman individu, tetapi juga memahami bagaimana dinamika peran ganda perempuan memengaruhi hubungan keluarga, pola pengasuhan, dan kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Selain itu, penelitian ini juga menyoroti pengaruh norma gender, tuntutan sosial, dan digitalisasi terhadap identitas perempuan dan fungsi sosial keluarga.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi fenomenologi dengan menggunakan teknik Interpretative phenomenological analysis (IPA), dimana pendekatan ini

bertujuan untuk menjelaskan sebuah fenomena yang terjadi pada perempuan, yang kini menjalani peran ganda dalam keluarganya dengan menggunakan teknik ini peneliti dapat menggali pengalaman secara mendalam terkait bagaimana pengalaman subjek memaknai peranan ini dalam menghadapi dinamika peran ganda yang dialami oleh partisipan sehingga melalui penelitian ini peneliti mampu memahami bagaimana partisipan memaknai pengalaman mereka sebagai tulang punggung dalam keluarga di era digital (Hadi et al., 2021).

Dalam menentukan partisipan peneliti menggunakan teknik purposive sampling untuk pemilihan subjek menggunakan kriteria tertentu yang relevan dengan penelitian. Subjek dalam penelitian ini antara lain: (1) Seorang ibu yang kini menjalani peran sebagai tulang punggung dalam keluarganya (2) berusia sekitar 23-50 tahun (3) telah menjalani peran ganda minimal telah bekerja selama 5 tahun, (4) aktif dalam penggunaan gadget maupun teknologi digital baik sebagai komunikasi anak atau pekerjaan. Selain itu pertimbangan kesediaan subjek untuk diwawancarai juga menjadi pertimbangan peneliti dalam melakukan kajian ini tujuannya agar peneliti mampu mendapatkan hasil secara terbuka dan reflektif.

Penelitian ini melibatkan dua partisipan yang bersedia dan sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu perempuan usia produktif yang menjalani peran ganda sebagai tulang punggung keluarga. Wawancara dilakukan selama 30–60 menit per sesi, dengan penyesuaian jadwal partisipan. Partisipan 1 diwawancarai dalam satu sesi, sedangkan partisipan 2 dilakukan dalam dua sesi untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam. Wawancara menggunakan pendekatan semi-terstruktur dengan pedoman pertanyaan yang dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman peran ganda, strategi coping, dan pemanfaatan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari.

Etika penelitian dijaga melalui prosedur informed consent, di mana partisipan diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan penelitian, hak untuk menarik diri kapan saja, dan penggunaan data secara anonim. Seluruh informasi yang dikumpulkan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian. Partisipan memberikan persetujuan tertulis sebelum wawancara dilakukan. Analisis data dilakukan menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

Proses analisis meliputi beberapa tahap:

- a) Transkripsi wawancara secara verbatim.
- b) Membaca ulang transkrip untuk memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap pengalaman partisipan.
- c) Pemberian kode awal pada data wawancara dan identifikasi tema-tema yang muncul.
- d) Mengelompokkan tema menjadi tema ordinar dan superordinate.
- e) Analisis lintas kasus untuk menemukan tema utama yang mewakili pengalaman keseluruhan partisipan.

Proses analisis dilakukan secara iteratif, di mana peneliti senantiasa kembali ke data asli untuk memastikan bahwa tema yang dihasilkan tetap sesuai dengan pengalaman partisipan. Untuk menjaga validitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan teknik serta member checking dengan partisipan, sehingga temuan mencerminkan pengalaman nyata partisipan.

Dengan demikian hasil analisa tidak hanya menggambarkan apa yang dikatakan partisipan melainkan, akan tetapi juga bagaimana mereka memahami dalam memberikan makna terhadap pengalaman pada peran ganda

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa dalam penggalan data yang telah dilakukan, muncul 7 tema superordinat dengan 4 tema induk secara ringkas hasil tersebut antara lain :

Tabel 1. Tema Induk Dan Tema Superordinat

No	Tema Super Ordinal	Tema Induk
1	Ketangguhan Perempuan dalam Menjalani Peran Ganda	1. Resiliensi Perempuan di Tengah Peran Ganda 2. Adaptasi dan Strategi dalam Bertahan
2	Dinamika Emosional dalam Menyikapi Peran Ganda dan Hubungan Interpersonal	1. Tekanan Psikologis dan Konflik 2. Harapan dan Relasi Keluarga
3	Realitas Sosial Ekonomi sebagai Konteks Pembentuk Peran dan Identitas	1. Pengaruh Sosial Ekonomi dalam Membentuk Realitas Peran
4	Penggunaan Teknologi Digital sebagai Fasilitas dalam Menjalani Kehidupan Peran Ganda	1. Media Sosial sebagai Penjaga Relasi Keluarga 2. Teknologi sebagai Penunjang Pekerjaan

Ketangguhan merupakan aspek pertama dalam pengalaman hidup perempuan yang menjalani peran ganda sebagai pengasuh sekaligus sebagai tulang punggung keluarga dimana dalam posisi ini perempuan dituntut untuk tetap menjalani kehidupannya, dimana ia

harus bekerja dari pagi sampai sore dan mengelola rumah tangga yang ada di rumah. Dalam posisi ini kedua partisipan SM dan SY memiliki ketangguhan dalam yang berbeda namun

memiliki kekuatan dalam aspek motivasi, ketahanan dalam emosional dan juga pengorbanan.

Partisipan menunjukkan resiliensi dalam menghadapi tekanan sebagai ibu sekaligus menjadi tulang punggung dalam keluarga. Pada partisipan SM memiliki ketahanan yang luar biasa dimana hal ini ditunjukkan dalam keadaan perceraian sehingga menjadikan partisipan SN harus menghidupi keluarganya baik anak maupun orangtuanya sendiri. partisipan SN bekerja dari pagi sampai sore dan merantau ke kota orang, namun senantiasa mengasuh anak ketika weekend atau dalam situasi tertentu ia akan pulang, sehingga dalam keadaan ini subjek merasa kelelahan namun tetap memilih untuk bekerja demi kebutuhan keluarga agar anak.

“Ya, kewajiban, ya karena keadaan. Kalau pilihan gak lah sebenarnya. Kalau bisa milih kan milih, harusnya yang enak. Punya suami enak, bertanggung jawab berdua-dua kan enak. Kalau ini ya sudah kewajiban sama keadaan. Keadaan yang menuntut kita untuk bekerja keras”

Sementara itu pada subjek 2, SY juga turut menceritakan pengalamannya dalam resiliensi dimana SY diadapkan tuntutan harus tetap bekerja guna membantu keluarganya dalam segi ekonomi atau kebutuhan sehari-hari anaknya. meskipun kelelahan secara fisik dan emosional.

“seng pasti yo capek cuma kan emang buat memenuhi kebutuhan keluarga supaya anak ku juga bisa sekolah, aku bekerja sebagai asisten rumah tangga mbak, dan capek e iku soale aku juga harus melakukan hal itu dirumah juga karna ancen gak onok seng ngewangi mbak”

Resiliensi yang telah dilakukan oleh kedua subjek menggambarkan kekuatan dan ketangguhan seorang perempuan yang bekerja demi memenuhi kebutuhan anaknya, ketangguhan ini muncul tidak semata berasal dari kekuatan internal secara pribadi melainkan muncul nilai-nilai tanggung jawab terhadap keluarga. Dalam konsep resiliensi keluarga menurut penelitian yang dilakukan Walsh (2003) menjelaskan bahwasanya makna, harapan dari keluarga dan juga komitmen menjadi sebuah kekuatan dalam menghadapi sebuah krisis baik secara internal maupun secara eksternal.

Ketangguhan kedua subjek tersebut juga tergambar pada bagaimana partisipan beradaptasi dan melakukan strategi untuk bertahan dalam menjalani peran ganda. Dalam

strategi yang dilakukan oleh kedua partisipan menunjukkan perberbedaan namun memiliki kesamaan dimana kedua partisipan tidak memilih bebas peran tersebut melainkan dikarenakan tuntutan dalam melakukan adaptasi partisipan tidak hanya menerima keadaan dengan serta merta melainkan partisipan juga melakukan penyesuaian dengan kondisi yang situasi yang telah dihadapinya melalui cara yang beragam.

Pada partisipan SN menceritakan setelah ia bercerai dengan suaminya ia hidup secara mandiri dengan menjadi sebuah penanggung jawab utama dalam keluarga atas anak dan orang tuanya. Dimana ia beradaptasi dengan peran ini sejak 14 tahun sejak perceraian dan kini partisipan SN sudah terbiasa merantau ke kota kota sebagai buruh konveksi atau penjahit borongan. SN mengungkapkan bahwa ia hanya bisa pulang sesekali dalam keadaan yang urgent dan selebihnya ia hanya mengkomunikasikan melalui telfon secara rutin tiap hari guna memantau bagaimana aktivitas anak dan keadaan orang tua. partisipan mengungkapkan

“Yo mengatur ya harus bisa mungkin ya. Kita itu kerja ya kerja. Jam kerja kita kan dituntut untuk bekerja. Tapi kalau nanti jam istirahat kita diluangkan waktu sedikit untuk komunikasi sama keluarga. Biasanya cuma itu. Kan kita gak deket, kalau bisa ya. Aku biasa keadaan ibu bapakku sakii atau apa. Ya pulanglah, kalau posisi sudah benar - benar serius maksudnya orang itu sudah benar - benar enggak bisa berdiri atau apa, pulang sebentar. Nanti ya Tapi ya tetap kembali lagi mencari duit. Kalau kerjaan di sini kan enggak terikat sama aturan. Kan borongan kan mau pulang - pulang. Kalau kita kerjaan di pabrik, terikat sama kontrak, sama itu enggak bisa. Jadi seandainya lebih jalan utamanya dulu yang aku lakuin itu aku PP ketika bekerja di pabrik. Pagi pergi jam 5 udah pergi dari rumah, nanti pulang jam 7 sampai rumah. Gitu mas”

Sementara pada partisipan SY yang tinggal bersama anaknya, partisipan memiliki strategi yakni ia membagi waktu antara pekerjaan dan tanggung jawab domestik. SY tinggal bersama anak anaknya dan suaminya. SY mengatur seluruh aktivitas rumah tangga. dari ketika SY bangun pagi untuk membersihkan rumahh sampai dengan sepulang kerja harus mengurus rumah kembali, rutinitas ini yang membuat partisipan menjadi kelelahan.

“Tantangan sg paling sering onok iku yo tentang bagi waktu ya mbak jadi pagi-pagi banget sebelum berangkat kerja aku beresin rumahku dewe sek trus masak buat anak anak

dirumah habis iku baru berangkat kerja sampek sore terus pulang kerja aku lanjut beresin rumah kayak nyapu, ngepel, cuci baju gitu. Jadi tantangan e selain waktu iku mau yo kadang

cape mbak”

Dalam temuan ini menunjukkan bahwa kedua partisipan menggunakan strategi coping aktif dimana coping tersebut berfokus pada penyesuaian pada penyelesaian sebuah masalah dan penyesuaian emosional dalam menjalani peran tersebut (Walsh, 2003). kedua partisipan tersebut melakukan reorganisasi dan pemilihan jenis pekerjaan yang lebih fleksibel pada SM, serta melakukan management tenaga dengan baik pada partisipan SY, dengan melakukan time management dengan baik sehingga mampu beradaptasi dengan tekanan ekonomin dan beban pada peran ganda.

Pada teori resiliensi yang dilakukan oleh Walsh, (2003), partisipan menunjukkan refleksi dari upaya mempertahankan stabilitas keluarga dalam kondisi kritis, resiliensi ini dimaknai sebagai upaya dalam ketahanan dalam mempertahankan stabilitas keluarga. resiliensi dalam konteks ini bukan hanya dimaknai sebagai ketahanan dalam tekanan melainkan juga menjadi kemampuan dalam membentuk struktur dalam kehidupan baru secara emosional dan dalam situasi ketidak sesuaian. kedua partisipan menunjukkan kemampuan dalam beradaptasi tanpa kehilangan orientasi pada tujuan utama mereka yakni kesejahteraan anak dan keluarga. Teori ini juga diperkuat oleh hasil penelitian dari (Rosyidah et al., 2022). menyatakan bahwa dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam meningkatkan resiliensi keluarga. Mereka menunjukkan bahwa keluarga yang mampu saling mendukung secara internal maupun dari lingkungan sosial luar seperti keluarga besar dan komunitas, cenderung memiliki tingkat ketahanan yang lebih tinggi dalam menghadapi situasi krisis.

Meskipun demikian, beban adaptasi yang ditanggung oleh ibu seperti SM dan SY menunjukkan adanya ketimpangan struktural dalam pembagian peran gender di masyarakat. sehingga kondisi ini menunjukkan perempuan seringkali diposisikan sebagai penanggung beban ketika sistem dukungan sosial sudah tidak lagi berjalan secara ideal.

Perempuan yang menjalani peran ganda merupakan peran yang rentan dalam mengalami delima pada emosional, delima ini disebabkan oleh karena tekanan secara internal (seperti kelelahan, rasa bersalah dan kerinduan) dan eksternal (seperti ekspektasi sosial yang tinggi dan tuntutan dalam kebutuhan ekonomi), sehingga mengakibatkan bergejolaknya peran antara tanggung jawab domestik dan kebutuhan ekonomi yang

menuntut seorang perempuan harus menjalani peran ini. Pada kedua subjek SM dan SY menunjukkan bagaimana dinamika emosional tersebut lahir secara nyata dalam kehidupan

sehari harinya.

Partisipan SM menunjukkan bahwa ia seringkali mengalami kelelahan secara fisik dan mental, terlebih karena harus bekerja diluar kota sebagai buruh konveksi yang bekerja Borongan demi menghidupi anak anaknya dan orang tuanya, ia menahan rindu yang ia menahan kerinduan yang mendalam dan seringkali menangis sendiri, Namun dalam tangisnya tersebut subjek juga enggan menceritakan ke temanya dikarenakan memang SM memiliki trauma dalam menceritakan permasalahannya kepada orang. Jadi ia lebih memilih menyembunyikan kesedihannya daripada mengungkapkannya. Selain itu partisipan SM memiliki perasaan rasa bersalah yang tinggi karena ia tidak bisa hadir secara fisik dalam tumbuh kembang anaknya, meskipun ia tau bahwa keputusan yang SM pilih merupakan bentuk kasih sayang kepada anaknya. SM menganggap bahwa anak menjadi korban atas peran ini subjek menyampaikan.

“Iya tekanan mental sebenarnya. Tapi kan kita harus kuat. Jadi seolah olah di luar kita senyum padahal di dalamnya kita menangis.... padahal dari sisi ibu sendiri kayak ibunya tu sebenarnya sangat sayang anaknya. Tapi anak itu menganggapnya terabaikan. Terus akhirnya anak ini menjadi nih, pergaulan itu sakarpe lah. Kan enggak ada yang ngekan. Enggak ada yang ngawasi. Yang ngawasi seorang nenek kakek kan bisa dibujuk i. Pokoknya yang menjadi korban itu tetap anak.”

SY juga mengalami tekanan psikologis meski tidak seintens SM ia menjalani seluruh pekerjaan rumah sendirian selain bekerja, mengalami kelelahan fisik dan mental, serta konflik peran yang tak pernah selesai. Ini menguatkan temuan bahwa konflik peran keluarga-pekerjaan berdampak besar terhadap tingkat stres pada perempuan. Dalam temuan ini menunjukkan bahwasanya perempuan yang menjalani peran ganda memiliki kerentanan dalam tingkat stress yang tinggi selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Burhani Puteri et al., 2024) bahwa peran ganda memiliki tingkat stress dan kelelahan secara emosional yang tinggi sehingga memunculkan konflik antara tanggung jawab dan pekerjaan sehingga memunculkan tekanan mental yang berdampak pada well-being pada perempuan tersebut. Pada teori conflict (Goode, 2017) yang dilakukan menjelaskan bahwa Ketika seorang individu menjalani lebih dari satu peran sosial yang saling bertentangan maka akan menciptakan ketegangan psikologis, dalam konteks ini kedua partisipan tersebut mengalami role conflict dalam peran sebagai ibu dan tulang punggung dalam keluarga, sehingga

keadaan ini menyebabkan distress emosional dan rasa bersalah yang berkepanjangan.

Didalam menghadapi kesulitan ekonomi dan tekanan emosional, partisipan SM menunjukkan harapan dalam terbetuknya Kembali keluarganya secara utuh dan harmonis. Meskipun dalam realitas menempatkan sebagai ibu tunggal dan perantauan yang jauh dari anak dan orang tua, ia senantiasa berupaya dalam menjaga dan memantau perkembangan orang tua dan anak, dengan menghubungi mereka secara rutin guna menanyakan kebutuhan dan kabar. Partisipan menyampaikan

“Sebenarnya kalau bisa milih kan milih, harusnya yang enak. Punya suami enak, bertanggung jawab berdua-dua kan enak. Kalau ini ya sudah kewajiban sama keadaan. Keadaan yang menuntut kita untuk bekerja keras,”

Sementara pada partisipan SY menunjukkan bahwa dukungan emosional dari pasangan menjadi sumber stabilitas mentalnya, meskipun SY memikul tanggung jawab utama dalam mencari nafkah, ia senantiasa merasa dihargai dan dibantu oleh suami dalam urusan rumah tangga. Kehadiran suami menjadikan kekuatan yang besar dalam membentuk dan memperkuat ikatan emosional dalam keluarga.

“Woo sangat mendukung sekali mbak, karna emang selama ini gaji saya untuk memenuhi segala kebutuhan rumah dan pendidikan, jadi yo dari pihak suami ku setuju setuju aja mbak.”

Dalam temuan hasil ini menunjukkan bahwa partisipan SM dan SY menunjukkan bahwa haapan dan relasi dalam keluarga akan tetap menjadi sumber pendukung utama dalam menjalani peran ini berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Walsh, 2003) dalam konsep resiliensi dalam keluarga, menekankan bahwa pentingnya meaning-making dalam komunikasi terbuka dan dukungan dari keluarga sebagai sebuah kuni utama dalam menghadapi krisis dalam keluarga. sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmadita, 2013) menegaskan bahwasanya dukungan dari pasangan mampu meningkatkan well-being pada seorang ibu yang bekerja, ketika beban peran dipikul sendirian, tetapi tetap diakuai dan dibantu oleh pasangan maka stabilitas emosional dan mampu mengurangi resiko stres.

Dalam keluarga kondisi ekonomi sosial memiliki peranan penting dalam membentuk suatu peran dan identitas masing masing pada perempuan yang menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus pencari nafkah utama dalam keluarga. Dalam penelitian ini partisipan menunjukkan bahwa tekanan ekonomi menjadi pendorong utama

dalam melanjutkan aktivitas pekerjaan, namun mereka juga berdomestik dalam melakukan

pengasuhan anak.

Berdasarkan hasil dari kedua partisipan SM dan SY, menggambarkan keadaan ketidakstabilan dalam ekonomi keluarga menjadi fokus utama dalam mengambil kedua peran in sebagai pencari nafkah. Pada subjek SM menyatakan bahwa ia mulai hidup mandiri semenjak bercerai dengan suaminya. dan oleh sebab itu ia harus menanggung beban hidup anaknya dan orang tuanya guna mencukupi kebutuhan dasar. Bagi partisipan SM kondisi ekonomi ini terjadi akibat suaminya sudah pergi akibat perceraian, sehingga ia menjadi satu satunya dalam keluarga yang dapat diandalkan untuk menjadi tulang punggung dalam menhidupi anak dan keluarganya.

Namun berbeda dengan partisipan SY dimana ia bekerja untuk menghidupi keluarga dikarenakan ia memang ia melihat dalam segi ekonomi masih kurang mampu dalam membiayai kebutuhan sehari hari dan sekolah anak sehingga partisipan SY harus ikut turun bekerja guna memenuhi kebutuhan ekonomi. Partisipan SY mengungkapkan bahwa “aku bekerja ben isok mencukupi keuangan di keluarga iki trus buat kebutuhan sehari- hari terus buat pendidikan sekolah dan ngaji itu biar gak mines”

Kedua partisipan mengungkapkan bahwa keterlibatan mereka dalam pekerjaan bukan dikarenakan pilihannya sendiri atau pilihan bebas melainkan kondisi ini terjadi akibat dorongan ekonomi serta tuntutan kebutuhan keluarga. Kondisi ini sejalan dalam temuan (Salamah, 2014) mengemukakan tekanan ekonomi sosial menjadi faktor utama dalam terjadinya keterlibatan ibu atau perempuan sebagai tulang punggung dalam keluarganya. Selain itu tekanan sosial juga menjadi sebuah bagian dari beban peran. Partisipan SM mengemukakan bahwa meskipun ia lelah, namun ia tetap berusaha dalam agar kehidupan anak anaknya tidak kekurangan, walaupun disisi lain ia harus menghadapi pandangan sosial dan komentar dari tetangga maupun rekan kerja karena menjadi ibu tunggal yang bekerja diperantauan. Subjek mengatakan

“Capek iya, tapi saya nggak mau kalau anak saya sampai kekurangan. Kadang orang ngomongin saya terus tapi saya gak peduli”.

Hal ini juga sejalan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Sulistio et al., 2025) yang menunjukkan bahwa tekanan sosial muncul karena seorang ibu harus menjalankan kedua peran sekaligus, dimana hal ini akan menyebabkan seorang ibu akan mengalami kelelahan, stres dan ketegangan emosional, tekanan sosial ini dipengaruhi oleh tuntutan dari

masyarakat dan keluarga terhadap keberhasilan dalam menjalankan kedua peran tersebut.

Teknologi digital, khususnya penggunaan hp, internet dan media sosial, menjadi sebuah bagian penting dalam mendukung perempuan yang menjalani peran ganda. Kehadiran tidak hanya berfungsi sebagai penunjang dalam pekerjaan melainkan juga sebagai sarana dalam mendukung kelekatan dengan keluarga.

Pada partisipan SM, teknologi digunakan sebagai sarana dalam memantau perkembangan anak dan orang tua, karena partisipan SM bekerja diluarkota ia lebih menandakan komunikasi dengan keluarga melalui media sosial seperti WhatsApp, Facebook dan media sosial lainnya. Walaupun hanya sekedar menanyakan kabar dan kebutuhan keluarga bagi partisipan SM merupakan hal yang sangat penting dalam menjalin sebuah komunikasi. Beliau mengungkapkan

“Kalau jam kerja kita kan dituntut untuk bekerja. Tapi kalau nanti jam istirahat diluangkan waktu sedikit untuk komunikasi sama keluarga. Biasanya cuma itu. Kan kita gak dekat, kalau bisa ya. Aku biasa keadaan ibu bapakku sakit atau apa, ya pulanglah... tapi ya tetap kembali lagi mencari duit”

Dalam partisipan SY juga memberikan hasil yang serupa dimana bagi partisipan SY teknologi digital seperti telpon dan media sosial menjadi sarana penting dalam menjaga hubungan emosional dalam keluarga. Partisipan menggunakan HP guna memantau keberadaan anak dan memastikan kebutuhan mereka terpenuhi hingga menanyakan aktivitas sehari hari. Meski tidak bisa hadir secara fisik, keberadaan teknologi membuatnya tetap merasa dekat dan merasa terhubung.

“Biasanya bisa tahu anaknya ada dimana .. bisa tanya sudah makan belum pulang jam berapa. Jadi meski pun jauh masih bisa berkomunikasi lewat WA. Dalam temuan ini memperlihatkan bahwasanya media digital tidak hanya sekedar sebagai sarana praktis, melainkan juga sebagai alat yang efektif yang memungkinkan ibu bekerja tetap hadir dalam kehidupan anaknya. Menurut Wayne 2011 teknologi komunikasi memiliki peran sebagai social presence yang dapat mempertahankan kelekatan secara emosional meski ada keterpisahan secara fisik (Wayne, 2011). Dengan demikian penggunaan media sosial bagi partisipan dapat dilihat sebagai bentuk strategi pengasuhan jarak jauh sehingga mampu memperkuat parenting dalam keluarganya. Selain menjaga koneksi dengan keluarga media sosial juga memberikan fasilitas sebagai penunjang dalam pekerjaan. Partisipan SY menyebut bahwa teknologi mempermudah adanya komunikasi dan koordinasi dengan

pemberi kerja yang berada diluarkota dengan hanya menggunakan handphone, sehingga

membuat pekerjaan lebih efisien tanpa harus bertemu secara offline. Partisipan mengungkapkan “bos saya ada di jogja, dan saya di sidoarjo . jadi komunikasi lewat hp aja saya ngerti apa yang ia mau dan saya bisa mengerjakannya”

Bagi partisipan SY hal ini cukup menguntungkan sehingga memberikan kemudahan dalam menjalankan pekerjaannya. Dalam temuan ini mendukung konsep digital empowerment dalam penelitian yang dilakukan oleh (Coetzee, 2019) dalam penelitiannya menyoroti teknologi digital mampu memberikan peningkatan dalam daya kendali pada individu dalam mengatur pekerjaan dan tanggung jawab domestik. Bagi perempuan dengan peran ganda, akses pada teknologi memungkinkan fleksibilitas dalam kerja sekaligus menjaga peran dalam mengasuh anak

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan dinamika kompleks dalam peran ganda perempuan sebagai tulang punggung keluarga di era digital. Selain mengungkap tekanan psikologis dan konflik peran, penelitian ini menyoroti adanya ketangguhan, strategi adaptif, dan resiliensi yang kuat pada partisipan. Peran ganda yang dijalani bukanlah pilihan, melainkan keterpaksaan akibat kondisi ekonomi dan tuntutan sosial, namun partisipan berhasil menata hidup secara kreatif dan bertanggung jawab.

Media digital, khususnya media sosial dan perangkat komunikasi, muncul sebagai instrumen penting untuk mendukung dunia kerja dan kehidupan keluarga. Teknologi tidak hanya memfasilitasi koordinasi pekerjaan, tetapi juga berfungsi sebagai ruang afektif yang menjaga ketenangan dalam keluarga. Temuan ini menegaskan bahwa teknologi memiliki dua sisi: di satu sisi menimbulkan tantangan seperti multitasking dan mental load, namun di sisi lain menjadi sumber kekuatan dan adaptasi.

Penelitian ini memperluas kajian tentang peran ganda perempuan, yang selama ini banyak difokuskan pada konflik dan dampak psikologis. Di era digital, peran ganda juga dapat dipahami dalam konteks pemberdayaan digital yang membuka ruang adaptasi baru. Temuan ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi keluarga dan sosial, khususnya terkait resiliensi keluarga, strategi coping perempuan, serta transformasi peran domestik di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Barigozzi, F., Biroli, P., Monfardini, C., Montinari, N., Pisanelli, E., & Vitellozzi, S. (2025). Beyond time: Unveiling the invisible burden of mental load. *SSRN Electronic Journal*.
<https://doi.org/10.2139/ssrn.5262808>
- Burhani Puteri, N. A., Anwar, H., & Irdianti, I. (2024). Pengaruh konflik peran ganda dan penyesuaian diri terhadap stres kerja pada ibu yang bekerja. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2), 277–287. <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i2.12100>
- Coetzee, M. (2019). *Thriving in digital workspaces: Emerging issues for research and practice*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-24463-7>
- Di Filippo, I., Escobar, B., & Facal, J. (2025). Remote work and women's labor supply: The new gender division at home. *arXiv*. <http://arxiv.org/abs/2508.08184>
- Goode, W. J. (2017). A theory of role strain. In *The dynamics of modern society* (Vol. 25, No. 4, pp. 7–22). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315131856>
- 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>
- Harmanda, Y. L., & Sari, R. M. (2024). Peran ganda perempuan karier dan kesetaraan gender berdasarkan perspektif teori pertukaran sosial. *Journal of Science and Social Research*, 3(1), 939–946.
- Park, E. H., Im, G. P., Zhang, J., Lee, Y. H., Chun, K. H., & Park, Y. S. (2023). The impact of role overload and role conflict on physicians' technology adoption. *Australasian Journal of Information Systems*, 27, 1–37. <https://doi.org/10.3127/ajis.v27i0.3769>
- Rahmadita, I. (2013). Pasangan dengan motivasi kerja pada karyawan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 33–38.
DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i1.3277>
- Siahaan, S., & Biafri, V. (2024). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI RESILIENSI PADA NARAPIDANA PEREMPUAN KASUS WANITA TUNA SUSILA DI LAPAS PEREMPUAN KELAS IIB BENGKULU. *Journal of Management : Small and Medium Enterprises (SMEs)*, 17(1 - May), 401-410. Retrieved from <https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/JEM/article/view/12926>
- Sulistio, A. D., Mudana, I. W., & Sendratari, L. P. (2025). Pola Asuh Ibu Rumah Tangga Pedagang dalam Menjalankan Peran Ganda: Kasus di Pantai Indah Singaraja. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF : Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 6(2), 194–204.
<https://doi.org/10.54543/syntaximperatif.v6i2.692>
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1–18.

<https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>

Wayne, M. (2011). Personal connections in the digital age, by N. K. Baym. *The Communication Review*, 14(2), 149–151. <https://doi.org/10.1080/10714421.2011.573442>

Zakiyyah, N., & Suharto, M. (2023). Dominasi istri pencari nafkah utama dalam keluarga. *Qanun: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 1(2), 132. <https://doi.org/10.51825/qanun.v1i2.24728>

Voydanoff, P. (2007). *Work, Family, and Community: Exploring Interconnections* (1st ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315820903>

Smith, J.A. and Osborn, M. (2008) *Interpretative Phenomenological Analysis*. In: Smith, J.A., Ed., *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*, Sage, London, 53-80. <http://dx.doi.org/10.1002/9780470776278.ch10>