

## The Meaning of Life and Work-Life Balance of Women Dual Roles in City X

### Kebermaknaan Hidup dan Keseimbangan Kehidupan-Kerja Wanita Peran Ganda Kota X

Ressy Mardiyanti<sup>1</sup>, Fifin Dwi Purwaningtyas<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Department of Psychology, University Wijaya Putra, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>[ressymardiyanti@uwp.ac.id](mailto:ressymardiyanti@uwp.ac.id), <sup>2</sup>[Fifin@uwp.ac.id](mailto:Fifin@uwp.ac.id)

#### Artikel Info

##### Riwayat Artikel:

Penyerahan 2024-01-21  
Revisi 2024-04-16  
Diterima 2024-05-18

##### Keyword:

Meaning of life;  
Worklife balance;  
Dual Role Woman

#### ABSTRACT

The aim of this research is to find out how meaning of life influences work-life balance among women with dual roles in Surabaya. Fulfilling the needs of the family today is not only done by men, but many women also help in this matter, and what they do is work. Working is everyone's dream, but for women working has various problems and fatigue which will affect their physical and psychological condition, because they have a dual role in their lives, namely a housewife whose main task is to care for and care for her family, and her secondary role as a worker in the workplace. Both roles must be carried out well to create balance. Worklife balance will help working women to be better able to adapt to various changes. Worklife balance can be achieved if someone really enjoys their role and has a good meaning in carrying it out. A woman who can enjoy her various roles in life and is able to manage her various activities well will achieve a good life balance as well. This research is quantitative research with a purposive sampling technique or based on certain characteristics. Researchers used parametric statistical analysis techniques with simple regression tests and assisted with processing using SPSS 23 statistical software. Obtained significance results of  $0.000 < 0.05$ , with a comparison of the calculated t value with the t table of  $5.505 > 1.960$ , which means there is an influence between the meaning of life on work life balance among women with dual roles in Surabaya. The meaning of life variable contributes an influence of 13.8% to work life balance. It is hoped that through this research the government and industry agencies in making regulations or policies can pay attention to this factor.

#### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yakni guna menguji dampak makna hidup terhadap work-life balance pada perempuan yang mempunyai peran ganda di Surabaya. Saat ini, baik laki-laki maupun perempuan berkontribusi dalam memenuhi kebutuhan keluarga, dan perempuan secara aktif berpartisipasi dalam dunia kerja. Bekerja adalah cita-cita universal, namun perempuan menghadapi tantangan dan kelelahan unik yang dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental mereka. Hal ini disebabkan oleh peran ganda mereka selaku ibu rumah tangga, mempunyai tanggung jawab atas pemeliharaan serta kesejahteraan keluarga, serta profesional di tempat kerja. Sebuah perusahaan. Kedua peran itu harus bisa dijalankan dengan baik agar tercipta keseimbangan. *Worklife balance* akan membantu Wanita bekerja untuk bisa lebih baik dalam beradaptasi dengan berbagai perubahan. *Worklife balance* bisa tercapai apabila seseorang benar-benar menikmati perannya dan memiliki kebermaknaan yang baik dalam menjalankannya. Seorang wanita yang dapat memperoleh kesenangan dari beragam tugas hidupnya dan secara efektif menangani berbagai pekerjaannya akan mencapai keseimbangan hidup yang harmonis. Penelitian ini memakai pendekatan penelitian kuantitatif dengan memanfaatkan teknik sampel purposif untuk memilih partisipan berdasarkan karakteristik tertentu. Peneliti menggunakan teknik analisis statistik parametrik dengan uji regresi sederhana dan dibantu pengolahannya menggunakan software statistik SPSS 23. Didapatkan capaian signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , dengan perbandingan nilai t hitung dengan t table sebesar  $5,505 > 1,960$ , yang artinya ada pengaruh antara *meaning of life* pada *work life balance* pada wanita peran ganda di Surabaya. *Variable meaning of life* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 13.8% terhadap *work life balance*. Diharapkan melalui penelitian ini pemerintah maupun instansi industry dalam pembuatan aturan ataupun kebijakan dapat memperhatikan faktor ini.

#### Kata Kunci

Kebermaknaan Hidup;  
Keseimbangan Kehidupan Kerja;  
Wanita Peran Ganda

Copyright (c) 2024 Ressy Mardiyanti & Fifin Dwi Purwaningtyas

#### Korespondensi:

Ressy Mardiyanti  
Universitas Wijaya Putra  
Email: [ressymardiyanti@uwp.ac.id](mailto:ressymardiyanti@uwp.ac.id)



## LATAR BELAKANG

Kebutuhan ekonomi pada saat ini cukup tinggi, apalagi bagi individu yang telah berkeluarga. Tidak mudah mendapatkan pekerjaan dengan upah tinggi dan bisa mencukupi berbagai kebutuhan hidup. Bagi keluarga yang telah memiliki anak, kebutuhan akan semakin besar, yang menyebabkan para istri membantu suami untuk mencari nafkah dengan bekerja baik secara full timer maupun yang part timer. Pernyataan mengenai bertambahnya jumlah wanita berkerja di Jawa timur diperkuat oleh data dari hasil survei angkatan kerja nasional tahun 2023, dimana jumlahnya bertambah sebesar 0,74% (DINAS KOMINFO JATIM, 2023). Keputusan untuk bekerja membantu suami dalam memenuhi kebutuhan, bagi beberapa wanita tidaklah mudah, karena tugasnya akan semakin bertambah berat dan menyebabkan tekanan baik secara fisik maupun psikologis (Pusparani et al., 2020).

Wanita pada kodratnya memiliki peran tradisional yaitu merawat dan mengasuh keluarganya, namun saat ini banyak wanita yang juga memiliki peran modern yaitu sebagai pekerja (Utari, 2020). Menyeimbangkan kedua peran dengan baik juga merupakan hal yang sulit, agar tidak muncul konflik dalam peran gandanya (Husniyati, 2021). Berbagai antisipasi harus dipikirkan agar memperoleh keseimbangan dalam kehidupan atau yang biasa disebut dengan *worklife balance*. Menurut Daipuria & Kakar (2013), keseimbangan kehidupan kerja merujuk pada upaya mencapai keseimbangan diantara kehidupan profesional serta pribadi seseorang, sehingga menghasilkan rasa kemudahan dalam mengelola keduanya. Gagasan tentang keseimbangan kehidupan kerja dilandaskan pada gagasan yakni pekerjaan serta kehidupan pribadi saling menguatkan, sehingga memainkan peran penting dalam pencapaian profesional individu dalam suatu organisasi.

Rahmawati (2016) mendefinisikan *work-life balance* sebagai alokasi waktu, emosi, serta sikap yang harmonis terhadap tuntutan pekerjaan serta kehidupan pribadi di luar pekerjaan, meliputi kehidupan keluarga, kehidupan spiritual, kehidupan sosial, hobi, rekreasi, kesehatan, serta pengembangan diri. Definisi ini mencakup indikator seperti manajemen waktu yang seimbang, pemenuhan harapan, tingkat keterlibatan, serta kepuasan. Dalam studinya, Fisher (2018) menegaskan bahwa *work-life balance* mengacu pada alokasi waktu antara aktivitas kerja dan non-kerja. Pembagian waktu ini mencakup perilaku manusia dan dapat menimbulkan konflik pribadi serta menjadi sumber energi pribadi. Konsep *work-life balance* telah lama menjadi perhatian di sektor industri, namun masih kurang mendapat perhatian dan perhatian dari individu.

*Worklife balance* dapat dicapai oleh seorang wanita apabila ia memaknai setiap perannya dalam kehidupan. Memaknai kehidupan harus benar-benar bisa dilakukan agar tenang dan bisa beradaptasi dengan cepat, menikmati peran yang dilakukan sehingga timbul kebahagiaan dalam kehidupannya. Memaknai kehidupan diistilahkan dengan *meaning of life*. Kebermaknaan mencakup arti penting, sedangkan kehidupan menunjukkan keberadaan, gerak, dan fungsi keberadaan manusia yang berkelanjutan. Oleh karena

itu, jika digabungkan, kebermaknaan hidup diartikan sebagai aspek krusial dari keberadaan manusia yang bertahan dan bertahan lama.

Menurut penelitian yang dilakukan Pitoyo & Handayani (2022) Wanita dengan peran ganda apabila mampu memaknai kehidupannya dengan baik, mampu menempatkan diri, dan menikmati setiap perannya akan membuatnya merasa bahagia dan berguna dalam mengaktualisasikan dirinya, sehingga akan timbul keseimbangan dan kepuasan dalam kehidupannya karena mampu menjalankan berbagai perannya. Namun apabila wanita yang memiliki peran ganda kurang mampu memaknai kehidupannya, maka akan menjadi tekanan sendiri sehingga bisa timbul hal-hal negative seperti neurosis noogenik dan karakter totaliter.

Banyak kasus yang terjadi akibat dari wanita peran ganda tidak dapat menyeimbangkan kehidupannya. Hal ini berlandaskan capaian survey awal yang dilaksanakan oleh peneliti pada kurang lebih 50 responden. Didapatkan hasil bahwasannya dampak paling berat terjadinya gangguan pada Kesejahteraan Fisik dan Mental, Dimana responden merasa kurang memiliki waktu untuk beristirahat, berolahraga, dan mengurus diri sendiri, yang diabaikan akan menyebabkan gangguan emosional, stres, kelelahan, serta risiko penyakit lainnya dan mengganggu kedua perannya. Gangguan ini menyumbang prosentase sebesar 44%. Dampak yang kedua sebesar 31% adalah menurunnya Produktivitas sebagai akibat menurunnya motivasi, energi dan kemampuannya dalam menghadapi tugas pun berkurang. Hal ini akan mempengaruhi kepuasan seseorang yang akan mengakibatkan seseorang kurang memiliki makna hidup yang positif dan gangguan pada hubungan personal.

Besarnya tanggung jawab yang dipegang oleh wanita peran ganda merupakan factor utama yang mempengaruhi kebermaknaan dalam hidupnya, selain spiritualitas dan kebebasan. Seseorang yang dapat memaknai hidupnya dengan baik dan mampu menyeimbangkan kehidupan pribadi serta kerjanya akan merasa Bahagia dan dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik (Hermayanti, 2014).

Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh Safitri dalam Hidayatunnajah (2022) tentang kebermaknaan hidup single parent yang disebabkan oleh kematian menunjukkan kerinduan akan keberadaan yang memiliki tujuan yang mencakup rasa puas yang ditandai dengan penghargaan terhadap keadaan seseorang, anugerah kesehatan yang baik dan perbuatan baik, serta rasa syukur kepada anak yang memahami orang tuanya. Hal ini juga mencakup kesediaan untuk menghadapi tantangan, secara aktif mencari solusi, dan menunjukkan kesabaran dalam menghadapi kelangkaan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hermayanti (2014) di Samarinda ditemukan bahwa konflik yang dialami wanita karir yang berkeluarga terutama disebabkan oleh rasa tanggung jawab mereka untuk memberikan kasih sayang kepada anak dan rasa bersalah yang mereka rasakan ketika meninggalkan anak. Saya suka tinggal di rumah sementara saya diharuskan bekerja.

Esensi fundamental kehidupan bagi perempuan berorientasi karir yang juga memiliki keluarga terletak pada

kemandirian, pemenuhan diri, dan pencapaian tujuan hidup, yang memberikan kebanggaan kepada pasangan dan orang tua dengan menunjukkan prestasi mereka sebagai pekerja profesional yang ulung. Oleh Penelitian perihal *work life balance* telah dilaksanakan oleh sejumlah peneliti, antara lain yang pernah dilaksanakan oleh Nurmalitasari & Andriyani (2021) tentang pengaruh pengembangan karir, pelatihan, *work life balance* pada retensi karyawan dengan kepuasan kerja selaku variable pemediasi, hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan, pengembangan karir dan *worklife balance* mempunyai pengaruh positif pada retensi karyawan. Peneliti lain yang juga meneliti hal yang sama yaitu Mikawati & Yuwanto (2019) menunjukkan hasil yakni terdapat korelasi di antara *perceived organizational support* serta *quality of worklife* dengan *organizational citizenship behavior*. Fauziah (2020) juga meneliti tentang *worklife balance* yang menunjukkan hasil yakni ada dampak yang relatif signifikan diantara konflik peran ganda dengan keseimbangan kehidupan kerja pada keseimbangan kehidupan kerjanya.

Wanita peran ganda ini memiliki beban dan tanggungjawab yang lebih, serta tuntutan akan tugas yang dikerjakannya pun cukup banyak, sehingga individu yang tidak bisa menyeimbangkan perannya pada kehidupan pribadi dan kerja akan berpengaruh pada makna dalam hidupnya. Berdasarkan pada capaian survey awal yang telah dilaksanakan oleh peneliti dan beberapa penelitian terdahulu, maka peneliti ingin mengetahui seberapa besar kebermaknaan hidup mempengaruhi *worklife balance* pada wanita peran ganda di Surabaya. Penelitian mengenai pengaruh kebermaknaan hidup dengan *worklife balance* masih belum banyak dilakukan, diharapkan melalui penelitian ini seseorang yang memiliki makna hidup positif dan tinggi akan memiliki *worklife balance* yang baik pula, agar bisa menekan dampak negative yang akan terjadi. Selain itu, para pelaku industry dan pemerintahan dalam membuat suatu regulasi atau kebijakan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan tambahan.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini bisa dilakukan penggolongan sebagai penelitian kuantitatif berdasarkan sifat datanya. Penelitian kuantitatif adalah metodologi penelitian yang umum digunakan. Menurut Sugiono (2016), metode kuantitatif disebut sebagai metode tradisional karena penggunaannya yang sudah berlangsung lama sehingga menjadikannya sebagai pendekatan yang lazim dalam penelitian. Metode kuantitatif dianggap positivistik karena sejalan dengan prinsip filosofis positivisme. Pendekatan kuantitatif menggunakan analisis statistik untuk menguji data numerik dalam penelitian. Selain itu, pendekatan ini kadang-kadang disebut sebagai metode penemuan, karena memungkinkan eksplorasi dan kemajuan banyak perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi baru.

Penelitian ini menggunakan strategi purposive sampling untuk memilih perempuan di Surabaya yang memiliki beberapa peran. Sampel dipilih berdasarkan ciri atau kriteria tertentu.

1. Wanita yang memiliki peran ganda

2. Suami bekerja
3. Tinggal 1 rumah dengan suami di kota X
4. Berusia 20-48 tahun
5. Bekerja full timer/ part timer
6. Sudah menikah
7. Memiliki anak dibawah 20 tahun

Penelitian ini menggunakan metodologi pengumpulan data yang melibatkan penggunaan kuesioner. Untuk menilai makna kehidupan, gunakan Kuesioner yakni The meaning in life questionnaire (MLQ) yang dirancang oleh Steger. Ini dibagi menjadi dua subkategori, yaitu "sekarang" dan "pencarian", yang masing-masing terdiri dari lima pertanyaan. Kuisisioner tersebut dinyatakan valid dan reliable dgn nilai alfa cronbach sebesar 0,861, sedangkan Kuesioner *work-life balance scale* dari Fisher, Bulger dan Smith dengan nilai reliabilitas yakni 0,719. Teknik analisis hipotesisnya menggunakan teknik regresi linier sederhana dengan bantuan pengolahan menggunakan perangkat lunak SPSS 23.

#### HASIL PENELITIAN

Sesudah tahapan-tahapan pengambilan data maka dilanjutkan pada tahapan-tahapan tabulasi data. Berdasarkan pada data yang diperoleh maka dapat dilihat pada table deskriptif mengenai gambaran responden penelitian ini, berikut ini:

Tabel 1. Data Deskriptif Responden Penelitian

Kategori	Sub kategori	Jumlah	Prosentase
Pendidikan	Sarjana	71	36,98 %
	Diploma 3	37	19,27 %
	Diploma 1	32	16,67 %
	SLTA	52	27,08 %
Usia	20-29 tahun	73	38,02 %
	30-39 tahun	71	36,98 %
	40-49 tahun	48	25 %
Jenis Pekerjaan	Karyawan	79	41,15 %
	swasta		
	PNS	36	18,75 %
	BUMN	41	21,35 %
	Wiraswasta	36	18,75 %
Jumlah Anak	1 anak	73	38,02 %
	2 anak	61	31,77 %
	2 Anak	48	25 %
	>3 anak	10	5,21 %
Usia anak	0-9 tahun	144	75 %
	10-18 tahun	48	25 %
Total tiap kategori		192	100%

Berdasarkan pada table 1, dapat diketahui bahwasannya responden rata-rata pendidikannya adalah sarjana, sebesar 71 orang (36,98%) dan paling rendah pendidikannya SLTA sebanyak 52 orang (27,08%). Sedangkan berdasarkan kriteria usia berada pada rentang 20-39 tahun dan merupakan keluarga muda sehingga jumlah anak yang mereka miliki antara 1-2 orang anak serta rentang usia anak paling banyak berada pada usia 1-10 tahun sebanyak 144 orang (75%). Mengenai pekerjaan yang mereka tekuni paling

banyak sebagai karyawan swasta yaitu sebesar 41,15%. responden penelitian ini dikategorikan dalam 3 kategori, Gambaran *worklife balance & meaning of life* seperti dibawah ini:

**Tabel 2. Kategori Variabel penelitian**

Variabel	Meaning of life	Worklife balance
Rendah	21,64%	42,52%
Sedang	66,23%	44,17%
Tinggi	12,13%	13,31%
total	100%	

Terlihat bahwasannya responden penelitian ini paling banyak memiliki WLB pada kategori sedang (44,17%) dan rendah (42,52%), sedangkan yang memiliki kebermaknaan hidup rata-rata pada kategori sedang sebanyak 66,23%.

Setelah data deskriptif kita kelompokkan, maka selanjutnya melakukan uji normalitas data, hasilnya bisa dilakukan pengamatan pada table dibawah ini:

**Tabel 3. One-sample Kolmogorov-smirnov test**

		Unstandardized Residual
N		192
Normal Parameters a.b	Mean	,0000000
	Std. deviation	4,86432169
Most Extreme Differences	Absolute	,134
	Positive	,134
Komogorov-Smirnov Z	Negative	-,124
	Asymp.sig. (2-tailed)	,330
		,893

Berlandaskan table 3 output SPSS terkait, dipahami nilai sig. Asymp.sig (2-tailed) yakni 0,893 > 0,05, sehingga pada uji asumsi normalitas Kolmogorov-smirnov, bisa dilakukan penarikan kesimpulan yakni data bersebaran normal. Asumsi atau persyaratan normalitas pada model

regresi telah tercukupi Selanjutnya data diolah untuk melihat pengaruh antara *Meaning of life* dengan *Work life balance* pada wanita peran ganda di Surabaya. Berdasarkan apaian yang didapat terlihat pada table 4 dibawah ini:

**Table 4. coefficient<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized coefficients		Standardized coefficients	t	Sig
	B	Std. error	Beta		
1 (constant)	53.741	4.775		11.256	.000
Meaning of life	.341	.062	.371	5.505	.000

a. dependent Variable: *work life balance*

Sesuai dengan table 4 output diatas maka dapat dibuat persamaan linier sederhananya yaitu  $Y=53,741+0,341X$ , yang artinya yakni tiap-tiap penambahan 1% taraf *meaning of life* (X), dengan demikian *work life balance* (Y) akan mengalami peningkatan yakni 0,341. Apabila tidak terdapat *work life balance* dalam kehidupan responden dengan demikian nilai konsisten Y yakni 53,741. Selain itu juga bisa

dilakukan pengamatan yakni nilai t hitung sebesar 5,505, dan daripada dengan nilai t tabel df 190, didapat nilai sebesar 1,960. Bila melihat pada dasar pengambilan keputusan pada uji t , bila nilai t hitung (5,505) > t table (1,960) dengan demikian dapat ditarik kesimpulannya bahwa ada pengaruh antara *meaning of life* pada *work life balance* pada wanita peran ganda di surabaya.

**Table 5. Output Regresi Linier Sederhana**

Model		Sum of squares	Df	Mean square	F	Sig
1	Regression	2033.02	1	2044.025	30.308	.000b
	Residual	12813.954	190	67.442		
	Total	14857.979	191			

a. Dependent variable : *work life balance*  
 b. Predictors : (constan), *meaning of life*

Terdapat pula yang jadi dasar pengambilan keputusan pada analisis regresi dengan mengamati nilai Sig. capaian output SPSS berikut ini :

1. Bila nilai sig. < 0,05 mempuntai arti yakni terdapat pengaruh diantara *meaning of life* pada *work life balance* pada wanita peran ganda di Surabaya
2. Sementara itu, bila nilai sig > 0,05 mempunyai arti yakni tidak terdapat pengaruh *meaning of life* pada *work life balance* pada wanita peran ganda di Surabaya.

Berdasarkan table 5 output yang ke 2 ini, dipahami nilai sig. sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga bisa dilakukan penarikan kesimpulan yakni  $H_0$  ditolak serta  $H_A$  diterima, yang mempunyai arti yakni terdapat pengaruh *meaning of life* (X) pada *Work life balance* (Y) pada wanita peran ganda di Surabaya.

Table 6. Model summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. error of the estimate
1	.371a	.138	.133	8.21230

a. Predictors: (constant), meaning of life

Dari output table 6 dipahami nilai  $R^2$  yakni 0,138, nilai ini mempunyai arti yakni pengaruh *meaning of life* pada *worklife balance* pada wanita peran ganda di Surabaya sebesar 13,8% sedangkan 86,2% *work life balance* diberikan pengaruh oleh variable lain yang tidak dilakukan penelitian oleh peneliti.

## PEMBAHASAN

Berlandaskan pada capaian analisis uji hipotesis yang dilaksanakan, dengan demikian hipotesis yang dilakukan pengajuan terbukti, yaitu terdapat pengaruh antara kebermaknaan hidup (*meaning life*) dengan keseimbangan kehidupan-keluarga (*Work life balance*) pada wanita peran ganda di kota X. Hasil ini serta selaras dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Aswati (2017) dan Afwina (2023). Seorang wanita dengan peran ganda memiliki beban tanggungjawab yang cukup besar dalam menjalankan segala aktifitasnya. Membagi perhatian dan juga konsentrasi untuk melaksanakan semua tugas sebagai ibu rumah tangga dan pekerja tidaklah mudah, agar kedua peran sama-sama terlaksana dengan baik dan tidak menimbulkan konflik. Konflik dapat dari internal maupun eksternal dalam kehidupan seseorang (Aswati, 2017). Penelitian Tenriawaru (2022) menyebutkan semakin tinggi dorongan keluarga pada wanita karir yang telah melakukan pernikahan, dengan demikian makin rendah rendah konflik peran ganda yang timbul. Keseimbangan dalam mengaturnya merupakan kunci utama dan mampu secara bahagia melaksanakan berbagai tugas untuk dapat mengaktualisasikan diri dengan baik dan mendapatkan kebermaknaan dalam hidup (Suharnanik, 2019).

Keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan merupakan suatu hal yang cukup berat dilakukan oleh beberapa wanita, ada banyak factor yang mempengaruhinya, diantaranya seperti yang diungkapkan oleh Poulouse & Sudarsan (2014) yaitu faktor individu diantaranya kesejahteraan psikologis, kepribadian, kecerdasan emosional; faktor organisasional yang meliputi pengaturan kerja, Work-life balance Policies and Programs, dukungan Organisasi, stress kerja, teknologi, Role Related Factors; Societal Factors Influencing yang meliputi Child Responsibility, Family Support (Dukungan Keluarga); dan

faktor lain layaknya jenis kelamin, umur, status orang tua, status perkawinan, taraf pegawai, pengalaman, tipe pekerjaan, penghasilan dan tipe keluarga. Factor-faktor tersebut diatas tidak diteliti secara keseluruhan oleh peneliti. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh

Jika dilihat dari table kategori WLB, yang memiliki kategori sedang dan rendah cukup banyak, hal ini mengindikasikan bahwa dua peran ini memang sulit untuk dilakukan secara bersamaan, karena tuntutan akan keberhasilan pada dua bidang juga akan menimbulkan konflik-konflik tersendiri (Nasekhah, 2019). Beberapa responden sempat dilakukan wawancara dan rata-rata mereka yang memiliki anak usia 1-9 tahun mengungkapkan bahwasannya rasa bersalah terbesar adalah meninggalkan anak drumah, tidak dapat memonitor perkembangan dan pertumbuhan anak dan lebih memilih menyerahkan pada orang lain (ART, TPA atau orang tua). Responden W juga mengatakan bahwasannya ia tidak dapat memberikan perhatian lebih pada anaknya yang sekolah dibangku SD, sering terlewat pengumuman/ info dari sekolah, tidak dapat mengajarkan pelajaran secara langsung dan memilih untuk memberikan tambahan waktu belajar pada orang lain. Hal ini dikarenakan dia terlalu sibuk ditempat kerjanya sehingga ia pun sering pulang diatas jam 6 sore.

Ketika sudah berada di rumah, maka ia pun merasa lelah dan bila anak rewel menimbulkan perubahan emosi dalam diri yang mengakibatkan ia kurang memiliki kesabaran dalam menghadapi anak-anaknya. Konflik peran ganda sebagaimana dijelaskan oleh Greenhaus dan Beutell (dalam Afwina, 2023) mengacu pada konflik yang terjadi dalam diri individu ketika mereka mengalami tekanan baik dari peran profesional maupun keluarga. Fenomena ini muncul sebagai akibat dari padatnya jadwal kerja seseorang sehingga mengakibatkan terbatasnya waktu yang tersedia untuk berinteraksi dengan keluarga. Seorang individu harus memiliki kapasitas untuk memenuhi tanggung jawabnya secara efektif baik dalam kehidupan profesional maupun pribadinya, memastikan bahwa pengaruh emosional di satu bidang tidak mengganggu bidang lainnya.

Tak berbeda jauh dengan responden W, responden EN pun juga mengalami hal yang sama. Ia pernah menerima keluhan dari guru anaknya disekolah tentang sikap anaknya yang kurang baik, sehingga mempengaruhi konsentrasi dan

keadaan emosi dalam dirinya saat bekerja. Ia menjadi uring-uringan dan pekerjaannya menjadi terbengkalai karena memikirkan anaknya tersebut. Perihal ini selaras dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Triatmanto & Wahyuni (2023) bahwasannya Konflik peran ganda memberikan pengaruh negatif serta signifikan pada kinerja karyawan dan dapat mengakibatkan stress kerja. Bukan hanya itu saja, bila ia sudah kelelahan ditempat kerja dan ketika sampai dirumah anak rewel, emosi dirinya tidak terkontrol yang mengakibatkan ia melakukan tindakan fisik dengan mencubit atau memukul anaknya. Ia mengaku tertekan bila kedua peran tidak berjalan dengan baik seperti yang ia harapkan, sehingga ia pun mengalami kelelahan mental yang mempengaruhi emosi dalam diri.

Ketidakseimbangan peran menimbulkan konflik peran, banyak sekali diantara beberapa responden yang peneliti wawancarai mengungkapkan bahwasannya Konflik yang timbul lebih banyak berasal pada rasa tanggung jawab pada pemberian cinta kasih pada anak, rasa bersalah membiarkan anak di rumah ketika bekerja (Hermayanti, 2014). Konflik-konflik yang terjadi baik dilingkungan kerja maupun dilingkungan keluarga, mengakibatkan seseorang itu kurang memiliki kebermaknaan dalam hidupnya. Rasa bersalah karena tidak dapat menjalankan kedua peran dengan baik menyebabkan dirinya berlarut pada situasi sedih dan kurang mampu mengontrol emosinya.

Kategori kebermaknaan dalam hidup pada responden, terbanyak pada kategori rendah dan sedang, dikarenakan ada beberapa factor yang tidak terpenuhi, sehingga mempengaruhi arti kebermaknaan dalam hidupnya. Menurut Frankl sebagaimana dikutip dalam Utami & Setiawati (2019), makna hidup dibentuk oleh keyakinan agama dan filosofi sekuler, pekerjaan seseorang, apresiasi dan penikmatan keindahan hidup, cinta terhadap sesama, dan pengalaman pribadi. Faktor penentu tambahan yang berdampak pada pentingnya kehidupan mencakup kualitas individu, interaksi, dan realisasi prinsip-prinsip hidup melalui tindakan mengatasi, merangkul, dan memperoleh makna dari kesulitan. Pencapaian pribadi dalam menumbuhkan pemahaman mendalam dan kenikmatan hidup dicapai dengan mengenali dan memenuhi kemampuan yang melekat pada sifat-sifat manusia melalui beragam aktivitas yang berupaya untuk memenuhi tujuan hidup.

Makna hidup, sebagaimana diturunkan dari sumbernya, adalah pencapaian cita-cita kreatif melalui keterlibatan dalam beragam upaya kreatif dan konstruktif. Partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat konsentrasi dan keterlibatan pribadi yang tinggi dalam tugas pekerjaannya, berusaha untuk melaksanakannya dengan kemampuan terbaiknya (Schulenberg dkk., sebagaimana dikutip dalam Mulyati, 2020). Gangguan yang sering terjadi dapat menyebabkan berkurangnya produktivitas baik dalam kehidupan rumah tangga maupun pekerjaan. Aspek kebermaknaan hidup yang kedua, pentingnya penghargaan, didasarkan pada penerimaan individu terhadap dunia. Hal ini mencakup merenungkan dan menerima segala sesuatu yang ada dengan kesadaran mendalam dan rasa syukur yang tulus, mengenali apa yang dapat kita peroleh dari pengalaman kita

di dunia ini. Nilai apresiasi dapat diaktualisasikan melalui cinta, sehingga memungkinkan individu mengalami emosi yang mendalam dan mengarah pada kehidupan yang penuh kebahagiaan bagi mereka yang merasa dicintai sekaligus membalas cinta tersebut. Sumber makna hidup yang ketiga adalah nilai sikap, khususnya bagaimana individu bereaksi terhadap peristiwa yang berada di luar kendalinya. Dengan menerima berbagai peristiwa dengan kesabaran, ketabahan, ketabahan, dan keberanian, bahkan ketika menghadapi penderitaan yang tidak dapat dihindari, dampak pengalaman tragis dapat diminimalkan. Pada akhirnya hal ini berujung pada munculnya makna hidup yang lebih mendalam (Bastaman dalam Utami & Setiawati, 2019).

Arti penting kehidupan dapat dijelaskan dengan pencapaian potensi penuh seseorang dan pengalaman kegembiraan. Individu yang memiliki tujuan hidup menunjukkan kegembiraan dan gairah dalam aktivitas sehari-hari, dan tidak mengalami perasaan hampa (Urgency & Religiosity, 2017). Individu yang memiliki tujuan hidup memiliki tujuan hidup yang jelas, mempertahankan tingkat konsentrasi yang lebih tinggi, dan merasakan pencapaian dari kesuksesannya. Mempunyai rasa tanggung jawab yang kuat terhadap tugas dan pekerjaan seseorang dapat menimbulkan rasa puas dan senang. Hal ini dapat menimbulkan semangat dan gairah yang dapat dilihat sebagai tanda aktualisasi diri (Yuliantini & Santoso, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Maria Gemelin Suarliak & Dyah Widodo (2017) menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara aktualisasi diri dengan persepsi tujuan hidup pada individu homoseksual yang mengikuti penelitian yang dilakukan di Malang Gay Association.

Konsep tujuan hidup berbeda dengan aktualisasi diri, yaitu proses transformatif yang memungkinkan individu mengembangkan dan memenuhi potensi dirinya. Berbeda dengan konsep makna hidup yang ditemukan melalui tantangan eksternal yang dimaksudkan untuk dipahami. Mereka yang memahami tujuan keberadaannya akan memiliki kemampuan untuk membantu orang lain dalam beradaptasi terhadap keadaan yang sangat menantang dan penuh tekanan, menunjukkan kesabaran dan tekad yang tak tergoyahkan. Mereka juga akan menyadari bahwa kebijaksanaan selalu terkait dengan penderitaan. Penelitian yang dilakukan oleh Bahkrudinsyah (2016) menemukan bahwa 7 dari 8 peserta senior di Panti Jompo Nirwana Puri memiliki tujuan hidup yang positif, yang secara signifikan mempengaruhi kepuasan mereka secara keseluruhan.

Bagi responden yang rendah makna hidupnya akan memperlihatkan beberapa dampak negative, (Bastaman, 2017) diantaranya neurosis noogenik yakni sebuah gangguan perasaan yang cukup memberikan hambatan prestasi serta penyesuaian diri seseorang. Beberapa peserta penelitian melaporkan mengalami perasaan hampa, putus asa, bosan, serta kehilangan minat dan motivasi. Mereka beranggapan bahwa keberadaannya tidak mempunyai tujuan, yang pada akhirnya berujung pada rasa ingin guna bunuh diri atau mengakhiri hidup. Selain itu, dampak merugikan lainnya adalah mereka yang tidak memiliki tujuan hidup sering kali memaksakan tujuan dan kepentingannya sendiri, serta

menunjukkan keengganan untuk mempertimbangkan masukan dari orang lain. Tokoh dengan gambaran seperti ini disebut juga dengan tokoh totaliter (Gumilar & Uyun, 2009). Berbeda dengan individu konformis, karakter yang kurang memiliki kebermaknaan dalam hidup mudah terombang-ambing dan kurang mempunyai pendirian yang teguh. Definisi ini menyoroti pengaruh merugikan dari kepribadian konformis pada individu.

## KESIMPULAN

Berlandaskan pada capaian penelitian, dengan demikian bisa dilakukan penarikan kesimpulan *Meaning of life* berpengaruh pada *work life balance* pada wanita dengan peran ganda. Seseorang yang memiliki peran ganda dan dapat mengatur kegiatannya dengan baik, ia akan memiliki keseimbangan dan kebermaknaan dalam hidupnya. Semakin tinggi kebermaknaan hidup dalam diri perempuan dengan peran ganda maka akan makin tinggi pula kebermaknaan dalam hidup dipunyainya. Besaran pengaruh variable X1 serta X2 pada variable Y yakni 13,8%

Saran yang bisa diberi berlandaskan pada capaian penelitian yakni Responden penelitian menjadi lebih memahami tentang peran ganda yang dilakukannya, mampu mengatur keseimbangan kedua peran, agar mencapai kebermaknaan dalam hidupnya. Membuat pengaturan waktu/ time management yang bagus agar tidak bertabrakan antara peran yang dijalani, adanya komunikasi dan fleksibilitas individu serta anggota keluarga, menerapkan self care. Guna penelitian yang kaan datang diharapkan bisa melakukan penelitian variable lain yang masih berkaitan dengan satu diantara variable dalam penelitian ini, serta dapat dilaksanakan pada responden yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afwina, R. (2023). *Antara Konflik Peran Ganda Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Wanita*. 4(1), 129–138.
- Aswati, A. (2017). Konflik Peran Ganda, Rasa Cinta, dan Kepuasan Pernikahan Pada Mahasisiwi yang Sudah Berumah Tangga. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 102–109. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4337>
- Bahrkrudinsyah, R. (2016). Makna Hidup dan Arti Kebahagiaan Pada Lansia di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i1.3931>
- Bastaman, H. . (2017). *Logoterapi*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Daipuria, P., & Kakar, D. (2013). Work-life balance for working parents: Perspectives and strategies. *Journal of Strategic Human Resource Management*, 2(1), 45.
- DINAS KOMINFO JATIM. (2023). *Jumlah Perempuan Usia Kerja di Jatim Meningkat 0,74%*. <https://kominfo.jatimprov.go.id/berita/jumlah-perempuan-usia-kerja-di-jatim-meningkat-0-74#:~:text=Jatim Newsroom - Berdasarkan hasil Survei, sebanyak 16%2C27 juta orang.>
- Fauziah, Z. F. (2020). Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Keseimbangan Kehidupan Kerja Terhadap Motivasi Kerja Pada Karyawati Tambang Batu Bara. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 255–264.
- Gumilar, F. U., & Uyun, Q. (2009). Kebersyukuran Dan Kebermaknaan Hidup Pada Mahasisiwa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 14(1), 65–70. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol14.iss1.art6>
- Hermayanti, D. (2014). Kebermaknaan Hidup dan Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier yang Berkeluarga Di Kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 85–90. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i2.3645>
- Hidayatunnajah, A. (2022). Pemaknaan Hidup pada Wanita Single Parent Usia Dewasa Madya. *Jurnal Riset Agama*, 2(3), 199–217. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.19369>
- Husniyati, S. (2021). Sistematis Literature Review Tentang Dilematika Dan Problematika Wanita Karir: Apakah Mendahulukan Karir Atau Rumah Tangga Terlebih Dahulu? [Systematic Literature Review on Career Women'S Dilematics and Problems: Does Career or Household First?]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(2), 115–126. <https://doi.org/10.59027/jic.v1i2.80>
- Maria Gemelin Suarliak, & Dyah Widodo, V. M. A. (2017). No Title. *HUBUNGAN AKTUALISASI DIRI DENGAN KEBERMAKNAAN HIDUP KAUM HOMOSEKSUAL DI IKATAN GAY MALANG*, 2 No 2.
- Mayangsari, M. D., & Amalia, D. (2018). Keseimbangan kerja-kehidupan pada wanita karir. *Jurnal Ecopsy*, 5(1), 43–50.
- Mikawati, R. V., & Yuwanto, L. (2019). Hubungan antara perceived Organizational Support dan Quality of Worklife dengan Organizational Citizenship Behavior PT. X. *CALYPTRA*, 8(1), 673–685.
- Mulyati, R. (2020). Kebermaknaan Kerja dan Keterikatan Kerja: Sebuah Tinjauan Metaanalisis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 29–44. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art3>
- Nasekhah, A. D. (2019). Pengaruh Peran Ganda Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Di Tempat Kerja Di Lpp Rri Yogyakarta. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 1(2), 137–149. <https://doi.org/10.21831/diklus.v1i2.23864>
- Nurmalitasari, S., & Andriyani, A. (2021). Pengaruh Pelatihan, Pengembangan Karier, Work Life Balance terhadap Retensi Karyawan dengan Kepuasan Kerja sebagai Variabel Pemeditasi (Studi pada Karyawan Tetap PT. BPR Restu Artha Makmur Kota Semarang). *Diponegoro Journal of Management*, 10(4).
- Pitoyo, D. J., & Handayani, W. P. P. (2022). Pengaruh Work Life Balance dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan. *Jurnal Studi Manajemen Dan Bisnis*, 9(2), 152–159. <https://doi.org/10.21107/jsmb.v9i2.17794>
- Poulose, S., & Sudarsan. (2014). oulose, S. And Sudarsan 2014 'Work Life Balance: A Conceptual Review'. *International Journal of Advances in Management and Economics*, 3(2), 1–17.
- Pusparani, I. G. A., Budiarto, B., & Hariadi, S. (2020). Keputusan Perempuan Menikah Untuk Bekerja: Sebuah Studi Backward Bending Of Labor Supply. *Calyptra*, 8(2), 152–161.
- Rahmawati, A. (2016). Pengaruh keseimbangan kehidupan kerja (work life balance) dan kepuasan kerja terhadap loyalitas guru SMK swasta di Kecamatan Cakung Jakarta Timur. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 7(1), 1215–1224.
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: PT. Alfabet.
- Suharnanik. (2019). Peran Ganda (Bekerja Sekaligus Ibu Rumah Tangga) Perempuan Muslimah Dalam Perspektif Struktural Fungsional. *Jurnal Al-Hikmah*, 17(1), 63–78. <https://doi.org/10.35719/alhikmah.v17i1.7>
- Tenriawaru, A. T. (2022). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karir yang Menikah di Kota Makassar. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2278>
- Triatmanto, B., & Wahyuni, N. (2023). Konflik Peran Ganda Perempuan Terhadap Kinerja Melalui Stress Kerja Pada Karyawan Bank. *Iqtishoduna*, 1(1). <https://doi.org/10.18860/iq.v1i1.20583>
- Urgensi, D. A. N., & Religiusitas, P. (2017). PEMAKNAAN HIDUP ( MEANING IN LIFE ) DALAM KAJIAN PSIKOLOGI Agama adalah ciri utama kehidupan manusia dan dapat dikatakan sebagai satu kekuatan paling dahsyat dalam mempengaruhi tindakan seseorang . Albright and religius ( Homo religious ) karena agama te- Homo sapiens . William James ( 1902 ) ba- pak Psikologi meyakini bahwa peran aga- ma sangat penting dalam kesehatan manu- sia ( James , 1902 dalam Luis & Cruise dan memiliki pengaruh yang kuat terhadap lingkungan sosial . Dalam kajian psikologi , bidang psikologi agama . mendapati bahwa dalam 80 % hasil pene- keyakinan dan praktik beragama ( religi- sitif terhadap kesehatan mental individu , mengindikasikan bahwa religiusitas mem- bukunya The Nature of prejudice menye- butkan bahwa “ peran agama adalah para . July 2013.
- Utami, D. D., & Setiawati, F. A. (2019). Makna hidup pada mahasiswa rantau: analisis faktor eksploratori skala makna hidup. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 11(1), 29–39. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v11i1.23796>
- Utari, S. (2020). Eksistensi Wanita Karir dalam Keluarga. *Al-Wardah: Jurnal Kajian Perempuan, Gender Dan Agama*, 14(1), 151–161.
- Yuliantini, T., & Santoso, R. (2020). Pengaruh lingkungan kerja, motivasi

kerja, dan disiplin kerja terhadap kepuasan kerja Karyawan Pt Travelmart Jakarta Pusat. *Jurnal Manajemen Oikonomia*, 16(1), 1-13.

<http://journal.unas.ac.id/oikonamia/article/view/1153/941>