

## Peran Kecerdasan Emosi dalam Menghadapi Tantangan Peran Ganda pada Wanita Dewasa Awal

Fauziah Nasution<sup>1</sup>, Suci Ati Cahya<sup>2</sup>,

Husna Khairuzzakiah<sup>3</sup>, Vira Annisa Barus<sup>4</sup>, Muhammad Ryan Syahputra<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email : [fauziahnasution@uinsu.ac.id](mailto:fauziahnasution@uinsu.ac.id)<sup>1</sup>, [suciaticahya008@gmail.com](mailto:suciaticahya008@gmail.com)<sup>2</sup>,

[khairuzzakiah07@gmail.com](mailto:khairuzzakiah07@gmail.com)<sup>3</sup>, [viraannisa131@gmail.com](mailto:viraannisa131@gmail.com)<sup>4</sup>, [muhammadryansptra@gmail.com](mailto:muhammadryansptra@gmail.com)<sup>5</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran kecerdasan emosi dalam membantu wanita dewasa awal mengelola tantangan peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja. Pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif digunakan untuk mengungkap pengalaman seorang subjek wanita berusia 39 tahun. Temuan menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan meningkatkan kemampuan adaptasi subjek. Strategi seperti "me-time" dan dukungan keluarga menjadi faktor kunci. Penelitian ini memberikan wawasan praktis bagi pengembangan intervensi dukungan bagi wanita dengan peran ganda.

**Kata Kunci:** *Kecerdasan Emosi, Keseimbangan Emosional, Peran Ganda, Strategi Coping, Wanita Dewasa Awal.*

### *The Role of Emotional Intelligence in Facing Multiple Role Challenges in Early Adult Women*

#### Abstract

*This study aims to explore the role of emotional intelligence in helping early adult women manage the challenges of dual roles as housewives and workers. A qualitative approach with descriptive methods was used to uncover the experiences of a 39-year-old female subject. The findings show that emotional intelligence plays an important role in maintaining emotional balance and improving the subject's adaptability. Strategies such as 'me-time' and family support were key factors. This research provides practical insights for the development of support interventions for women with dual roles.*

**Keywords:** *Emotional Intelligence, Emotional Balance, Multiple Roles, Coping Strategies, Early Adult Women.*

#### PENDAHULUAN

Wanita dewasa awal berada dalam periode kehidupan yang penuh dengan tantangan, di mana mereka sering kali dihadapkan pada peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus pekerja profesional. Dalam menjalankan kedua peran tersebut, mereka menghadapi tuntutan yang tidak hanya menguji fisik tetapi juga emosi. Masa dewasa awal adalah tahap pertama dalam kehidupan seorang individu yang ditandai dengan proses penyesuaian diri terhadap pola hidup baru dan harapan sosial yang berubah. Individu yang telah menyelesaikan proses pertumbuhannya dan siap untuk menempati posisi di

masyarakat, bersama dengan individu dewasa lainnya, dapat dianggap telah memasuki masa dewasa (Hurlock, 2003).

Hurlock (2003) menjelaskan bahwa masa dewasa awal dimulai dari usia 18 tahun hingga 40 tahun. Pada periode ini, individu diharapkan dapat menjalankan peran-peran baru, seperti peran suami-istri, orang tua, dan pencari nafkah. Selain itu, mereka juga diharapkan mampu mengembangkan sikap, keinginan, dan nilai-nilai baru yang sesuai dengan tugas-tugas yang harus dijalankan pada tahap perkembangan ini (Ariga, *et.al.*, 2023). Perkembangan sosial pada masa dewasa awal merupakan puncak dari perkembangan sosial sepanjang masa dewasa (Dwilianto, *et.al.*, 2024).

Santrock menjelaskan bahwa masa dewasa awal adalah periode transisi yang kompleks, di mana individu mengalami perubahan fisik, seperti pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang semakin matang. Selain itu, perubahan kognitif juga terjadi, dengan cara berpikir yang semakin dewasa dan kompleks. Goleman, Salovey, Mayer, dan Gardner sepakat bahwa masa dewasa awal adalah periode yang sangat penting dalam pengembangan kecerdasan emosi. Goleman menekankan bahwa periode ini menjadi fondasi bagi individu untuk lebih memahami dan mengelola emosi mereka dengan baik. Salovey dan Mayer memberikan definisi lebih spesifik, menyebut kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengungkapkan emosi dengan tepat.

Sementara itu, Gardner melihat kecerdasan emosi sebagai salah satu kecerdasan utama yang berperan besar dalam interaksi sosial dan pembentukan hubungan. Wanita dewasa awal dengan kecerdasan emosi yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengelola stres, menyelesaikan konflik secara konstruktif, dan menjaga hubungan yang harmonis, baik di rumah maupun di tempat kerja (Nasution, *et.al.*, 2024). Perempuan yang telah menikah dan memutuskan untuk bekerja di luar rumah biasanya didorong oleh berbagai pertimbangan, seperti memiliki latar belakang pendidikan yang mendukung kariernya, menambah penghasilan keluarga, menjadi mandiri secara ekonomi, menghindari kebosanan, mengisi waktu luang, merasakan ketidakpuasan dalam pernikahan, memanfaatkan keahlian yang dimiliki, serta ingin mengembangkan potensi diri dan memperoleh status, menurut Ciptoningrum (2009). Sebagai ibu dan karyawan yang hidup di masyarakat tradisional, mereka dihadapkan pada tuntutan untuk menyelesaikan tugas-tugas rumah tangga di ranah domestik sekaligus menjalani peran publik di pekerjaan atau organisasi. Oleh karena itu, perempuan yang menjalani peran ganda ini diharapkan mampu menyeimbangkan kedua peran tersebut dengan memuaskan.

Namun, jika terjadi konflik akibat kerancuan peran—antara peran sebagai ibu rumah tangga dan karyawan—dampaknya bisa sangat besar, seperti depresi, kelelahan emosi (burnout), penurunan kepuasan hidup, serta masalah kesehatan fisik (Duxbury & Higgins, 1991). Di sisi lain, dampak konflik terhadap pekerjaan meliputi penurunan komitmen dan kepuasan kerja, peningkatan stres kerja, keluhan terhadap beban kerja, serta peningkatan niat untuk keluar dari pekerjaan (Clarke-Stewart & Dunn dalam Angelia, 2016). Oleh karena itu, perempuan yang menjalani peran ganda diharapkan mampu mengelola waktu dengan baik, menjaga keseimbangan antara keterlibatannya di tempat kerja dan kehidupan keluarganya. Mereka tidak hanya sibuk dengan urusan keluarga, tetapi juga harus mampu berkontribusi dan menunjukkan keterlibatan dalam pencapaian target perusahaan, yang dikenal dengan istilah *work engagement*. Perempuan yang menjalani peran ganda berharap dapat menjalani kehidupannya dengan seimbang, berusaha untuk tetap terlibat dan

berkinerja maksimal dalam pekerjaan, sekaligus menyelesaikan tugas domestik rumah tangga dengan memuaskan dan menciptakan kebahagiaan pribadi. Sebagai perempuan yang menjalani peran ganda, mereka ingin tetap menjadi karyawan yang produktif, namun juga memiliki waktu untuk menjalin hubungan berkualitas dengan orang-orang terdekatnya, dengan cukup waktu untuk melakukan kegiatan bersama (Mariyanti et al., 2024).

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk menggali pengalaman subjek dalam mengelola peran ganda melalui kecerdasan emosi. Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam dan menggali makna dari pengalaman individu, terutama dalam konteks peran ganda yang dihadapi oleh wanita dewasa awal. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi dan proses yang dialami oleh subjek penelitian, dengan fokus pada bagaimana subjek merespons dan mengelola tantangan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Subjek penelitian adalah seorang wanita berusia 39 tahun yang menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus pekerja profesional. Usia ini dipilih karena berada pada masa dewasa awal, di mana individu berada dalam fase transisi yang signifikan dalam kehidupan sosial dan pribadi mereka. Subjek yang dipilih mewakili pengalaman banyak wanita yang menghadapi tantangan serupa dalam menyeimbangkan kehidupan keluarga dan pekerjaan.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua teknik utama, yaitu wawancara mendalam dan observasi langsung. Wawancara mendalam memungkinkan peneliti untuk mendapatkan informasi yang lebih rinci tentang perasaan, pemikiran, dan strategi coping yang diterapkan oleh subjek dalam mengelola peran ganda. Observasi langsung memberikan perspektif tambahan mengenai rutinitas dan dinamika yang dihadapi subjek sehari-hari, serta bagaimana ia berinteraksi dalam konteks pekerjaan dan keluarga. Kombinasi kedua metode ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang tantangan yang dihadapi oleh wanita dengan peran ganda serta peran penting kecerdasan emosional dalam mengelola stres dan konflik.

Dengan pendekatan kualitatif ini, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap strategi coping yang efektif yang digunakan oleh wanita dewasa awal dalam mengelola peran ganda dan bagaimana kecerdasan emosional berperan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga. Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi akan dianalisis secara tematik untuk menemukan pola-pola yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, stres, dan kesejahteraan subjek.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang wanita dewasa awal berusia 39 tahun yang menjalani peran sebagai ibu rumah tangga sekaligus pekerja profesional. Dalam kesehariannya, subjek memulai aktivitas dengan mempersiapkan kebutuhan anak-anak untuk sekolah, melanjutkan dengan tanggung jawab domestik seperti memasak, dan kemudian melaksanakan pekerjaannya sebagai seorang profesional. Rutinitas tersebut mencerminkan betapa kompleksnya peran ganda yang ia jalani, menuntut pengelolaan

waktu dan energi yang optimal untuk menjaga keseimbangan di antara berbagai tanggung jawabnya.

Subjek mengakui bahwa waktu pagi hari adalah momen yang paling menantang. Ia harus menghadapi kerewelan anak-anak sambil memastikan semua kebutuhan mereka, termasuk seragam dan bekal, telah siap. Pada saat yang sama, ia juga harus menyelesaikan tugas domestik seperti memasak sebelum berangkat bekerja. Beban yang menumpuk dalam waktu singkat ini sering kali memunculkan perasaan kewalahan. Selain tekanan fisik, subjek juga menghadapi tantangan emosional dalam menyeleksi tuntutan antara peran domestik dan profesional. Ekspektasi tinggi dari kedua peran tersebut membuatnya kerap merasa tidak maksimal dalam menjalankan salah satunya. Tantangan ini semakin diperparah dengan kurangnya waktu untuk merawat diri sendiri, yang menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun emosional.

Untuk menghadapi berbagai tekanan tersebut, subjek mengandalkan sejumlah strategi coping yang menunjukkan kecerdasan emosionalnya. Salah satu strategi utama adalah meluangkan waktu untuk diri sendiri, yang disebutnya sebagai "me-time." Ia memilih aktivitas sederhana namun efektif, seperti menonton acara televisi favorit atau menikmati secangkir teh hangat. Dengan cara ini, ia dapat meredakan stres dan mengisi ulang energi yang terkuras (Sakai, *et.al.*, 2023). Selain itu, subjek juga menciptakan rutinitas yang terstruktur untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan kebutuhan pribadinya. Ia menjadwalkan waktu khusus untuk berkumpul bersama keluarga sekaligus memastikan ada waktu untuk dirinya sendiri setiap minggu. Rutinitas ini memberikan rasa kendali yang lebih besar terhadap berbagai situasi yang ia hadapi.

Dukungan dari keluarga menjadi elemen penting dalam membantu subjek mengelola peran ganda. Suaminya berperan aktif dalam tugas-tugas domestik, seperti membantu memasak atau menjaga anak-anak saat ia sedang sibuk. Anak-anaknya juga turut berkontribusi melalui tugas rumah tangga ringan, seperti merapikan mainan atau mencuci piring. Di tempat kerja, subjek merasa terbantu oleh rekan kerja yang suportif serta pemimpin yang memahami kondisinya. Lingkungan kerja yang kondusif ini membuatnya merasa dihargai dan didukung dalam melaksanakan tugas profesionalnya. Kombinasi dukungan dari keluarga dan lingkungan kerja memungkinkan subjek untuk menjalani peran ganda dengan lebih efektif dan seimbang.

Pengalaman menjalani peran ganda ini telah membawa perkembangan signifikan dalam kecerdasan emosional subjek. Jika sebelumnya ia mudah merasa frustrasi ketika menghadapi berbagai tantangan, kini ia lebih mampu mengelola emosi negatif seperti marah dan stres. Subjek menyadari bahwa membiarkan emosi tidak terkendali hanya akan memperburuk situasi, sehingga ia berusaha untuk tetap tenang dalam menghadapi konflik. Dari pengalamannya, subjek belajar pentingnya menerima keterbatasan diri. Ia mulai memahami bahwa tidak perlu terlalu keras pada dirinya sendiri dan memilih untuk fokus pada hal-hal yang dapat ia kendalikan. Subjek juga menekankan pentingnya perawatan diri sebagai bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri. Menurutnya, hal ini menjadi kunci dalam menjaga keseimbangan emosi serta kesehatan mental.

Penelitian ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting dalam membantu wanita dewasa awal mengelola peran ganda. Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan kerja, disertai dengan penerapan strategi *coping* yang efektif, menjadi faktor utama yang memungkinkan subjek untuk menjalani perannya dengan lebih

baik. Temuan ini memberikan wawasan praktis yang dapat digunakan oleh para profesional, seperti konselor dan psikolog, dalam merancang program intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan wanita yang menghadapi tantangan serupa.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana wanita dewasa awal mengelola peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja profesional, serta bagaimana kecerdasan emosional berperan dalam membantu mereka menghadapi tantangan tersebut. Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa wanita yang menjalani peran ganda menghadapi tantangan besar dalam menyeimbangkan kehidupan pribadi dan profesional. Mereka tidak hanya harus memenuhi tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks, tetapi juga menghadapi tanggung jawab rumah tangga dan pengasuhan anak-anak. Dalam konteks ini, kecerdasan emosional menjadi kunci untuk mengelola stres, mengatasi konflik peran, dan menjaga keseimbangan fisik dan psikologis.

Subjek penelitian, seorang wanita berusia 39 tahun yang menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja profesional, menggambarkan tantangan signifikan yang harus dihadapinya dalam rutinitas sehari-hari. Setiap pagi, waktu yang terbatas menjadi saat yang sangat penuh tekanan. Ia harus memastikan anak-anak siap untuk sekolah, menyelesaikan tugas domestik seperti memasak, dan mempersiapkan diri untuk bekerja. Keterbatasan waktu ini seringkali menyebabkan perasaan kewalahan, baik secara fisik maupun emosional. Subjek merasakan beban ganda yang sangat berat, karena tuntutan dari kedua peran sering saling bertentangan, terutama ketika pekerjaan menuntut perhatian penuh sementara keluarga membutuhkan perhatian yang sama. Sebagai contoh, ketika subjek harus menghadiri rapat penting di kantor, ia merasa bersalah karena tidak dapat mengurus anak-anak di rumah atau menyelesaikan pekerjaan rumah tangga.

Konflik peran yang muncul antara tuntutan pekerjaan dan kewajiban domestik semakin memperburuk tekanan yang dirasakan subjek. Tuntutan untuk memenuhi ekspektasi di rumah dan di tempat kerja sering kali menyebabkan ketegangan. Terkadang, salah satu peran mendominasi, meninggalkan sedikit ruang untuk peran lainnya. Konflik semacam ini tidak hanya berdampak pada perasaan frustrasi dan kelelahan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Tsabita et al., 2024). Bahkan, penelitian sebelumnya, menjelaskan bahwa wanita yang menjalani peran ganda berisiko mengalami burnout dan depresi, yang juga dialami oleh subjek penelitian ini Duxbury dan Higgins (1991 dalam Banu & Zochedh, 2024). Penelitian ini menunjukkan hal tersebut, di mana subjek penelitian mengalami stres emosional akibat ekspektasi tinggi dari kedua peran tersebut.

Namun, meskipun menghadapi tantangan besar, subjek penelitian menunjukkan kemampuan luar biasa dalam mengelola stres dan mengatasi konflik melalui penggunaan kecerdasan emosional (Rahmayati, 2020). Salah satu cara utama yang dilakukan subjek adalah dengan menyusun rutinitas yang terstruktur. Meskipun pagi hari merupakan waktu yang sangat padat, subjek mengatur jadwal untuk menyelesaikan tugas-tugas domestik lebih awal dan memprioritaskan kegiatan penting, seperti memastikan anak-anak siap berangkat ke sekolah dan menyelesaikan pekerjaan rumah tangga sebelum pergi bekerja. Rutinitas ini membantunya merencanakan waktu dengan lebih efektif, meskipun tuntutan pada pagi hari sangat berat.

Selain itu, Dukungan sosial dari keluarga dan rekan kerja memiliki peran yang sangat penting dalam membantu subjek mengelola peran ganda (Suryani & Adri, 2024). Di lingkungan keluarga, suami subjek aktif membantu membagi tugas domestik, seperti memasak dan menjaga anak-anak ketika subjek bekerja. Bahkan, suami subjek mengambil tanggung jawab dalam hal mengantar jemput anak-anak ke sekolah ketika subjek tidak dapat melakukannya karena tuntutan pekerjaan. Kontribusi dari anak-anak subjek, meskipun masih kecil, juga cukup membantu dalam pekerjaan rumah tangga ringan seperti merapikan mainan dan mencuci piring. Dukungan sosial ini memberikan sedikit waktu luang bagi subjek untuk menyelesaikan tugas lainnya dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari. Di tempat kerja, subjek juga merasakan adanya dukungan dari rekan-rekan dan atasan. Rekan-rekan kerjanya menunjukkan empati terhadap beban yang harus ia tanggung dan sering bekerja sama untuk menyelesaikan pekerjaan.

Subjek penelitian juga menunjukkan tingginya kecerdasan emosional dalam mengatasi konflik peran. Kecerdasan emosional, menurut Kartika (2015), terdiri dari serangkaian kemampuan pribadi, emosional, dan sosial yang mempengaruhi kemampuan individu untuk menghadapi tuntutan dan tekanan lingkungan (Nugsria et al., 2023).. Dalam hal ini, subjek menunjukkan kemampuan yang sangat baik dalam mengenali emosi yang timbul akibat konflik peran dan mengambil langkah-langkah untuk mengelolanya. Misalnya, subjek selalu berusaha meluangkan waktu untuk dirinya sendiri setiap hari, meskipun hanya beberapa menit, untuk melakukan aktivitas yang dapat meredakan stres, seperti menonton acara televisi favorit atau menikmati secangkir teh hangat.

Anak-anak subjek, meskipun masih kecil, juga turut berpartisipasi dalam pekerjaan rumah tangga ringan, seperti merapikan mainan, membantu mencuci piring, atau membereskan barang-barang mereka setelah digunakan. Kontribusi ini memberikan sedikit waktu luang bagi subjek untuk menyelesaikan tugas-tugas rumah tangga lainnya. Dukungan dari keluarga ini sangat penting untuk menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari subjek.

Melalui "*me-time*," subjek tidak hanya memberi kesempatan untuk relaksasi fisik, tetapi juga untuk pemulihan emosional. Subjek mampu memahami kebutuhan diri sendiri dan memberi perhatian pada kesejahteraan emosionalnya, yang pada gilirannya membantunya untuk lebih baik dalam mengelola tuntutan kedua peran tersebut. Kecerdasan emosional yang dimiliki subjek juga tercermin pada kemampuannya untuk menjaga keseimbangan emosi dan merawat diri sendiri. Subjek menyadari bahwa perawatan diri adalah bentuk kasih sayang terhadap tubuh dan pikiran, yang membantu menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental.

Strategi *coping* adalah cara seseorang menghadapi tekanan atau ancaman dalam hidupnya, baik itu berasal dari faktor internal maupun eksternal. Setiap individu memiliki caranya sendiri untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang menekan, dan strategi ini melibatkan pemanfaatan berbagai sumber daya yang tersedia, baik secara mental maupun fisik. Dengan menerapkan strategi coping, seseorang berusaha untuk mengurangi beban stres yang dirasakan, baik melalui perubahan pola pikir maupun tindakan nyata.

Tujuan dari strategi coping meliputi beberapa hal penting. Pertama, individu berusaha untuk menghadapi dan menyelesaikan tuntutan yang dirasa menekan. Misalnya, ketika seseorang menghadapi tenggat waktu pekerjaan yang mendesak, mereka mungkin mencoba membuat perencanaan atau meminta bantuan untuk meringankan beban tugas.

Kedua, strategi coping membantu seseorang menoleransi situasi yang tidak menyenangkan, terutama ketika masalah tersebut tidak dapat dihindari. Dalam hal ini, individu belajar untuk menerima keadaan sembari tetap menjaga keseimbangan emosional. Ketiga, strategi ini bertujuan menciptakan rasa aman dalam diri, membantu seseorang merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan hidup.

Melalui strategi coping yang efektif, seseorang tidak hanya mampu mengurangi beban stres, tetapi juga dapat meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi tekanan, menjaga kesehatan mental, dan merasa lebih stabil dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Strategi ini menjadi bekal penting untuk membantu individu tetap tangguh, sekalipun berada dalam situasi yang sulit (Agustin, 2023). Strategi *coping* yang dilakukan subjek ini juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan tidak hanya dalam pengelolaan stres tetapi juga dalam meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Dengan merawat diri sendiri, subjek menjadi lebih mampu berinteraksi dengan positif dengan keluarga dan rekan kerja. Hal ini memperkuat dukungan sosial yang diterimanya dan memungkinkan subjek untuk tetap produktif serta terlibat dalam peran ganda dengan lebih efektif.

Subjek juga mengembangkan rutinitas yang terstruktur untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan kebutuhan pribadi. Ia mengatur waktu dengan hati-hati untuk memastikan ada waktu khusus untuk berkumpul bersama keluarga dan melakukan aktivitas yang menyenangkan dengan anak-anak. Selain itu, ia juga menjadwalkan waktu untuk dirinya sendiri setiap minggu untuk berolahraga, melakukan hobi, atau hanya beristirahat. Rutinitas ini memberikan subjek rasa kendali yang lebih besar terhadap kehidupannya, serta membantu mengurangi perasaan kewalahan.

Melalui pengalaman menjalani peran ganda, subjek menunjukkan perkembangan signifikan dalam kecerdasan emosionalnya. Sebelumnya, ia sering merasa frustrasi ketika menghadapi tantangan, terutama ketika harus memilih antara pekerjaan dan keluarga. Namun, seiring berjalannya waktu, subjek semakin mampu mengelola emosi negatif seperti marah, stres, dan rasa tidak puas. Ia mulai memahami bahwa emosi yang tidak terkendali hanya akan memperburuk situasi dan memperpanjang rasa frustrasi. Ia juga belajar untuk menerima keterbatasan diri dan memahami bahwa tidak semua hal dapat dijalankan dengan sempurna. Subjek semakin fokus pada hal-hal yang dapat ia kendalikan, seperti pengelolaan waktu, komunikasi dengan keluarga dan rekan kerja, serta menjaga kesehatan fisik dan emosional. Ia menekankan pentingnya perawatan diri (*self-care*) sebagai bagian dari kecerdasan emosional. Dengan merawat diri sendiri, subjek dapat menjaga keseimbangan emosi dan kesehatan mental, yang pada akhirnya membantu dirinya untuk bertahan dan berhasil dalam menjalani berbagai peran yang berat.

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting dalam membantu wanita dewasa awal mengelola peran ganda. Pengelolaan emosi yang efektif memungkinkan subjek untuk menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih tenang dan terorganisir. Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan kerja juga berperan besar dalam membantu subjek menjalani peran ganda dengan lebih baik. Suami yang mendukung dan anak-anak yang berpartisipasi dalam pekerjaan rumah tangga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan subjek.

Selain itu, penerapan strategi coping yang efektif, seperti meluangkan waktu untuk diri sendiri dan menciptakan rutinitas yang terstruktur, juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Temuan ini memberikan wawasan praktis bagi para profesional, seperti konselor dan psikolog, dalam merancang program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan wanita dengan peran ganda. Mengembangkan kecerdasan emosional, memberikan dukungan sosial yang tepat, dan mengajarkan strategi coping yang efektif dapat membantu wanita dewasa awal untuk menghadapi tantangan ini dengan lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M. A. (2023). Burnout Pada Ibu Peran Ganda. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 917-936. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54830>.
- Ariga, S., Rahman, A. H., Nasution, H. R., & Siahaan, M. I. A. T. (2023). Basic Multicultural Concepts: The Nature, History and Ideas of Gender Equality. *Journal of Contemporary Gender and Child Studies*, 2(3), 116–121. <https://doi.org/10.61253/jcgcs.v2i3.199>.
- Banu, S., & Zochedh, A. (2024). Impact of occupational and family stress in mental health of working women: A psychological review. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 0, 1. <https://doi.org/10.5455/JPHCM.20240926011303>.
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 8816-8827. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/30140>.
- Mariyanti, S., Lunanta, L. P., & Ratnaningtyas, A. (2024). Kontribusi *Social Support* dalam Meningkatkan Work Engagement Pada Perempuan Bekerja yang Menjalani Peran Ganda. *Journal on Education*, 6(4), 20762–20772. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6193>.
- Nasution, F., Wibowo, A., Nasution, T. M. S., & Edith, I. R. (2024). Konsep Dasar, Ruang Lingkup Psikologi Dewasa dan Manula, Kondisi Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* | E-ISSN: 3063-1467, 1(3), 108-114. <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jipk/article/view/479>.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?. *INNER: journal of psychological research*, 3(1), 1-10. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/837>.
- Rahmayati, T. E. (2020). KONFLIK PERAN GANDA PADA WANITA KARIER. *Juripol (Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan)*, 3(1), 152–165. <https://doi.org/10.33395/juripol.v3i1.10920>.
- Sakai, M., Sukma, K. D., Oktariani, C., & Lubis, M. F. P. (2023). The Urgency of Gender-Based Humanistic Education in Learning. *Journal of Contemporary Gender and Child Studies*, 2(2), 111–115. <https://doi.org/10.61253/jcgcs.v2i2.195>.
- Suryani, S. P., & Adri, Z. (2024). Studi Fenomenologis Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Tunggal Yang Bekerja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 13245-13254. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/14241>.
- Tsabit, W. O. A., Wawo, A. B., & Nur, M. (2024). Analisis Peran Ganda Karyawati Pada Perusahaan Daerah Bank Perekonomian Rakyat Bahteramas. *Jurnal Akutansi Manajemen Ekonomi Kewirausahaan (JAMEK)*, 4(1), 42-55. <https://journal.fkpt.org/index.php/JAMEK/article/view/1170>.