

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak sedikit wanita yang akhirnya memilih untuk bekerja diluar rumah. Mengingat di era Society 5.0 banyak sekali perubahan disegala bidang dan hal ini membuat wanita ingin mengambil peran penting untuk mengejar cita-cita, memenuhi kebutuhan hidup yang terus berjalan terlebih lagi kesempatan yang mereka memiliki sudah setara dengan laki-laki. Dibalik peran pentingnya, wanita rentan mengalami konflik peran ganda karena terjadinya pertentangan tanggung jawab antara pekerjaan dengan tugas rumah tangga. Pengalaman kehidupan wanita yang mengalami konflik peran ganda diantaranya ialah turut merasakan FIW (*Family Interference with Work*) yaitu konflik antar peran dimana tuntutan kehidupan rumah mengganggu tanggung jawab dalam pekerjaan dan WIF (*Work Interference with Family*) yaitu konflik antar peran dimana pekerjaan mengganggu kehidupan rumah tangga. Wanita juga turut merasakan emosi berupa perasaan stress, marah, sedih dan bahagia sebagai dampak yang dirasakan dalam menjalani konflik peran ganda. Kehidupan wanita yang mengalami konflik peran ganda tidak lepas dari dukungan yang didapatkan dari orang terdekat terutama suami dan anak sebagai pemberi semangat dalam menjalankan kehidupan. Dalam mengatasi kehidupan sehari-harinya, wanita memiliki coping strategy sendiri dan mempunyai kemampuan untuk mengevaluasi diri sendiri serta memiliki harapan.

5.2 Saran

5.2.1 Wanita Berperan Ganda

Untuk wanita berperan ganda diharapkan mampu lebih memajemen waktu antara tanggung jawab pada pekerjaan dengan tugas rumah tangga dengan membuat perencanaan harian simple, jangan lupa meluangkan waktu untuk diri sendiri serta yang terpenting selalu menjaga kesehatan.

5.2.2 Penelitian Selanjutnya

Penelitian mengenai kehidupan wanita yang mengalami konflik peran ganda berikutnya diharapkan meneliti lebih dalam hubungan yang terjadi antara subyek dengan suami maupun hubungan subyek dengan orang lain yang menyangkut keluarga besar seperti orang tua, mertua dan ipar atau strategi wanita dalam menghadapi konflik peran ganda tersebut.



