BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran umum penelitian

Sipituhuta merupakan kelompok masyarakat yang mendiami suatu daerah di Humbang Utara, dan mempunyai cabang-cabang di Bakkara. Cabang-cabang tunggal yang menjadi komponen dari marga, Lumban Batu dan Banjar Nahor, menduduki wilayah-wilayah Sangaran dan Shingkit di daerah kemenyan. Beberapa kelompok kecil dari Marbun juga dapat dijumpai di beberapa wilayah kecil di dataran tinggi Humbang, diantaranya adalah Sipituhuta.

Kondisi geografis tersebut memberikan pengaruh yang besar terhadap pola kehidupan masyarakat. Tanah yang subur dan struktur tanah vulkanik yang baik sangat mendukung kegiatan pertanian dan perkebunan. Selain itu, ketersediaan sumber air alami seperti mata air dan aliran sungai kecil turut menunjang aktivitas pertanian masyarakat. Lingkungan alam yang masih relatif asri juga menjadi potensi tersendiri dalam menjaga keseimbangan ekosistem dan ekosistem sumber daya alam desa.

Namun demikian, kondisi topografi yang berbukit juga menghadirkan tantangan, terutama dalam pembangunan infrastruktur jalan dan akses transportasi. Pada musim hujan, beberapa jalur pertanian dapat menjadi licin dan sulit dilalui. Oleh karena itu, pembangunan dan pemeliharaan infrastruktur menjadi aspek penting dalam perencanaan pembangunan desa.

Desa Sipituhuta berada di Kecamatan Pollung Kabupaten Humbang Hasundutan. Berjarak ± 3 km arah selatan dari Kantor Camat Pollung. Desa

Sipituhuta berada pada ketinggian ± 1300 m di atas permukaan laut, wilayah Desa Sipituhuta berada pada wilayah pegunungan dengan iklim tropis basah. Desa ini telah disahkan berdasarkan Perdes Pandumaan No. 1 Tahun 2011 dan telah diundangkan dalam berita daerah Humbang Hasundutan.

Mata pencaharian Desa Sipituhuta adalah bertani, pedagang, pensiunan Polri/TNI, karyawan pada perkebunan, dan PNS. Penduduk Desa Sipituhuta menambah penghasilan dengan bekerja memelihara ternak kerbau, sapi dan kuda. Banyak juga para pensiunan membuka pertokoan untuk jualan dan tempat kumpul para orang tua. Selama bertahun-bertahun Desa Sipituhuta termasuk kategori daerah sumber daya yang mencukupi untuk dikelola, tetapi karena keterbatasan dana dan pengetahuan sehingga perlu diadakan penyuluhan dan pelatihan. Setiap Masalah yang terjadi, warga selalu melakukan musyawarah agar warga turut berpartisipasi dalam pembangunan tersebut.

Desa Sipituhuta terletak di dalam Kecamatan Pollung, Kabupaten Humbang Hasundutan, Provinsi Sumatera Utara yang berbatasan dengan

(a) Sebelah Utara berbetasan dengan: Desa Hutapaung, Desa Pansur Batu;

(b) Sebelah Selatan berbatasan dengan: Kecamatan Doloksanggul, Desa Aeknauli II;

1) Sebelah Timur berbatasan dengan: Desa Pardomuan;

2) Sebelah Barat Berbatasan dengan: Desa Pandumaan.

Desa Sipituhuta terdiri dari tiga dusun dimana masing-masing perkampungan atau huta, ladang dan sebagian besar wilayah tersebut adalah

daerah tergolong datar dan sebagian lagi daerah pegunungan. Tanah di Desa Sipituhuta merupakan tanah cabuk (campuran tanah liat, pasir dan debu) dan sebagiaan kecil tanah merah yang juga terdapat juga gambut. Dengan demikian sebagian besar lahan di Desa Sipituhuta cocok untuk lahan pertanian pangan seperti; padi, sayur-sayuran, kopi, padi, palawija, kemenyan dan holtikultura.

Secara administratif, Desa Sipituhuta berada di bawah naungan Pemerintah Kecamatan Pollung dan Pemerintah Kabupaten Humbang Hasundutan. Struktur pemerintahan desa terdiri dari kepala desa, sekretaris desa, serta perangkat desa lainnya yang bertugas membantu dalam pelaksanaan administrasi dan pelayanan publik.

Penyelenggaraan pemerintahan desa berpedoman pada Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2014 tentang Desa yang memberikan kewenangan kepada desa untuk mengatur dan mengurus kepentingan masyarakat berdasarkan prakarsa masyarakat, hak asal usul, dan adat istiadat setempat. Dalam praktiknya, pemerintah desa menyelenggarakan berbagai kegiatan seperti perencanaan pembangunan desa, pengelolaan anggaran dana desa, pelayanan administrasi kependudukan, serta pembinaan kemasyarakatan.

Musyawarah desa menjadi forum utama dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan kepentingan masyarakat. Melalui musyawarah ini, warga dapat menyampaikan aspirasi dan usulan pembangunan. Partisipasi masyarakat dalam proses pembangunan mencerminkan semangat demokrasi dan transparansi di tingkat desa.

Penduduk Desa Sipituhuta sebagian besar berasal dari suku Batak Toba yang memiliki sistem kekerabatan berdasarkan marga. Struktur sosial masyarakat sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai adat dan budaya Batak, terutama dalam hal hubungan kekeluargaan dan kehidupan bermasyarakat. Bahasa yang digunakan dalam komunikasi sehari-hari adalah Bahasa Batak Toba dan Bahasa Indonesia. Dalam acara resmi dan kegiatan pendidikan, Bahasa Indonesia lebih dominan digunakan. Sementara itu, dalam kegiatan adat dan komunikasi internal masyarakat, Bahasa Batak Toba tetap menjadi bahasa utama.

Sektor pertanian merupakan tulang punggung perekonomian Desa Sipituhuta. Komoditas utama yang dihasilkan antara lain kopi, jagung, padi, serta tanaman hortikultura seperti cabai dan sayuran. Kopi menjadi salah satu komoditas unggulan yang memiliki nilai ekonomi cukup tinggi.

Selain bertani, sebagian masyarakat juga beternak, terutama ternak babi dan ayam, yang memiliki nilai ekonomi serta nilai budaya dalam tradisi Batak. Usaha kecil dan menengah seperti warung sembako dan perdagangan hasil pertanian juga turut mendukung perputaran ekonomi desa.

Pengembangan sektor pertanian masih memiliki peluang yang besar, terutama melalui peningkatan kualitas hasil panen, pemanfaatan teknologi pertanian modern, serta akses pemasaran yang lebih luas. Dukungan dari pemerintah daerah dan program pemberdayaan masyarakat sangat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan petani.

4.1.2 Data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah pertama

Tabel 4.1. Latar Belakang Terjadinya Double Burden pada Perempuan

Gambar	Catatan Jurnal Lapangan
 **Gambar 4.1.1** Informan sedang melakukan pekerjaan domestik *sumber : dokumentasi penulis*	Gambar ini diambil pada tanggal 4 Maret 2024, sumber nya dari penulis yang mengambil gambar tersebut. Gambar teserbut merupakan salah satu aktivitas harian yang dilakukan oleh ibu Justina Napitu dalam bentuk kegiatan domestik.
 **Gambar 4.1.2** Informan sedang melakukan pekerjaan domestik *sumber : dokumentasi penulis*	Gambar tesebut merupakan aktivitas harian yang dilakukan oleh ibu Justina Napitu yang diambil oleh penulis menggunakan Handphone penulis. Kegiatan ini adalah kegiatan domestik yang dilakukan oleh iibu Justina Napitu sebelum berangkat ke ladang untuk bekerja.
 **Gambar 4.1.3** Informan sedang melakukan pekerjaan domestik ***sumber : dokumentasi penulis***	Ibu Justina Napitu sedang mencuci baju. Kegiatan ini dilakukan tidak setiap hari. Ibu Justina mencuci baju 3 atau sampai 4 kali dalam seminggu, tergantung sudah atau belum menumpuknya baju cucian.

<table>
<tr><th>Gambar</th><th>Catatan Jurnal Lapangan</th></tr>
<tr><td>
Gambar 4.1.4 Informan sedang melakukan pekerjaan publik
sumber : dokumentasi penulis</td><td>Gambar ini diambil pada tanggal 4 Maret 2024, sumber nya dari penulis yang mengambil gambar tersebut. setalah melakukan kegiatan domestik, baru lah ibu Justina pergi ke ladang untuk bekerja.</td></tr>
<tr><td>Durasi pekerjaan
<table><tr><th>Nama</th><th>Durasi pekerjaan domestik</th><th>Durasi pekerjaan public</th></tr><tr><td>Justina Napitu</td><td>4 jam</td><td>9 jam</td></tr><tr><td>Dermi Lumban Gaol</td><td>3 jam</td><td>8-9 jam</td></tr><tr><td>Yanti Heq Pasaribu</td><td>3 jam</td><td>9 jam</td></tr><tr><td>Dewi Hartati Hutasoit</td><td>4 jam</td><td>9jam</td></tr><tr><td>Romaria Sihite</td><td>2 jam</td><td>7 jam</td></tr></table>Table 4.1 Durasi pekerjaan istri
Sumber: wawancara informan</td><td>Berdasarkan hasil observasi penulis merangkum dalam tabel daftar durasi pekerjaan yang dilakukan oleh para istri di dalam pekerjaan domestik dan publik.</td></tr>
<tr><td>
Gambar 4.1. 5 Informan sedang melakukan pekerjaan domestik
sumber : dokumentasi penulis</td><td>Gambar ini diambil pada tanggal 10 Maret 2024.

Gambar tersebut menunjukkan Ibu Dermi Lumban Gaol yang sedang melakukan kegiatan membuat kue, yang menjadi salah satu pekerjaan utama beliau sehari-hari.

Kegiatan membuat kue ini tidak hanya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan konsumsi keluarga, tetapi juga mencerminkan peran penting pekerjaan domestik dalam mendukung kehidupan rumah tangga. Aktivitas tersebut menggambarkan keterampilan dan dedikasi Ibu Dermi Lumban Gaol dalam mengelola berbagai pekerjaan rumah tangga secara rutin.. Sumber gambar in dari penulis sendiri.</td></tr>
</table>

Gambar	Catatan Jurnal Lapangan
 **Gambar 4.1.6 Informan sedang bercengkrama di depan rumah tetangga** ***sumber : dokumentasi penulis***	Gambar ini diambil pada tanggal 13 Maret 2024. Ini adalah gambar yang penulis ambil di pagi hari , ini merupakan aktivitas yang dilakukan oleh bapak Marhusor Sihite di pagi hari yaitu mengobrol dengan teman – teman nya di depan rumah. Jadi penulis melihat tidak adanya pembagian tugas yang dilakukan oleh kedua pihak. Istri lah yang menjadi tulang punggung di dalam keluarga.
 **Gambar 4.1.7 Informan sedang berada di lapo** ***sumber : dokumentasi penulis***	Aktivitas tersebut dilakukan di salah satu lapo tuak disana. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis tidak terlihat bahwasanya keterlibatan suami dalam bentuk apapun didalam rumah.

THE Character Building UNIVERSITY

4.1.2 Data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah kedua

Tabel 4.2. Latar Belakang Terjadinya Double Burden pada Perempuan

Gambar	Catatan jurnal lapangan
 **Gambar 4.1.8 Informan sedang melakukan pekerjaan domestik** *sumber : dokumentasi penulis*	Gambar ini diambil pada tanggal 25 Maret 2024. Gambar tersebut merupakan kegiatan yang dilakukan oleh ibu Dermi Lumban Gaol setelah pulang mengantar kue, yaitu menyiapkan makan malam untuk keluarganya. Aktivitas ini menunjukkan bahwa meskipun telah lelah setelah bekerja di luar rumah, ia tetap menjalankan perannya dalam mengurus kebutuhan domestik, khususnya dalam menyediakan makanan bagi anggota keluarga. Kegiatan ini mencerminkan tanggung jawab dan dedikasi seorang ibu dalam menjalankan peran ganda, baik sebagai pencari nafkah tambahan maupun sebagai pengelola rumah tangga. Selain itu, situasi ini juga menggambarkan realitas kehidupan sehari-hari di mana perempuan sering kali harus membagi waktu dan tenaga antara pekerjaan di luar rumah dan pekerjaan domestik di dalam rumah.
 **Gambar 4.1.9 Informan sedang melakukan pekerjaan domestik** *sumber : dokumentasi penulis*	Selanjutnya, kegiatan yang dilakukan adalah memilih dan memilah biji kopi yang layak setelah seharian dijemur. Meskipun dilakukan di dalam rumah, aktivitas ini termasuk dalam kategori kegiatan publik atau produktif karena berkaitan dengan upaya ekonomi keluarga.



Gambar 4.1.10 Informan sedang melakukan pekerjaan publik
sumber : dokumentasi penulis

Gambar tersebut diambil pada tanggal 15 Maret 2024. Gambar ini penulis ambil pada saat menemani ibu Dermi Lumban Gaol pergi ke ladang nya, sebetulnya ibu Dermi Lumban Gaol sudah lama tidak bekerja di ladang sebagai petani, hanya sesekali saja dan itupun terhitung dalam 1 tahun. Ini salah satu ekspresi yang penulis tangkap menggunakan kamera HP penulis.

Keluarga	Hubungan
Justina Napitu dan Marhusor Sihite	Suami yang temperamental membuat hubungan mereka terkadang tidak harmonis.
Dermi Lumban Gaol dan Laham Sihite	Suami yang temperamental membuat hubungan mereka terkadang tidak harmonis.
Yanti Heq Pasaribu dan Marulak Sihite	Cukup harmonis
Dewi Hartati Hutasoit dan Marsinus	Cukup harmonis
Romaria Sihite Jhon Lumban Gaol	Harmonis

Tabel 4.2 Hubungan Pasangan Suami Istri
Sumber : Wawancara Informan

Tabel disamping menjelaskan bagaimana hubungan dari per keluarga yang sudah penulis rangkum. Bisa dilihat bagaimana hubungan per keluarga melalui tabel.



Gambar 4.1.11 Informan sedang melakukan pekerjaan domestik
sumber : dokumentasi penulis

Gambar di samping adalah dokumentasi yang diambil oleh penulis pada tanggal 15 Maret 2024. Gambar tersebut menunjukkan kondisi saat penulis menemani Ibu Dewi Hartati Hutasoit di rumah, dimana beliau sedang melakukan pekerjaan domestik.

Pada kegiatan tersebut, Ibu Dewi Hartati Hutasoit tampak mencuci pakaian sembari mandi. Aktivitas ini menggambarkan multitugas yang dijalankan dalam kegiatan sehari-hari, sekaligus mencerminkan peran penting pekerjaan domestik dalam menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan rumah tangga.



Gambar 4.1.12 Informan sedang melakukan pekerjaan publik
sumber : dokumentasi penulis

Gambar disamping merupakan gambar yang diambil pada tanggal 30 Maret 2024, pada saat penulis melakukan observasi, penulis melihat ibu Romaria Sihite sedang melakukan kegiatan proses belajar mengajar.



Gambar 4.1.13 Informan sedang melakukan pekerjaan domestik
sumber : dokumentasi penulis

Gambar ini diambil pada tanggal 20 Maret 2024, yang menggambarkan ekspresi yang diperlihatkan oleh Ibu Justina Napitu saat sedang mengerjakan kegiatan menjemur kopi. Dalam gambar tersebut terlihat bagaimana beliau menjalankan aktivitas sehari-hari dengan penuh tanggung jawab, yang mencerminkan peran pentingnya dalam membantu perekonomian keluarga. Melalui gambar ini, dapat dipahami bahwa peran perempuan tidak hanya terbatas pada pekerjaan domestik, tetapi juga turut berkontribusi dalam aktivitas produktif yang mendukung keberlangsungan hidup keluarga.



Gambar 4.1.14 Informan sedang melakukan pekerjaan publik
sumber : dokumentasi penulis

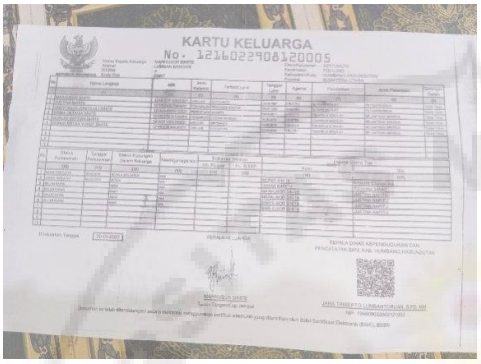
Gambar di samping diambil pada tanggal 10 Maret 2024, terlihat Ibu Yanti Heq Pasaribu sedang berladang. Selain itu, gambar ini juga menunjukkan salah satu bentuk pekerjaan domestik yang dilakukan oleh Ibu Justina Napitu, yaitu kegiatan memasak. Aktivitas memasak tersebut dilakukan untuk memenuhi kebutuhan konsumsi keluarga sehari-hari.

 **Gambar 4.1.15 Ilustrasi gambar kekerasan yang dilakukan suami** *sumber : google*	Gambar ini merupakan ilustrasi kekerasan gender yang dilakukan oleh beberapa informan kepada istri, yang memperlihatkan adanya tindakan fisik maupun tekanan psikologis dalam hubungan rumah tangga. Ilustrasi tersebut menggambarkan ketimpangan kekuasaan antara suami dan istri, di mana pihak perempuan sering berada pada posisi yang lebih rentan dan menjadi korban. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat menimbulkan trauma emosional, rasa takut, serta menurunnya kesejahteraan psikologis korban. Selain itu, kejadian seperti ini juga mencerminkan masih adanya praktik ketidakadilan gender yang terjadi di lingkungan masyarakat, khususnya dalam lingkup keluarga.

4.1.3 Data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah ketiga

Tabel 4.3. Strategi Kesetaraan Pasangan Suami Istri dalam Mengatasi Double Burden

Gambar	Catatan jurnal lapangan
 **Gambar 4.1.16 Ilustrasi strategi kesetaraan suami - istri** *sumber : google*	Gambar ini merupakan ilustrasi yang diharapkan oleh istri dalam strategi kesetaraan gender dalam keluarga, yang menggambarkan adanya hubungan yang harmonis, saling menghargai, dan bebas dari segala bentuk kekerasan. Diharapkan suami dan istri dapat menjalankan peran secara seimbang, baik dalam pengambilan keputusan maupun dalam pembagian tanggung jawab domestik dan ekonomi. Kondisi ini mencerminkan terciptanya komunikasi yang sehat, saling pengertian, serta dukungan emosional antara kedua belah pihak. Dengan adanya kesetaraan gender dalam keluarga, diharapkan tercipta lingkungan yang aman, nyaman, dan penuh kasih, sehingga setiap anggota keluarga dapat berkembang dengan baik tanpa adanya tekanan, diskriminasi, maupun ketidakadilan.

 **Gambar 4.1.17 Dokumen kartu keluarga** *sumber : dokumentasi penulis*	Gambar ini diambil pada tanggal 30 Maret 2024, dan merupakan bagian dari dokumen keluarga yang berhasil dihimpun oleh penulis dari keluarga Ibu Justina Napitu dan Bapak Marhusor Sihite, yang menyimpan berbagai informasi berharga terkait riwayat keluarga, silsilah, serta kenangan yang diwariskan dari generasi ke generasi.
 **Gambar 4.1.18 Dokumen kartu keluarga** *sumber : dokumentasi penulis*	Gambar ini diambil pada tanggal 30 Maret 2024, dan merupakan bagian dari dokumen keluarga yang berhasil dihimpun oleh penulis dari keluarga Ibu Dermi Lumban Gaol dan Bapak Laham Sihite, yang menyimpan berbagai informasi berharga terkait riwayat keluarga, silsilah, serta kenangan yang diwariskan dari generasi ke generasi.

4.2 Latar belakang Terjadinya *double burden* pada perempuan di desa Sipituhuta, Kecamatan Pollung

Peran perempuan dalam kehidupan sosial dan ekonomi sering kali dipandang sangat penting, baik di tingkat keluarga maupun masyarakat luas. Keberadaan perempuan sering kali dipandang sebagai tiang penopang dalam struktur keluarga, baik dalam peran domestic maupun publik. Namun, di balik kontribusi besar yang diberikan oleh perempuan, terdapat beban yang sering kali tidak terlihat secara jelas, yaitu fenomena *double burden***.** *Double burden* menggambarkan kondisi di mana perempuan harus menanggung dua beban

sekaligus, mereka tidak hanya terlibat dalam pekerjaan rumah tangga yang tak berujung, tetapi juga harus bekerja di sektor ekonomi untuk mendukung kesejahteraan keluarga.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis, sebagian besar perempuan di Desa Sipituhuta memandang bekerja di luar rumah sebagai sebuah kewajiban yang harus dilaksanakan demi kesejahteraan keluarga mereka. Bagi mereka, bekerja bukan hanya sekadar pilihan, melainkan suatu kebutuhan untuk mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari. Selain itu, faktor utama yang mendorong mereka untuk terjun ke ranah publik adalah untuk memastikan pendidikan anak-anak mereka dapat tercapai, mengingat biaya pendidikan yang terus meningkat. Secara umum, perempuan yang memilih untuk bekerja di sektor publik umumnya berasal dari keluarga dengan tingkat perekonomian menengah ke bawah atau bahkan kurang mampu. Kondisi ekonomi yang terbatas membuat mereka harus bekerja keras, baik di sektor pertanian, perdagangan, atau sektor lainnya, untuk mendapatkan penghasilan tambahan yang diperlukan untuk kelangsungan hidup keluarga. Dengan demikian, latar belakang ekonomi yang kurang mendukung menjadi salah satu alasan utama mengapa banyak perempuan di Desa Sipituhuta memilih untuk bekerja di luar rumah, meskipun mereka juga memikul beban tugas domestik yang tidak kalah beratnya.

Terdapat lima perempuan yang mengalami *double burden* yang menjadi informan dalam penelitian ini. Salah satunya adalah Justina Napitu (38 Tahun) yang telah menikah sejak tahun 2012. Justina dan suaminya dikaruniai empat orang anak. Tiga dari anak-anaknya masih bersekolah, yang tertua sedang

menempuh pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), sementara dua anak lainnya masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD). Anak bungsunya yang paling kecil masih balita. Di samping itu, pada akhir pekan, yaitu setiap hari Sabtu dan Minggu, Justina juga bekerja di sebuah lapo (kedai) yang biasanya ramai dikunjungi masyarakat setempat.

Perempuan yang mengalami double burden kedua bernama Dermi Lumban Gaol (49 Tahun) yang telah menikah sejak tahun 2006 dan memiliki tiga orang anak. Anak pertama Dermi telah lulus dari Sekolah Menengah Atas (SMA) dan sedang merencanakan langkah selanjutnya dalam hidupnya, sementara dua anak lainnya masih bersekolah di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sebagai seorang ibu, beliau memikul tanggung jawab besar dalam mendidik dan membimbing anak-anaknya, terutama dalam hal pendidikan dan kesejahteraan keluarga. Selain peranannya sebagai ibu rumah tangga, beliau juga aktif menjalankan usaha kecil dengan berjualan kue yang ia buat sendiri. Setiap hari, ia menghabiskan waktu untuk mempersiapkan bahan-bahan kue, meracik adonan, dan mengkukus kue-kue dengan penuh ketelitian. Meski usaha ini tergolong kecil, namun usaha kuliner tersebut sangat berarti bagi beliau sebagai sumber pendapatan tambahan untuk mencukupi kebutuhan keluarga. Dermi juga menyelesaikan pendidikan terakhirnya di jenjang Diploma Tiga (D3), yang memberinya wawasan lebih dalam mengenai berbagai aspek kehidupan, baik dalam dunia kerja maupun usaha yang dijalaninya. Meskipun ia lebih fokus mengelola keluarga dan usaha kuliner, pendidikan yang pernah ditempuhnya di

bidang tertentu memberikan bekal yang cukup untuk menjalani kehidupan dengan lebih mandiri dan terencana.

Perempuan yang mengalami double burden ketiga bernama Yanti Heq Pasaribu (33 Tahun) bekerja sebagai petani, yang menjadi pekerjaan utamanya untuk bisa memenuhi kebutuhan hidup keluarganya. Selain bekerja di ladang, Yanti juga memiliki tanggung jawab besar di rumah sebagai ibu rumah tangga. Yanti dan suaminya sudah dikaruniai empat orang anak. Dua di antaranya sedang bersekolah di tingkat Sekolah Dasar (SD), sementara dua anak lainnya masih sangat kecil, berusia lima dan empat tahun. Meskipun Yanti harus mengatur waktu antara pekerjaan di ladang dan mengurus rumah tangga, dia tetap berusaha memberikan yang terbaik untuk keluarga.

Perempuan yang mengalami double burden keempat bernama Dewi Hartati Hutasoit (43 Tahun) yang telah dikaruniai lima orang anak dari suaminya. Pendidikan terakhirnya adalah Sekolah Menengah Atas (SMA). Untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarganya, beliau menghabiskan sebagian besar waktunya bekerja sebagai petani. Kegiatan bertani ini menjadi sumber pendapatan utama bagi keluarganya, sekaligus sebagai bentuk pengabdian dan kerja kerasnya demi memenuhi kebutuhan sehari-hari anak-anak dan keluarganya.

Perempuan yang mengalami double burden terakhir menjadi narasumber penulis bernama Romaria Sihite (38 Tahun) yang sudah dikaruniakan tiga orang anak dari suaminya. Pendidikan terakhirnya adalah S1.

Perempuan yang menjadi narasumber dalam penelitian penulis adalah perempuan atau istri yang menjadi tulang punggung keluarga atau pencari nafkah utama dalam keluarga tetapi masih memiliki suami yang seharusnya menjadi kepala keluarga. Keenam perempuan yang mengalami beban ganda di Desa Sipituhuta, Kecamatan Doloksanggul, sebelum memutuskan untuk bekerja sebagai petani, penjual kue dan guru, mereka tentu telah mempertimbangkan berbagai alasan dan tujuan yang ingin mencapai demi kelangsungan hidup keluarga. Pekerjaan yang mereka pilih ini tidak hanya menjadi rutinitas sehari-hari, tetapi juga menjadi sumber penghasilan utama yang menopang kebutuhan hidup.

Untuk memahami bagaimana *double burden* terbentuk dalam kehidupan perempuan di desa sipituhuta, peneliti terlebih dahulu menelusuri aktivitas harian yang mereka jalani. Aktivitas sehari-hari menjadi gambaran paling awal bagaimana perempuan harus membagi waktu, tenaga, dan perhatian antara kebutuhan rumah tangga dan tuntutan pekerjaan diluar rumah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas harian perempuan di Desa Sipituhuta berlangsung dalam ritme yang padat dan melelahkan, mencerminkan kuatnya beban ganda yang harus mereka jalankan setiap hari. Sejak pagi hingga malam, perempuan memikul tanggung jawab domestik sekaligus produktif tanpa adanya ruang istirahat yang memadai. Kondisi ini terlihat jelas dari rangkaian wawancara yang peneliti lakukan di lapangan.

Pada pengamatan peneliti, hampir seluruh informan memulai hari dengan aktivitas domestik yang bertumpuk. Pekerjaan memasak, membersihkan rumah,

menyiapkan anak sekolah, dan mengatur kebutuhan keluarga menjadi rutinitas wajib setiap pagi. Salah satu informan, Justina Napitu (38), menjelaskan secara rinci bagaimana aktivitasnya dimulai sejak pagi hari. Ia menyampaikan:

> *"Kalau kegiatan saya sehari-hari ya sibuk banget, dari pagi sampai malam nggak ada berhentinya. Biasanya saya bangun sekitar jam enam pagi, langsung memasak air untuk minum, terus lanjut memasak sarapan untuk keluarga. Setelah itu saya bangunin anak-anak, bantu mereka siap-siap sekolah, kadang bantu nyari buku, kadang nyiapin baju, pokoknya apa aja yang mereka butuhkan. Kalau sudah siap semua, saya antar anak ke sekolah. Pulang dari ngantar, biasanya saya langsung beres-beres rumah — nyapu, ngepel, atau nyuci piring. Kalau rumah udah rapi, sekitar jam delapan saya berangkat ke ladang. Di ladang biasanya kerja sampai sore, kira-kira jam enam baru pulang. Kadang kalau udah capek banget, sampai rumah ya langsung mandi, terus masak lagi buat makan malam. Ya begitulah setiap hari, dari pagi sampai malam selalu ada aja yang dikerjain. Kadang capek juga, tapi ya mau gimana lagi, udah biasa begitu, namanya juga hidup di desa, semua dikerjain sendiri."*

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa perempuan tidak hanya menjalankan tugas domestik, tetapi juga harus bekerja di ladang sebagai sumber penghasilan. Seluruh rangkaian aktivitas itu dilakukan secara berurutan tanpa jeda, sehingga menggambarkan pola kerja yang sangat padat dan menuntut tenaga besar. Peneliti melihat bahwa kondisi seperti ini tidak hanya dialami oleh satu perempuan saja, tetapi menjadi pola umum di desa tersebut.

Informan lain, Dermi Lumban Gaol (49), juga mengungkapkan pola aktivitas yang jauh berbeda, bahkan memiliki ritme yang lebih panjang karena ia bekerja sebagai penjual kue. Dalam wawancara, ia menuturkan:

> *"saya bangun jam 06.00 pagi lalu melakukan pekerjaan yang bisa saya lakukan di pagi hari misalnya memasak air minum, memasak nasi, dan memasak lauk pauk untuk sarapan. Sekitar jam 08.00 saya berangkat untuk berjualan kue dan pulang jam 14.00 siang. Setelah pulang berjualan kue saya istirahat sebentar, lalu jam 16.00 saya membuat kue. Biasanya di jam jam lima atau enam saya ambil waktu untuk merapikan rumah*

seadanya, lalu memasak untuk makan malam. Setelah makan malam saya lanjut lagi membuat kue, biasanya selesai di jam sebelas atau dua belas"

Dari kutipan tersebut, peneliti menilai bahwa pekerjaan domestik tetap menjadi tanggung jawab utama perempuan meskipun mereka juga bekerja untuk menambah pendapatan keluarga. Pekerjaan produktif yang dilakukan Dermi tidak berkewajiban mengurangi domestiknya. Terlebih lagi, ia harus menyelesaikan dua jenis pekerjaan dalam satu hari yang sama, menunjukkan bagaimana perempuan harus memaksimalkan waktu dan tenaga.

Double burden yang dialami perempuan menjadi semakin berat ketika mereka harus mengasuh anak-anak yang masih kecil tanpa bantuan. Hal ini dialami oleh Yanti Heq Pasaribu (33). Dalam wawancaranya ia menjelaskan:

"Pekerjaan yang saya lakukan setiap hari ya bangun pagi jam 06.00, setelah itu baru memasak air untuk minum karena kan disini air masih di masak, jadi setelah masak air saya memasak makanan untuk anak saya sarapan. Baru bangunin anak untuk sekolah, saya tidak mengantar anak sekolah karena biasanya dia berangkat bareng bersama kawannya. Setelah anak saya berangkat sekolah ya baru lah saya bangunin 2 anak saya karena mereka kan masih kecil-kecil jadi saya bawa ke ladang. Baru pulang sore hari."

Peneliti melihat bahwa situasi ibu Yanti menggambarkan tumpang tindih peran yang tidak hanya bersifat domestik dan produktif, tetapi juga peran pengasuhan yang melekat kuat pada perempuan. Ia harus membawa anak-anaknya ke ladang karena tidak ada dukungan pengasuhan di rumah, menunjukkan bahwa beban ganda dalam kasus ini bahkan menjadi beban bertingkat (beban tiga kali lipat).

Pada informan lain, beban ganda menjadi semakin kompleks karena mereka bekerja di sektor formal. Romaria Sihite (38), seorang guru, menggambarkan kegiatan hariannya dengan detail:

> *"Pekerjaan yang saya lakuin setiap hari itu ya jadi guru sekaligus ibu rumah tangga. Jadi pagi-pagi saya sudah mulai sibuk, bangun, masak, nyiapin anak-anak sekolah, terus siap-siap juga buat ngajar ke sekolah. Setelah pulang ngajar, biasanya lanjut lagi kerjaan rumah kayak nyuci, nyapu, masak buat makan malam. Jadi ya bisa dibilang dari pagi sampai malam nggak berhenti, antara tugas di sekolah sama tanggung jawab di rumah."*

Dari penjelasan Romaria, peneliti melihat bahwa meskipun perempuan bekerja di sektor formal, peran domestik masih sepenuhnya berada di tangan mereka. Tidak terdapat pembagian tugas yang seimbang antara suami dan istri, sehingga beban ganda tetap melekat dalam kehidupan perempuan yang bekerja di luar rumah.

Secara keseluruhan, kutipan-kutipan informan di atas secara konsisten menunjukkan bahwa perempuan di Desa Sipituhuta memikul beban kerja yang panjang, berat, dan tidak terputus. Pekerjaan domestik, produktif, dan pengasuhan sering kali dilakukan secara bersamaan dalam satu hari yang sama. Kurangnya pembagian peran dalam rumah tangga, tuntutan ekonomi, dan norma gender tradisional memperkuat terjadinya *double burden* tersebut.

Terkait latar belakang perempuan yang memilih bekerja sebagai petani dan berjualan kue dalam menafkahi kebutuhan hidup keluarga, pernyataan-pernyataan tersebut telah ditampung oleh penulis dalam proses wawancara yang disampaikan oleh kelima narasumber sebagaimana pada hasil wawancara yang tersaji dibawah ini :

Berdasarkan hasil wawancara dengan Justina Napitu (38). Beliau mengatakan :

> "*Saya sudah bekerja di ladang cukup lama, sekitar delapan tahun. Awalnya, saya tinggal di Jakarta, tetapi pada tahun 2012 saya memutuskan untuk kembali ke kampung halaman bersama suami. Keputusan ini saya ambil karena di Jakarta sangat sulit mendapatkan pekerjaan yang tetap, jadi saya ikut ke kampung suami dan memutuskan bertani disini. Lagi pula bekerja di luar rumah bagi saya untuk zaman sekarang ini kan sudah biasa karena saya merasa belum cukup, masih kurang untuk perekonomian keluarga kami. Suami saya tidak bekerja sekarang; dulu sempat bekerja sebentar, tapi sekarang sudah tidak lagi. Jadi, saya benar-benar menjadi satu-satunya yang bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga, termasuk kebutuhan sekolah anak kami. Kondisi inilah yang membuat saya merasa harus bekerja keras dan bertani untuk memastikan bahwa semua kebutuhan keluarga dapat tercukupi dengan baik. Ya jadi Intinya sih, karena ekonomi kami yang sulit dan kurang, ya mau tidak mau saya harus ikut bekerja, jadi saya yang nanggung semua-muanya. Kalau tidak begitu, kebutuhan hidup keluarga ya tidak akan tercukupi.*"

Hasil wawancara yang telah dilakukan diketahui bahwa bagi para perempuan bekerja di luar rumah (publik) merupakan hal yang biasa, karena para perempuan memilih bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Dapat diketahui yang menjadi latar belakang kaum perempuan bekerja sebagai petani dikarenakan untuk memenuhi atau mencukupi kebutuhan hidup dan pendidikan anak. Berawal dari kehidupan yang serba kurang, menyebabkan perempuan mengembangkan kemampuan, seperti berpikir bagaimana mendapatkan pendapatan bagi keluarga. Pada umumnya perempuan yang mengalami double burden ini berasal dari keluarga yang kurang mampu atau ekonomi menengah kebawah. Sesuai dengan yang disampaikan ibu Dermi Lumban Gaol (49 Tahun) :

> *"Di era sekarang, perempuan tidak bisa hanya berdiam diri di rumah dan sekadar mengurus anak, suami, serta pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mencuci, mengepel, dan membersihkan rumah. Situasi ekonomi yang semakin sulit menuntut perempuan untuk ikut berkontribusi dalam*

> *memenuhi kebutuhan keluarga. Kalau masih bisa sepenuhnya mengandalkan gaji dari suami, mungkin lebih mudah, tetapi keadaan saya berbeda, saya harus menjadi tulang punggung keluarga, mengambil alih tanggung jawab yang biasanya diemban oleh suami. Sejak dulu, saya sudah terbiasa menghidupi keluarga dengan usaha dan kerja keras saya sendiri. Saya mencari uang untuk memberi makan anak-anak saya, menyekolahkan mereka, dan mencukupi kebutuhan rumah tangga tanpa ada bantuan dari penghasilan suami. Semua itu saya lakukan sendiri dengan penuh perjuangan. Awalnya saya bekerja di ladang, tetapi pekerjaan tersebut tidak sesuai dengan passion saya jadi saya mutusin buat berjualan kue, dan puji Tuhan usaha jualan kuenya sangat membantu perekonomian keluarga kami yang bisa dikatakan menengah kebawah"*

Melalui penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa perempuan bukanlah sosok yang lemah, melainkan individu yang sangat kuat dan tangguh. Perempuan mampu menjalankan peran ganda, yaitu sebagai ibu rumah tangga sekaligus pencari nafkah utama untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Peran ini menunjukkan betapa besar pengorbanan yang mereka lakukan demi keluarga tetap dapat menjalani kehidupan dengan layak. Bekerja di luar rumah bagi perempuan bukanlah sebuah pilihan yang didasarkan pada keterpaksaan semata, melainkan suatu keharusan. Dorongan utama mereka adalah untuk mencukupi kebutuhan keluarga, baik kebutuhan sehari-hari maupun biaya pendidikan anak-anak yang masih bersekolah.

Perempuan yang mengalami *double burden* di Desa Sipituhuta dapat dikaitkan dengan lirik dalam sebuah lagu Batak yang berbunyi, 'ho tu ladang au tu lapo tuak,' yang artinya 'kau ke ladang, aku ke lapo tuak.' Lirik ini menggambarkan kondisi sosial di mana perempuan pergi bekerja di ladang untuk mencari penghidupan bagi keluarga, sementara laki-laki justru menghabiskan waktu di lapo tuak. Lagu ini mencerminkan realita yang dialami sebagian perempuan di Desa Sipituhuta, yang harus memikul beban ganda untuk

mencukupi kebutuhan keluarga mereka. Perempuan di desa ini bekerja keras di ladang demi mendapatkan penghasilan untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga, termasuk kebutuhan makan dan biaya pendidikan anak-anak. Sementara itu, suami mereka sering kali menghabiskan waktu di lapo tuak, tidak hanya untuk minum-minum tetapi juga berjudi. Kondisi ini membuat perempuan harus mengambil peran sebagai pencari nafkah utama, meski tetap menjalankan tanggung jawabnya sebagai ibu rumah tangga. Ini menjadi salah satu bentuk tantangan besar yang dihadapi perempuan di desa tersebut. Pembahasan ini juga dilanjutkan oleh Ibu Justina Napitu (38):

> *"Dulu sebelum menikah, saya pikir kalau sudah berumah tangga nanti hidup bakal lebih santai. Saya membayangkan cuma ngurus anak di rumah, atau paling tidak kalau kerja ya buka usaha kecil seperti warung sembako, jadi tetap di rumah. Tapi ternyata kenyataannya jauh dari bayangan saya, apalagi saat kami tinggal di Jakarta. Saya pikir hidup di sana bakal lebih baik, tapi ternyata sulit. Suami saya dulu sempat bekerja di bengkel milik saudaranya, tapi pekerjaannya tidak bertahan lama, dan akhirnya kami pulang ke kampung. Waktu di kampung, suami saya sempat kerja jadi sopir mobil. Sayangnya, dia mengalami kecelakaan, dan setelah itu dia tidak bekerja lagi. Sekarang, dia cuma tidur-tiduran di rumah, bangun siang, makan, lalu pergi ke lapo tuak. Padahal kakinya sudah lama sembuh, tapi mungkin karena sudah terbiasa tidak bekerja, dia malas jadi untuk mencari pekerjaan lagi."*

Hasil wawancara mengenai perempuan yang bekerja sebagai petani menunjukkan bahwa perempuan memiliki banyak peran yang harus dijalani, baik di dalam rumah maupun di luar rumah. Mereka tidak hanya bertanggung jawab dalam mengurus rumah tangga dan anak-anak, tetapi juga harus bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Perempuan mampu menjalankan semua tugas dan pekerjaannya dengan sangat baik, meskipun mereka juga menghadapi tantangan besar dalam menjalankan peran ganda ini. Salah satu alasan utama

mengapa perempuan memilih bekerja sebagai petani adalah karena kurangnya peran aktif dari suami sebagai kepala keluarga yang seharusnya mencari nafkah utama. Idealnya, suami yang menjadi pencari nafkah utama, namun kenyataannya banyak perempuan yang harus menggantikan peran tersebut karena suami tidak mampu atau tidak menjalankan tanggung jawabnya dengan baik. Dalam situasi ini, perempuan terpaksa mengambil alih peran yang seharusnya dijalankan oleh suami demi kelangsungan hidup keluarga. Begitu juga jawaban yang diberikan oleh ibu Yanti Heq Pasaribu (33) yang mengatakan :

> *"perempuan yang bekerja disini terutama menjadi petani rata-rata ibu rumah tangga yang diharuskan bekerja karena suami mereka yang tidak bekerja. dan mereka bekerja untuk menghidupi keluarga agar mampu bertahan hidup dan membiayai sekolah anak"*

Berdasarkan hasil wawancara dengan para informan, dapat disimpulkan bahwa perempuan pekerja memegang peran yang sangat penting dalam keluarga, bahkan mereka sering kali menjalankan peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pencari nafkah. Dalam banyak hal, perempuan yang bekerja di luar rumah tetap memiliki tanggung jawab besar untuk mengurus rumah tangga dan anak-anak mereka.

Adapun pendapat lain disampaikan oleh Romaria Sihite (38) ketika melakukan wawancara terhadap beliau pada tanggal 5 Maret 2024. Beliau mengatakan :

> *"Saya sudah cukup lama bekerja sebagai guru, khususnya sebagai guru olahraga di salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) di sekitar Sipituhuta. Alasan saya bekerja sebenarnya sederhana. Saya melihat ibu-ibu di sini saja bekerja keras setiap hari, baik di ladang, berjualan, atau melakukan pekerjaan lainnya untuk membantu perekonomian keluarga. Dalam pandangan saya, jika orang lain mampu berkontribusi dengan*

> *berbagai keterbatasan, maka saya yang memiliki kesempatan dan pendidikan tinggi seharusnya bisa melakukan lebih banyak. Bekerja sebagai guru memberi saya rasa bangga dan kepuasan tersendiri karena melalui profesi ini saya tidak hanya membantu keluarga, tetapi juga berkontribusi kepada masyarakat dengan mendidik generasi muda. Lebih dari sekedar mencari nafkah, pekerjaan ini juga memberi saya kesempatan untuk membuktikan eksistensi diri bahwa saya mampu berdiri di tengah masyarakat, menjalankan peran yang berarti, dan menunjukkan bahwa perempuan juga bisa berkontribusi secara intelektual maupun sosial. Dengan bekerja, saya merasa memiliki identitas yang lebih kuat dan peran yang jelas dalam keluarga dan masyarakat, daripada hanya berdiam diri di rumah"*

Dari wawancara dengan ibu Justina Napitu (38), Dewi Hartati Hutasoit (43), Dermi Lumban Gaol (49), Yanti Heq Pasaribu (33) dan Romaria Sihite (38), terlihat bahwa hal yang melatarbelakangi terjadinya double burden tidak hanya disebabkan oleh faktor kondisi ekonomi keluarga, tuntutan untuk mendukung pendidikan anak tetapi juga disebabkan oleh eksistensi diri dimana perempuan juga ingin membuktikan eksistensi diri mereka. Masing-masing informan menekankan bahwa dengan mereka bekerja di ranah publik dapat membantu kehidupan mereka ke arah yang positif.

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh oleh penulis, maka terangkum jawaban-jawaban yang telah disampaikan oleh seluruh informan mengenai latar belakang perempuan memilih bekerja di ranah domestik dan publik dalam upaya menafkahi kebutuhan hidup keluarga dan menyejahterahkan keluarga. Jawaban-jawaban yang dipaparkan oleh informan rata-rata memiliki jawaban yang serupa, baik alasan dan tujuan mereka memiliki peran ganda tersebut. Untuk alasan memilih bekerja di ranah publik, informan lebih banyak menyampaikan jawaban yang senada yaitu bahwa alasannya adalah untuk membantu perekonomian keluarga mereka dan alasan mereka memilih bekerja di

ladang karena adanya kebebasan waktu dalam bekerja sehingga sama sekali tidak menganggu waktu mereka untuk mengurus urusan rumah.

4.3 dampak psikologis dari double burden terhadap suami-istri.

4.3.1 Dampak psikologis terhadap istri

Perempuan pada umumnya memiliki peran sebagai ibu rumah tangga, yang meliputi mengurus keluarga, memasak, mencuci, dan membersihkan rumah. Selain itu, perempuan juga memegang peranan penting dalam mengatur keuangan keluarga, memastikan kebutuhan rumah tangga terpenuhi. Dalam banyak budaya, perempuan kerap dianggap sebagai pilar dalam mengelola urusan rumah tangga, baik dalam hal pekerjaan domestik maupun pengelolaan sumber daya ekonomi keluarga. Peran perempuan dalam rumah tangga kerap dianggap kodrat karena diberi tanggung jawab untuk melahirkan dan mengasuh anak. Selain itu, sifat perempuan yang lemah lembut kerap dianggap sebagai faktor yang mendukung kemampuannya dalam menjalankan tugas-tugas domestik. Hal ini menyebabkan perempuan dianggap sebagai pihak yang lebih bertanggung jawab dalam urusan rumah tangga, meskipun perkembangan sosial saat ini mulai menuntut pembagian peran yang lebih seimbang dalam keluarga.

Pada saat ini, kebutuhan yang harus dipenuhi semakin meningkat, sehingga memaksa perempuan untuk ikut serta dalam bidang publik. Meskipun bekerja untuk mencari nafkah pada dasarnya adalah tanggung jawab seorang kepala rumah tangga, perubahan kondisi ekonomi membuat perempuan juga harus berperan aktif di luar rumah. Hal ini terutama terlihat di beberapa daerah, di mana

perempuan harus menambah peran mereka dalam mencari penghasilan demi memenuhi kebutuhan keluarga.

Di desa Sipituhuta, peran perempuan dalam bekerja sangat penting. Banyak perempuan di desa tersebut yang terlibat dalam pekerjaan di luar rumah, dengan pendapatan mereka menjadi sumber utama yang cukup krusial bagi kelangsungan hidup keluarga. Meskipun peran perempuan di sektor publik sering kali dianggap sekunder, kenyataannya mereka memegang peranan penting dalam perekonomian keluarga, terutama di daerah yang bergantung pada pendapatan dari berbagai sumber.

Perempuan yang mengalami beban *double burden* harus menangani pekerjaan di luar rumah dan tanggung jawab rumah tangga secara bersamaan. Mereka harus membagi perhatian dan energi antara pekerjaan profesional dan tugas domestik yang menuntut. Hal ini sering kali membuat mereka merasa stres dan lelah, karena kedua peran tersebut memerlukan perhatian penuh dan dedikasi yang tinggi. Akibatnya, beban yang terus-menerus ini dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan. Istri yang menjalani *double burden* sering mengalami stres, kecemasan, dan perasaan tertekan karena tuntutan yang terus-menerus datang dari dua sisi, baik di tempat kerja maupun di rumah. Tak jarang, rasa lelah mental dan fisik membuat mereka sulit menikmati waktu luang atau memiliki kesempatan untuk merawat diri sendiri. Berdasarkan hasil wawancara dengan keenam informan, penulis sudah merangkup jawaban-jawaban dari para informan yaitu:

1. Stress yang tinggi, double burden yang dihadapi oleh istri baik dalam pekerjaan professional maupun tanggung jawab rumah tangga, dapat menyebabkan Tingkat stress yang tinggi. Istri akan merasa tertekan dan cemas. Melalui pemaparan yang telah diberikan, maka hasil penelitian yang disampaikan oleh Ibu Justina Napitu (38) adalah:

> *"Kerja sebagai petani ini sebenarnya bukan pekerjaan yang mudah menurut saya, bayangin saja, saya harus bangun jam 06.00 pagi, langsung disibukkan dengan urusan rumah tangga, mulai dari menyiapkan sarapan, ngurusin perlengkapan anak, dan nganterin mereka ke sekolah. Setelah itu, saya harus kembali lagi ke rumah untuk beres-beres, baru sekitar jam 08.00 saya bisa berangkat ke ladang untuk mulai bekerja. Ya kalau ditanya tentang perasaan, jujur saja ada perasaan lelah ya, dek, karena saya harus menjalankan beberapa peran sekaligus setiap hari. Dari pagi saya sudah mulai dengan pekerjaan rumah, menyiapkan segala kebutuhan keluarga, lalu dilanjutkan lagi dengan pekerjaan di luar rumah yang juga membutuhkan tenaga dan pikiran. Kadang rasanya badan ini tidak berhenti bekerja. Belum menyelesaikan satu urusan, sudah ada lagi yang menunggu. Jadi rasa capek itu memang tidak bisa dihindari, baik capek fisik maupun capek di dalam hati. Apalagi kalau tidak ada waktu untuk istirahat atau sekedar duduk sebentar, rasanya beban itu semakin berat. Itulah yang sering saya rasakan, dek."*

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat dijelaskan bahwa salah satu dampak yang timbul akibat adanya beban ganda adalah tingginya tingkat stres yang dialami oleh perempuan. Hal ini disebabkan oleh beban ganda yang harus mereka hadapi dalam kesehariannya. Pada pagi hari, perempuan biasanya memulai aktivitasnya dengan mengerjakan pekerjaan rumah tangga, seperti menyiapkan sarapan, membersihkan rumah, dan mengurus kebutuhan anak-anak serta suami. Setelah itu, mereka harus melanjutkan aktivitas bekerja di luar rumah, seperti pergi ke ladang untuk bertani atau menjalankan usaha lainnya. Semua kegiatan ini tidak hanya menguras energi fisik, tetapi juga menambah

beban mental yang semakin berat. Hal serupa juga disampaikan oleh ibu Yanti Heq Pasaribu (33), beliau mengatakan :

> *"Ya, tentu saja saya merasakan perasaan stres karena adanya beban ganda ini. Sebagai seorang ibu rumah tangga sekaligus petani, saya harus membagi waktu antara urusan keluarga dan pekerjaan di ladang. Mulai dari bangun pagi, menyiapkan segala kebutuhan anak-anak, lalu mengantar mereka ke sekolah, dan setelah itu baru saya bisa mulai bekerja di ladang. Bahkan terkadang saya merasa tubuh ini sudah lelah banget, tapi masih harus terus bergerak, karena pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan di ladang nggak bisa ditinggalkan begitu saja. Sering kali saya merasa stres, karena beban yang harus saya tanggung itu sangat berat. Apalagi kalau ada masalah di ladang atau pekerjaan rumah tangga yang menumpuk, kadang bisa bikin saya merasa pusing. Saya merasa capek fisik dan mental, tapi ya mau gimana lagi? Kalau saya tidak bekerja, kami tidak akan makan. Jadi, meski stres, saya harus tetap kuat dan terus berjalan, meski terkadang perasaan itu datang, itu memang bagian dari kenyataan hidup yang harus diterima."*

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa beban ganda yang dialami perempuan, khususnya dalam menjalankan peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja, memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mereka. Stres yang tinggi, kelelahan fisik dan mental, serta tekanan untuk memenuhi berbagai tanggung jawab yang terus menerus, menjadi tantangan besar yang harus mereka hadapi setiap hari.

2. Penurunan Kesejahteraan emosional, *double burden* dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional. Istri merasa lelah secara emosional dan kesulitan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Melalui pemaparan yang telah diberikan, maka hasil penelitian yang disampaikan oleh Ibu Justnia Napitu (38) adalah:

> *"Sebagai seorang ibu rumah tangga dan petani, saya sering merasa emosional turun drastis. Terkadang saya merasa sangat lelah, baik fisik maupun mental, karena pekerjaan yang tiada habisnya. Setelah mengurus rumah dan anak-anak, saya masih harus bekerja di ladang, dan itu membuat*

saya sering merasa tertekan. Kadang-kadang saya merasa kesal atau cemas, tetapi tidak ada waktu untuk benar-benar merasa tenang. Saya merasa tidak ada yang mengerti atau membantu, dan terkadang itu membuat saya merasa kesepian. Perasaan seperti ini terus mengganggu pikiran saya, bahkan saat bersama keluarga. Rasanya seperti ada beban berat di pikiran, dan itu membuat saya kurang bisa menikmati momen-momen bersama anak-anak atau suami."

Hasil wawancara ini menggambarkan tantangan emosional yang dihadapi seorang ibu rumah sekaligus tangga petani. Dalam pengakuannya, ia menyatakan bahwa perasaan emosionalnya sering kali turun drastis karena beban pekerjaan yang tak ada habisnya. Sebagai seorang ibu yang harus mengurus rumah tangga dan anak-anak, serta bekerja di ladang, ia merasakan kelelahan fisik dan mental yang sangat besar. Rutinitas yang padat dan penuh tekanan ini seringkali membuat merasa kesal dan cemas, namun ia tidak memiliki waktu untuk memahami atau mengatasi perasaan tersebut. Perasaan tertekan dan kesepian muncul karena tidak adanya waktu untuk diri sendiri dan minimnya dukungan dari orang lain. Ia merasa bahwa tidak ada yang benar-benar mengerti atau membantu dengan beban yang ia rasakan. Meski berada bersama keluarga, perasaan cemas dan berat dalam pikiran terus mengganggunya, membuatnya terkadang sulit untuk menikmati waktu bersama anak-anak atau suami.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa seorang ibu rumah tangga yang juga bekerja sebagai petani menceritakan tantangan besar yang dia hadapi setiap hari. Setelah menyelesaikan tugas-tugas rumah tangga dan merawat anak-anak, ia masih harus melanjutkan pekerjaan di ladang, yang membuatnya merasa kelelahan fisik dan mental. Rutinitas yang padat dan tiada habisnya ini seringkali membuatnya stres, cemas, dan frustasi. Meskipun perasaan

tersebut muncul, ia merasa tidak punya waktu untuk meresapi atau mengatasinya, karena beban pekerjaan yang terus menumpuk. Selain itu, ia merasa kesepian karena tidak adanya dukungan yang cukup dari orang lain untuk membantu meringankan tanggung jawabnya yang begitu banyak.

Rasa kesepian dan tekanan mental ini juga berdampak pada kehidupan keluarganya. Meski berada bersama suami dan anak-anaknya, ia merasa terpisah secara emosional, karena pikiran dan perasaannya selalu terfokus pada pekerjaan yang belum selesai. Perasaan tertekan itu terus mengganggu, membuatnya sulit untuk menikmati momen-momen kebersamaan bersama keluarga. Ia merasa seperti terjebak dalam rutinitas tanpa kesempatan untuk benar-benar merasakan ketenangan atau kebahagiaan. Hasil wawancara ini menggambarkan bagaimana beban fisik dan mental dari peran ganda seorang ibu rumah tangga dan petani dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional, serta hubungan dengan keluarga yang sering kali menjadi korban dari kesibukan yang tak berkesudahan.

3. Gangguan dalam Hubungan Suami–Istri menjadi salah satu dampak yang cukup signifikan dari beban ganda yang dialami perempuan. Ketika perempuan harus menjalankan pekerjaan domestik sekaligus pekerjaan publik, waktu dan energi mereka terkuras habis sehingga kemampuan untuk membangun komunikasi positif dengan pasangan menjadi terbatas. Rutinitas yang padat mulai dari mengurus rumah, merawat anak, hingga bekerja di ladang atau pekerjaan lainnya membuat perempuan sering kali berada dalam kondisi kelelahan fisik maupun mental. Kelelahan ini kemudian berpengaruh terhadap kualitas interaksi dengan suami, karena perempuan tidak lagi memiliki energi emosional untuk

melakukan percakapan yang hangat, berdiskusi, atau menyelesaikan persoalan rumah tangga dengan kepala dingin. Melalui pemaparan yang telah diberikan, maka hasil penelitian yang disampaikan oleh Ibu Justina Napitu (38) adalah:

> *"Kadang memang bisa saja muncul konflik di antara kami, soalnya suami itu kadang tidak tahu waktu kalau menyuruh. Dia sebenarnya sudah paham bahwa saya bekerja di luar rumah dan pulangnya pun sudah sore, tapi tetap saja ada saja yang dia suruh saya kerjakan ini lah, itu lah seolah-olah tenaga saya tidak pernah habis. Di saat saya sudah capek sekali, dia malah datang dengan permintaan-permintaan baru, jadi di situlah biasanya mulai muncul rasa kesal dan akhirnya bisa jadi cekcok. Kalau dengan anak-anak juga jadi kurang interaksi, karena setiap hari saya pulang sudah sore. Saya sudah lelah, mereka juga sudah pada tidur atau sibuk dengan urusan masing-masing, jadi waktu untuk ngobrol, bercanda, atau sekadar tanya kabar itu hampir tidak ada. Itu yang paling membuat saya sedih sebagai seorang ibu. Saya merasa tidak bisa memberikan perhatian yang cukup untuk mereka. Yang paling saya sesali itu ketika anak saya sampai tinggal kelas. Saya tahu itu karena kurangnya peran dari kami sebagai orang tua. Saya sibuk bekerja, suami juga tidak terlalu memperhatikan sekolah anak, jadi kami seperti lalai dalam membimbing mereka. Rasanya sedih sekali, dek, karena saya merasa semua itu terjadi akibat saya harus membagi waktu antara kerja, rumah, dan anak tanpa ada yang membantu. Itu yang paling berat buat saya."*

Melalui pemaparan yang telah diberikan, maka hasil penelitian yang disampaikan oleh Ibu Justina Napitu (38) adalah:

> *"Sebagai ibu rumah tangga yang juga bekerja di ladang, saya merasa sangat terbebani dengan rutinitas sehari-hari. Setiap hari saya harus mengurus rumah, merawat anak-anak, dan setelah itu melanjutkan pekerjaan di ladang. Semua itu membuat saya hampir tidak punya waktu untuk sendiri, apalagi untuk bertemu teman-teman atau bersosialisasi dengan orang lain. Saya merasa terlindungi, seperti ada jarak antara saya dan orang-orang di sekitar saya, termasuk keluarga saya sendiri. Suami saya mungkin tidak sepenuhnya mengerti betapa beratnya beban yang saya rasakan, dan anak-anak masih terlalu kecil untuk membantu. Jadi, saya sering merasa sendirian dengan semua tanggung jawab ini. Perasaan ini ditekankan juga mempengaruhi hubungan saya dengan keluarga. Meskipun kami tinggal bersama, saya merasa sulit untuk benar-benar hadir secara emosional. Saat saya bersama suami atau anak-anak, pikiran saya selalu terfokus pada pekerjaan yang harus diselesaikan—baik pekerjaan rumah maupun di ladang—sehingga saya tidak bisa sepenuhnya menikmati waktu bersama mereka. Meskipun kami berbicara atau berkumpul, saya merasa seperti ada jarak emosional yang*

membuat hubungan kami menjadi kurang intim. Saya juga jarang sekali bertemu teman-teman atau berinteraksi dengan orang lain karena waktu saya sudah sepenuhnya diambil oleh pekerjaan. Rasanya seperti saya kehilangan koneksi dengan dunia luar, dan itu membuat saya merasa kesepian."

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, terlihat jelas bahwa beban ganda yang harus dijalani informan sebagai ibu rumah tangga sekaligus pekerja di luar rumah menimbulkan dampak yang signifikan terhadap kualitas hubungan suami–istri serta interaksi di dalam keluarga. Beban kerja yang berlangsung dari pagi hingga malam hari membuat informan berada dalam kondisi kelelahan yang sangat besar, baik secara fisik maupun emosional. Kelelahan ini kemudian mempengaruhi kemampuan dirinya untuk mewujudkan komunikasi yang hangat dan harmonis dengan suami maupun anak-anak.

Dalam pengungkapannya, informan menuturkan bahwa konflik dengan suami sering muncul karena suami kurang memahami dan kondisi yang sedang ia alami. Meskipun suami mengetahui bahwa ia bekerja di luar rumah dan baru kembali pada sore hari dalam keadaan letih, namun suami tetap memberikan berbagai permintaan tambahan yang harus segera dikerjakan. Sikap suami yang "tidak tahu waktu" ini menjadi pemicu utama munculnya perasaan kesal, kesal, dan akhirnya menimbulkan pertengkaran. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakseimbangan peran dan kurangnya empati dari suami menjadi faktor penting yang memperbesar peluang terjadinya konflik dalam rumah tangga.

Dampak *double burden* tidak hanya terlihat pada hubungan suami–istri, tetapi juga pada hubungan ibu dan anak. Informan mengungkapkan bahwa kesibukan yang tidak ada hentinya membuat kehilangan waktu berharga untuk berinteraksi dengan anak-anak. Setiap hari ia pulang dalam keadaan sangat lelah, sementara

anak-anak sudah tidur atau sibuk dengan kegiatan masing-masing. Ketiadaan waktu untuk sekadar bertanya-tanya, bercanda, atau menanyakan kabar membuatnya merasa gagal dalam memenuhi kebutuhan emosional anak-anak. Kondisi ini menggambarkan bagaimana beban kerja yang tinggi dapat menciptakan jarak emosional antara ibu dan anak, meskipun mereka tinggal di rumah yang sama.

4. Penurunan kualitas hidup, mengacu pada kondisi di mana individu mengalami penurunan dalam kesejahteraan fisik, emosional, sosial, dan psikologis akibat berbagai faktor eksternal atau internal. Kualitas hidup yang menurun seringkali diidentifikasi melalui berbagai gejala, seperti kelelahan, stres, gangguan kesehatan mental dan fisik, serta kesulitan dalam menjalani hubungan sosial yang sehat. Salah satu situasi yang dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup adalah *double burden* di mana individu, terutama perempuan, harus menjalankan dua peran penting dalam kehidupan mereka sebagai ibu rumah tangga dan pekerja di luar rumah. Pada individu yang mengalami beban ganda, penurunan kualitas hidup terjadi karena tingginya tuntutan dalam kedua peran tersebut. Kelelahan fisik dan mental menjadi hal yang paling nyata. Melalui pemaparan yang telah diberikan, maka hasil penelitian yang diungkapkan oleh Ibu Dewi Hartati Hutasoit (40) adalah, beliau mengatakan :

> *"Sejak saya mulai menjalani peran ganda, saya merasa kualitas hidup saya menurun dalam banyak hal. Setiap hari saya harus membagi waktu antara mengurus rumah tangga dan bekerja di luar rumah. Ini sangat melelahkan dan membuat saya hampir tidak punya waktu untuk diri sendiri. Ketika saya pulang dari bekerja, saya masih harus mengurus anak-anak dan pekerjaan rumah. Begitu banyak yang harus saya lakukan, dan saya sering merasa tidak bisa menyelesaikan semuanya dengan baik. Kelelahan fisik dan mental*

semakin terasa, dan itu mulai mengganggu kesehatan saya. Saya merasa sering pusing, sulit tidur, dan terkadang merasa tidak ada energi untuk menjalani hari-hari"

Berdasarkan penuturan di atas, terungkap bahwa dengan adanya peran ganda yang diemban oleh perempuan, terutama sebagai ibu rumah tangga dan pekerja, informan merasakan semakin berkurangnya kualitas hidupnya dalam berbagai aspek. Setiap hari, mereka harus membagi waktu dan energi antara mengurus rumah tangga, merawat anak-anak, dan menjalankan pekerjaan di luar rumah. Rutinitas yang tiada habisnya ini tidak hanya menguras fisik, tetapi juga mental dan emosional, sehingga perempuan (istri) merasa sangat terbebani. Beban ganda yang harus mereka pikul membuat mereka sering kali merasa terlindungi, lelah, dan cemas, karena tidak ada waktu untuk mandiri atau beristirahat.

Dalam situasi seperti ini, perempuan yang menjalani peran ganda tersebut merasakan bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup yang sebelumnya mereka nikmati kini semakin hilang. Mereka merasa terjebak dalam rutinitas tanpa akhir yang membuat mereka kehilangan kesempatan untuk menikmati waktu berkualitas bersama keluarga, teman, atau bahkan untuk melakukan aktivitas yang mereka sukai. Perasaan tertekan ini semakin meningkatkan kualitas hidup mereka, membuat mereka merasa tidak lagi bisa merasakan kebahagiaan yang sederhana dalam kehidupan sehari-hari.

Berbeda dengan pendapat keempat informan sebelumnya, ibu Dermi Lumban Gaol (49) mengungkapkan adanya perbedaan mereka dalam melihat double burden ini, beliau mengungkapkan:

"Wah, kalau untuk beban menurut saya tidak ya, karena saya senang menjalani aktivitas saya ini, sebelumnya saya sudah cerita kalau sebelum berjualan kue, saya juga bekerja sama seperti ibu-ibu lainnya yaitu bertani. Tapi, pekerjaan bertani sangat melelahkan dan sebetulnya saya tidak suka berada di ladang lama-lama. Setiap hari rasanya seperti berjuang melawan rasa lelah yang tak ada habisnya. Semenjak saya beralih profesi menjadi penjual kue, hidup saya terasa lebih menyenangkan. Saya menjadi lebih bersemangat karena membuat kue adalah salah satu hobi saya. Ini bukan lagi tentang menghasilkan uang semata, tetapi lebih kepada bagaimana saya mengekspresikan diri dan kebahagiaan saya dalam setiap adonan yang saya buat. Memang kalau disebut lelah, ya pasti lelah. Siapa yang tidak lelah harus mengurus rumah dan bekerja di luar rumah, saat saya merasa lelah saya akan beristirahat sejenak lalu melanjutkannya kalau saya rasa badan saya sudah cukup bugar kembali. Ada beberapa waktu saya merasa stress dengan hidup ini tapi saya memikirkan anak kembali, bagaimana kalau bapak dan mama nya tidak bekerja, siapa yang memberi mereka makan kalau bukan orang tuanya? siapa yang menyekolahkan mereka kalau bukan orang tua nya? jadi saya buang pikiran negatif tentang hal-hal jelek yang mendominasi pikiran saya makanya sampai saat ini, saya menikmati menjalani hari-hari saya dengan berjualan kue. Setiap pagi saya bangun dengan perasaan senang karena tahu saya akan melakukan sesuatu yang saya cintai. Saya tanamkan di diri saya bahwa saya harus semangat demi anak-anak saya. Mereka adalah sumber inspirasi saya untuk terus bekerja keras dan tidak mudah menyerah. Ketika melihat senyum mereka, semua rasa lelah hilang seketika. Semangat mereka memberikan saya kekuatan untuk terus berusaha, dan itu membuat saya bisa menikmati pekerjaan saya ini"

Berdasarkan cuplikan wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa ibu Dermi Lumbangaol (49) memiliki pandangan yang sangat positif terhadap peran gandanya sebagai ibu rumah tangga dan penjual kue. Meskipun pekerjaan bertani yang sebelumnya dijalaninya sangat melelahkan dan tidak disukainya, profesi baru sebagai penjual kue memberikan kebahagiaan dan semangat baru baginya. Membuat dan menjual kue tidak dianggap sebagai beban, melainkan sebagai hobi yang menyenangkan. Ibu Dermi Lumban Gaol(49) mengakui bahwa menjalani dua peran sekaligus memang melelahkan, terutama dalam mengurus rumah tangga dan berjualan, namun ia merasa puas dan menikmati menjalani hari-harinya. Ia

menumbuhkan semangat dalam dirinya dengan motivasi utama demi anak-anaknya, yang menjadi sumber inspirasinya untuk terus bekerja keras dan menikmati pekerjaannya.

Anggapan lain juga disampaikan oleh ibu Romaria Sihite (38) yang mengatakan:

> *"Kalau dibilang menjadi beban sih tidak juga ya, karena pada dasarnya yang mengurus urusan rumah memang istri, sesuai yang saya katakan tadi, saya merasa saya mempunyai kapasitas diri sehingga saya memilih untuk bekerja. Keputusan ini tidak saya ambil dengan sembarangan; saya mempertimbangkan segala aspek terlebih dahulu sebelum benar-benar memutuskan untuk bekerja. Sebelum saya memilih bekerja, saya memikirkan semuanya matang-matang. Bagaimana pembagian waktu antara pekerjaan dan urusan rumah, bagaimana saya bisa tetap mengurus anak-anak, dan bagaimana dampaknya bagi keluarga kami. Meskipun suami tidak selalu dapat membantu sepenuhnya, saya berusaha mengatur waktu dengan baik. Misalnya, saat saya berangkat ke sekolah untuk bekerja, suami terkadang membantu merapikan rumah. Ini sedikit meringankan pekerjaan saya di rumah setelah pulang dari sekolah. Meski tidak selalu ada dukungan penuh dari suami, saya tetap berusaha menjalani peran ganda ini dengan semangat. Saya sadar bahwa beban rumah tangga dan pekerjaan bisa terasa berat, namun saya tetap berkomitmen untuk melakukannya demi kesejahteraan keluarga kami. Setiap tantangan yang saya hadapi, saya jadikan sebagai motivasi untuk terus berkembang dan menjadi lebih baik."*

Berdasarkan cuplikan wawancara diatas dapat dilihat bahwa bahwa informan memiliki pandangan berbeda terkait *double burden* meskipun ia menyadari tantangan yang dihadapi dalam menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja, ia tidak menganggap sebagai beban. Informan merasa memiliki kapasitas untuk mengelola kedua peran tersebut dan telah mempertimbangkan berbagai aspek sebelum memutuskan untuk bekerja, seperti pembagian waktu antara pekerjaan dan urusan rumah, serta dampaknya bagi keluarga. Meskipun suami tidak selalu dapat memberikan dukungan penuh,

informan berusaha mengatur waktu dengan baik agar dapat menjalani peran ganda tersebut dengan semangat. Setiap tantangan yang muncul justru menjadi motivasinya untuk terus berkembang demi kesejahteraan keluarga.

Berdasarkan hasil pemaparan wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa ketiga informan merasa bahwa adanya beban ganda menyebabkan dampak psikologis yang sangat signifikan bagi mereka. Mereka mengalami tekanan yang cukup berat dalam menjalankan tugas-tugas domestik di rumah sekaligus harus berpartisipasi dalam pekerjaan publik. Beban ganda ini menimbulkan stres, kelelahan, dan bahkan perasaan karena tuntutan yang berlipat ganda dari kedua peran tersebut. Para informan ini merasakan bahwa keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan menjadi sulit dicapai, sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Di sisi lain, terdapat dua informan yang memberikan pandangan berbeda terkait beban ganda ini. Mereka mengungkapkan bahwa meskipun mereka harus melakukan pekerjaan publik dan domestik, mereka tidak merasa terlalu terpengaruh oleh keadaan tersebut. Informan kedua ini mampu menjalankan tugas-tugas mereka dengan baik dan menemukan cara untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan rumah tangga. Dengan sikap positif dan strategi manajemen waktu yang efektif, mereka mampu menjalani kedua peran tersebut tanpa merasakan dampak negatif yang berarti terhadap kondisi psikologis mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman beban ganda dapat bervariasi tergantung pada individu dan cara mereka menghadapinya.

4.3.2 Dampak psikologis terhadap suami

Double Burden pada perempuan merujuk pada situasi di mana perempuan harus mengelola pekerjaan rumah tangga sekaligus pekerjaan profesional. Ini menjadi beban yang sangat berat ketika suami tidak bekerja, karena tanggung jawab finansial dan urusan rumah sepenuhnya berada di pundak perempuan. Mereka harus mengurus anak, memasak, membersihkan rumah, sambil tetap menjaga kinerja di tempat kerja. Kondisi ini dapat menyebabkan stres dan kelelahan fisik serta mental yang sangat tinggi.

Ketika suami tidak bekerja, tekanan pada perempuan menjadi dua kali lipat. Selain bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga, mereka juga harus menyelesaikan tugas-tugas rumah tangga yang seharusnya bisa dibagikan dengan pasangan. Situasi ini sering kali menyebabkan ketidakadilan gender dalam rumah tangga, di mana perempuan menjadi tulang punggung sekaligus penjaga rumah. Dampaknya bisa berupa penurunan kualitas hidup, kelelahan yang kronis, dan bahkan masalah kesehatan jangka panjang.

Penulis telah melakukan wawancara dengan enam laki-laki yang berstatus sebagai suami dari enam informan perempuan. Melalui wawancara tersebut, penulis mengeksplorasi berbagai pengalaman dan perspektif para suami terkait beban ganda yang dialami pasangan mereka. Para suami ini memberikan wawasan yang mendalam mengenai dampak dan konsekuensi dari situasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa dampak psikologis dari beban ganda tidak hanya dirasakan oleh perempuan, tetapi juga mempengaruhi suami mereka. Para suami mengakui bahwa mereka juga mengalami tekanan emosional ketika melihat pasangan mereka harus menanggung beban yang berlipat ganda. Beban ini menimbulkan ketegangan dalam hubungan rumah tangga dan terkadang menimbulkan perasaan tidak berdaya di antara suami.

Lebih lanjut, beberapa suami menyatakan bahwa mereka merasa bersalah karena tidak dapat membantu secara maksimal dalam meringankan beban istri mereka. Perasaan ini sering kali mengakibatkan stres tambahan dan ketidakpuasan dalam kehidupan pernikahan. Mereka menyadari perlunya peran aktif dan dukungan yang lebih besar untuk meringankan beban istri. Secara keseluruhan, wawancara ini mengungkapkan bahwa beban ganda tidak hanya menjadi isu bagi perempuan, tetapi juga memiliki jaminan yang signifikan bagi suami mereka. Berdasarkan hasil wawancara dengan keenam informan, penulis sudah merangkup jawaban-jawaban dari para informan yaitu:

1. Rasa tidak berdaya dan bersalah

Dari sisi laki-laki yang tidak memiliki pekerjaan, muncul perasaan tidak berdaya dan bersalah yang cukup kuat ketika melihat istri harus memikul beban ganda di rumah tangga. Ketidakmampuan suami untuk berkontribusi secara ekonomi membuat mereka merasa kehilangan peran utama sebagai kepala keluarga. Perasaan ini semakin berat ketika mereka menyadari bahwa istri harus bekerja di luar rumah mengurus sekaligus seluruh pekerjaan domestik tanpa jeda. Ketika melihat istri pulang dalam keadaan lelah namun tetap harus memasak,

merawat anak, atau membersihkan rumah, banyak laki-laki yang sebenarnya merasakan penyesalan karena tidak mampu membantu secara lebih nyata. Hal inilah yang memunculkan perasaan rendah diri yang sulit mereka ungkapkan, karena sebagai laki-laki mereka terbiasa dituntut untuk kuat, bertanggung jawab, dan mampu memenuhi kebutuhan keluarga.

Rasa bersalah tersebut semakin besar ketika suami menyadari adanya dampak langsung terhadap anak, seperti kurangnya pendampingan belajar atau berkurangnya perhatian emosional akibat ibu terlalu sibuk bekerja. Dalam kondisi seperti ini, suami sering merasa bahwa dirinya juga menyebabkan kesulitan istri dan keluarganya. Namun, meskipun perasaan bersalah itu ada, tidak semua laki-laki mampu menyalurkannya melalui tindakan, baik karena belum terbiasa mengerjakan pekerjaan rumah tangga, merasa malu dianggap "tidak laki-laki" jika membantu di rumah, maupun karena tekanan sosial yang masih menempatkan urusan rumah tangga sebagai ranah perempuan. Akibatnya, suami sering mengalami pergulatan batin antara keinginan untuk membantu, ketidakmampuan diri, dan norma sosial yang membatasi tindakan mereka. Situasi ini membuat rasa tidak berdaya dan rasa bersalah semakin mengakar, sehingga mempengaruhi dinamika hubungan suami-istri dan suasana emosional dalam keluarga.

Adapun ungkapan yang diungkapkan oleh Bapak Marulak Sihite (45):

> *"Sebagai seorang suami, saya sering merasa tidak berdaya melihat istri saya harus menangani begitu banyak tugas sekaligus. Setiap hari, saya ingin berjuang untuk menyeimbangkan pekerjaan profesional dan tanggung jawab rumah tangga tanpa henti. Saya merasa bersalah karena tidak bisa membantu lebih banyak, dan perasaan ini terus menghantui saya. Rasanya seperti saya tidak cukup berguna sebagai pasangan, dan itu sangat menyakitkan. Keterbatasan waktu dan sumber daya membuat*

> *saya merasa terjebak dalam situasi yang sulit untuk diubah. Ada konflik batin yang terus-menerus, di mana saya merasa seharusnya bisa berbuat lebih banyak, namun kenyataannya saya terhambat oleh berbagai keterbatasan. Ini menciptakan tekanan emosional tambahan yang pada akhirnya mempengaruhi kesejahteraan mental saya dan hubungan kami. Saya sangat menyadari bahwa istri saya membutuhkan dukungan yang lebih besar, namun saya sering kali merasa tidak berdaya dan bersalah karena tidak bisa memberikannya."*

Hasil wawancara yang telah dilakukan diketahui ternyata suami juga dapat merasakan rasa bersalah karena mereka khawatir bahwa mereka tidak dapat membantu istri mereka dengan cukup baik dan perasaan ketidakberdayaan ini bisa menjadi beban emosional tambahan bagi suami dalam hubungan emosional.

2. Stress dan kecemasan

Selain merasa tidak berdaya dan bersalah, laki-laki yang tidak memiliki pekerjaan juga mengalami stres dan kecemasan yang cukup besar terkait kondisi keluarga dan peran yang seharusnya mereka jalankan. Dalam budaya masyarakat Desa Sipituhuta, laki-laki dipandang sebagai pencari nafkah utama dan simbol kekuatan keluarga. Ketika seorang suami tidak bekerja, ia merasa posisinya sebagai kepala keluarga menjadi goyah. Hal ini memicu stres karena ia menyadari bahwa sebagian besar beban ekonomi justru dipikul oleh istri. Kecemasan muncul ketika laki-laki memikirkan bagaimana kebutuhan keluarga dapat dipenuhi, bagaimana masa depan anak-anak, dan bagaimana ia dipandang oleh lingkungan sosial. Perasaan ini semakin kuat ketika ia melihat istrinya pulang dalam keadaan sangat lelah setelah bekerja seharian, namun tetap harus menangani pekerjaan rumah.

Stres juga muncul karena suami merasa kehilangan kendali dalam rumah tangga. Ketika istri bekerja dan menjadi penopang ekonomi keluarga, sebagian laki-laki merasa peran mereka tergantikan, yang kemudian menimbulkan kecemasan terkait identitas dan harga diri sebagai laki-laki. Tidak jarang, kecemasan tersebut berubah menjadi sensitivitas emosional, mudah macet, atau bahkan memicu konflik kecil karena suami merasa posisinya tidak lagi sama seperti sebelumnya. Kecemasan lain yang dirasakan adalah kekhawatiran terhadap pandangan masyarakat. Laki-laki yang tidak bekerja sering khawatir menjadi bahan pembicaraan atau dianggap tidak bertanggung jawab, sehingga mereka semakin tertekan secara psikologis. Dalam wawancara, Bapak Marsinus Nainggolan (40) menggambarkan situasi tersebut dengan jelas melalui kalimat :

> "*Sebagai seorang suami, saya merasakan stres dan kecemasan yang terus-menerus. Situasi di rumah dengan beban ganda yang harus ditanggung oleh istri saya membuat saya sangat khawatir. Saya sering kali merasa cemas karena tidak mampu memberikan dukungan yang cukup untuk meringankan beban istri saya. Ini adalah perasaan yang sangat santai, terutama ketika saya melihat istri saya bekerja tanpa henti baik di rumah maupun di tempat kerja. Stres ini tidak hanya mempengaruhi saya secara emosional, tetapi juga berdampak pada hubungan kami. Ada saat-saat ketika rasa cemas ini membuat saya sulit tidur atau bahkan fokus pada pekerjaan saya sendiri. Saya merasa tertekan karena menyadari bahwa kondisi ini tidak adil untuk istri saya dan kami membutuhkan solusi yang lebih baik. Ini adalah beban yang berat, dan saya berharap bisa menemukan cara untuk membantu lebih banyak dan mendukung istri saya dalam menghadapi tantangan"*

Penuturan yang disampaikan oleh informan tersebut bahwa stres dan kecemasan yang dirasakan oleh suami dalam situasi beban ganda sangatlah penting. Suami yang melihat istri mereka harus menangani beban ganda, seperti mengurus rumah tangga dan pekerjaan profesional, sering kali merasakan tekanan emosional yang berat. Perasaan tidak berdaya dan bersalah menjadi dua hal yang

dominan dirasakan oleh para suami. Mereka merasa cemas karena tidak mampu memberikan dukungan yang memadai untuk meringankan beban istri mereka.

Kecemasan ini juga mempengaruhi kesejahteraan emosional dan fisik suami, sering kali membuat mereka sulit tidur, mengalami penurunan konsentrasi, dan merasa frustasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Beban emosional ini berdampak pada kualitas hubungan dalam rumah tangga, menambah ketegangan dan potensi konflik. Oleh karena itu, penting untuk mengakui dan memahami dampak psikologis yang dirasakan oleh suami serta mencari solusi bersama untuk mengatasi tantangan ini, demi menciptakan keseimbangan dan kesejahteraan bagi seluruh anggota keluarga.

3. Gangguan hubungan

Gangguan hubungan adalah kondisi ketika kualitas interaksi, komunikasi, dan kedekatan emosional antara dua individu—dalam hal ini suami dan istri—mengalami penurunan sehingga menimbulkan ketegangan, konflik, atau jarak emosional. Gangguan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kurangnya perhatian, berkurangnya waktu untuk berinteraksi, meningkatnya kesalahpahaman, serta perubahan sikap atau perilaku yang memengaruhi keharmonisan rumah tangga. Dalam konteks beban ganda (*double burden*), gangguan hubungan terjadi ketika tekanan fisik dan mental yang dialami salah satu pihak, terutama istri, menyebabkan berkurangnya kemampuan untuk menjalin interaksi positif dengan pasangan, sehingga memicu munculnya konflik, rasa frustrasi, atau ketidakseimbangan peran dalam keluarga.

Melalui penelitian ini, dapat diketahui bahwa terlihat juga adanya gangguan hubungan dalam hubungan suami-istri, hal ini merupakan konsekuensi yang akan muncul akibat double burden yang dihadapi istri. Keterbatasan waktu dan perhatian yang dapat diberikan suami kepada istri mereka seringkali merupakan hasil langsug dari *double burden* yang dialami istri. Suami mungkin merasa terbagi antara tuntutan pekerjaan dan perhatian yang harus diberikan kepada istri, sehingga hubungan mereka dapat terganggu. Selanjutnya disampaikan Bapak Marsinus Nainggolan (40):

> *"Sebagai seorang suami yang melihat istri saya harus menangani beban ganda, hubungan kami sering kali mengalami gangguan. Beban ganda ini tidak hanya mempengaruhi istri saya secara fisik dan emosional, tetapi juga mempengaruhi dinamika hubungan kami. Kami sering kali mengalami konflik karena kelelahan yang dirasakan oleh istri saya dan perasaan tidak berdaya saya dalam membantu lebih banyak. Terkadang, kelelahan dan stres yang dialami istri saya membuatnya lebih mudah marah atau frustrasi, dan saya merasa kesulitan untuk menenangkannya atau memberikan dukungan yang tepat. Ini menciptakan ketegangan yang tidak diinginkan dalam hubungan kami dan membuat kami merasa semakin jauh dari satu sama lain. Gangguan hubungan ini menjadi masalah serius yang perlu kami atasi bersama untuk menjaga keharmonisan rumah tangga."*

Anggapan sama disampaikan oleh Bapak Marhusor Sihite (40) yang mengatakan:

> *"Iya, memang karena istri harus bekerja di luar dan mengurus rumah, kadang kami suka cekcok karena hal-hal kecil. Saya bisa memahami bahwa istri saya sangat lelah setelah seharian bekerja di luar, tapi terkadang saya berharap ia bisa sedikit lebih memahami juga. Misalnya, ketika ia pulang dari ladang, ia harus segera mengurus anak kami yang masih bayi. Itu tentu saja tugas yang sangat berat baginya, terutama setelah seharian bekerja keras. Namun, ada momen-momen di mana saya meminta hal-hal sederhana seperti dibuatkan kopi, dan ketika ia menolak karena kelelahan, itu sering kali menjadi pemicu konflik di antara kami. Saya tahu bahwa saya sangat lelah, tetapi terkadang perasaan frustrasi saya muncul karena permintaan kecil seperti itu seharusnya bisa terpenuhi. Meski begitu, saya juga sadar bahwa saya perlu lebih banyak membantu dan memahami kondisi istri saya agar kami bisa mengurangi konflik dan menjaga keharmonisan dalam rumah tangga kami."*

Berdasarkan cuplikan wawancara yang disampaikan oleh kedua informan diatas yaitu bapak Marsinus Sihite dan Bapak Marhusor Sihite dapat disimpulkan gangguan hubungan suami istri dalam *double burden* menunjukkan bahwa situasi ini menyebabkan ketegangan dan konflik dalam rumah tangga. Suami sering kali merasa frustrasi dan bersalah karena tidak mampu memberikan dukungan yang memadai kepada istri mereka, yang pada gilirannya meningkatkan stres dan kecemasan. Beban ganda yang harus ditanggung istri tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan mereka, tetapi juga mengganggu dinamika hubungan dengan suami, menciptakan ketidakpuasan dan konflik dalam kehidupan pernikahan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih adil dan komunikasi yang lebih efektif untuk mengatasi tantangan ini dan menjaga keharmonisan rumah tangga.

4. Tingkat peningkatan beban mental

Beban mental meningkat seiring dengan munculnya perasaan tidak berdaya, rendah diri, dan malu. Suami menyadari bahwa istri harus bekerja keras di luar rumah, namun tetap menjalankan pekerjaan domestik setelah pulang. Kesadaran bahwa beban keluarga yang bertumpu pada istri membuat sebagian suami merasa bersalah, namun mereka tidak mengetahui bagaimana memberikan kontribusi yang memadai. Ketidakberdayaan untuk membantu secara ekonomi atau domestik memperberat kondisi mental mereka, karena suami merasa menjadi penyebab bertambahnya kerja istri dan terganggunya keharmonisan keluarga.

Selain itu, tingkat beban mental suami juga meningkat karena adanya pergeseran dinamika peran dalam rumah tangga. Ketika istri sudah menjadi tumpuan utama ekonomi keluarga, sebagian suami merasakan kehilangan peran,

bahkan merasa tersisih dalam keputusan penting rumah tangga. Hal ini dapat memicu kecemasan terkait posisi mereka sebagai kepala keluarga. Perubahan ini menyentuh aspek identitas maskulinitas, yang selama ini sangat berkaitan dengan kemampuan memberi nafkah. Ketika peran tersebut tidak terpenuhi, suami mengalami tekanan emosional yang mendalam, sering merasa gagal, serta semakin sensitif terhadap situasi kecil di dalam rumah.

Tingkat peningkatan beban mental juga menjadi salah satu dampak psikologis yang dialami oleh para laki-laki (suami), Adapun anggapan yang diungkapkan oleh Marulak Sihite (38) yang juga selaras dengan John Lumban Gaol (42) :

> *"ya, saya sering merasakan adanya beban mental pasti nya di dalam diri saya semenjak saya tidak bekerja sedangkan istri saya bekerja. saya sering kali merasakan peningkatan beban mental sejak istri saya harus menangani beban ganda. Melihatnya bekerja keras di luar rumah dan kemudian pulang untuk mengurus anak dan rumah membuat saya merasa sangat cemas dan tertekan. Beban mental ini semakin meningkat karena saya merasa tidak mampu memberikan dukungan yang cukup untuk meringankan beban istri saya. Ada rasa bersalah yang terus-menerus karena saya tahu bahwa kondisi ini tidak adil bagi istri saya, dan ini menambah tekanan emosional yang saya rasakan. Stres ini sering kali membuat saya sulit tidur dan menurunkan konsentrasi saat bekerja. Saya sangat berharap bisa menemukan cara untuk lebih membantu istri saya dan mengurangi beban mental yang kami rasakan bersama."*

Adapun pandangan berbeda menurut Bapak Laham Sihite, ia mengatakan bahwa:

> *"Kalau saya melihatnya, ya sudah mau di apakan lagi? Mungkin karena saya sendiri sudah terbiasa di rumah, hal ini menjadi biasa bagi saya. Saya memang tidak pernah mengerjakan urusan rumah seperti menyapu, mengepel, dan segala macamnya. Kalau saya melihat istri saya lelah karena berjualan kuenya tidak di rumah dan harus berkeliling-keliling, saya biasanya menyuruh anak kami untuk membantu ibu. Tapi kalau di dalam diri saya sendiri, dengan saya tidak bekerja, hal itu tidak menyebabkan apa-apa. Saya sudah terbiasa dengan keadaan ini, dan saya merasa ini tidak terlalu mempengaruhi saya secara pribadi. Yang penting,*

istri saya tetap bisa berjualan dan anak-anak bisa membantu di rumah saat diperlukan. Jadi ya, begitulah yang saya rasakan mengenai situasi ini."

Berdasarkan hasil pemaparan wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa beban ganda yang dihadapi oleh perempuan dalam menjalankan peran rumah tangga dan pekerjaan profesional memiliki dampak luas yang mempengaruhi seluruh dinamika rumah tangga. Beban ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan fisik dan emosional perempuan, tetapi juga mempengaruhi suami mereka, yang sering kali merasa bersalah dan tidak berdaya karena tidak mampu memberikan dukungan yang mampu.

Para suami mengakui bahwa perasaan stres dan kecemasan akibat beban ganda yang dirasakan oleh istri mereka juga membebani mereka secara emosional. Ketidakmampuan untuk berbagi tugas rumah tangga dengan adil dan memberikan dukungan yang cukup sering kali menciptakan ketegangan dan konflik dalam hubungan suami istri. Dalam beberapa kasus, anak-anak juga diminta untuk membantu, meskipun hal ini tidak selalu menyelesaikan inti permasalahan.

Di sisi lain, terdapat satu informan yang berasumsi bahwa meskipun istrinya mengalami beban ganda, dia tidak merasakan adanya dampak psikologis dalam dirinya. Bagi informan ini, situasi di mana istrinya harus menangani beban ganda tidak mempengaruhi kesejahteraannya secara mental.maksudnya dia menikmati kehidupan sehari-harinya sebagai pengangguran.

4.4 Strategi yang digunakan oleh pasangan suami-istri dalam mengatasi double burden dan mencapai kesetaraan dalam hubungan suami-istri.

Setelah penulis melakukan wawancara mendalam dengan keenam informan perempuan dan keenam informan laki-laki, penulis berhasil mengumpulkan berbagai informasi yang sangat berharga terkait dengan strategi yang digunakan oleh pasangan suami-istri dalam mengatasi masalah beban ganda serta bagaimana mereka berupaya untuk mencapai kesetaraan dalam hubungan suami- istri. Salah satu temuan penting dari wawancara tersebut adalah kenyataan bahwa istri yang berperan sebagai pencari nafkah utama dalam keluarga sering kali menimbulkan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan pembagian tugas domestik, hak dan kewajiban dalam rumah tangga, serta mengasuh anak. Tugas-tugas tersebut seringkali menjadi sumber ketegangan dalam hubungan, namun meskipun demikian, keluarga-keluarga tersebut tetap mampu bertahan dan menjalani kehidupan bersama dengan berbagai tantangan yang ada. Dalam proses wawancara tersebut, penulis juga melakukan wawancara terpisah dengan setiap pasangan suami-istri untuk menggali lebih dalam perspektif individu masing-masing.

Seperti yang dikatakan oleh keluarga Bapak Laham Sihite (47) dan Ibu Dermi Lumban Gaol (49), yaitu :

> *"Kalau saya pribadi sih, sebenarnya saya berharap suami saya bisa ikut bekerja. Sebetulnya, saya sudah beberapa kali mengingatkan dia dengan cara yang baik-baik supaya dia mau mencari pekerjaan, karena saya merasa tidak sehat kalau dia hanya diam di rumah tanpa melakukan apa-apa, tanpa ada aktivitas yang produktif. Namun, setiap kali saya sampaikan hal tersebut, suami saya hanya menjawab 'iya, iya' saja, tanpa ada tindak lanjutnya, saya pun merasa bingung dan ya sudah, mau*

diapakan lagi? bahwa suami saya itu agak susah kalau dipaksa atau Kalau saya terlalu menekan, dia malah bisa merasa tertekan dan akhirnya tidak ada perubahan. Jadi, ya saya hanya bisa pasrah, padahal saya sendiri merasa beban ini cukup berat tidak mau bekerja di luar rumah, setidaknya dia bisa lebih aktif membantu saya dalam mengurus pekerjaan rumah. Saya berharap dia bisa sedikit meringankan beban saya, karena saya juga butuh bantuan untuk mengatur segala urusan rumah tangga, supaya saya tidak merasa terlalu terbebani sendirian. Saya hanya ingin agar ada rasa kebersamaan dalam hal ini, supaya semua pekerjaan rumah bisa terbagi rata dan kami berdua bisa saling membantu satu sama lain."

Dilanjutkan oleh Bapak Laham Sihite yang mengatakan :

"Sejujurnya, banyak pilihan pekerjaan yang tersedia, tetapi saya merasa belum ada yang benar-benar cocok atau sesuai dengan minat dan kemampuan saya. Kadang-kadang, saya merasa agak ragu untuk memilih satu karena takut salah langkah. Belum lagi, saya juga harus memikirkan bagaimana pekerjaan itu bisa memberi manfaat tidak hanya untuk saya, tapi juga untuk keluarga. Saya ingin memiliki pekerjaan yang bukan hanya sekedar untuk bertahan hidup, tapi juga memberikan kontribusi lebih dalam kehidupan kami. Namun, meskipun saya bingung dengan pilihan pekerjaan, saya punya rencana untuk membantu istri saya. Saat ini, istri saya sedang menjalankan usaha kecil-kecilan, jualan kue. Meskipun usaha itu sedang berjalan, kadang-kadang dia mengatur waktu antara membuat kue dan mengantar ke pelanggan. Saya berpikir bahwa mungkin di depannya, saya bisa membantu istri dengan cara mengantarkan kue ke pelanggan. Dengan cara ini, saya bisa meringankan bebannya, sekaligus membantu usaha kecilnya berkembang. Selain itu, saya juga bisa lebih fleksibel dalam mengatur waktu kerja saya. Saya merasa ini bisa jadi langkah yang baik karena selain bisa mendukung istri, saya juga tetap bisa bekerja dengan cara yang tidak mengikat waktu secara ketat, dan mungkin bisa membangun usaha kecil kami bersama. Besar harapan saya, dengan membantu istri seperti ini, usaha kue-nya bisa semakin berkembang. Kalau bisa, mungkin saya juga bisa terlibat lebih dalam dalam beberapa aspek lain, seperti promosi atau mencari peluang pasar baru, sehingga usaha ini bisa lebih dikenal orang. Saya rasa ini adalah strategi yang cukup realistis dan juga menyenangkan, karena saya bisa ikut berkontribusi langsung dalam kehidupan keluarga dan usaha yang dijalankan oleh istri."

Berdasarkan penuturan dari Ibu Dermi Lumban Gaol (49) , dapat disimpulkan bahwa strategi yang digunakan oleh pasangan suami-istri dalam mengatasi beban ganda dan mencapai kesetaraan dalam hubungan suami-istri

adalah dengan partisipasi aktif suami dalam membantu pekerjaan istri. Dalam kasus ini, suami tidak hanya mendukung secara moral tetapi juga terlibat langsung dalam aktivitas sehari-hari. Hal serupa diungkapkan oleh Bapak Laham Sihite (47) , dia berencana membantu istrinya dalam menjual kue. Hal ini menunjukkan bahwa suami tidak hanya memberikan bantuan dalam bentuk dukungan verbal, tetapi juga mengambil bagian dalam kegiatan produktif yang dilakukan istri.

Dengan cara ini, pasangan suami istri dapat membagi beban pekerjaan lebih merata, sehingga tidak hanya istri yang merasakan tekanan beban ganda. Keterlibatan suami dalam pekerjaan rumah tangga dan aktivitas ekonomi keluarga menjadi kunci penting untuk mencapai kesetaraan dalam hubungan mereka. Kerja sama dan kolaborasi dalam menjalankan tugas sehari-hari dapat membantu meringankan beban psikologis dan fisik yang dirasakan istri, serta menciptakan lingkungan keluarga yang lebih harmonis dan seimbang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Justina Napitu (38), beliau mengungkapkan bahwa keinginannya agar suami kembali bekerja sangat besar. Ibu Justina merasa bahwa dengan kembalinya suami bekerja, beban yang selama ini ia tanggung dalam mengurus rumah tangga dan mencari nafkah bisa sedikit berkurang. Ia menyadari pentingnya peran suami dalam mendukung keuangan keluarga, terutama karena dalam beberapa waktu terakhir, ia merasa terlalu banyak mengurus segala hal sendirian. Tujuannya bukan hanya untuk meringankan beban finansial, tetapi juga agar hubungan mereka sebagai pasangan suami-istri bisa lebih seimbang, di mana keduanya bisa saling berbagi tanggung jawab, baik dalam urusan rumah tangga maupun pekerjaan. Dengan harapan

bahwa suaminya dapat kembali bekerja, Ibu Justina ingin agar mereka berdua bisa lebih fokus untuk meningkatkan kualitas hidup keluarga dan mencapai tujuan-tujuan bersama yang lebih baik ke depannya. Hal itu diungkapkan oleh ibu Justina Napitupulu (38), beliau mengatakan:

> *"Menurut saya, jika strategi yang digunakan agar kesetaraan bisa tercapai, ya dengan cara suami saya membantu saya untuk bekerja. Saya merasa bahwa dengan adanya keterlibatan suami dalam pekerjaan, peran saya tidak hanya terbatas sebagai pencari nafkah dalam keluarga. Selama ini, saya sering merasa terbebani karena harus mengurus semua pekerjaan rumah tangga, sambil mencari nafkah untuk keluarga. Tentunya hal ini membuat saya kelelahan dan kesulitan untuk memberikan perhatian yang cukup pada anak-anak. Dengan adanya dukungan dari suami, saya berharap beban saya bisa berkurang, sehingga saya bisa lebih fokus untuk menjaga anak-anak dan mengurus rumah. Keinginan saya adalah agar kami berdua bisa saling berbagi tanggung jawab, dan tidak ada lagi perasaan bahwa satu pihak harus menanggung beban lebih berat daripada yang lain. Saya ingin memastikan bahwa suami saya juga terlibat dalam kehidupan keluarga, bukan hanya dalam aspek ekonomi, tetapi juga dalam mengasuh anak dan pekerjaan rumah tangga. Dengan cara ini, saya percaya kesetaraan dalam hubungan kami bisa tercapai, dan kami bisa lebih bahagia sebagai keluarga. Selain itu, saya juga berharap dengan kembalinya suami untuk bekerja, kami bisa lebih memfokuskan diri untuk meningkatkan kualitas hidup keluarga dan mencapai tujuan-tujuan bersama yang lebih baik ke depannya."*

Bapak Marhusor Sihite (40) juga menambahkan:

> *"'Kemarin saya sudah ada niatan untuk bekerja, saya ingin membuka bengkel di depan rumah itu, tetapi niat tersebut belum terealisasikan karena hingga saat ini saya belum memiliki modal yang cukup untuk memulai usaha bengkel tersebut. Saya sudah mempertimbangkan banyak hal, termasuk biaya untuk membeli peralatan bengkel yang memang tidak sedikit, dan ternyata uang penghasilan istri saya juga belum cukup untuk menutupi biaya tersebut. Jadi, untuk saat ini, saya memutuskan untuk sementara waktu menunda rencana membuka bengkel tersebut keluarga, dan salah satu caranya adalah dengan bekerja di bengkel yang sudah ada. Saya akan membantu istri dengan cara menjadi karyawan bengkel, saya meskipun tidak akan bekerja setiap hari. Saya hanya akan dipanggil untuk bekerja jika ada karyawan bengkel yang tidak masuk, sehingga saya bisa tetap membantu mengurangi beban istri, sambil mencari kesempatan untuk bisa membangun usaha bengkel di masa depan. Ini adalah langkah*

sementara saya ambil, sambil menunggu kesempatan yang lebih baik untuk mewujudkan rencana pembukaan bengkel sendiri."

Upaya yang dilakukan oleh keluarga Ibu Yanti Heq Pasaribu (33) dan Bapak Marulak Sihite (38) dalam mewujudkan keluarga yang nyaman kuncinya adalah saling jujur, percaya satu sama lain, dan menyempatkan waktu untuk mengobrol. Mereka berdua memahami sepenuhnya bahwa keharmonisan dalam rumah tangga tidak hanya bergantung pada faktor materi atau keberhasilan dalam karier, tetapi juga pada kualitas hubungan dan komunikasi yang terjalin di antara mereka. Bapak Marulak Sihite mengungkapkan bahwa salah satu bentuk dukungan yang ia berikan untuk keluarga adalah dengan membantu pekerjaan rumah sebelum dia mendapatkan pekerjaan tetap. Menurutnya, hal ini merupakan cara untuk menjaga keseimbangan dalam rumah tangga, terutama karena ia tidak ingin hanya bergantung pada penghasilan Ibu Yanti.

Dengan membantu pekerjaan rumah seperti membersihkan rumah, memasak, atau merawat anak, Bapak Marulak merasa bahwa ia dapat berkontribusi untuk menciptakan suasana yang lebih nyaman di rumah. Tindakan ini juga menimbulkan pembagian tugas yang adil antara keduanya, meskipun Ibu Yanti berperan utama dalam mencari nafkah, Bapak Marulak juga serta dalam urusan domestik, sehingga keduanya bisa saling mendukung dan tidak ada pihak yang merasa terbebani. Bagi mereka, keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga adalah kunci untuk menciptakan keluarga yang harmonis dan penuh kebahagiaan .Adapun anggapan ibu Yanti Heq Pasaribu (33):

"ya, kami biasanya tiap malam selalu menyempatkan waktu untuk mengobrol. Kami berdua merasa itu sangat penting untuk menjaga keharmonisan keluarga kami. Meskipun kami sibuk dengan aktivitas

masing-masing, kami selalu berusaha meluangkan waktu untuk berbicara, baik itu tentang hal-hal kecil atau masalah yang sedang kami hadapi. Saya percaya bahwa komunikasi yang baik adalah kunci dalam menjaga hubungan tetap kuat dan saling memahami. Suami saya bekerja serabutan, jadi bekerja tidak setiap hari, hanya jika dipanggil saja. Tentu saja, itu membuat kami harus lebih fleksibel dalam mengatur jadwal dan prioritas. Kadang-kadang, ada hari-hari di mana dia tidak bekerja, dan saat itulah dia berusaha membantu saya dengan urusan rumah tangga. Menurut saya, itu sangat penting. Kami sepakat bahwa meskipun dia tidak bekerja setiap hari, setidaknya dia bisa membantu saya dengan pekerjaan rumah. Misalnya, membersihkan rumah, mencuci pakaian, atau merawat anak-anak. Dengan demikian, pembagian tugas dalam rumah tangga bisa lebih adil, dan tidak ada pihak yang merasa terbebani. Sebagai pasangan, kami merasa bahwa saling mendukung dalam segala hal, baik itu pekerjaan rumah maupun kehidupan sehari-hari, akan membuat hubungan kami lebih harmonis dan seimbang. Bagi saya, bukan hanya tentang siapa yang bekerja di luar rumah, tapi juga bagaimana kami bisa berbagi tanggung jawab di rumah. Jadi, meskipun dia tidak bekerja tetap setiap hari, kontribusinya dalam membantu pekerjaan rumah sangat berarti bagi saya, dan itu membuat kami merasa lebih seimbang"

Dengan berkontribusi nya peran suami akan tercapainya kesetaraan dalam hubungan suami-istri, hal itu juga diungkapkan oleh ibu dewi Hartati Hutasoit (40), beliau mengatakan:

"Saya juga agak bingung sih kalau ditanya tentang strategi apa yang tepat, karena sebenarnya saya sendiri merasa belum punya jawaban yang pasti tentang itu. Tapi mungkin jika dilihat dari pengalaman saya, salah satu strategi yang bisa diterapkan adalah dengan cara suami ikut berkontribusi dalam urusan keluarga. Maksudnya, suami tidak hanya duduk diam di rumah atau meninggalkan semua pekerjaan rumah tangga pada istri. Kadang-kadang saya merasa, suami seharusnya lebih aktif dalam membantu pekerjaan rumah tangga atau memberikan perhatian lebih pada kebutuhan keluarga. Jangan sampai peran istri menjadi terlalu berat karena semuanya harus dikerjakan sendirian. Misalnya, suami sebaiknya bisa membantu dalam mengurus anak, memasak, atau hal-hal lainnya yang memang bisa meringankan beban istri. Selain itu, menurut saya, suami juga perlu mengurangi kebiasaannya yang mungkin terlalu sering pergi ke lapo, karena itu membutuhkan uang, bukan hanya sekadar waktu atau tenaga. Saya paham, pergi ke lapo mungkin untuk bersosialisasi atau melepas penat, tetapi kita harus ingat bahwa uang yang digunakan untuk hal tersebut bisa lebih baik digunakan untuk kebutuhan keluarga yang lebih mendesak. Jadi, dalam pandangan saya, kontribusi suami itu sangat penting agar kedudukan dan peran dalam

keluarga tetap seimbang. Dengan suami yang lebih aktif berpartisipasi, baik dalam urusan rumah tangga maupun keuangan keluarga, kesetaraan dalam peran suami-istri bisa tercapai dengan lebih baik. Itu sih yang saya pikirkan tentang strategi yang seharusnya diterapkan."

Ditambahkan juga dengan pendapat Bapak Marsinus NainggolN (40), yang mengatakan:

"Kalau untuk bekerja kembali, ya pasti saya mau juga sih, tapi kadang-kadang memang ada kendala, terutama karena dalam keluarga, kadang peran laki-laki itu cenderung malas atau kurang aktif. Misalnya, bangun pagi saja sudah merasa malas, apalagi harus mencari pekerjaan. Itu memang sering jadi tantangan, karena terkadang rasa malas itu menghalangi untuk mengambil langkah-langkah yang lebih aktif dalam mencari pekerjaan. Meskipun demikian, saya tetap berusaha untuk berpikir positif dan tidak menyerah begitu saja untuk mencapai kesetaraan dalam keluarga, ya tentu saja ada hubungannya dengan keikutsertaan saya dalam mengurus keluarga. Meskipun sampai sekarang belum ada rencana yang jelas untuk bekerja di luar rumah, saya selalu berusaha untuk memberikan kontribusi dalam bentuk lain, seperti ikut membantu pekerjaan rumah tangga dan mengurus anak. Untuk ke depannya, saya memang berencana untuk mencari pekerjaan guna membantu perekonomian keluarga. Saya sadar bahwa situasi ekonomi keluarga itu membutuhkan peran lebih dari kedua belah pihak, bukan hanya mengandalkan satu pihak saja. Namun, untuk sementara waktu ini, saya hanya bisa membantu sebatas yang saya mampu, salah satunya dengan ikut bekerja di ladang. Meskipun tidak sebanding dengan pekerjaan yang bisa dilakukan di luar rumah, setidaknya saya tetap bisa memberikan sedikit bantuan dalam mencukupi kebutuhan keluarga. Jadi, walaupun belum bisa bekerja di luar rumah, saya berharap bisa tetap berkontribusi dalam cara lain yang tetap bermanfaat bagi perekonomian keluarga kami."

Berdasarkan kutipan teks wawancara diatas, keduanya menunjukkan pandangan yang selaras mengenai pentingnya pembagian peran yang adil dalam keluarga untuk mencapai kesetaraan. Ibu Dewi menekankan bahwa suami harus menjadi pencari nafkah utama, sementara ia turut berkontribusi dalam meningkatkan perekonomian keluarga dengan bekerja di ladang, meskipun tidak ingin menjadi tulang punggung keluarga. Ia percaya bahwa dengan peran yang jelas dan saling melengkapi, kesetaraan dapat tercapai.

Di sisi lain, Bapak Marsinus juga mengungkapkan pentingnya peran aktif suami dalam keluarga, meskipun ia menyebutkan adanya kendala seperti rasa malas yang sering dirasakan oleh laki-laki dalam mencari pekerjaan. Namun, ia tetap berniat mencari cara membantu perekonomian keluarga di masa depan dan saat ini berkontribusi dengan bekerja di ladang. Baik Ibu Dewi maupun Bapak Marsinus sepakat bahwa meskipun peran mereka berbeda, keduanya berusaha untuk berkontribusi dalam cara yang sesuai dengan kemampuan mereka, dengan tujuan membantu kesejahteraan dan kesejahteraan dalam keluarga.

Informan Romaria Sihite (38) dan Jhon Lumban Gaol (42) juga memberikan pandangannya tentang strategi suamim-istri dalam mencapai kesetaraan gender, dalam teks wawancara menyebutkan :

> *"Kalau mau setara, ya definisi simple saja, yaitu sama-sama kerja. Tidak hanya satu pihak yang bekerja keras, tapi keduanya harus berusaha bersama-sama, baik di luar rumah maupun di dalam rumah. Kalau tidak, ya paling tidak suami harus lebih aktif dalam membantu urusan rumah tangga. Maksud saya, suami harus siap mengambil alih sebagian besar pekerjaan rumah, seperti memasak, membersihkan, atau merawat anak, karena itu juga bagian dari tanggung jawab bersama. Meskipun sebetulnya dia juga ingin membantu saya, tapi biasanya hanya sedikit - sedikit saja, tidak sepenuhnya. Saya merasa kalau memang ingin benar-benar mencapai kesetaraan, ya suami harus lebih banyak berperan dalam pekerjaan rumah tangga, bahkan mungkin bisa mengambil alih seluruh pekerjaan rumah. Bukankah begitu? Karena kalau semua beban jatuh pada satu pihak, tentu tidak akan terasa adil. harus ada pembagian tugas yang jelas dan adil antara suami dan istri, supaya keduanya bisa merasa dihargai dan tidak terbebani."*

Bapak Jhon Lumban Gaol juga memberi anggapan yang mengatakan:

> *"Mungkin untuk mencapai itu, saya merasa salah satu caranya adalah dengan saya bekerja, meskipun tidak harus bekerja di luar rumah. Untuk di depannya, saya berencana untuk tetap bekerja di ladang milik kami. Kami memang punya ladang, jadi saya berpikir untuk memanfaatkannya dengan lebih baik lagi. Mungkin saya akan mulai menanam kopi, karena*

> *itu bisa menjadi sumber penghasilan yang stabil. Selain kopi, saya juga mungkin akan mencoba menanam tanaman lain yang bisa meningkatkan hasil ladang kami bekerja jauh dari rumah Memang, bekerja di ladang itu tidak seperti yang dibayangkan, tapi setidaknya itu bisa menjadi alternatif untuk tetap mendapatkan penghasilan tambahan. Jadi, ke depannya, saya berharap bisa lebih fokus dan serius dalam mengelola ladang kami agar bisa memberikan manfaat yang lebih besar bagi keluarga."*

Berdasarkan kutipan wawancara dengan kelima informan perempuan dan kelima informan laki-laki di atas, dapat dikatakan bahwa para informan memiliki pandangan yang serupa mengenai cara untuk mencapai kesetaraan dalam hubungan suami-istri. Mereka sepakat bahwa strategi yang mereka terapkan adalah dengan berbagi tanggung jawab secara bersama-sama dan memastikan pembagian tugas yang adil antara keduanya. Para informan, baik perempuan maupun laki-laki, percaya bahwa kesejahteraan dalam rumah tangga tercapai jika masing-masing pasangan memiliki peran yang jelas dan tidak ada yang terbebani lebih berat dari yang lain. Dengan berbagi tanggung jawab, baik dalam urusan rumah tangga maupun ekonomi, mereka merasa dapat menciptakan keseimbangan yang menguntungkan kedua belah pihak.

Selain itu, dalam wawancara tersebut juga terungkap bahwa meskipun setiap pasangan memiliki cara dan pendekatan yang sedikit berbeda, inti dari strategi yang mereka terapkan tetap sama, yaitu saling mendukung dan menghargai peran masing-masing. Beberapa informan menyebutkan pentingnya komunikasi yang terbuka dan kesepakatan bersama tentang pembagian tugas, sementara yang lainnya menekankan perlunya kerjasama aktif dalam mengelola pekerjaan rumah tangga serta mencari penghasilan. Hal ini menunjukkan bahwa untuk mencapai kesetaraan dalam hubungan suami-istri, kunci utamanya adalah

kolaborasi dan kesepakatan yang saling menguntungkan, sehingga keduanya dapat merasa dihargai dan memiliki peran yang setara dalam membangun keluarga.

4.5 Pembahasan

Penting bagi para informan untuk menjaga batasan dalam menjalankan peran domestik dan publik agar ikatan tanggung jawab yang mereka emban tidak berkembang menjadi beban emosional yang berlebihan. Peran sosial yang mereka miliki sering kali menjadi pedang bermata dua, di mana di satu sisi peran tersebut memperkuat kedekatan dengan keluarga, memberikan rasa bermakna, dan menegaskan identitas mereka sebagai ibu dan istri; Namun di sisi lain, keterlibatan yang terlalu dalam tanpa dukungan yang setara dapat menimbulkan kelelahan, kecemasan, serta tekanan psikologis yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, para informan menekankan pentingnya menjaga ritme dan batas kemampuan agar pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan luar rumah tidak saling menggerus energi maupun kesejahteraan emosional mereka. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun peran ganda dapat mempererat hubungan keluarga dan memberi ruang aktualisasi diri, tetap diperlukan kesadaran akan batasan agar perempuan tidak terjebak dalam beban yang melebihi kapasitas mereka sebagai individu maupun anggota keluarga.

Penulis menilai bahwa pandangan perempuan mengenai makna beban ganda menunjukkan persamaan dan perbedaan dalam cara mereka memaknai peran yang dijalani sehari-hari. Persamaannya terletak pada pemahaman bahwa beban ganda muncul ketika perempuan harus menjalankan tugas domestik dan

publik secara bersamaan tanpa adanya pembagian peran yang seimbang di dalam keluarga. Namun, perbedaannya terlihat pada cara masing-masing informan menafsirkan pengalaman tersebut: sebagian perempuan memaknai beban ganda sebagai rutinitas yang tidak dapat Dihindari dan harus diterima sebagai bagian dari tanggung jawab keluarga, sementara yang lain melihatnya sebagai kondisi yang berpotensi merugikan apabila tidak dikelola dengan baik karena dapat menimbulkan kelelahan fisik, tekanan emosional, serta gangguan hubungan dengan suami dan anak. Perbedaan cara pandang ini menunjukkan bahwa pengalaman menjalani beban ganda tidak selalu homogen, melainkan dipengaruhi oleh konteks pekerjaan, dukungan pasangan, serta persepsi perempuan terhadap batas kemampuan mereka sendiri.

Double Burden yang dialami perempuan juga memiliki kelebihan dan kekurangan yang dirasakan secara berbeda oleh setiap informan. Dari sisi kelebihannya, beberapa perempuan menilai bahwa menjalani peran ganda dapat memberikan rasa bangga karena mampu memenuhi kebutuhan keluarga, baik secara ekonomi maupun emosional. Berperan produktif di luar rumah, seperti berjualan atau bekerja di ladang, memberikan ruang bagi perempuan untuk merasakan kemandirian dan meningkatkan kepercayaan diri, terutama ketika mereka melihat hasil kerja kerasnya mampu menopang keuangan keluarga. Selain itu, keterlibatan dalam dua ranah membuat sebagian perempuan menjadi lebih terbuka terhadap tantangan hidup dan lebih mahir dalam mengelola waktu, emosi, serta tanggung jawab yang berlapis-lapis.

Namun demikian, beban ganda juga membawa sejumlah kekurangan yang tidak dapat diabaikan. Beban peran yang terlalu berat dapat menimbulkan kelelahan fisik dan tekanan emosional, terutama ketika pekerjaan domestik dan pekerjaan umum menuntut perhatian yang sama besar. Pada beberapa informan, kondisi ini berpotensi menyakiti perasaan karena mereka merasa tidak mendapatkan dukungan yang layak dari pasangan maupun anggota keluarga lainnya. Beban ganda juga dapat menjadi semakin rumit ketika tuntutan pekerjaan dan kewajiban rumah tangga saling mengganggu, sehingga menimbulkan perasaan bersalah atau cemas, khususnya dalam mengasuh anak. Selain itu, keterpaduan peran yang terus-menerus dapat menjadi berbahaya bagi kesejahteraan perempuan apabila tidak disertai kontrol, batasan, serta pemahaman yang jelas mengenai kapasitas diri, karena hal tersebut dapat mengarah pada stres berkepanjangan, konflik rumah tangga, dan penurunan kesehatan mental.

Hubungan peran dalam konteks beban ganda pada perempuan di Desa Sipituhuta merupakan topik yang menarik dan sangat relevan dengan kondisi sosial masyarakat saat ini. Penulis memandang bahwa relasi antara peran domestik dan peran publik bukan sekadar pembagian kerja, melainkan sebuah proses kompleks yang di dalamnya terdapat pola pertukaran tanggung jawab, ekspektasi sosial, serta beban emosional yang dijalani perempuan. Dalam memahami dinamika tersebut, penulis menggunakan teori Peran Sosial dari Alice H. Eagly karena teori ini dapat menjelaskan bagaimana perempuan diarahkan untuk memikul peran-peran pengasuhan dan urusan rumah tangga, seperti menjaga anak, memasak, dan mengelola rumah, sekaligus menjalankan peran

produktif di luar rumah. Dalam kerangka itu, beban ganda mencakup pertukaran energi, perhatian, dan waktu yang harus perempuan bagi antara kebutuhan rumah tangga dan tuntutan pekerjaan, tanpa adanya komitmen pembagian yang seimbang dari anggota keluarga lainnya. Penerimaan terhadap peran ganda ini sering kali harus dilakukan perempuan tanpa negosiasi, karena masyarakat memberikan penghargaan moral dan pengakuan terhadap mereka sebagai "perempuan yang kuat", meskipun penghargaan tersebut pada saat yang sama memperkuat ikatan peran yang membebani mereka.

Teori Peran Sosial oleh Alice H. Eagly, awalnya dikembangkan untuk memahami bagaimana masyarakat membentuk dan mengarahkan perilaku laki-laki dan perempuan, memberikan wawasan yang relevan dalam menjelaskan dinamika beban ganda pada perempuan di Desa Sipituhuta. Eagly menjelaskan bahwa pembagian peran gender tidak hanya bersifat biologis, tetapi merupakan hasil konstruksi sosial yang menciptakan kewajiban dan ekspektasi tertentu bagi perempuan, terutama dalam hal mengurus rumah tangga dan merawat keluarga. Dalam konteks penelitian ini, konsep tersebut dapat dipahami sebagai proses pertukaran peran dan tanggung jawab yang dijalani perempuan, di mana mereka harus membagi tenaga, perhatian, serta waktu antara peran domestik dan peran produktif di luar rumah. Pertukaran ini terjadi tanpa harapan pembagian komitmen yang setara dengan anggota keluarga lain, sehingga perempuan tetap memikul beban terbesar dalam menjaga kesejahteraan keluarga.

Dalam dinamika *double burden* yang dialami perempuan, terdapat siklus pertukaran peran yang berlangsung secara informal, di mana perempuan

memberikan perhatian, waktu, tenaga, dan perhatian kepada keluarga tanpa ekspektasi pembagian tanggung jawab yang setara. Terdapat pula "kewajiban" sosial yang tidak tertulis yang melekat pada perempuan, seperti kewajiban menjaga kenyamanan rumah, memberikan dukungan emosional, serta memastikan kebutuhan seluruh anggota keluarga terpenuhi. Kondisi ini menciptakan harapan sosial agar perempuan selalu hadir, peduli, dan dapat diandalkan dalam setiap situasi.

Double burden tersebut membentuk ikatan sosial dalam keluarga seperti rasa percaya, kedekatan, dan keintiman meskipun berlangsung dalam kerangka peran yang tidak seimbang. Dalam perspektif teori Peran Sosial Eagly, apa yang diberikan perempuan setiap hari mulai dari tenaga fisik hingga dukungan emosional dapat dipahami sebagai bentuk "pemberian" dan "pengorbanan" yang secara budaya dianggap wajar dan seharusnya dilakukan oleh perempuan. Meskipun bukan berupa hadiah fisik, pertukaran perhatian, pengorbanan waktu, serta kerja emosional yang dilakukan perempuan dapat dipahami sebagai rangkaian "memberi, menerima, dan membalas" yang menjaga siklus pertukaran peran dalam keluarga, meskipun tanggung jawab yang diterima perempuan jauh lebih besar dibandingkan balasan yang mereka peroleh.

Teori Peran Sosial yang dikemukakan oleh Alice H. Eagly membuka pandangan yang penting untuk memahami bagaimana pembagian peran, kewajiban, dan ikatan sosial terbentuk dalam konteks beban ganda yang dialami perempuan. Meskipun teori ini awalnya dikembangkan untuk menjelaskan konstruksi sosial mengenai perilaku gender, konsep-konsep di dalamnya tetap

relevan untuk memahami dinamika pertukaran peran yang lebih abstrak, namun sangat signifikan, dalam kehidupan perempuan yang harus menjalankan peran domestik dan peran produktif secara bersamaan. Dalam penelitian ini, teori Eagly membantu menjelaskan bagaimana ekspektasi sosial terhadap perempuan membentuk pola kerja, tanggung jawab, serta hubungan keluarga, sehingga beban ganda tidak hanya menjadi masalah fisik, tetapi juga bagian dari struktur sosial yang mengatur bagaimana perempuan harus merespons tuntutan peran yang saling tumpang tindih.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY