BAB V
PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Double burden bagi perempuan di Desa Sipituhuta dipahami sebagai kondisi di mana mereka harus menjalankan dua peran penting sekaligus: sebagai ibu rumah tangga dan sebagai pencari nafkah utama bagi keluarga. Perempuan di desa ini harus membagi waktu antara mengurus pekerjaan rumah tangga seperti memasak, mencuci, dan merawat anak-anak, serta bekerja di sektor ekonomi seperti bertani atau berjualan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Mereka merasa bahwa kondisi ini tidak dapat dihindari karena kebutuhan hidup yang mendesak dan tanggung jawab terhadap keluarga.

Kebanyakan perempuan yang terlibat dalam penelitian ini bekerja di luar rumah untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dan memastikan pendidikan anak-anak mereka tercapai. Mereka sadar bahwa biaya hidup yang tinggi dan biaya pendidikan yang semakin meningkat memaksa mereka untuk berperan aktif dalam mencari nafkah. Pekerjaan yang mereka pilih, seperti bertani atau berjualan, dianggap sebagai solusi untuk mengatasi keterbatasan ekonomi keluarga dan untuk memastikan anak-anak mereka bisa mendapatkan pendidikan yang lebih baik.

Perempuan yang mengalami beban ganda di Desa Sipituhuta sering kali merasa tertekan oleh banyaknya pekerjaan yang harus mereka lakukan. Tantangan terbesar mereka adalah mengatur waktu antara pekerjaan di luar rumah dan tanggung jawab domestik yang tidak bisa ditinggalkan begitu saja. Banyak dari

mereka yang mengeluh merasa kelelahan, namun mereka tetap berusaha menjaga keseimbangan agar keluarga tetap berjalan dengan baik.Dampak psikologis dari beban ganda terhadap istri sangat bergantung pada cara mereka mengelola kedua peran tersebut. Bagi sebagian besar perempuan, peran ganda ini menimbulkan stres, penurunan kesejahteraan emosional, gangguan hubungan sosial, dan penurunan kualitas hidup. Namun, ada juga perempuan yang mampu menghadapi beban ganda dengan cara yang lebih positif, dengan menemukan kepuasan dan kebahagiaan dalam pekerjaan mereka, serta memiliki motivasi yang kuat untuk menjalani kehidupan demi kesejahteraan keluarga. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat dan keluarga untuk memahami tantangan yang dihadapi perempuan dalam menjalankan peran ganda dan memberikan dukungan yang cukup agar mereka dapat menjaga keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan kesehatan mental mereka.

5.2 Saran

Sebagai bagian dari upaya untuk mengurangi dampak psikologis akibat beban ganda, penting bagi keluarga untuk memperoleh pendidikan tentang manajemen waktu dan cara mengatasi stres. Program pelatihan atau workshop tentang pengelolaan waktu dan pengurangan stres dapat membantu keluarga menemukan cara-cara efektif untuk membagi waktu antara pekerjaan dan tugas rumah tangga tanpa merasa terbebani.

Suami dan istri harus meningkatkan komunikasi tentang pembagian tugas rumah tangga dan tanggung jawab masing-masing. Jika salah satu pihak merasa terbebani, penting untuk berbicara terbuka mengenai kebutuhan dan harapan

mereka. Suami dan istri perlu saling memahami dan mencari solusi bersama agar kedua belah pihak merasa dihargai dan didukung. Komunikasi yang efektif dapat mencegah ketegangan dan konflik dalam hubungan rumah tangga.

Mengingat dampak psikologis yang dirasakan oleh suami akibat perasaan bersalah dan kecemasan, penting untuk menyediakan dukungan psikologis seperti konseling pasangan atau terapi keluarga. Dengan adanya dukungan ini, baik suami maupun istri dapat belajar untuk mengelola stres dan kecemasan, serta mencari solusi bersama untuk mengurangi ketegangan dalam hubungan mereka.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY