

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji konflik peran ganda yang dialami oleh wanita di Dusun Ngamban, Kecamatan Gondangrejo, Karanganyar, yang memiliki peran sebagai ibu rumah tangga dan pekerja. Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa para wanita di Dusun Ngamban menghadapi konflik peran ganda yang signifikan akibat tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga. Konflik ini terbagi dalam beberapa bentuk utama, yaitu konflik waktu, tekanan peran, dan konflik emosional, yang semuanya berdampak pada stres, kelelahan fisik, serta menurunnya kualitas hubungan keluarga dan kinerja di tempat kerja. Penyebab utama dari konflik ini meliputi kurangnya dukungan keluarga, ekspektasi sosial yang mengharuskan wanita menjadi pengurus rumah tangga utama, dan keterbatasan fasilitas pendukung, seperti penitipan anak.

Konflik peran ganda dapat dijelaskan melalui dua komponen, yaitu *Work Interference with Family (WIF)*, di mana pekerjaan menghambat peran keluarga, serta *Family Interference with Work (FIW)*, di mana permasalahan keluarga memengaruhi performa kerja. Keterlibatan pekerjaan yang tinggi, beban tanggung jawab rumah tangga yang berat, serta ekspektasi sosial yang tinggi menyebabkan wanita menghadapi tekanan ganda yang merusak keseimbangan peran mereka. Dampak dari konflik ini mencakup kelelahan fisik, stres emosional, menurunnya kualitas hubungan keluarga, dan penurunan produktivitas kerja. Beberapa upaya yang dilakukan para subjek untuk mengatasi konflik ini meliputi pengelolaan

waktu, berbagi tanggung jawab dengan keluarga, dan mengurangi ekspektasi pribadi. Namun, hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang lebih kuat dan kebijakan yang mendorong keseimbangan peran kerja dan keluarga sangat dibutuhkan untuk mengurangi konflik yang dialami. Penelitian ini menegaskan pentingnya perubahan struktural, termasuk dukungan keluarga dan kebijakan publik, untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung kesejahteraan wanita dalam menjalani peran ganda mereka.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan, terdapat saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Bagi subjek penelitian mampu membuat prioritas harian dan jadwal kegiatan yang realistis dapat membantu mengurangi stress akibat tugas yang menumpuk. Mampu menerima bahwa wanita tidak harus sempurna dalam menjalankan kedua perannya dan lebih fokus terhadap tugas yang paling penting. Serta mampu membangun komunikasi yang baik dengan suami dan anggota keluarga lainnya untuk berbagi perasaan dan mencari solusi bersama.
- 5.2.2 Bagi lingkungan diharapkan lebih terlibat dalam pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak, serta pembagian tugas yang adil sehingga dapat meringankan beban wanita. Serta suami dan keluarga juga perlu memahami tekanan yang dihadapi wanita dengan peran ganda serta memberikan dukungan emosional yang baik.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi strategi kebijakan yang lebih spesifik dan intervensi praktis untuk mengurangi konflik peran ganda di wilayah lain.

