ARTIKEL

STRATEGI COPING RELIGIUS GURU WANITA DALAM MENGHADAPI KONFLIK PERAN GANDA



OLEH

RIZKI HADIRAH
NIM. 2220203870232030

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE

2026 M /1448 H

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

STRATEGI COPING RELIGIUS GURU WANITA DALAM MENGHADAPI KONFLIK PERAN GANDA



OLEH

RIZKI HADIRAH
NIM. 2220203870232030

Publikasi Artikel Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE

2026 M /1448 H

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Artikel	: Strategi Coping Religius Guru Wanita dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda
Nama Mahasiswa	: Rizki Hadirah
Nomor Induk Mahasiswa	: 2220203870232030
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Dasar Penetapan Pembimbing	: SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Nomor: B-1511 /In.39/ PP.00.9/FUAD.03/06/2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing : Emilia Mustary, M.Psi. (.....)

NIP : 199007112018012001

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. H. Muhiddin, Lc., M.Fil.I
NIP. 19760713 200912 1 002

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Artikel	: Strategi Coping Religius Guru Wanita dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda
Nama Mahasiswa	: Rizki Hadirah
Nomor Induk Mahasiswa	: 2220203870232030
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Dasar Penetapan Pembimbing	: SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Nomor: B-1511/In.39/ PP.00.9/FUAD.03/06/2025
Tanggal Kelulusan	: 06 Juli 2026

Disahkan oleh Komisi Penguji:

Emilia Mustary, M.Psi.	(Ketua)	(.....)
Dr. Muhammad Haramain, M.Sos.I.	(Anggota)	(.....)
Astinah, M.Psi.	(Anggota)	(.....)

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. H. Muhiddin, Lc., M.Fil.I.
NIP. 19760713 200912 1 002

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيْم

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ، سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt. atas segala limpahan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis diberikan kesehatan, kekuatan, serta kemudahan dalam menyelesaikan artikel ini. Artikel ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dengan judul "Strategi Coping Religius guru Wanita dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda."

Kedua orang tua penulis, Almarhum Bapak Muh. Hidayat J. Ismail, S.Pd. dan Ibu Indrawati, S.Pd., merupakan sosok yang sangat berjasa dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas segala doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, baik waktu, tenaga, maupun materi, yang telah diberikan tanpa henti. Berkat cinta, kesabaran, dan kepercayaan yang selalu menyertai setiap langkah, penulis dapat menyelesaikan artikel ini. Semoga Allah Swt. senantiasa membalas segala kebaikan dan melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, serta keberkahan kepada Bapak dan Ibu.

Penulis telah banyak menerima bimbingan, arahan, serta saran dari Ibu Emilia Mustary, M. Psi., selaku dosen pembimbing. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan beliau meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing serta mengarahkan penulis selama proses penyusunan artikel ini hingga dapat diselesaikan dengan baik.

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Darmawati, S.Ag. M.Pd. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.
2. Ibu Dr. Zulfah, M.Pd., selaku Wakil Rektor I, Dr. Nurhikmah, M.Sos.I., selaku Wakil Rektor II, dan Dr. Kaharuddin, S.Ag., M.Pd.I., selaku Wakil

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Rektor III, atas kepemimpinan, perhatian, dan dukungan terhadap penyelenggaraan akademik di IAIN Parepare.

3. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag., selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare pada periode 2022–2026. Terima kasih atas segala dedikasi dan pengabdian bapak selama menjabat sebagai rektor.
4. Bapak Dr. H. Muhiddin, Lc., M.Fil.I. sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Dr. Ahmad Yani, M.Hum. dan Dr. M. Ihsan Darwis, M.Si. sebagai Wakil Dekan, terima kasih atas pengabdiannya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
5. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. selaku dekan, dan Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I. selaku Wakil Dekan I serta Dr. Nurhikmah, M.Sos.I. selaku Wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah pada periode 2022–2026. Terima kasih atas pengabdiannya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa dan dukungan dalam bidang akademik dan administrasi selama proses penyelesaian artikel.
6. Ibu Dr. Hj. Fidrayani, M.Pd., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam serta Ibu Emilia Mustary, M.Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam periode 2022–2026, yang telah memberikan dukungan, arahan, dan pelayanan akademik kepada penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
7. Bapak Dr. Muhammad Haramain, M. Sos.I. dan Ibu Astinah, M. Psi.,, selaku dewan penguji yang telah memberi saran dan arahan terkait artikel ini.
8. Ibu Nurmi, S.Ag., M.A. Kepala Bagian Tata Usaha beserta admin Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah meluangkan waktu dalam melayani penulis selama menempuh pendidikan di IAIN Parepare.
9. Ibu A. Nurul Mutmainnah, M.Si., selaku dosen Penasehat Akademik (PA) yang telah memberikan arahan serta keterlibatan dalam mengatur perjalanan akademik penulis dan berbagai saran lainnya. Para dosen Program Studi BKI yang telah memberikan ilmu, bimbingan, serta

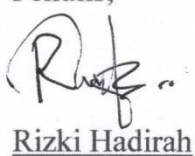
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

dukungan kepada penulis selama menjalani pendidikan di IAIN Parepare dan seluruh dosen serta staf Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang telah meluangkan waktu untuk melayani setiap keperluan penulis yang dibutuhkan selama proses perkuliahan dan penelitian.

8. Seluruh keluarga tercinta yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan, dan perhatian yang senantiasa diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga menyelesaikan artikel ini.
9. Kepada teman-teman seperjuangan, penulis mengucapkan terima kasih atas kebersamaan, dukungan, perhatian, dan bantuan yang telah diberikan selama menjalani masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, saling menguatkan, dan menemani penulis dalam setiap proses hingga artikel ini dapat diselesaikan. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah Swt.
10. Kepada teman-teman Bimbingan Konseling Islam angkatan 2022 yang selalu menjadi teman belajar dan diskusi dalam kelas selama menuntut ilmu di IAIN Parepare.
11. Penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman Kuliah Kerja Nyata (KKN) Desa Taccimpo yang telah menjadi bagian dari perjalanan berharga penulis. Kebersamaan, dukungan, canda tawa, serta kenangan indah yang tercipta selama KKN menjadi pengalaman yang sangat berarti dan akan selalu penulis syukuri. Terima kasih telah memberikan semangat, kebahagiaan, dan warna dalam perjalanan penulis. Semoga silaturahmi dan persahabatan yang telah terjalin senantiasa tetap terjaga.

Parepare, 7 Juli 2026
22 Muharam 1448 H

Penulis,



Rizki Hadirah
NIM. 2220203870232030

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

PERNYATAAN KEASLIAN ARTIKEL

Mahasiswa yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Rizki Hadirah
Nomor Induk Mahasiswa	: 2220203870232030
Tempat/Tanggal Lahir	: Parepare, 12 Desember 2003
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Artikel	: Strategi Coping Religius Guru Wanita dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa artikel ini benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila kemudian hari terbukti bahwa artikel saya merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka artikel dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 7 Juli 2026

Penyusun,

Rizki Hadirah

NIM. 2220203870232030

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

...ah[1], Emilia Mustary[2], Muhammad Haramain[3], Astinah[4]
IAIN Parepare, Indonesia
Corresponding Author: rizkihadirah@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the form of dual role conflict, the form of religious coping, and the impact of religious coping on female teachers at UPTD SD Negeri 7 Parepare. The research uses a qualitative approach of phenomenology type to understand the experience of female teachers in carrying out their roles as educators and housewives. The research subjects consisted of four female teachers who were selected purposively. Data collection was carried out through observation, semi-structured interviews, and documentation, then analyzed using the Miles and Huberman model. The results of the study showed that dual role conflicts include time-based conflict in the form of difficulty dividing time between work and family, behavior-based conflict in the form of difficulty adjusting professional behavior and domestic roles, and strain-based conflict in the form of physical fatigue and emotional stress due to carrying out two roles simultaneously. The forms of religious coping used include benevolent religious reappraisal, collaborative religious coping, seeking spiritual support, religious purification, and spiritual connection. The impact of religious coping is reduced stress and anxiety, increased self-resilience, emotional regulation, inner peace, and better social relationships. This study shows that religious coping plays an important role in helping female teachers cope with dual role conflicts and maintain psychological well-being. Theoretically, this study expands on the concept of religious coping from Kenneth I. Pargament in the context of female teachers in Indonesia, while practically, this research is relevant because the majority of elementary school teachers in Indonesia are women who are vulnerable to multiple role conflicts.

ARTICLE INFO

Article history:

Received

May 21, 2026

Revised

May 25, 2026

Accepted

May 29, 2026

Keywords: *Dual Role Conflicts, Female Teacher, Religious Coping.*

How to cite Hadirah, R., Mustary, E., Haramain, M., & Astinah, A. (2026). Strategi Coping Religius Guru Wanita dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda. *Journal of Society Counseling*. 4(1). DOI: https://doi.org/10.59388/josc.v4i1.884

Journal Homepage https://journal.scidacplus.com/index.php/josc

This is an open-access article under the CC BY-SA license
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Published by ScidacPlus

PENDAHULUAN

Peran guru wanita tidak terbatas pada tugas profesional sebagai pendidik, melainkan juga mencakup tanggung jawab domestik sebagai ibu, istri, dan pengelola rumah tangga. Kondisi ini dapat memicu konflik peran ganda, yaitu situasi di mana tuntutan pekerjaan dan kewajiban keluarga saling bertentangan. Hal tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, sehingga diperlukan penerapan strategi penyesuaian diri atau cara mengatasi stres untuk menjaga

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

keseimbangan hidup. Dalam masyarakat Indonesia yang religius, salah satu bentuk cara mengatasi stres yang sering digunakan adalah penyesuaian diri melalui agama, yakni upaya mengelola stres melalui nilai-nilai spiritual dan keyakinan pada Tuhan.

Kehidupan guru wanita di Sekolah Dasar Negeri 7 Parepare mencerminkan realitas kompleks yang dialami banyak wanita karier di Indonesia. Berdasarkan hasil wawancara awal terhadap enam guru wanita di sekolah tersebut, ditemukan bahwa mereka menghadapi berbagai kesulitan dalam menyeimbangkan peran sebagai pendidik profesional dan sebagai ibu rumah tangga. HM, misalnya, sebagai ibu tunggal harus memikul tanggung jawab ganda sebagai ayah dan ibu di rumah, sekaligus menyelesaikan tugas mengajar, administrasi, serta kegiatan sekolah lainnya (HM, 2025). SS menghadapi tantangan dalam mengatur waktu antara pekerjaan sekolah dan kebutuhan keluarga (SS, 2025). GF mengalami kesulitan membagi waktu antara tugas rumah tangga, pengasuhan anak, dan pekerjaan sebagai guru yang menyebabkan kelelahan dan tekanan dalam menjalankan kedua peran sekaligus (GF, 2025).

Fenomena tersebut menggambarkan bahwa guru wanita di sekolah tersebut mengalami konflik peran ganda (*dual role conflict*) yang menimbulkan tekanan psikologis dan fisik. Hasil wawancara menunjukkan adanya kelelahan fisik, stres ringan, bahkan kelelahan emosional akibat ketidakseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan dan keluarga. Kurangnya dukungan sosial dari rekan kerja maupun keluarga semakin memperburuk kondisi tersebut. Akibatnya, tidak hanya efisiensi kerja yang menurun, tetapi juga kesejahteraan psikologis mereka terganggu.

Kondisi di SD Negeri 7 Parepare sesungguhnya mencerminkan persoalan yang lebih luas di dunia pendidikan Indonesia. Berdasarkan Data Pokok Pendidikan (Dapodik) tahun 2022/2023, sekitar 68,5% guru SD/MI di Indonesia adalah perempuan, setara dengan 1,23 juta orang. Sebagian besar berusia antara 25 hingga 45 tahun, yaitu usia produktif yang juga merupakan masa aktif dalam mengasuh anak. Data Badan Pusat Statistik (BPS) 2022 mencatat bahwa 67,5% guru di Indonesia adalah wanita dan hampir 45% di antaranya mengalami beban ganda akibat tumpang tindihnya tanggung jawab pekerjaan dan rumah tangga (Syaiful, 2023).

Beban ganda ini semakin bertambah seiring dengan penerapan kebijakan *Full Day School* sebagaimana diatur dalam Peraturan Menteri Nomor 23 Tahun 2017 yang menuntut guru bekerja selama delapan jam setiap hari selama lima hari dalam seminggu. Meskipun kebijakan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan, dampaknya bagi guru wanita cukup berat karena waktu mereka bersama keluarga semakin berkurang. Kondisi tersebut menunjukkan adanya *work-family conflict*, yaitu konflik yang muncul ketika tuntutan pekerjaan dan keluarga saling bertentangan sehingga individu mengalami kesulitan menjalankan kedua peran secara seimbang. Pada jenjang sekolah dasar, konflik ini cenderung lebih tinggi karena guru tidak hanya bertugas mengajar, tetapi juga menangani administrasi kelas, penilaian siswa, serta komunikasi intens dengan orang tua siswa. Penelitian (Syaiful, 2023) menunjukkan bahwa *work-family conflict* berpengaruh signifikan terhadap penurunan kinerja guru wanita sekolah dasar negeri. Selain itu, Fauziah, Widianti, dan Mardhiyah (2024) juga menemukan bahwa konflik peran ganda memiliki hubungan positif dengan tingkat stres kerja pada guru perempuan sekolah dasar. Hal ini menunjukkan bahwa konflik peran ganda dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis maupun kinerja guru wanita di sekolah dasar.

Konflik peran ganda muncul ketika individu mencoba mengimbangi tuntutan dari pekerjaan dan keluarga, sebagaimana dijelaskan oleh Fiska Annisa Candra Damarasria (2025). Situasi ini menjadi tantangan signifikan karena individu diharuskan memenuhi peran ganda sebagai pendidik profesional serta pengelola rumah tangga. Tuntutan pekerjaan yang intens sering kali bertabrakan dengan kewajiban domestik, sehingga menghasilkan stres, kelelahan, dan

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

perasaan bersalah. Di lingkungan budaya yang masih mengharapkan wanita memegang peranan utama dalam pengelolaan keluarga, tekanan tersebut semakin diperparah, sehingga konflik peran ganda menjadi realitas yang nyata (Chuang et al., 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan pada guru wanita di sekolah SMP di Lampung Timur menunjukkan bahwa konflik peran ganda memiliki pengaruh negatif terhadap kinerja mereka. Konflik peran ganda adalah suatu bentuk konflik yang timbul ketika individu harus menjalankan dua peran sekaligus, yakni sebagai pekerja dan ibu rumah tangga. Fenomena ini memengaruhi kinerja guru wanita secara negatif dan signifikan. Ketika seseorang berada dalam posisi yang memerlukan pelaksanaan dua peran sekaligus, yaitu sebagai pekerja dan sebagai ibu rumah tangga, hal tersebut menuntut penggunaan energi yang lebih besar dan dapat menyebabkan kelelahan kerja (Syaiful, 2023).

Konflik peran ganda pada wanita yang bekerja merupakan masalah yang harus diperhatikan lebih mendalam, karena akan berpengaruh terhadap kesejahteraan kehidupan manusia. Banyak sekali masalah-masalah yang muncul akibat konflik peran ganda, mulai dari kesehatan mental wanita yang bekerja sampai kepada efek yang dialami oleh anggota keluarga seperti anak dan suami. Konflik peran ganda pada wanita yang bekerja merupakan masalah yang serius yang perlu diperhatikan karena sangat menyangkut kesejahteraan individu dan keluarga. Dalam menghadapi berbagai tekanan hidup, individu sering kali mengembangkan berbagai strategi *coping* (Hardian et al., 2025).

Lazarus dkk. Mendefinisikan *coping* sebagai suatu proses untuk mengelola sumber-sumber stres yang dinilai memberatkan atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu dan sebagai usaha untuk mengelola tuntutan lingkungan maupun internal. *Coping* bertujuan untuk mengurangi kondisi lingkungan yang penuh dengan tekanan dan memaksimalkan kesempatan untuk menyesuaikan atau menoleransi kejadian-kejadian negatif, untuk mengelola gambaran diri yang positif, untuk mengelola kesetimbangan emosional, dan untuk melanjutkan hubungan yang memuaskan dengan orang lain (Fitria, 2025). *Coping* dapat berfokus pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*) atau pada pengaturan emosi (*emotion-focused coping*). Namun, dalam masyarakat Indonesia yang religius, muncul bentuk coping yang lebih khas, yaitu *coping* religius (*religious coping*) (Rohma & Tondok, 2022). Pargament et al. menyatakan bahwa *coping* religius merupakan cara individu mengatasi tekanan dengan mengandalkan nilai-nilai spiritual dan hubungan dengan Tuhan. *Coping* religius dapat memberikan rasa makna, tujuan, dan harapan yang sangat penting dalam menghadapi krisis. Selain itu, dari perspektif spiritual, praktik keagamaan seperti doa dan meditasi dapat memberikan ketenangan dan mengurangi tingkat kecemasan (Humaidah et al., 2024).

Berbagai studi telah membahas berbagai cara *coping* religius yang dikenali lewat alat ukur RCOPE dari Pargament dan timnya, serta melalui penelitian tentang *coping* spiritual yang lebih khusus oleh Charzyńska dan Dunn & Robinson-Lane. Namun, studi yang secara langsung menghubungkan *coping* religius dengan berbagai pengalaman stres masih sedikit. *Coping* religius dianggap sebagai cara adaptasi yang mengaitkan aspek spiritual seseorang dengan kemampuan mereka untuk menghadapi stres dan tantangan hidup. Cara ini membutuhkan pendekatan yang menyatukan keyakinan religius dan kesadaran diri, sehingga seseorang bisa menemukan makna dan harapan saat menghadapi kesulitan (Pihkala, 2025).

Dalam konteks guru wanita di Indonesia, coping religius menjadi sumber kekuatan spiritual dalam menghadapi tekanan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga. Doa, dzikir, kesabaran, dan keyakinan kepada Tuhan digunakan untuk mengelola kesulitan yang dihadapi. Achour dan Boerhannoeddin menyatakan bahwa keyakinan terhadap kasih sayang Allah dapat menjadi

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

manajemen masalah yang efektif karena menumbuhkan optimisme. Penelitian tentang konflik peran ganda pada guru wanita umumnya masih berfokus pada dampaknya terhadap kinerja dan stres kerja, seperti pada studi di SMA Muhammadiyah 1 Sragen dan SMP Lampung Timur yang menunjukkan dampak negatif terhadap efektivitas kerja. Namun, penelitian tersebut belum membahas strategi coping religius guru wanita dalam menghadapi konflik peran ganda, sehingga masih terdapat kesenjangan penelitian pada aspek tersebut (Fitri & Nashori, 2021).

Kesenjangan ini menjadi semakin nyata dalam konteks Sekolah Dasar Negeri 7 Parepare, tempat sebagian besar guru wanitanya menghadapi tantangan berat dalam menyeimbangkan peran profesional dan domestik. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa mereka sering mengalami kelelahan fisik, stres emosional, hingga penurunan kesejahteraan psikologis akibat tumpang tindih tanggung jawab antara pekerjaan dan keluarga. Kondisi tersebut memperlihatkan adanya konflik peran ganda yang nyata, namun belum ada penelitian yang menelusuri bagaimana guru wanita di SD Negeri 7 Parepare menggunakan nilai-nilai religius sebagai strategi coping untuk mempertahankan keseimbangan hidupnya.

Dari sisi metodologis, sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif yang hanya menekankan hubungan antarvariabel sehingga belum mampu menggambarkan pengalaman subjektif guru wanita secara mendalam. Padahal, strategi *coping* religius bersifat personal dan dipengaruhi oleh nilai spiritual. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggali pengalaman guru wanita SD Negeri 7 Parepare dalam mengelola tekanan peran ganda melalui praktik keagamaan dan keyakinan spiritual. Selain itu, penelitian sebelumnya juga belum banyak memperhatikan dimensi religiusitas lokal masyarakat Parepare yang memiliki kultur keagamaan kuat, sehingga masih terdapat celah penelitian mengenai aktualisasi *coping* religius guru wanita dalam lingkungan pendidikan dasar sebagai cara mengelola stres dan menjaga ketahanan psikologis.

Secara teoritis dan praktis, penelitian ini memiliki implikasi yang sangat relevan. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas konsep *coping* religius yang dikemukakan oleh Pargament dengan menyesuaikannya pada konteks guru wanita di Indonesia. Secara praktis, penelitian ini penting mengingat mayoritas guru SD di Indonesia adalah perempuan (sekitar 68,5% menurut Dapodik 2022/2023), yang berarti kelompok ini sangat rentan terhadap konflik peran ganda, terutama sejak diterapkannya kebijakan *Full Day School* berdasarkan Permendikbud Nomor 23 Tahun 2017. Kondisi ini menegaskan perlunya penelitian yang menyoroti bagaimana guru wanita di SD Negeri 7 Parepare menggunakan strategi *coping* religius untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi untuk memahami pengalaman hidup (*lived experience*) guru wanita dalam menghadapi konflik peran ganda sebagai pendidik dan ibu rumah tangga di UPTD SD Negeri 7 Parepare. Subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang guru wanita di UPTD SD Negeri 7 Parepare yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan informan secara sengaja berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan agar informan yang dipilih benar-benar memiliki pengalaman terkait konflik peran ganda sebagai guru wanita dan ibu rumah tangga, sehingga data yang diperoleh lebih mendalam dan relevan dengan fokus penelitian. Subjek penelitian telah memenuhi karakteristik, yaitu: (1) guru wanita yang telah menikah, (2) memiliki anak, (3) memiliki pengalaman mengajar, (4) mengalami konflik peran ganda, (5) aktif menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga, dan (6) masih aktif

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

mengajar di sekolah dasar. Jumlah subjek penelitian ditentukan berdasarkan prinsip *data saturation*, yaitu ketika data yang diperoleh telah menunjukkan pengulangan informasi dan tidak ditemukan tema baru yang signifikan dari hasil wawancara informan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber, *member checking*, dan *audit trail* untuk memastikan kredibilitas dan konsistensi data penelitian. Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konflik Peran Ganda

Time-Based Conflict

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh informan mengalami kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga. Informan 1 menjelaskan bahwa dirinya sering mengalami kondisi ketika anak sakit, namun tetap harus menjalankan tugas di sekolah. Informan 2 juga menjelaskan bahwa dirinya harus mendampingi suami dalam kegiatan organisasi sekaligus menyelesaikan pekerjaan sekolah dan mengurus rumah tangga. Informan 3 menyatakan bahwa kegiatan sekolah sering bersamaan dengan kebutuhan keluarga sehingga membuatnya bingung menentukan prioritas. Sementara itu, informan 4 menjelaskan bahwa dirinya sering kehilangan waktu istirahat karena harus menjalankan tanggung jawab sebagai guru dan ibu rumah tangga secara bersamaan. Data wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan mengalami kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga. Informan 1 menjelaskan: "Biasa terjadi, misalnya dulu ketika anak saya sakit saya yang harus mengurus dan merawat dan biasanya bertabrakan dengan kegiatan penting di sekolah."

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konflik peran ganda pada guru wanita muncul karena keterbatasan waktu dalam menjalankan dua peran sekaligus. Banyaknya aktivitas yang harus diselesaikan menyebabkan para informan mengalami kelelahan fisik, tekanan emosional, dan kesulitan membagi perhatian secara seimbang antara pekerjaan dan keluarga. Kondisi tersebut membuat informan merasa tidak mampu menjalankan kedua peran secara optimal dalam waktu yang bersamaan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Mulang (2024). Hal ini menjelaskan bahwa konflik peran ganda pada wanita yang bekerja menyebabkan meningkatnya tekanan kerja dan kelelahan akibat tuntutan pekerjaan dan keluarga yang berjalan secara bersamaan. Selain itu, Handelzalts, Kalfon-Hakhmigari, and Garthus-Niegel (2024) juga menjelaskan bahwa *work-family conflict* dipengaruhi oleh ketidakseimbangan pembagian waktu antara pekerjaan dan kehidupan keluarga.

Temuan tersebut sesuai dengan teori konflik peran ganda dari Darmawati (2019) yang menjelaskan bahwa *time-based conflict* terjadi ketika waktu yang digunakan untuk menjalankan satu peran mengurangi kemampuan individu untuk menjalankan peran lainnya. Dalam penelitian ini, waktu yang digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan sekolah menyebabkan informan kesulitan memenuhi tanggung jawab keluarga, begitu pula sebaliknya. Teori tersebut menjelaskan bahwa keterbatasan waktu menjadi salah satu faktor utama munculnya konflik peran ganda pada wanita yang bekerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dyah Pramesti dan Ahsani (2024) yang menjelaskan bahwa guru wanita mengalami konflik waktu akibat tuntutan pekerjaan dan keluarga yang berjalan bersamaan. Penelitian Fauziah, Widianti, dan Mardhiyah (2024) juga menunjukkan bahwa konflik peran ganda pada guru perempuan memengaruhi kondisi psikologis dan menimbulkan stres kerja. Selain itu, penelitian Syaiful (2023) menjelaskan bahwa beban kerja

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

guru wanita menjadi salah satu faktor utama munculnya konflik peran ganda dalam kehidupan sehari-hari.

Behavior-Based Conflict

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan mengalami benturan perilaku dan tanggung jawab antara pekerjaan dan keluarga. Informan 1 menjelaskan bahwa dirinya harus tetap bersikap profesional sebagai guru meskipun sedang menghadapi masalah keluarga di rumah. Informan 2 mengalami kesulitan menyesuaikan perilaku ketika harus menjalankan tugas sekolah sekaligus mendampingi suami dalam kegiatan organisasi. Informan 3 menjelaskan bahwa dirinya sering bingung menentukan prioritas ketika kegiatan sekolah berlangsung bersamaan dengan kebutuhan keluarga. Sementara itu, informan 4 merasa kesulitan memisahkan sikap profesional sebagai guru dengan perannya sebagai ibu di rumah. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan mengalami benturan perilaku antara peran pekerjaan dan keluarga. Informan 2 menyampaikan: "Kadang harus menyesuaikan sikap sebagai guru di sekolah dan sebagai istri ketika mendampingi suami dalam kegiatan organisasi."

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konflik peran ganda tidak hanya muncul karena keterbatasan waktu, tetapi juga karena adanya tuntutan perilaku yang berbeda dalam setiap peran. Para informan dituntut untuk mampu menyesuaikan emosi, sikap, dan perilaku sesuai kondisi pekerjaan maupun keluarga. Situasi tersebut menyebabkan informan merasa tertekan karena harus menjaga profesionalitas di sekolah sekaligus tetap menjalankan peran pengasuhan di rumah. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Hardian et al. (2025) yang menjelaskan bahwa wanita yang bekerja sering mengalami tekanan perilaku akibat tuntutan pekerjaan dan keluarga yang berbeda. Selain itu, Haryani dan Saputro (2025) menjelaskan bahwa perempuan sering menghadapi tekanan sosial dan emosional ketika menjalankan peran domestik dan profesional secara bersamaan.

Temuan tersebut sesuai dengan teori konflik peran ganda dari Handelzalts, Kalfon-Hakhmigari, dan Garthus-Niegel (2024) yang menjelaskan bahwa behavior-based conflict terjadi ketika perilaku yang dibutuhkan dalam satu peran tidak sesuai dengan perilaku yang diharapkan dalam peran lainnya. Dalam penelitian ini, informan mengalami kesulitan menyesuaikan perilaku profesional sebagai guru dengan perilaku emosional dan pengasuhan dalam keluarga. Perbedaan tuntutan perilaku tersebut memunculkan tekanan psikologis pada informan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fayakun dan Halida (2025) yang menjelaskan bahwa guru perempuan sering mengalami konflik perilaku karena harus menjalankan peran pengasuhan baik di sekolah maupun di rumah. Penelitian Hijriyati Cucuani (2020) juga menunjukkan bahwa wanita yang bekerja mengalami tekanan emosional ketika harus menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan dan keluarga secara bersamaan. Selain itu, penelitian Hardian et al. (2025) menjelaskan bahwa konflik perilaku pada wanita yang bekerja dapat memengaruhi kondisi emosional dan hubungan keluarga.

Strain-Based Conflict

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan mengalami kelelahan fisik dan emosional akibat menjalankan dua tanggung jawab sekaligus. Informan 1 menjelaskan bahwa dirinya merasa lelah setelah menyelesaikan pekerjaan sekolah dan masih harus mengurus anak di rumah. Informan 2 juga menjelaskan bahwa dirinya sering merasa kehabisan tenaga karena setelah pulang sekolah masih banyak pekerjaan rumah yang harus diselesaikan. Informan 3 mengaku sulit membagi perhatian terhadap pekerjaan dan keluarga sehingga sering merasa tertekan, sedangkan

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

informan 4 mengalami tekanan emosional ketika menghadapi tanggung jawab pekerjaan dan keluarga secara bersamaan. Hasil wawancara menunjukkan seluruh informan mengalami kelelahan fisik dan emosional akibat menjalankan dua tanggung jawab sekaligus. Informan 4 menyatakan: "Kadang merasa emosional ketika pekerjaan sekolah dan urusan rumah datang bersamaan."

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konflik peran ganda memberikan dampak psikologis yang cukup besar terhadap guru wanita. Beban pekerjaan yang berlangsung terus-menerus tanpa waktu istirahat yang cukup menyebabkan para informan mengalami stres, kelelahan emosional, dan penurunan energi. Kondisi tersebut membuat informan merasa mudah lelah, sensitif, dan sulit mengontrol emosi ketika menghadapi tekanan pekerjaan maupun keluarga. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Azahra Ananda Fortuna dan Linda Mora (2025) yang menjelaskan bahwa *work-family conflict* berpengaruh terhadap meningkatnya stres kerja pada wanita yang bekerja. Selain itu, Fauziah, Widianti, dan Mardhiyah (2024) menjelaskan bahwa konflik peran ganda dapat menyebabkan tekanan psikologis dan kelelahan emosional pada guru perempuan.

Temuan tersebut sesuai dengan teori Tapey, Tchagang, dan Ambiana (2024) yang menjelaskan bahwa *strain-based conflict* terjadi ketika tekanan dari satu peran memengaruhi kemampuan individu menjalankan peran lainnya. Dalam penelitian ini, tekanan pekerjaan dan keluarga menyebabkan informan mengalami kelelahan fisik maupun emosional yang memengaruhi kehidupan sehari-hari. Teori tersebut menjelaskan bahwa tekanan yang berlangsung terus-menerus dapat menurunkan kondisi psikologis individu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mulang (2024) yang menjelaskan bahwa konflik peran ganda pada wanita yang bekerja menyebabkan kelelahan fisik dan penurunan performa kerja. Penelitian Chuang, Chiang, dan Lin (2024) juga menunjukkan bahwa *work-family conflict* dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, penelitian Syaiful (2023) menjelaskan bahwa tekanan pekerjaan dan keluarga menjadi salah satu penyebab utama stres pada guru wanita.

Bentuk-bentuk Coping Religius

Benevolent Religious Reappraisal

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan memandang konflik peran ganda sebagai ujian hidup yang harus dihadapi dengan sabar dan ikhlas. Informan 1 menjelaskan bahwa dirinya menganggap masalah yang dihadapi sebagai cobaan hidup dari Allah. Informan 2 memandang tanggung jawab keluarga sebagai bagian dari ibadah sehingga dirinya berusaha menjalaninya dengan ikhlas. Informan 3 dan Informan 4 juga menjelaskan bahwa keyakinan kepada Allah membantu mereka menerima tekanan pekerjaan dan keluarga dengan lebih tenang. Hasil wawancara menunjukkan seluruh informan memandang konflik peran ganda sebagai ujian hidup yang harus dihadapi dengan sabar dan ikhlas. Informan 3 menjelaskan: "Kalau ada masalah, saya mencoba berpikir bahwa pasti ada hikmahnya."

Temuan penelitian menunjukkan bahwa para informan berusaha memaknai konflik peran ganda secara positif melalui pendekatan religius. Informan tidak memandang masalah sebagai beban semata, tetapi sebagai bagian dari ujian hidup yang memiliki hikmah. Cara berpikir tersebut membantu informan lebih sabar, tenang, dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi tekanan pekerjaan maupun keluarga. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Humaidah et al. (2024) yang menjelaskan bahwa religious coping membantu individu memperoleh ketenangan dan

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

kemampuan menghadapi tekanan hidup. Selain itu, Supradewi (2020) menjelaskan bahwa coping religius membantu guru mengurangi stres melalui pendekatan spiritual.

Temuan tersebut sesuai dengan teori *coping* religius Pihkala (2025) yang menjelaskan bahwa *benevolent religious reappraisal* dilakukan dengan menafsirkan masalah secara positif melalui keyakinan religius. Individu yang menggunakan coping ini cenderung menganggap masalah sebagai bagian dari rencana Allah yang memiliki hikmah. Selain itu, teori Tazkiyatun Nafs menurut Anbiya (2023). Menjelaskan bahwa sikap sabar, ikhlas, dan husnuzan kepada Allah merupakan bagian dari penyucian jiwa sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan hidup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitri dan Nashori (2021) yang menjelaskan bahwa keyakinan kepada Allah membantu individu memperoleh ketahanan psikologis ketika menghadapi tekanan hidup. Penelitian Giono dan Surawan (2025) juga menunjukkan bahwa coping religius membantu individu memandang masalah secara lebih positif dan tenang. Selain itu, penelitian Rohma dan Tondok (2022) menjelaskan bahwa coping religius berperan dalam membantu individu menghadapi stres dan tekanan psikologis.

Collaborative Religious Coping

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan menjelaskan bahwa mereka tidak hanya berserah diri kepada Allah, tetapi juga tetap berusaha mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi. Informan 1 menjelaskan bahwa dirinya biasanya menenangkan pikiran terlebih dahulu sebelum mencari solusi terbaik. Informan 2 menjelaskan bahwa dirinya tetap menjalankan tanggung jawab pekerjaan dan keluarga sambil berdoa kepada Allah. Informan 3 dan Informan 4 juga menyampaikan bahwa mereka berusaha menyelesaikan masalah dengan tetap melibatkan doa dan tawakal. Temuan wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan tetap berusaha mencari solusi sambil melibatkan doa dan tawakal kepada Allah. Informan 2 menjelaskan: “Tetap berusaha menjalankan tanggung jawab sambil berdoa kepada Allah.”

Temuan penelitian menunjukkan bahwa para informan menggabungkan usaha pribadi dengan pendekatan spiritual dalam menghadapi konflik peran ganda. Informan tetap berusaha menjalankan tanggung jawab pekerjaan dan keluarga sambil memohon pertolongan kepada Allah melalui doa dan ibadah. Sikap tersebut membantu informan merasa lebih tenang dan lebih yakin dalam menghadapi tekanan hidup. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Marhamah (2025) yang menjelaskan bahwa *coping* religius membantu individu tetap tenang dan mampu mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi. Selain itu, Humaidah et al. (2024) menjelaskan bahwa pendekatan spiritual dapat menjadi sumber kekuatan psikologis ketika individu menghadapi tekanan.

Temuan tersebut sesuai dengan teori *coping* religius Gumiandari et al. (2022) yang menjelaskan bahwa *collaborative religious coping* merupakan bentuk kerja sama antara individu dan Tuhan dalam menghadapi masalah. Individu tetap melakukan usaha pribadi, tetapi juga melibatkan keyakinan spiritual sebagai sumber kekuatan. Selain itu, teori Tazkiyatun Nafs menurut Mutholingah (2021) menjelaskan bahwa tawakal merupakan bentuk penyerahan diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar secara maksimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anbiya (2023) yang menjelaskan bahwa *coping* religius membantu individu menghadapi tekanan hidup melalui kombinasi usaha pribadi dan pendekatan spiritual. Penelitian Giono dan Surawan (2025) juga menunjukkan bahwa doa dan tawakal membantu individu menghadapi stres dengan lebih kuat. Selain itu, penelitian Rohma

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

dan Tondok (2022) menjelaskan bahwa coping religius membantu individu menjadi lebih optimis dalam menghadapi masalah.

Seeking Spiritual Support

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh informan menjadikan ibadah sebagai cara memperoleh ketenangan ketika menghadapi konflik peran ganda. Informan 1 menjelaskan bahwa dirinya merasa lebih tenang setelah shalat dan berdoa. Informan 2 menjelaskan bahwa dirinya sering memperbanyak istighfar ketika menghadapi tekanan pekerjaan dan keluarga. Informan 3 dan Informan 4 juga menggunakan dzikir dan doa untuk membantu menenangkan pikiran serta mengurangi kelelahan emosional. Data hasil wawancara memperlihatkan bahwa seluruh informan menjadikan ibadah sebagai cara memperoleh ketenangan ketika menghadapi konflik peran ganda. Informan 1 menjelaskan: "Saya merasa lebih tenang setelah shalat dan berdoa."

Temuan penelitian menunjukkan bahwa para informan mencari dukungan spiritual melalui shalat, doa, dzikir, dan istighfar untuk memperoleh ketenangan batin. Aktivitas religius tersebut membantu informan merasa lebih tenang, lebih sabar, dan lebih mampu menghadapi tekanan pekerjaan maupun keluarga. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Tahir dan Husna (2023) yang menjelaskan bahwa shalat, dzikir, dan doa dapat membantu menenangkan jiwa individu. Selain itu, Istiqomah, Mujtaba, dan Anwarudin (2024) menjelaskan bahwa pendekatan psikospiritual mampu membantu individu mengurangi tekanan emosional.

Temuan tersebut sesuai dengan teori *coping* religius Pihkala (2025) yang menjelaskan bahwa *seeking spiritual support* dilakukan dengan mencari dukungan spiritual melalui hubungan dengan Tuhan. Dalam kondisi tertekan, individu akan mendekatkan diri kepada Tuhan untuk memperoleh rasa aman, tenang, dan kekuatan batin. Selain itu, teori Tazkiyatun Nafs menurut Kibtiyah et al. (2024) menjelaskan bahwa dzikir, doa, dan ibadah membantu membersihkan hati dan menenangkan jiwa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Supradewi (2020) yang menjelaskan bahwa *coping* religius membantu guru mengurangi stres melalui pendekatan spiritual. Penelitian Giono dan Surawan (2025) juga menunjukkan bahwa dzikir dan doa membantu individu mengurangi kecemasan dan tekanan psikologis. Selain itu, penelitian Giono dan Surawan (2025) menjelaskan bahwa *religious coping* berperan penting dalam menjaga kesehatan mental individu.

Religious Purification

Berdasarkan temuan penelitian, seluruh informan meningkatkan aktivitas ibadah seperti istighfar, doa, dzikir, dan menjaga shalat untuk membantu mengurangi tekanan psikologis. Informan 1 menjelaskan bahwa dirinya lebih sering berdoa ketika menghadapi masalah. Informan 2 memperbanyak istighfar agar hati menjadi lebih tenang. Informan 3 dan Informan 4 juga menjelaskan bahwa ibadah membantu mereka lebih sabar dan lebih mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi konflik peran ganda. Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan meningkatkan aktivitas ibadah untuk membantu mengurangi tekanan psikologis. Informan 3 menjelaskan: "Ibadah membantu saya lebih sabar menghadapi masalah."

Temuan penelitian menunjukkan bahwa para informan menggunakan aktivitas religius sebagai cara membersihkan pikiran dan menenangkan diri ketika menghadapi tekanan pekerjaan dan keluarga. Aktivitas seperti dzikir, doa, dan istighfar membantu informan mengurangi rasa cemas serta membuat hati menjadi lebih tenang. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Tahir dan Husna (2023) yang menjelaskan bahwa ibadah dapat membantu menenangkan kondisi psikologis

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

individu. Selain itu, Anggraini dan Asmita (2022) menjelaskan bahwa pendekatan religius melalui tazkiyatun nafs membantu individu memperoleh ketenangan jiwa.

Temuan tersebut sesuai dengan teori *coping* religius Pihkala (2025) yang menjelaskan bahwa aktivitas religius dapat digunakan untuk mengurangi tekanan psikologis dan memperoleh ketenangan emosional. Selain itu, teori Tazkiyatun Nafs menurut Mutholingah (2021) menjelaskan bahwa dzikir, doa, dan istighfar merupakan bentuk penyucian jiwa yang membantu individu membersihkan hati dari rasa gelisah dan tekanan batin. Konsep Tazkiyatun Nafs juga memiliki relevansi dalam praktik konseling Islam karena pendekatan ini menekankan pembinaan spiritual melalui penguatan ibadah, pengendalian emosi, serta peningkatan kedekatan individu dengan Allah sebagai upaya membantu individu mencapai ketenangan jiwa dan kemampuan menghadapi masalah secara lebih adaptif. Dalam konteks penelitian ini, praktik dzikir, doa, dan istighfar yang dilakukan informan menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat menjadi strategi konseling Islam untuk membantu guru wanita mengatasi tekanan akibat konflik peran ganda.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kibtiyah et al. (2024) yang menjelaskan bahwa praktik tazkiyatun nafs membantu individu mengurangi tekanan emosional. Penelitian Istiqomah, Mujtaba, dan Anwarudin (2024) juga menunjukkan bahwa pendekatan psikospiritual membantu individu memperoleh ketenangan jiwa. Selain itu, penelitian Humaidah et al. (2024) menjelaskan bahwa *coping* religius berperan dalam menjaga kesehatan mental individu.

Spiritual Connection

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh informan merasa bahwa mendekatkan diri kepada Allah membantu mereka lebih kuat menghadapi tekanan pekerjaan dan keluarga. Informan 1 menjelaskan bahwa dirinya merasa lebih tenang ketika banyak berdoa kepada Allah. Informan 2 merasa lebih sabar ketika berserah diri kepada Allah. Informan 3 menyatakan bahwa dirinya merasa lebih kuat setelah mendekatkan diri kepada Allah, sedangkan Informan 4 menjelaskan bahwa hubungan spiritual dengan Allah membantu dirinya menjadi lebih mampu menghadapi konflik peran ganda. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan merasa bahwa mendekatkan diri kepada Allah membantu mereka lebih kuat menghadapi tekanan pekerjaan dan keluarga. Informan 2 menjelaskan: “Berserah diri kepada Allah membuat saya lebih sabar.”

Temuan penelitian menunjukkan bahwa hubungan spiritual dengan Allah memberikan kekuatan emosional kepada para informan dalam menghadapi konflik peran ganda. Kedekatan spiritual membuat informan merasa lebih tenang, lebih yakin, dan lebih mampu menghadapi tekanan hidup. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Daulay, Darmayanti, dan Mat (2024) yang menjelaskan bahwa religiusitas berperan dalam meningkatkan resiliensi guru perempuan. Selain itu, Humaidah et al. (2024) menjelaskan bahwa hubungan spiritual dengan Tuhan membantu individu memperoleh ketenangan psikologis.

Temuan tersebut sesuai dengan teori *coping* religius Gumiandari et al. (2022) yang menjelaskan bahwa hubungan spiritual dengan Tuhan dapat menjadi sumber kekuatan psikologis ketika individu menghadapi masalah. Selain itu, teori Tazkiyatun Nafs menurut Anbiya (2023) menjelaskan bahwa hati yang dekat kepada Allah akan memperoleh ketenangan jiwa sehingga individu lebih mampu mengendalikan emosi negatif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitri dan Nashori (2021) yang menjelaskan bahwa keyakinan spiritual membantu individu lebih kuat menghadapi tekanan hidup. Penelitian Giono dan Surawan (2025) juga menunjukkan bahwa hubungan spiritual dengan Allah membantu individu memperoleh ketenangan batin. Selain itu, penelitian Rohma dan Tondok (2022)

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

menjelaskan bahwa *coping* religius membantu individu meningkatkan kekuatan psikologis dalam menghadapi masalah.

Dampak Coping Religius

Mengurangi Stres dan Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh informan merasa bahwa ibadah membantu mengurangi stres dan kecemasan akibat konflik peran ganda. Informan 1 menjelaskan bahwa dirinya merasa lebih tenang setelah shalat dan berdoa. Informan 2 juga menjelaskan bahwa dirinya merasa lebih tenang setelah memperbanyak istighfar. Informan 3 merasa lebih kuat secara emosional setelah berserah diri kepada Allah, sedangkan informan 4 menjelaskan bahwa dzikir membantu dirinya mengurangi rasa cemas dan tekanan pikiran. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan merasa ibadah membantu mengurangi stres dan kecemasan akibat konflik peran ganda. Informan 4 menjelaskan: "Dzikir membantu saya mengurangi rasa cemas dan tekanan pikiran."

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *coping* religius membantu para informan mengurangi stres dan kecemasan akibat tekanan pekerjaan dan keluarga. Aktivitas religius seperti doa, dzikir, dan shalat memberikan rasa tenang sehingga informan lebih mampu menghadapi konflik peran ganda. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Supradewi (2020) yang menjelaskan bahwa *coping* religius membantu guru mengurangi stres kerja. Selain itu, Giono and Surawan (2025) menjelaskan bahwa aktivitas religius membantu individu mengurangi kecemasan dan tekanan psikologis

Temuan tersebut sesuai dengan teori coping religius Pihkala (2025) yang menjelaskan bahwa aktivitas religius dapat menjadi sumber kekuatan emosional dan membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Selain itu, teori Tazkiyatun Nafs menurut Anggraini dan Asmita (2022) menjelaskan bahwa ibadah membantu membersihkan hati dari rasa cemas dan kegelisahan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitri dan Nashori (2021) yang menjelaskan bahwa coping religius membantu individu mengurangi tekanan psikologis. Penelitian Humaidah et al. (2024) juga menunjukkan bahwa pendekatan religius berperan dalam menjaga kesehatan mental. Selain itu, penelitian Rohma dan Tondok (2022) menjelaskan bahwa *coping* religius membantu individu menghadapi stres dengan lebih baik.

Meningkatkan Ketahanan (Resiliesnsi)

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh informan merasa lebih kuat menghadapi tekanan hidup setelah mendekatkan diri kepada Allah. Informan 1 menjelaskan bahwa dirinya menjadi lebih sabar menghadapi masalah setelah memperbanyak ibadah. Informan 2 merasa lebih mampu bertahan menghadapi tanggung jawab pekerjaan dan keluarga. Informan 3 menyatakan bahwa dirinya merasa lebih kuat setelah berserah diri kepada Allah, sedangkan informan 4 menjelaskan bahwa doa membantu dirinya tetap kuat ketika menghadapi tekanan hidup. Berdasarkan temuan wawancara, seluruh informan merasa lebih kuat menghadapi tekanan hidup setelah mendekatkan diri kepada Allah. Informan 2 menyampaikan: "Saya merasa lebih mampu bertahan menjalani tanggung jawab pekerjaan dan keluarga."

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *coping* religius membantu meningkatkan ketahanan diri para informan dalam menghadapi konflik peran ganda. Keyakinan kepada Allah membuat informan merasa lebih kuat dan lebih mampu bertahan menghadapi tekanan pekerjaan maupun keluarga. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Daulay, Darmayanti, dan Mat (2024)

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

yang menjelaskan bahwa religiusitas berperan dalam meningkatkan resiliensi guru perempuan. Selain itu, R Rahmanisa, Hayatul Khairul Rahmat, Irza Cahaya, Octari Annisa (2021) menjelaskan bahwa pendekatan religius membantu individu mengembangkan ketahanan diri ketika menghadapi tekanan hidup.

Temuan tersebut sesuai dengan teori *coping* religius Pihkala (2025) yang menjelaskan bahwa keyakinan spiritual dapat menjadi sumber kekuatan psikologis bagi individu ketika menghadapi masalah. Selain itu, teori Tazkiyatun Nafs menurut Anbiya (2023) menjelaskan bahwa sikap sabar dan tawakal membantu individu menjadi lebih kuat secara emosional.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitri dan Nashori (2021) yang menjelaskan bahwa *coping* religius membantu individu memperoleh ketahanan psikologis. Penelitian Giono dan Surawan (2025) juga menunjukkan bahwa pendekatan spiritual membantu individu menghadapi stres dengan lebih baik. Selain itu, penelitian Humaidah et al. (2024) menjelaskan bahwa *religious coping* berperan dalam meningkatkan kesehatan mental individu.

Meningkatkan Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh informan merasa lebih mampu mengontrol emosi setelah melakukan ibadah. Informan 1 menjelaskan bahwa pikirannya menjadi lebih tenang setelah shalat dan doa. Informan 2 merasa lebih mampu mengendalikan rasa lelah emosional setelah memperbanyak istighfar. Informan 3 menjelaskan bahwa berserah diri kepada Allah membantu dirinya menjadi lebih sabar menghadapi masalah, sedangkan Informan 4 menyatakan bahwa doa dan dzikir membantu dirinya tidak mudah marah. Data hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan merasa lebih mampu mengontrol emosi setelah melakukan ibadah. Informan 3 menjelaskan: "Berserah diri kepada Allah membantu saya lebih sabar menghadapi masalah."

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *coping* religius membantu para informan meningkatkan regulasi emosi ketika menghadapi konflik peran ganda. Aktivitas religius membuat informan lebih mampu mengontrol emosi negatif seperti marah, cemas, dan stres. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Tahir dan Husna (2023) yang menjelaskan bahwa ibadah membantu menenangkan jiwa dan mengontrol emosi individu. Selain itu, Istiqomah, Mujtaba, dan Anwarudin (2024) menjelaskan bahwa pendekatan psikospiritual membantu individu mengendalikan tekanan emosional.

Temuan tersebut sesuai dengan teori *coping* religius Pihkala (2025) yang menjelaskan bahwa pendekatan religius membantu individu memperoleh ketenangan emosional ketika menghadapi tekanan hidup. Selain itu, teori Tazkiyatun Nafs menurut Kibtiyah et al. (2024) menjelaskan bahwa dzikir dan doa membantu membersihkan hati dari emosi negatif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Supradewi (2020) yang menjelaskan bahwa *coping* religius membantu guru mengurangi tekanan emosional. Selain itu, penelitian Humaidah et al. (2024) menunjukkan bahwa *religious coping* membantu menjaga kesehatan mental individu. Penelitian Giono dan Surawan (2025) juga menjelaskan bahwa aktivitas religius seperti doa, dzikir, dan tawakal membantu individu lebih mampu mengontrol emosi ketika menghadapi tekanan hidup."

Menumbuhkan Ketenangan, Harapan dan Makna Hidup

Berdasarkan temuan penelitian, seluruh informan merasa lebih tenang dan lebih optimis setelah mendekatkan diri kepada Allah. Informan 1 menganggap masalah sebagai ujian hidup yang harus dihadapi dengan sabar. Informan 2 menjelaskan bahwa berserah diri kepada Allah

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

membuat hatinya lebih tenang. Informan 3 merasa lebih optimis setelah memperbanyak ibadah, sedangkan Informan 4 menjelaskan bahwa ibadah membantu dirinya berpikir lebih positif terhadap masalah. Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan merasa lebih tenang dan optimis setelah mendekatkan diri kepada Allah. Informan 2 menjelaskan: "Berserah diri kepada Allah membuat hati saya lebih tenang.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *coping* religius membantu para informan memperoleh ketenangan batin, harapan, dan pandangan hidup yang lebih positif. Informan menjadi lebih optimis dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi konflik peran ganda. Religiusitas membantu individu memperoleh kesejahteraan subjektif dan makna hidup. Selain itu, pendekatan religius membantu individu memperoleh ketenangan psikologis.

Temuan tersebut sesuai dengan teori *coping* religius Gumiandari et al. (2022) yang menjelaskan bahwa keyakinan religius membantu individu menemukan makna hidup ketika menghadapi tekanan. Selain itu, teori Tazkiyatun Nafs menjelaskan bahwa pendekatan spiritual membantu individu membangun ketenangan hati dan sikap syukur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anbiya (2023) yang menjelaskan bahwa *coping* religius membantu individu menjadi lebih optimis menghadapi tekanan hidup. *Coping* religius juga membantu individu memperoleh ketenangan batin. Selain itu, pendekatan spiritual membantu individu memandang masalah secara lebih positif.

Memperbaiki Hubungan Sosial

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh informan menjelaskan bahwa ibadah membantu mereka lebih sabar dan lebih mampu menjaga hubungan dengan orang lain. Informan 1 menyatakan bahwa dirinya menjadi tidak mudah emosi setelah salat dan doa. Informan 2 menjelaskan bahwa dirinya menjadi lebih sabar menghadapi keluarga setelah memperbanyak ibadah. Informan 3 merasa lebih tenang ketika berinteraksi dengan orang lain, sedangkan Informan 4 menjelaskan bahwa dzikir membantu dirinya mengontrol emosi ketika menghadapi masalah di rumah maupun di sekolah. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan menjelaskan bahwa ibadah membantu mereka lebih sabar dan lebih mampu menjaga hubungan dengan orang lain. Informan 4 menjelaskan: "Dzikir membantu saya mengontrol emosi ketika menghadapi masalah di rumah maupun di sekolah."

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *coping* religius membantu memperbaiki hubungan sosial para informan karena individu menjadi lebih mampu mengontrol emosi dan bersikap lebih tenang terhadap orang lain. Aktivitas religius membuat informan lebih sabar dalam menghadapi keluarga maupun lingkungan kerja. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Haryani dan Saputra (2025) yang menjelaskan bahwa pendekatan religius membantu perempuan membangun hubungan sosial yang lebih baik. Religius membantu individu bersikap lebih positif dalam kehidupan sosial.

Temuan tersebut sesuai dengan teori *coping* religius yang menjelaskan bahwa pendekatan religius membantu individu membangun perilaku sosial yang lebih positif. Selain itu, teori Tazkiyatun Nafs menurut Anbiya (2023) menjelaskan bahwa penyucian jiwa membantu individu mengurangi emosi negatif dan membangun sikap sabar terhadap orang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rohma dan Tondok (2022) yang menjelaskan bahwa *coping* religius membantu individu membangun hubungan sosial yang lebih baik. Pendekatan spiritual membantu individu lebih mampu mengontrol emosi ketika berinteraksi dengan orang lain. *Religious coping* membantu individu menjaga kesehatan mental dan hubungan sosial.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi coping religius guru wanita dalam menghadapi konflik peran ganda di UPTD SD Negeri 7 Parepare, dapat disimpulkan bahwa guru wanita mengalami konflik peran ganda dalam bentuk *time-based conflict*, *behavior-based conflict*, dan *strain-based conflict*. Konflik tersebut muncul akibat kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga, tuntutan perilaku yang berbeda dalam peran sebagai guru dan ibu rumah tangga, serta tekanan fisik dan emosional akibat menjalankan dua tanggung jawab secara bersamaan. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya kelelahan, stres, tekanan emosional, dan kesulitan menjaga keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan. Dalam menghadapi konflik peran ganda, guru wanita menggunakan berbagai bentuk *coping* religius, yaitu *benevolent religious reappraisal*, *collaborative religious coping*, *seeking spiritual support*, *religious purification*, dan *spiritual connection*. Bentuk *coping* religius tersebut dilakukan melalui doa, dzikir, shalat, istighfar, tawakal, serta memaknai masalah sebagai ujian hidup dari Allah. Pendekatan religius membantu guru wanita memperoleh ketenangan batin, kekuatan emosional, dan sikap lebih sabar dalam menghadapi tekanan pekerjaan maupun keluarga. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *coping* religius memberikan dampak positif terhadap kehidupan guru wanita, yaitu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan ketahanan diri (resiliensi), meningkatkan kemampuan regulasi emosi, menumbuhkan ketenangan dan makna hidup, serta memperbaiki hubungan sosial. Dengan demikian, *coping* religius memiliki peran penting dalam membantu guru wanita menjaga kesejahteraan psikologis dan keseimbangan antara peran profesional dan domestik. Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling Islam, khususnya dalam membantu individu yang mengalami konflik peran ganda. Pendekatan *coping* religius dan konsep Tazkiyatun Nafs dapat diterapkan dalam proses konseling Islam melalui penguatan spiritual, pembiasaan ibadah, dzikir, doa, serta pengembangan sikap sabar dan tawakal sebagai strategi pengelolaan stres dan emosi. Selain itu, konselor Islam dapat menggunakan pendekatan religius untuk membantu guru wanita membangun ketahanan psikologis, memperoleh ketenangan batin, serta meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri terhadap tekanan pekerjaan dan keluarga."

REFERENSI

Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern . *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 133–148. https://doi.org/https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.6947

Anggraini, D., & Asmita, W. (2022). Konsep dan Contoh Aplikasi Konseling Religius dengan Pendekatan Takziyah Al-Nafs. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5, 190–197. https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1635

Azahra Ananda Fortuna, Linda Mora, D. M. T. (2025). PENGARUH WORK FAMILY CONFLICT TERHADAP STRES KERJA PADA WORKING MOM SEBAGAI TENAGA KERJA FORMAL DI KABUPATEN KARAWANG. *Gorontalo Manajemen Research*, 8(1), 52–62. https://doi.org/https://doi.org/10.32662/gomares.v8i1.3487

Chuang, Y. T., Chiang, H. L., & Lin, A. P. (2024). Information quality, work-family conflict, loneliness, and well-being in remote work settings. *Computers in Human Behavior*, 154(December 2023). https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108145

Cucuani, H. (2013). Konflik peran ganda: Memahami coping strategi pada wanita bekerja. *Sosial Budaya*, *10*(1), 59-68. http://dx.doi.org/10.24014/sb.v10i1.393

Damarasri, F. A. C., & Warastri, A. (2025). Hubungan konflik peran ganda dengan work family

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

balance pada karyawan wanita di yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan| E-ISSN: 3063-1467*, *1*(4), 324-330. Google Scholar

Darmawati, D. (2019). work family Conflict (konflik peran pekerjaan dan keluarga). Google Scholar

Daulay, N., Darmayanti, N., & Mat, N. S. (2024). The Role of Self-Efficacy and Religiosity in Determining Female Teachers' Resilience 1. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 5(2), 220–236. https://doi.org/10.18196/ijiep.v5i2.22189

Dyah Pramesti, A., & Ahsani, R. F. (2024). Pengaruh Work Family Conflict, Beban Kerja, dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Wanita SMA Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen Dan Bisnis*, 3(3), 310–327. https://doi.org/10.55606/jekombis.v3i3.4012

Fauziah, S. U., Widianti, D., & Mardhiyah, D. (2024). Hubungan antara Konflik Peran Ganda dengan Stres Kerja pada Guru Perempuan Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Cipayung. *Junior Medical Journal*, 2(9), 1056–1064. Google Scholar

FEHNUI, E. T., TCHAGANG, E., & AMBIANA, D. A. (2024). The Determinants of Family Work Conflicts in Small and Medium-Sized Entreprises. *Revue Internationale de la Recherche Scientifique (Revue-IRS)*, *2*(1), 200-221. https://doi.org/10.5281/zenodo.10809837

Fitri, R. K., & Nashori, F. (2021). Islamic Religious Coping, Partner Support and Parenting Stress On Mothers Who Accompany Their Children Study From Home in a Covid-19 Pandemic Situation. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 7(1), 45–61. https://doi.org/10.19109/psikis.v7i1.7534

Fitria, N. (2025). Hubungan Antara Coping Religius Dan Kemampuan Memaafkan Orang Lain Pada Individu Beragama Islam. Prosiding Konferensi Nasional III PFitria, Nurindah. "Hubungan Antara Coping Religius Dan Kemampuan Memaafkan Orang Lain Pada Individu Beragama Islam." Prosiding Konferensi Nasional III Psikologi Kesehatan, 2025, 120–29.Sikologi Kesehatan, 120–129. https://doi.org/10.33476/knpk.v1i1.5235

GF. (2025). Guru (p. 6).

Giono, E., & Surawan, S. (2025). Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 04(02), 393–400. Google Scholar

Gumiandari, S. (2022). Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies for Muslims during COVID-19 Pandemic. https://doi.org/10.21580/psikologika.2022.27.2.11012

Handelzalts, J. E., Kalfon-Hakhmigari, M., & Garthus-Niegel, S. (2024). Work-family conflict: emphasis on families in modern work environments. Journal of Reproductive and Infant Psychology, 42(2), 139–141. https://doi.org/10.1080/02646838.2024.2303870

Hardian, A., Sitepu, E., Mulyapradana, A., Sitopu, J. W., Wardono, B. H., Bina, U., Informatika, S., Agung, U. D., & Simalungun, U. (2025). Konflik Peran Ganda Wanita Bekerja Ditinjau dari Perspektif Islam. 5, 1079–1085. Google Scholar

Haryani, E., & Saputro, M. E. (2025). Women ' s Agency in Resolving Religious Conflict in Indonesia : A Gender-Based Literature Review. SMART: Journal of Sharia, Traditon and Modernity, 5(1), 42–53. https://doi.org/10.24042/xeg3b797

HM. (2025). Kepala Sekolah. 2025.

Humaidah, A., & Amalia, N. W. (2024). Peran religious coping terhadap kesehatan mental: Systematic literature review. *Nathiqiyyah*, *7*(2), 110-117. https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v7i2.1160

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Istiqomah, I., Mujtaba, M. S., & Anwarudin, A. (2024). Model Terapi Psikospiritual : Implementasi Konsep Tazkiyatun Nafs Hamka Dalam Mengatasi Penyakit Jiwa. *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 10(1), 397–408. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v10i1.601

Kibtiyah, M., Zakia, A., Faylasufa, H. N., Nur, A., & Ilman, A. Z. (2024). Aplikasi tazkiyatun nafs dalam psikoterapi islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 108–129. Google Scholar

Marhamah, M. (2025). Peran Koping Religius terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Al Husna, 6(1), 49–63. https://doi.org/10.18592/jah.v6i1.12345

Mulang, H. (2024). Dampak Konflik Peran Ganda Terhadap Performa Karyawan Wanita (Studi di Salah Satu Perusahaan di Kota Makassar). *Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah*, 7(1), 1117–1127. https://doi.org/10.36778/jesya.v7i1.1487

Mutholingah, S. (2021). Metode penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) dan implikasinya bagi pendidikan agama islam. *TA'LIMUNA*, 10(01), 67–81. https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i01.465

Pihkala, P. (2025). Ecological Grief, Religious Coping, and Spiritual Crises: Exploring Eco-Spiritual Grief. *Pastoral Psychology*, 74(1), 69–96. https://doi.org/10.1007/s11089-024-01161-8

R Rahmanisa, Hayatul Khairul Rahmat, Irza Cahaya, Octari Annisa, S. P. (2021). STRATEGI MENGEMBANGKAN RESILIENSI INDIVIDU DI TENGAH MASA PANDEMI COVID-19 MENGGUNAKAN ISLAMIC ART THERAPY STRATEGY TO DEVELOP INDIVIDUAL RESILIENCE IN THE MIDDLE OF THE COVID-19 PANDEMIC USING ISLAMIC ART THERAPY. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 39–52. https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.53

Rohma, S., & Tondok, M. S. (2022). PERAN KOPING RELIGIUS DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1–7. https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4312

Sholichah, F., & Halida, A. N. (2025). Konflik Kerja-Keluarga pada Guru Perempuan yang Sudah Berkeluarga di PAUD Inklusi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *12*(01), 347-359. https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n01.p347-359

SS. (2025). GURU (p. 50).

Supradewi, R. (2020). Koping Religius dan Stres pada Guru Sekolah Islam. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(September), 150–165. https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7695

Syaiful, B. (2023). TANTANGAN KINERJA GURU WANITA: MEMBEDAH BEBAN KERJA DAN KONFLIK PERAN GANDA. *Jurnal Organisasi Dan Manajemen Indonesia*, 1(2), 103–113. Google Scholar

Tahir, A., & Husna, A. (2023). Konsep Terapi Dalam Islam (shalat, al-quran-dzikir dan doa}. *Jurnal La Tenriruwa*, 2, 27–40. Google Scholar

Copyright Holder :

© Hadirah, R., Mustary, E., Haramain, M., & Astinah, A. (2026).

First Publication Right :
© Journal of Society Counseling

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

This article is under:

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

LAMPIRAN-LAMPIRAN

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
NOMOR : B-1511/In.39/PP.00.9/FUAD.03/06/2025

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR MAHASISWA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAEREPARE

Menimbang
a. Bahwa untuk menjamin kualitas skripsi/tugas akhir mahasiswa FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH IAIN Parepare, maka dipandang perlu penetapan pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa tahun 2025
b. Bahwa yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan mampu untuk diserahi tugas sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa.

Mengingat
1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan
5. Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah RI Nomor: 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan;
6. Peraturan Presiden RI Nomor 29 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Parepare;
7. Keputusan Menteri Agama Nomor: 394 Tahun 2003 tentang Pembukaan Program Studi;
8. Keputusan Menteri Agama Nomor 387 Tahun 2004 tentang Petunjuk Pelaksanaan Pembukaan Program Studi pada Perguruan Tinggi Agama Islam;
9. Peraturan Menteri Agama Nomor 35 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Parepare
10. Peraturan Menteri Agama Nomor 16 Tahun 2019 tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Memperhatikan :
a. Surat Pengesahan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran Nomor: SP DIPA-025.04.2307381/2024, tanggal 12 Juni 2025 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2025
b. Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: B-903/In.39/FUAD.03/PP.00.9/06/2025 Tahun 2025, tanggal 12 Juni 2025 tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah;

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
a. Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare Tahun 2025
b. Menunjuk saudara: **EMILIA MUSTARY, M.Psi**, sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir bagi mahasiswa :

Nama Mahasiswa	: RIZKI HADIRAH
NIM	: 2220203870232030
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Judul Penelitian	: EFEKTIVITAS METODE READ ALOAD DALAM PENINGKATAN KEMAMPUAN MEMBACA SISWA KELAS III DI SD NEGERI 7 PAREPARE

c. Tugas pembimbing adalah membimbing dan mengarahkan mahasiswa mulai pada penyusunan sinopsis sampai selesai sebuah karya ilmiah yang berkualitas dalam bentuk skripsi/tugas akhir;
d. Segala biaya akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan kepada Anggaran belanja IAIN Parepare;
e. Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan Parepare
Pada tanggal 12 Juni 2025
Dekan,

Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 (0421) 21307 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-427/In.39/FUAD.03/PP.00.9/04/2026 13 April 2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
H a l : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Walikota Parepare
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
di
KOTA PAREPARE

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama	: RIZKI HADIRAH
Tempat/Tgl. Lahir	: KOTA PAREPARE, 21 Desember 2003
NIM	: 2220203870232030
Fakultas / Program Studi	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester	: VIII (Delapan)
Alamat	: JLN: ANDI MAKKASAU TIMUR NO. 14 KOTA PAREPARE PROV. SULAWESI SELATAN

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul :

STRATEGI COPING RELIGIUS GURU WANITA DALAM MENGHADAPI KONFLIK PERAN GANDA DI UPTD SD NEGERI 7 PAREPARE

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 14 April 2026 sampai dengan tanggal 15 Mei 2026.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,

Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

SRN IP0000384

PEMERINTAH KOTA PAREPARE

DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id

IZIN PENELITIAN

Nomor : 384/IP/DPM-PTSP/4/2026

Dasar :
1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
3. Peraturan Wali Kota Parepare Nomor 31 tahun 2025 tentang Pendelegasian Wewenang Penyelenggaraan Perizinan Berusaha dan Nonperizinan Daerah Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

KEPADA **M E N G I Z I N K A N**

NAMA : **RIZKI HADIRAH**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT : **JL. A. MAKKASAU TIMUR Lr. KEADILAN NO. 14, PAREPARE**

UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **STRATEGI COPING RELIGIUS GURU WANITA DALAM MENGHADAPI KONFLIK PERAN GANDA DI UPTD SD NEGERI 7 PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN KOTA PAREPARE (UPTD SD NEGERI 7 PAREPARE)**

LAMA PENELITIAN : **29 April 2026 s.d 29 Mei 2026**

a. Izin Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
b. Iizn ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**

Pada Tanggal : **30 April 2026**

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KOTA PAREPARE

Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM

Pembina Tk. 1 (IV/b)

NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

KETENTUAN PEMEGANG IZIN PENELITIAN

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan, harus melaporkan diri kepada Instansi/Perangkat Daerah yang bersangkutan.
2. Pengambilan data/penelitan tidak menyimpang dari masalah yang telah diizinkan dan semata-mata untuk kepentingan ilmiah.
3. Mentaati Ketentuan Peraturan Perundang -undangan yang berlaku dengan mengutamakan sikap sopan santun dan mengindahkan Adat Istiadat setempat.
4. Setelah melaksanakan kegiatan Penelitian agar melaporkan hasil penelitian kepada Walikota Parepare (Cq. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kota Parepare) dalam bentuk Softcopy (PDF) yang dikirim melalui email : litbangbappedaparepare@gmail.com.
5. Surat Izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang Surat Izin tidak mentaati ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Lembar Kedua Izin Penelitian

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPTD SEKOLAH DASAR NEGERI 7 PAREPARE
Alamat : Jl. Belibis No.3 Kode Pos 91131 Kota Parepare

SURAT IZIN PENELITIAN
Nomor : 421.2/597/UPTD SDN 7/IV/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **HJ. MASURIAH, S.Pd, M.Pd**
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : UPTD SD Negeri 7 Parepare

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : **RIZKI HADIRAH**
NIM : 2220203870232030
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

Diberikan izin untuk melaksanakan penelitian yang berjudul **"Strategi Coping Religius Guru Wanita dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda di UPTD SD Negeri 7 Parepare"**, pada tanggal 29 April 2026 sampai dengan 29 Mei 2026.

Demikian surat ketereangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 30 April 2026
Kepala UPTD SD Negeri 7 Parepare

HJ. MASURIAH, S.Pd, M.Pd
NIP. 19680502 198803 2 006

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPTD SEKOLAH DASAR NEGERI 7 PAREPARE
Alamat : Jl. Belibis No.3 Kode Pos 91131 Kota Parepare

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor : 421.2/595/UPTD SDN 7/V/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **HJ. MASURIAH, S.Pd, M.Pd**
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : UPTD SD Negeri 7 Parepare

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : **RIZKI HADIRAH**
NIM : 2220203870232030
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Perguruan Tinggi : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

Benar telah melaksanakan penelitian yang berjudul **"Strategi Coping Religius Guru Wanita dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda di UPTD SD Negeri 7 Parepare"**, pada tanggal 29 April 2026 sampai dengan 29 Mei 2026 dan telah selesai dilaksanakan dengan baik.

Demikian surat ketereangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 29 Mei 2026
Kepala UPTD SD Negeri 7 Parepare

HJ. MASURIAH, S.Pd, M.Pd
NIP. 19680502 198803 2 006

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LP2M)
Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91131 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404 PO Box 909 Parepare 91100 website: lp2m.iainpare.ac.id, email: lp2m@iainpare.ac.id

SURAT REKOMENDASI

No. B-477/In.39/LP2M.07/PP.00.9/06/2026

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Suhartina, M.Pd.
NIP	:	19910830 202012 2 018
Jabatan	:	Kepala Pusat Penerbitan & Publikasi LP2M IAIN Parepare
Intitusi	:	IAIN Parepare

Dengan ini menyatakan bahwa identitas di bawah ini :

Penulis	:	Rizki Hadirah
Email	:	rizkihadirah@gmail.com
NIM	:	2220203870232030
Prodi	:	Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	:	Ushuluddin Adab dan Dakwah

Benar telah menyelesaikan artikel dengan judul **"Strategi Coping Religius Guru Wanita dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda"** yang diterbitkan pada jurnal **"Jurnal of Society Counseling"** Volume 4 Nomor 1 Tahun 2026 dan telah terakreditasi **SINTA 3**. Maka dengan ini yang bersangkutan diberikan rekomendasi untuk dapat mengikuti ujian akhir.

Demikian surat rekomendasi ini disampaikan, atas partisipasi dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Parepare, 11 Juni 2026

an. Ketua LP2M IAIN Parepare
Kepala Pusat Penerbitan & Publikasi

Suhartina, M.Pd.
NIP. 19910830 202012 2 018

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE
UPT. PERPUSTAKAAN
Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id email: perpustakaan@iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA
No.: B-490/In.39/UPS.09/HM.02.0/06/2026

Kepala UPT. Perpustakaan IAIN Parepare menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama	: Rizki Hadirah
NIM	: 2220203870232030
Fakultas	: Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Prodi	: Bimbingan Konseling Islam

Benar telah bersih dari pinjaman pustaka di UPT. Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Bukti bebas pustaka ini dibuat dengan sebenarnya dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

3 Juni 2026

Sirajuddin

Kepala UPT. Perpustakaan

Catatan : Mahasiswa yang mengambil cuti kuliah, jika aktif kembali harap membawa slip pembayaran SPP/ UKT semester berjalan ke Perpustakaan

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

JOURNAL OF SOCIETY COUNSELING
https://journal.scidacplus.com/index.php/josc
RA. Kartini Street No. 28 Purwosari North Metro, Lampung, Indonesia,
WA/Call: +6285377143020 / +62895634098600
E-mail : journalosc@gmail.com

CODE : JOSC.LOA.017 **DATE:** 30.05.2026

LETTER OF ACCEPTANCE

Dear Rizki Hadirah, Emilia Mustary, Muhammad Haramain & Astinah

We are pleased to inform you that your panel entitled **"Strategi Coping Religius Guru Wanita dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda di UPTD SD Negeri 7 Parepare"** Has been accepted for publication at the open access and double-blind peer-reviewed **"Journal Society of Counseling"** to be published in April 2026 (Vol.4, No.1).

Palembang, Mei 30 2026
Editor In Chief,

Lena Marianti

Link for the title and abstract of the article:
https://journal.scidacplus.com/index.php/josc
If you have any questions, please contact me. Thank you for considering this journal as a venue for your work.

Link Jurnal:
https://journal.scidacplus.com/index.php/josc

Link Jurnal : https://journal.scidacplus.com/index.php/josc

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

24.+Hadirah.pdf

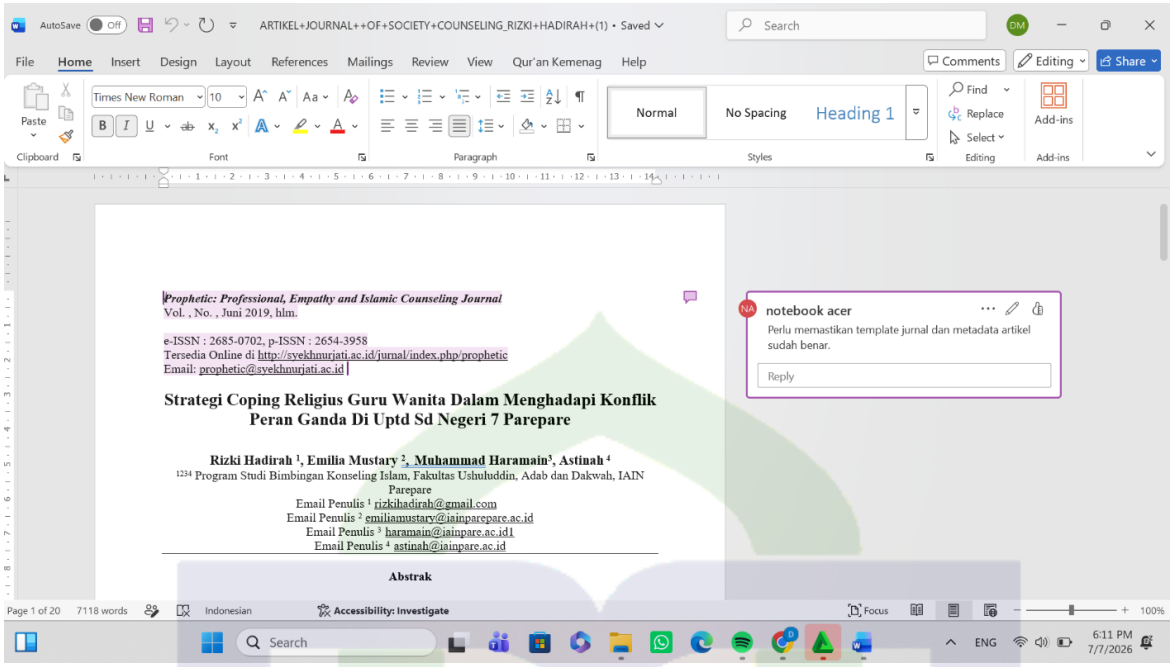
ORIGINALITY REPORT

27%	25%	16%	12%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Muhammad Hafidz Ilmi, Muhammad Fikri Haekal. "Strategi Self-Management dan Coping Religius Dalam mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Baru", Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2026 Publication	1%
2	academicjournal.yarsi.ac.id Internet Source	1%
3	digilib.iain-jember.ac.id Internet Source	1%
4	ejournal.mediapenamandiri.com Internet Source	1%
5	dinastirev.org Internet Source	1%
6	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	1%
7	journal.uib.ac.id Internet Source	1%
8	Nyolanda Wulandari Koto, Lahmuddin Lahmuddin. "Pendekatan Konseling Islam dalam Mengatasai Stres Akademik Siswa", Absorbent Mind, 2026 Publication	1%
9	jurnalnasional.ump.ac.id Internet Source	1%

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE



Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal
Vol. , No. , Juni 2019, hlm.

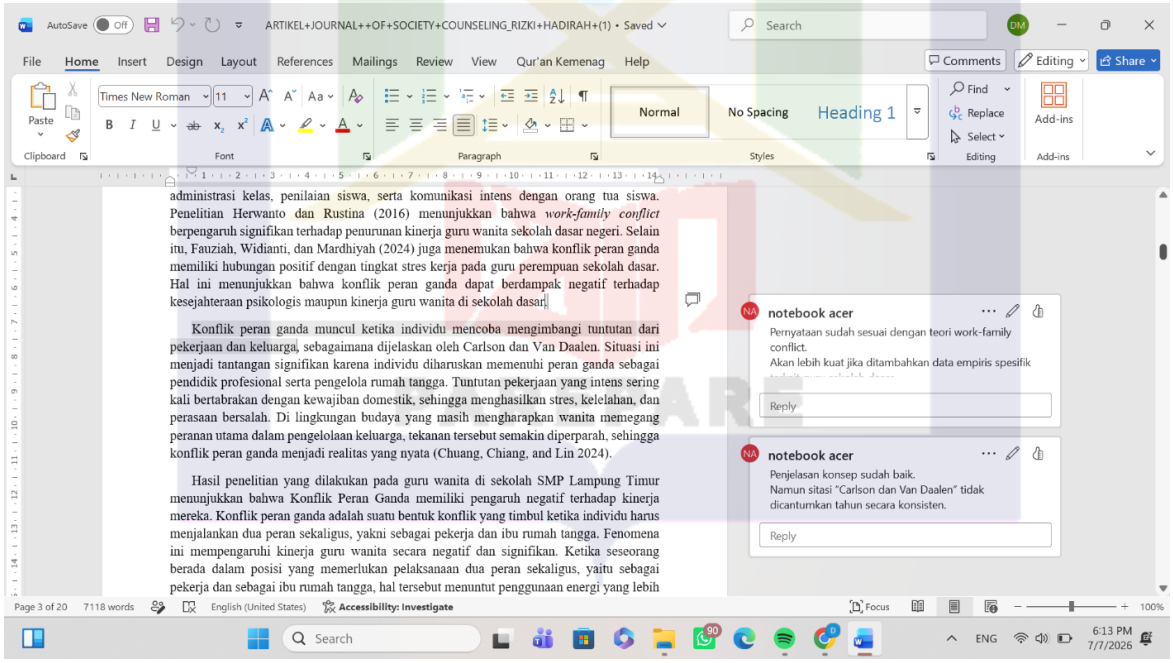
e-ISSN : 2685-0702, p-ISSN : 2654-3958
Tersedia Online di http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic
Email: prophetic@syekhnurjati.ac.id

notebook acer
Perlu memastikan template jurnal dan metadata artikel sudah benar.
Reply

Strategi Coping Religius Guru Wanita Dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda Di Uptd Sd Negeri 7 Parepare

Rizki Hadirah [1], Emilia Mustary [2], Muhammad Haramain[3], Astinah [4]
[1234] Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, IAIN Parepare
Email Penulis [1] rizkihadirah@gmail.com
Email Penulis [2] emiliamustary@iainparepare.ac.id
Email Penulis [3] haramain@iainpare.ac.id1
Email Penulis [4] astinah@iainpare.ac.id

Abstrak



administrasi kelas, penilaian siswa, serta komunikasi intens dengan orang tua siswa. Penelitian Herwanto dan Rustina (2016) menunjukkan bahwa *work-family conflict* berpengaruh signifikan terhadap penurunan kinerja guru wanita sekolah dasar negeri. Selain itu, Fauziah, Widianti, dan Mardhiyah (2024) juga menemukan bahwa konflik peran ganda memiliki hubungan positif dengan tingkat stres kerja pada guru perempuan sekolah dasar. Hal ini menunjukkan bahwa konflik peran ganda dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis maupun kinerja guru wanita di sekolah dasar.

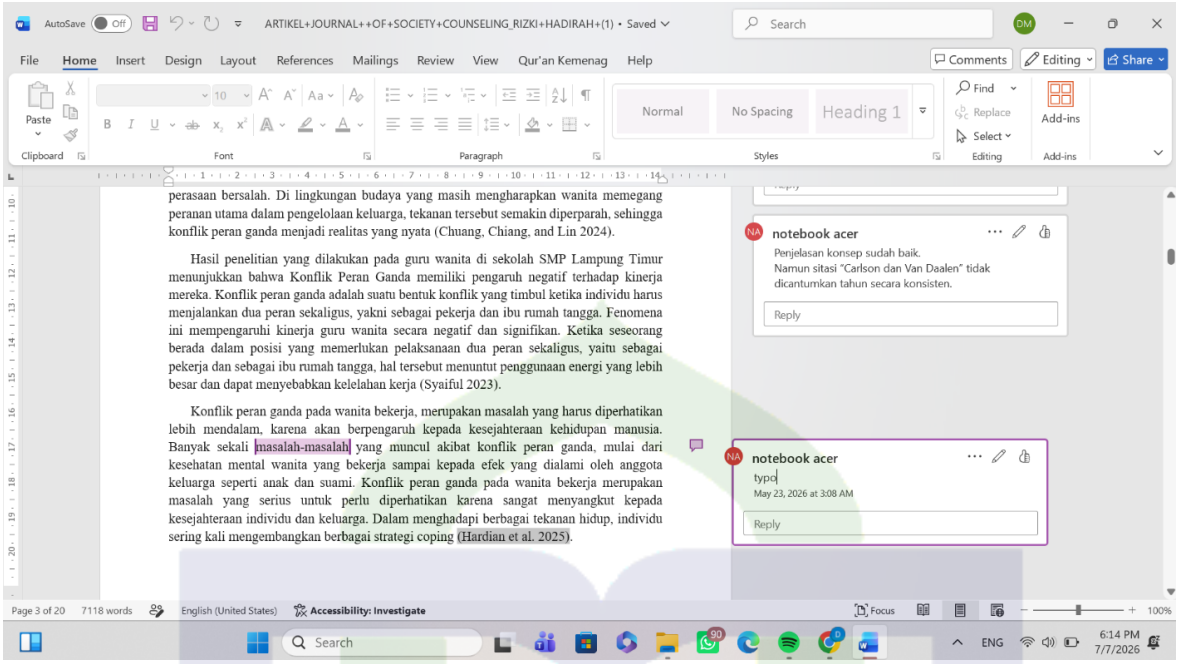
Konflik peran ganda muncul ketika individu mencoba mengimbangi tuntutan dari pekerjaan dan keluarga, sebagaimana dijelaskan oleh Carlson dan Van Daalen. Situasi ini menjadi tantangan signifikan karena individu diharuskan memenuhi peran ganda sebagai pendidik profesional serta pengelola rumah tangga. Tuntutan pekerjaan yang intens sering kali bertabrakan dengan kewajiban domestik, sehingga menghasilkan stres, kelelahan, dan perasaan bersalah. Di lingkungan budaya yang masih mengharapkan wanita memegang peranan utama dalam pengelolaan keluarga, tekanan tersebut semakin diperparah, sehingga konflik peran ganda menjadi realitas yang nyata (Chuang, Chiang, and Lin 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan pada guru wanita di sekolah SMP Lampung Timur menunjukkan bahwa Konflik Peran Ganda memiliki pengaruh negatif terhadap kinerja mereka. Konflik peran ganda adalah suatu bentuk konflik yang timbul ketika individu harus menjalankan dua peran sekaligus, yakni sebagai pekerja dan ibu rumah tangga. Fenomena ini mempengaruhi kinerja guru wanita secara negatif dan signifikan. Ketika seseorang berada dalam posisi yang memerlukan pelaksanaan dua peran sekaligus, yaitu sebagai pekerja dan sebagai ibu rumah tangga, hal tersebut menuntut penggunaan energi yang lebih

notebook acer
Pernyataan sudah sesuai dengan teori work-family conflict.
Akan lebih kuat jika ditambahkan data empiris spesifik
Reply

notebook acer
Penjelasan konsep sudah baik.
Namun sitasi "Carlson dan Van Daalen" tidak dicantumkan tahun secara konsisten.
Reply

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE



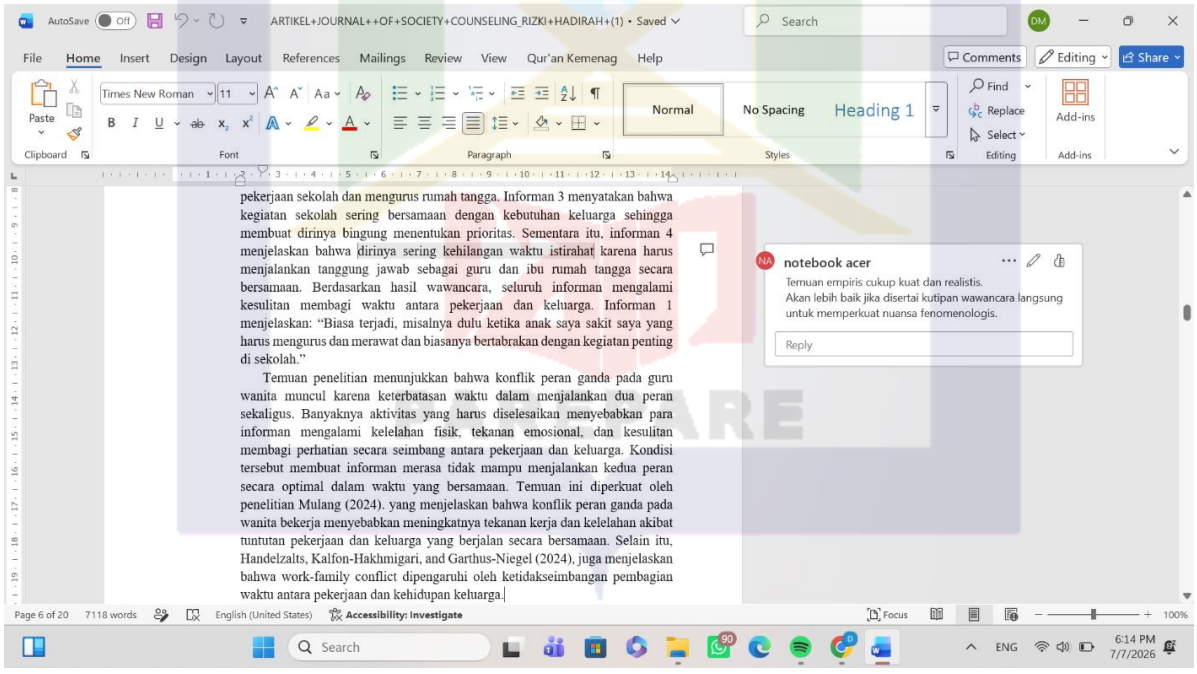
perasaan bersalah. Di lingkungan budaya yang masih mengharapkan wanita memegang peranan utama dalam pengelolaan keluarga, tekanan tersebut semakin diperparah, sehingga konflik peran ganda menjadi realitas yang nyata (Chuang, Chiang, and Lin 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan pada guru wanita di sekolah SMP Lampung Timur menunjukkan bahwa Konflik Peran Ganda memiliki pengaruh negatif terhadap kinerja mereka. Konflik peran ganda adalah suatu bentuk konflik yang timbul ketika individu harus menjalankan dua peran sekaligus, yakni sebagai pekerja dan ibu rumah tangga. Fenomena ini mempengaruhi kinerja guru wanita secara negatif dan signifikan. Ketika seseorang berada dalam posisi yang memerlukan pelaksanaan dua peran sekaligus, yaitu sebagai pekerja dan sebagai ibu rumah tangga, hal tersebut menuntut penggunaan energi yang lebih besar dan dapat menyebabkan kelelahan kerja (Syaiful 2023).

Konflik peran ganda pada wanita bekerja, merupakan masalah yang harus diperhatikan lebih mendalam, karena akan berpengaruh kepada kesejahteraan kehidupan manusia. Banyak sekali masalah-masalah yang muncul akibat konflik peran ganda, mulai dari kesehatan mental wanita yang bekerja sampai kepada efek yang dialami oleh anggota keluarga seperti anak dan suami. Konflik peran ganda pada wanita bekerja merupakan masalah yang serius untuk perlu diperhatikan karena sangat menyangkut kepada kesejahteraan individu dan keluarga. Dalam menghadapi berbagai tekanan hidup, individu sering kali mengembangkan berbagai strategi coping (Hardian et al. 2025).

notebook acer
Penjelasan konsep sudah baik.
Namun sitasi "Carlson dan Van Daalen" tidak dicantumkan tahun secara konsisten.
Reply

notebook acer
typo
May 23, 2026 at 3:08 AM
Reply

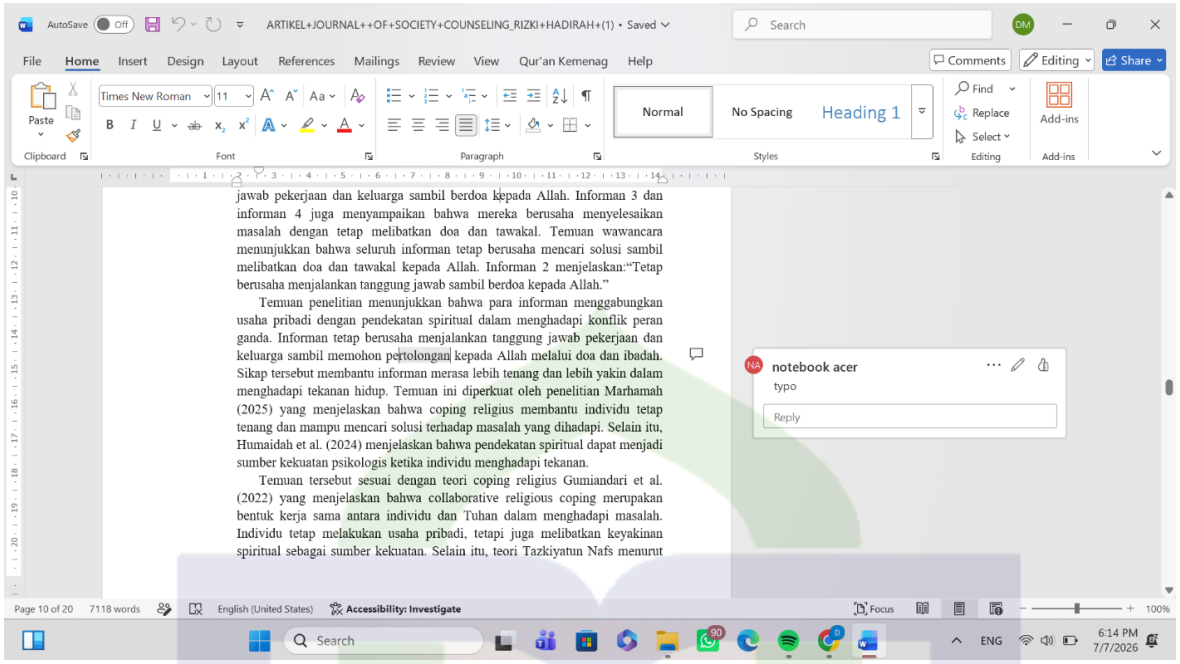


pekerjaan sekolah dan mengurus rumah tangga. Informan 3 menyatakan bahwa kegiatan sekolah sering bersamaan dengan kebutuhan keluarga sehingga membuat dirinya bingung menentukan prioritas. Sementara itu, informan 4 menjelaskan bahwa dirinya sering kehilangan waktu istirahat karena harus menjalankan tanggung jawab sebagai guru dan ibu rumah tangga secara bersamaan. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan mengalami kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga. Informan 1 menjelaskan: "Biasa terjadi, misalnya dulu ketika anak saya sakit saya yang harus mengurus dan merawat dan biasanya bertabrakan dengan kegiatan penting di sekolah."

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konflik peran ganda pada guru wanita muncul karena keterbatasan waktu dalam menjalankan dua peran sekaligus. Banyaknya aktivitas yang harus diselesaikan menyebabkan para informan mengalami kelelahan fisik, tekanan emosional, dan kesulitan membagi perhatian secara seimbang antara pekerjaan dan keluarga. Kondisi tersebut membuat informan merasa tidak mampu menjalankan kedua peran secara optimal dalam waktu yang bersamaan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Mulang (2024). yang menjelaskan bahwa konflik peran ganda pada wanita bekerja menyebabkan meningkatnya tekanan kerja dan kelelahan akibat tuntutan pekerjaan dan keluarga yang berjalan secara bersamaan. Selain itu, Handelzalts, Kalfon-Hakhmigari, and Garthus-Niegel (2024), juga menjelaskan bahwa work-family conflict dipengaruhi oleh ketidakseimbangan pembagian waktu antara pekerjaan dan kehidupan keluarga.

notebook acer
Temuan empiris cukup kuat dan realistis.
Akan lebih baik jika disertai kutipan wawancara langsung untuk memperkuat nuansa fenomenologis.
Reply

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

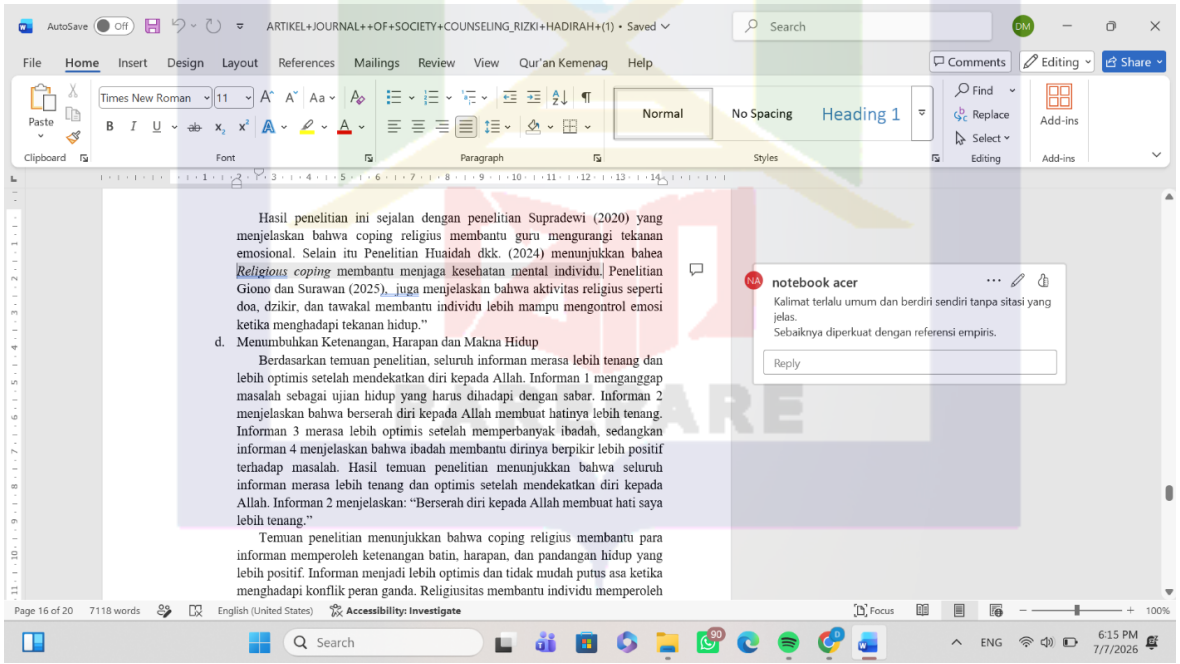


jawab pekerjaan dan keluarga sambil berdoa kepada Allah. Informan 3 dan informan 4 juga menyampaikan bahwa mereka berusaha menyelesaikan masalah dengan tetap melibatkan doa dan tawakal. Temuan wawancara menunjukkan bahwa seluruh informan tetap berusaha mencari solusi sambil melibatkan doa dan tawakal kepada Allah. Informan 2 menjelaskan:"Tetap berusaha menjalankan tanggung jawab sambil berdoa kepada Allah."

Temuan penelitian menunjukkan bahwa para informan menggabungkan usaha pribadi dengan pendekatan spiritual dalam menghadapi konflik peran ganda. Informan tetap berusaha menjalankan tanggung jawab pekerjaan dan keluarga sambil memohon pertolongan kepada Allah melalui doa dan ibadah. Sikap tersebut membantu informan merasa lebih tenang dan lebih yakin dalam menghadapi tekanan hidup. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Marhamah (2025) yang menjelaskan bahwa coping religius membantu individu tetap tenang dan mampu mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi. Selain itu, Humaidah et al. (2024) menjelaskan bahwa pendekatan spiritual dapat menjadi sumber kekuatan psikologis ketika individu menghadapi tekanan.

Temuan tersebut sesuai dengan teori coping religius Gumiandari et al. (2022) yang menjelaskan bahwa collaborative religious coping merupakan bentuk kerja sama antara individu dan Tuhan dalam menghadapi masalah. Individu tetap melakukan usaha pribadi, tetapi juga melibatkan keyakinan spiritual sebagai sumber kekuatan. Selain itu, teori Tazkiyatun Nafs menurut

notebook acer
typo
Reply



Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Supradewi (2020) yang menjelaskan bahwa coping religius membantu guru mengurangi tekanan emosional. Selain itu Penelitian Huaidah dkk. (2024) menunjukkan bahea *Religious coping* membantu menjaga kesehatan mental individu. Penelitian Giono dan Surawan (2025), juga menjelaskan bahwa aktivitas religius seperti doa, dzikir, dan tawakal membantu individu lebih mampu mengontrol emosi ketika menghadapi tekanan hidup."

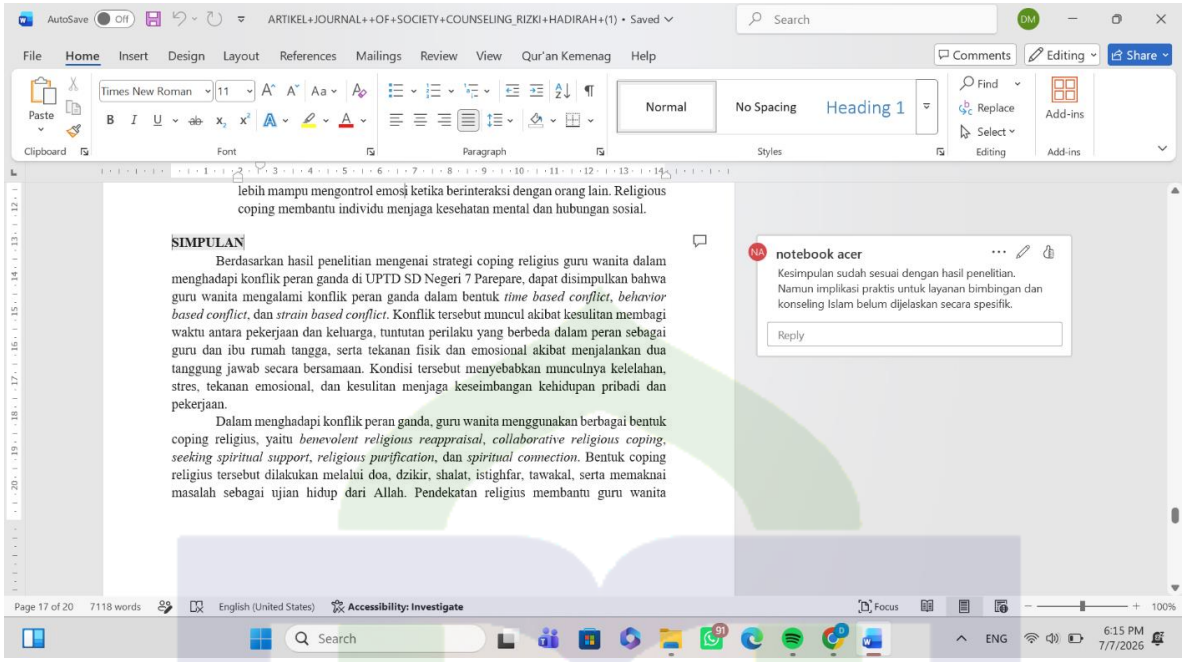
d. Menumbuhkan Ketenangan, Harapan dan Makna Hidup

Berdasarkan temuan penelitian, seluruh informan merasa lebih tenang dan lebih optimis setelah mendekatkan diri kepada Allah. Informan 1 menganggap masalah sebagai ujian hidup yang harus dihadapi dengan sabar. Informan 2 menjelaskan bahwa berserah diri kepada Allah membuat hatinya lebih tenang. Informan 3 merasa lebih optimis setelah memperbanyak ibadah, sedangkan informan 4 menjelaskan bahwa ibadah membantu dirinya berpikir lebih positif terhadap masalah. Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan merasa lebih tenang dan optimis setelah mendekatkan diri kepada Allah. Informan 2 menjelaskan: "Berserah diri kepada Allah membuat hati saya lebih tenang."

Temuan penelitian menunjukkan bahwa coping religius membantu para informan memperoleh ketenangan batin, harapan, dan pandangan hidup yang lebih positif. Informan menjadi lebih optimis dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi konflik peran ganda. Religiusitas membantu individu memperoleh

notebook acer
Kalimat terlalu umum dan berdiri sendiri tanpa sitasi yang jelas.
Sebaiknya diperkuat dengan referensi empiris.
Reply

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE



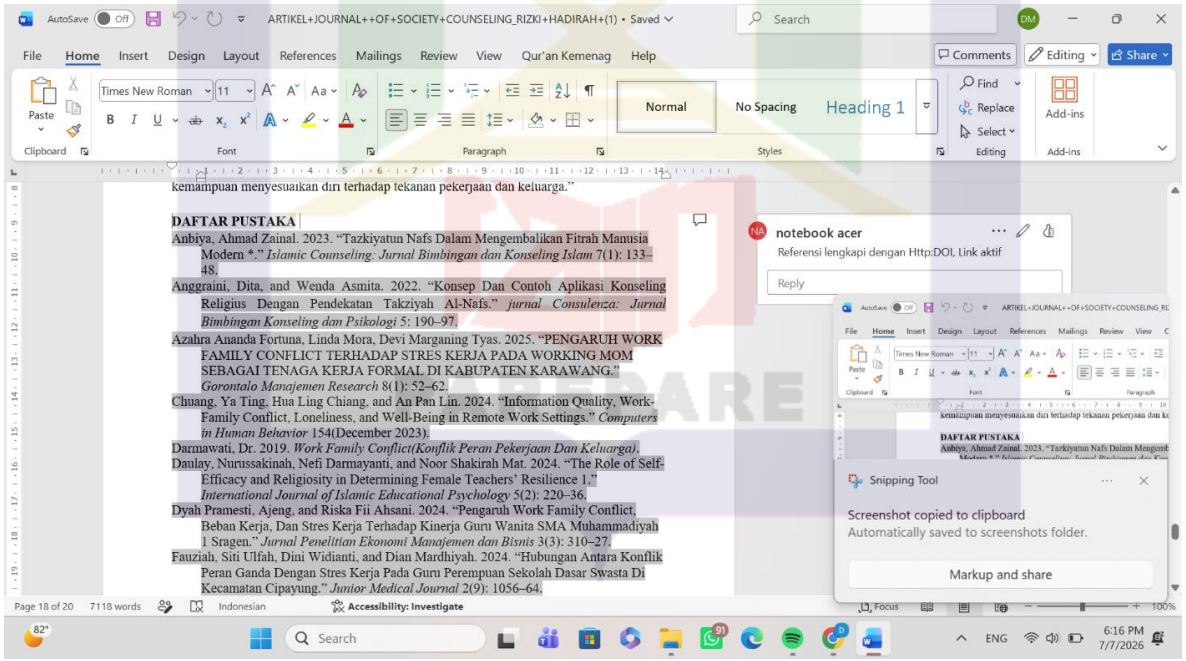
lebih mampu mengontrol emosi ketika berinteraksi dengan orang lain. Religious coping membantu individu menjaga kesehatan mental dan hubungan sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi coping religius guru wanita dalam menghadapi konflik peran ganda di UPTD SD Negeri 7 Parepare, dapat disimpulkan bahwa guru wanita mengalami konflik peran ganda dalam bentuk *time based conflict*, *behavior based conflict*, dan *strain based conflict*. Konflik tersebut muncul akibat kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga, tuntutan perilaku yang berbeda dalam peran sebagai guru dan ibu rumah tangga, serta tekanan fisik dan emosional akibat menjalankan dua tanggung jawab secara bersamaan. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya kelelahan, stres, tekanan emosional, dan kesulitan menjaga keseimbangan kehidupan pribadi dan pekerjaan.

Dalam menghadapi konflik peran ganda, guru wanita menggunakan berbagai bentuk coping religius, yaitu *benevolent religious reappraisal*, *collaborative religious coping*, *seeking spiritual support*, *religious purification*, dan *spiritual connection*. Bentuk coping religius tersebut dilakukan melalui doa, dzikir, shalat, istighfar, tawakal, serta memaknai masalah sebagai ujian hidup dari Allah. Pendekatan religius membantu guru wanita

notebook acer
Kesimpulan sudah sesuai dengan hasil penelitian. Namun implikasi praktis untuk layanan bimbingan dan konseling Islam belum dijelaskan secara spesifik.
Reply



kemampuan menyesuaikan diri terhadap tekanan pekerjaan dan keluarga."

DAFTAR PUSTAKA

Anbiya, Ahmad Zainal. 2023. "Tazkiyatun Nafs Dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern *." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 7(1): 133–48.

Anggraini, Dita, and Wenda Asmita. 2022. "Konsep Dan Contoh Aplikasi Konseling Religius Dengan Pendekatan Takziyah Al-Nafs." *jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 5: 190–97.

Azahra Ananda Fortuna, Linda Mora, Devi Marganing Tyas. 2025. "PENGARUH WORK FAMILY CONFLICT TERHADAP STRES KERJA PADA WORKING MOM SEBAGAI TENAGA KERJA FORMAL DI KABUPATEN KARAWANG." *Gorontalo Manajemen Research* 8(1): 52–62.

Chuang, Ya Ting, Hua Ling Chiang, and An Pan Lin. 2024. "Information Quality, Work-Family Conflict, Loneliness, and Well-Being in Remote Work Settings." *Computers in Human Behavior* 154(December 2023).

Darmawati, Dr. 2019. *Work Family Conflict(Konflik Peran Pekerjaan Dan Keluarga)*.

Daulay, Nurussakinah, Nefi Darmayanti, and Noor Shakirah Mat. 2024. "The Role of Self-Efficacy and Religiosity in Determining Female Teachers' Resilience 1." *International Journal of Islamic Educational Psychology* 5(2): 220–36.

Dyah Pramesti, Ajeng, and Riska Fii Ahsani. 2024. "Pengaruh Work Family Conflict, Beban Kerja, Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Wanita SMA Muhammadiyah 1 Sragen." *Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen dan Bisnis* 3(3): 310–27.

Fauziah, Siti Ulfah, Dini Widianti, and Dian Mardhiyah. 2024. "Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dengan Stres Kerja Pada Guru Perempuan Sekolah Dasar Swasta Di Kecamatan Cipayung." *Junior Medical Journal* 2(9): 1056–64.

notebook acer
Referensi lengkapi dengan Http:DOI, Link aktif
Reply

Snipping Tool
Screenshot copied to clipboard
Automatically saved to screenshots folder.
Markup and share

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE



Informan 1



Informan 2



Informan 3



Informan 4

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

1. BIODATA PENULIS



Rizki Hadirah lahir di Parepare pada tanggal 21 Desember 2003. Penulis merupakan putri pertama dari pasangan Almarhum Muh. Hidayat J. Ismail, S.Pd. dan Ibu Indrawati, S.Pd. Pendidikan formal penulis dimulai di TK DDI Ujung baru Parepare pada tahun 2008 dan diselesaikan pada tahun 2010. Selanjutnya, penulis menempuh pendidikan di SD Negeri 7 Parepare pada tahun 2010 hingga 2016, kemudian di SMP Negeri 10 Parepare pada tahun 2016 hingga 2019, dan di MA DDI LIL BANAT Parepare pada tahun 2019 hingga 2022.

Pada tahun 2022, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah. Selama menempuh pendidikan, penulis aktif mengikuti berbagai kegiatan akademik maupun organisasi sebagai bagian dari proses pengembangan diri.

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.), penulis menyusun artikel ilmiah yang berjudul "*Strategi Coping Religius Guru Wanita dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda".*

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE