

**Peran Ganda Perempuan, Kebahagiaan dan Kebermanfaatan:
Kajian Kualitatif Tentang Transformasi Mindset**
*(The Dual Role of Women, Happiness and Usefulness:
Qualitative Study of Mindset Transformation)*

Tahiyatur Ratih*, Mulya Virgonita I. Winta, dan M. M. Shinta Pratiwi
Universitas Semarang, Semarang, Indonesia
**ratihjepara94@gmail.com*

Abstrak

Perempuan menghadapi peran ganda, yaitu di ranah domestik sebagai istri dan ibu, serta sebagai perempuan produktif yang berkarya dan menghasilkan finansial di ranah publik. Penelitian ini mengeksplorasi transformasi mindset peran ganda perempuan dalam meraih kebahagiaan dan kebermanfaatan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, dengan pengumpulan data melalui studi dokumentasi dan observasi dengan 7 perempuan dengan peran ganda anggota Komunitas IstriPreneur BeSahabat. Data yang diperoleh dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi tema-tema yang muncul terkait transformasi mindset, perempuan peran ganda, kebahagiaan dan kebermanfaatan. Penelitian ini menemukan bahwa transformasi mindset positif yang dialami perempuan dengan peran ganda berkontribusi pada kebahagiaan dengan kunci utama terletak pada kebermanfaatan hidup mereka.

Kata kunci: *kebahagiaan, kebermanfaatan, peran ganda perempuan, transformasi mindset*

Abstract

Women face dual roles, namely in the domestic realm as wives and mothers, and as productive women who work and generate finances in the public realm. This research explores the transformation of the mindset of women's dual roles in achieving happiness and usefulness in the IstriPreneur BeSahabat Community. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach, with data collection through documentation and observation studies with 7 women with dual roles as members of the IstriPreneur BeSahabat Community. The data obtained was analyzed thematically to identify emerging themes related to mindset transformation, women's dual roles, happiness and usefulness. This research found that the positive mindset transformation experienced by women with dual roles contributed to happiness with the main key being the usefulness of their lives.

Keywords: *benefit, happiness, mindset transformation, women's dual roles*

PENDAHULUAN

Perempuan memiliki peran multipower sebagai agent of change dalam wirausaha sosial yang signifikan multi dampak di Indonesia, hal ini ditegaskan oleh (Biru, dkk 2021). Data perempuan produktif yang berkarya dan menghasilkan finansial di ranah publik di Indonesia tercatat 52.74 juta, setara 38,98% total jumlah tenaga kerja di Indonesia tersebar di usaha penjualan 28,44% (BPS, 2022). Sektor pertanian, perkebunan, perikanan dan kehutanan 24,6% (Murdijat, 2023).

Data Badan Pusat Statistik BPS 2021 menyebutkan 64,5% (37juta) UMKM adalah Perempuan. Tahun 2022 mencapai 40,9 juta UMKM Perempuan (Irianti, 2023). Perempuan juga berperan sebagai fasilitator dan penggerak inovasi yang lahir dari, oleh, dan untuk perempuan. Melalui interaksi sosial yang dominan, tercipta inovasi-inovasi yang tidak hanya berdampak sosial, tetapi juga memberikan keuntungan finansial (Haris & Burhan, 2023). Dalam konteks peran, perempuan dengan peran ganda adalah profesional di ranah domestik sebagai istri dan ibu serta profesional di ranah publik

sebagai perempuan produktif yang berkarya dan menghasilkan finansial. Kontribusi perempuan tercermin dari kemampuannya berkarya di ranah domestik sekaligus publik, menegaskan peran strategisnya dalam Pembangunan sosial (Mazaya, 2024). Wilayah domestik dan publik bukan wilayah dikotomi namun dua titik yang terhubung pada garis kontinum (Supartiningsih, 2003).

Teori Komplementaritas Peran (Islam) menyebutkan laki-laki dan perempuan memiliki fitrah (kecenderungan alami) yang berbeda (QS. Annisa: 13) namun saling kolaborasi, melengkapi dan kolaborasi saat menjalani peran ganda (Silfiah & Humiati, 2023). Teori Keseimbangan Hak dan Kewajiban (Kristen) menyebutkan Laki-laki maskulin perempuan feminine, keduanya merupakan gambar Allah, keduanya sama-sama diberkati dan diberikan kuasa yang sama di dunia ini, sehingga penting kolaborasi dan saling menghormati untuk keseimbangan peran (Barth & Barth 2017 dalam Zega, 2021). Teori Keadilan dan Kesederhanaan (Hindu) laki-laki dan perempuan memiliki kedudukan yang sama dengan fungsi dan tugas yang berbeda sesuai dengan guna karma (kodrat) dan swadharma. Penting keseimbangan dan keselarasan sehingga peran ganda perempuan dijalani dengan bahagia (Rahmawati, 2016). Teori Keseimbangan Yin dan Yang (Konfusianisme) Yin melambangkan Feminin, Yang melambangkan maskulin. Artinya keseimbangan peran laki-laki dan perempuan adalah kunci keharmonisan, untuk itu penting saling melengkapi dan menghormati dalam menjalani peran ganda (Putri, 2019). Dari teori-teori peran dalam perspektif agama, terlihat factor-faktor kesalingan yang membuat peran ganda perempuan menjadi mudah dijalani, antara lain: menghormati, melengkapi, selaras, seimbang dan kolaborasi.

Teori Peran Ganda memunculkan perspektif pisau bermata dua: ketegangan peran dan peningkatan peran (Barnett & Gareis dalam Holmes, 2020) ketegangan peran seperti konflik, stress (Goode, 1960) penurunan kinerja dan pengurangan waktu serta energi (Greenhaus, J.H.,

& Beutell, 1985). Disisi lain peningkatan peran artinya partisipasi di peran pertama menghasilkan penghargaan dan hak istimewa di peran lainnya (Marks (2017) dalam Holmes, 2020). Dalam Teori Kognitif Sosial disebutkan ketika orang memasuki peran baru diperlukan mengubah perilaku agar sesuai dengan ekspektasi peran baru tersebut (Newman dan Newman, 1995 dalam Katherine A., 2010) hal ini menjadi landasan transformasi mindset.

Menurut Dweck (2016) tentang transformasi mindset bahwa pola pikir (mindset) seseorang diubah menjadi perilaku yang memainkan peran penting mencapai kebahagiaan dan kesuksesan. Mindset terdiri dari tiga komponen: paradigma (cara pandang), keyakinan dasar (kepercayaan untuk sepenuh hati), nilai dasar (sikap, sifat dan karakter dalam wujud perilaku) (Dweck, 2006 dalam Suriyanti, 2020).

Teori Eudaimonia Aristoteles dalam Harari & Nugroho (2020) kebahagiaan tercapai ketika menjalani hidup sesuai potensi manusia dan menetapkan tujuan. Sebaik-baiknya tujuan hidup adalah bermanfaat untuk orang lain. Teori Eudaimonia menekankan pentingnya mengembangkan karakter, tujuan hidup yang berarti dan bermanfaat untuk alam semesta. Teori Psikologi Positif (Seligman, 2000) kebahagiaan tercipta dengan mengembangkan psikologi positif yaitu emosi positif, keterlibatan menghasilkan pengalaman, hubungan, kebermaknaan hidup/kebermanfaatan hidup, dan pencapaian hidup sesuai potensi optimal.

Dalam teori Altruism menyatakan kebermanfaatan mendatangkan kebahagiaan. Membantu orang lain dengan tulus mendatangkan kepuasan dan kebahagiaan. Membantu orang lain meningkatkan rasa harga diri, hubungan sosial yang baik, rasa empati (Batson, 2011 dalam Fahmi, 2020).

Multiperan Perempuan ini ditangkap konstruktif oleh Komunitas Istripreneur BeSahabat sejak didirikan tahun 2017 dengan visi "Mengembalikan feminitas istri dan maskulinitas

suami, meneguhkan suami menjadi pemimpin keluarga, memproduksi bahagia. Suami Istri saling Ridho, anak bahagia keluarga toto titi tentrem” (Ratih, 2024). Komunitas BeSahabat mengusung dua misi besar yaitu fundamental peran perempuan sebagai istri, ibu dan perempuan (diri sendiri) dan misi keseimbangan peran dalam fundamental entrepreneur (perempuan produktif berkarya sesuai passion yang bahagia dan bermanfaat). Didalam materi-materi kelas IstriPreneur BeSahabat menerapkan pemahaman dan mengajarkan habit baik mengenai peran ganda perempuan, kebahagiaan, kebermanfaatan melalui transformasi mindset fundamental peran (Ratih, 2024).

Dalam pengalaman awal, anggota baru perempuan dengan peran ganda di Komunitas IstriPreneur BeSahabat dalam kondisi ekonomi, pendidikan, kebahagiaan dan kondisi pernikahan yang beragam (Ratih, 2024). Kondisi keberagaman tersebut memicu kelelahan, konflik peran, stress, tekanan sosial, perasaan bersalah serta konflik pernikahan dan anak bagi perempuan peran ganda dengan mindset negatif (Mazaya, 2024). Disisi lain perempuan peran ganda yang memiliki mindset positif dapat mencapai kebahagiaan dan kebermanfaatan menjalani hidup. Dalam Komunitas Istripreneur BeSahabat transformasi mindset menjadi perempuan peran ganda yang bahagia dan bermanfaat sangat relevan mengingat para anggotanya menghadapi berbagai tantangan dalam menyeimbangkan peran ganda perempuan sebagai istri dan ibu dan perempuan berkarya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana transformasi mindset dalam Komunitas Istripreneur BeSahabat dapat membantu perempuan dalam menjalani peran ganda, mencapai kebahagiaan dan menemukan kebermanfaatan dalam hidup. Pemilihan Komunitas Istripreneur BeSahabat sebagai subjek penelitian didasarkan pada karakteristik unik komunitas ini yang secara konsisten mendampingi perempuan dalam menjalani peran ganda sebagai istri, ibu, sekaligus pelaku usaha sejak tahun 2017. Visi komunitas yang menekankan keseimbangan

antara peran domestic dan piblik, serta pendekatan transformative dalam membentuk mindset anggotanya, menjadikan komunitas ini relevan sebagai representasi fenomena yang diteliti. Selain itu, Komunitas Istripreneur BeSahabat memiliki struktur program yang sistematis dalam membina anggotanya, sehingga memberikan konteks yang kaya untuk dieksplorasi secara kualitatif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai transformasi mindset perempuan peran ganda dalam meraih kebahagiaan dan kebermanfaatan hidup.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, dengan pengumpulan data melalui studi dokumen dan observasi dengan 7 perempuan peran ganda anggota Komunitas IstriPreneur BeSahabat. Studi dokumen dilakukan dengan menganalisis materi-materi internal komunitas, seperti modul pelatihan, catatan mentoring, dokumen kegiatan, serta narasi testimoni anggota yang dipublikasikan melalui media sosial dan testimoni komunitas. Observasi dilakukan terhadap aktifitas anggota dalam menjalankan peran ganda mereka, baik dalam konteks pertemuan komunitas (daring maupun luring), kegiatan usaha, maupun peran domestic yang tampak dalam interaksi komunitas. Data yang diperoleh dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi tema-tema yang muncul terkait transformasi mindset, perempuan peran ganda, kebahagiaan dan kebermanfaatan.

Dalam penelitian kualitatif ini, situasi sosial terdiri dari tempat kegiatan Komunitas Istripreneur BeSahabat (baik offline maupun online), para anggota perempuan yang menjalani peran ganda, serta aktivitas yang mencerminkan dinamika peran mereka, seperti diskusi komunitas, kegiatan usaha, dan peran domestic yang terbawa dalam interaksi komunitas.

Subjek penelitian dipilih secara purposif, yaitu tujuh perempuan anggota komunitas yang

dinilai memiliki kemampuan komunikasi yang baik serta pengalaman yang relevan dengan topik transformasi mindset dan peran ganda. Pemilihan ini dilakukan berdasarkan keterlibatan aktif mereka dalam kegiatan komunitas dan kesediaan mereka untuk berbagi pengalaman secara reflektif dan mendalam. Kriteria pertama: anggota Komunitas IstriPreneur BeSahabat minimal 1 tahun. Kriteria kedua: sukses mengemban peran ganda (pernikahan harmonis, anak-anak bahagia, ekonomi stabil, aktif dalam kegiatan sosial). Kriteria ketiga yaitu mengalami transformasi mindset, pertumbuhan kebahagiaan dan mengaplikasikan kebermanfaatan dalam kehidupan sesuai passion dan talent masing-masing. ini diketahui melalui penelusuran dokumen komunitas (seperti testimoni, catatan mentoring, dan profil anggota yang terdokumentasi), serta hasil observasi awal dan komunikasi intensif dengan pendiri komunitas yang mengenal riwayat perkembangan anggotanya.

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan metode analisis tematik. Teknik pengujian keabsahan data, strategi yang digunakan peneliti memenuhi uji kredibilitas dengan melakukan triangulasi dan diskusi temuan dengan teman sejawat, uji transferabilitas dengan mendeskripsikan hasil penelitian secara rinci dan jelas. Uji dependabilitas dengan menyiapkan bahan yang diperlukan.

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Uji Kualitas Data

Hasil analisis dari jawaban pertanyaan penelitian tentang transformasi mindset, kebahagiaan dan kebermanfaatan pada perempuan dengan peran ganda di Komunitas Istripreneur BeSahabat memunculkan sub kategori. Sub kategori didapatkan dari **hasil uji kualitas data**. Hasil analisis data terhadap transformasi mindset, kebahagiaan, dan kebermanfaatan pada perempuan dengan peran ganda di Komunitas Istripreneur BeSahabat diperoleh melalui proses dokumentasi dan

observasi yang dilakukan secara bertahap.

Dokumentasi yang dikaji mencakup modul pelatihan dan materi pembinaan mindset, testimoni anggota dalam bentuk tulisan atau video yang diarsipkan oleh komunitas, catatan mentoring yang mencerminkan proses refleksi diri anggota, publikasi konten komunitas di media sosial yang merekam aktivitas dan proses transformasi anggota.

Observasi dilakukan selama **kurun waktu 2 bulan**, mencakup: pertemuan daring dan luring komunitas (forum diskusi, kelas pengembangan diri, kegiatan usaha), interaksi informal di grup WhatsApp/Telegram komunitas, kegiatan individu anggota dalam menjalankan usaha sambil mengelola rumah tangga (diamati melalui rekaman kegiatan, dokumentasi komunitas, atau kunjungan terbatas). Subjek observasi adalah **tujuh anggota aktif** yang sebelumnya telah ditetapkan sebagai subjek utama penelitian. Mereka dipilih karena menunjukkan keterlibatan yang tinggi, keterbukaan dalam berbagi pengalaman, dan menunjukkan perubahan signifikan dalam hal pola pikir, cara menjalani peran, serta keterlibatan dalam aktivitas bermakna. Melalui proses ini, peneliti melakukan pencatatan intensif dan refleksi untuk mengidentifikasi **sub-kategori tematik** yang muncul secara konsisten dalam narasi dan perilaku mereka. Sub-kategori tersebut menjadi dasar pembentukan tema-tema hasil penelitian, antara lain sebagai berikut:

1. Transformasi Mindset

Sub kategori dari transformasi mindset antara lain: a) saling menyayangi, menghormati, melengkapi, selaras, seimbang dan kolaborasi dengan pasangan. b) Menyadari peran utama sebagai istri dan ibu. c) Meyakini konsep rezeki keluarga dimaknai bahwa semua bentuk rezeki dalam keluarga merupakan bagian utuh yang diberikan oleh Tuhan dan bukan hasil usaha salah satu pihak saja, sehingga tidak ada dikotomi antara rezeki suami atau rezeki istri, tetapi dipandang sebagai

rezeki bersama yang dikelola secara kolaboratif. d) Meyakini semua adalah ketetapan dari Tuhan. e) Keyakinan terhadap diri sendiri, lebih percaya diri, berani, toleransi ketidakpastian, belajar dari kegagalan f) rasa tenang dan ikhlas kebersamai anak. g) Memiliki rasa syukur atas nikmat yang ada,

menjalani hidup dengan lebih bahagia, tenang dan menerima kelebihan serta kekurangan. h) Kemampuan untuk ikhlas menjalani perannya, memahami dan menerima. i) Menyebarkan kebermanfaatannya untuk orang lain. Kategori, sub kategori, dan subjek sumber data ditampilkan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. *Sub Kategori dari Kategori Transformasi Mindset*

| Kategori | Sub Kategori | Subjek |
|----------------------|--|----------------------------|
| Transformasi Mindset | Saling menyayangi, menghormati, melengkapi, selaras, seimbang dan kolaborasi dengan pasangan | IM, TR, NRH, LM, K, MR, DA |
| | Menyadari peran utama sebagai istri dan ibu | IM, TR, NRH, LM, K, MR, DA |
| | Meyakini konsep rizki keluarga | IM, TR, NRH, LM, K, MR, DA |
| | Meyakini semua adalah ketetapan dari Tuhan | IM, TR, NRH, LM, K, MR, DA |
| | Keyakinan terhadap diri sendiri | K, MR, DA, K |
| | Rasa tenang dan Ikhlas kebersamai anak | IM, TR, NRH, LM, K, MR, DA |
| | Memiliki rasa syukur atas nikmat, tenang dan menerima | IM, TR, NRH, LM, K, MR, DA |
| | Mensyukuri apa yang ada, menjalani hidup dengan lebih bahagia, lebih bermakna | IM, TR, NRH, LM, K, MR, DA |
| | Lebih percaya diri, berani, toleransi ketidakpastian, belajar dari kegagalan | TR, NRH, K, MR |
| | Kemampuan untuk ikhlas menjalankan perannya. memahami, menerima dan komitmen menjalani peran | IM, TR, NRH, LM, K, MR, DA |
| | Berani menghadapi resiko hidup | TR, NRH, K, MR, DA |
| | Menerima kelebihan dan kekurangan | MR, NRH, LM |

2. Kebahagiaan

Kategori hasil dari kebahagiaan atas sub kategori: a) Membantu perekonomian keluarga, b) Perubahan perilaku positif, c) Membantu membangun keluarga yang harmonis, d) Peran ibu dalam

perkembangan anak, e) Menjadi teladan bagi keluarga, f) Membantu dalam memberikan hal-hal positif dalam keluarga. Kategori, sub kategori, dan subjek sumber data ditampilkan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2. *Sub Kategori dari Kategori Kebahagiaan*

| Kategori | Sub Kategori | Subjek |
|-------------|--|----------------------------|
| Kebahagiaan | Membantu perekonomian keluarga | IM, TR, NRH, LM, K, MR, DA |
| | Perubahan perilaku positif | IM, TR, NRH, LM, K, MR, DA |
| | Membantu membangun keluarga yang harmonis | LM, DA, TR, IM |
| | Peran ibu dalam perkembangan anak | LM, K, DA |
| | Menjadi teladan bagi keluarga | TR, IM |
| | Membantu dalam memberikan hal-hal positif dalam keluarga | DA, TR, IM |

3. Kebermanfaatan

Kategori hasil dari kebahagiaan atas

sub kategori: a) Membahagiakan diri dengan menyebarkan kebermanfaatan untuk orang lain. b) Menyadari setiap

peran adalah jalan membantu banyak orang.

Tabel 3. *Sub Kategori dari Kategori Kebermanfaatan*

| Kategori | Sub Kategori | Subjek |
|----------------|---|----------------------------|
| Kebermanfaatan | Membahagiakan diri dengan menyebarkan kebermanfaatan untuk orang lain | IM, TR, NRH, LM, K, MR, DA |
| | Menyadari setiap peran adalah jalan membantu banyak orang | IM, TR, NRH, LM, K, MR, DA |

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan yang tergabung dalam Komunitas Istripreneur BeSahabat mengalami transformasi mindset yang signifikan dalam menjalani peran ganda mereka. Temuan ini sejalan dengan kenyataan bahwa perempuan yang memiliki peran ganda kerap memiliki tantangan baik dalam peran domestik sebagai istri dan ibu maupun dalam peran publik sebagai pelaku usaha atau pekerja, tantangan tersebut merambah dalam manajemen waktu mereka baik keluarga maupun pekerjaan (Iswari, R. I., & Pradhanawati, 2018). Dalam melakukan kedua peran tersebut, mereka berupaya untuk dapat menjalankan semuanya dengan bersamaan.

Temuan subkategori seperti saling menyayangi dan berkolaborasi dengan pasangan, menyadari peran utama sebagai istri dan ibu, serta keyakinan terhadap ketetapan Tuhan dan diri sendiri, menunjukkan adanya proses internalisasi nilai dan spiritualitas yang memperkuat resiliensi perempuan. Keyakinan bahwa rezeki keluarga merupakan tanggung jawab bersama menjadi pondasi penting bagi terbentuknya harmoni dan kolaborasi dalam rumah tangga. Hal ini sejalan dengan penelitian kualitatif yang pernah dilakukan Awalya & Lindawati, (2023) terkait peran ganda perempuan bahwa menurut beberapa perempuan yang sudah berumah tangga mengatakan dalam memenuhi kebutuhan rumah tangga tidak akan cukup jika hanya mengandalkan pendapatan suami. Maka dari itu, istri ikut andil dalam perekonomian

keluarga. Namun, kontribusi ini tidak terlepas dari beban psikologis, kelelahan, dan tekanan sosial yang mereka alami. Disisi lain, perempuan dengan peran ganda berusaha menyeimbangkan semua peran terkadang membuat perempuan butuh merasakan kebahagiaan dan kebermanfaatan mereka baik untuk dirinya sendiri, keluarga, maupun orang-orang disekitarnya. Maka dari itulah, mereka berupaya untuk tetap menjalankan peran ganda dengan rasa bahagia dan bisa memberikan manfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain.

Dalam konteks ini, peran komunitas menjadi sangat penting sebagai ruang aman untuk berbagi pengalaman, membangun kesadaran, dan menemukan makna dalam kebermanfaatan. Melalui pendampingan yang terstruktur, anggota komunitas tidak hanya menjalani peran ganda dengan lebih efektif, tetapi juga tumbuh secara pribadi mereka merasa lebih bahagia dan lebih berarti, baik dalam lingkup keluarga maupun sosial.

Transformasi mindset menjadi inti dari perubahan tersebut. Saat perempuan menggeser cara pandangnya dari terbebani menjadi terpenggil, dari menjalani menjadi menikmati, maka peran ganda bukan lagi menjadi sumber stres semata, melainkan menjadi jalan menuju pertumbuhan, kontribusi, dan kebermaknaan hidup. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa transformasi mindset pada subjek yang tergabung dalam komunitas Istripreneur BeSahabat menunjukkan bahwa perempuan yang sudah menikah dan berumah tangga memang

mebutuhkan kebahagiaan dan kebermanfaatan. Seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh (Mardiyanti, 2023) pada studi eksplorasi *meaning life* pada wanita peran ganda di Surabaya menunjukkan bahwa terdapat beberapa konflik yang terjadi dalam rumah tangga ketika istri memutuskan bekerja seperti perkembangan anak yang akhirnya mulai lepas kendali dari pengawasan orang tua, kelelahan di tempat kerja sehingga mengurus tenaga dan psikisnya, emosi yang terkadang belum bisa terkendali. Keseimbangan kehidupan kerja merupakan faktor penting dalam kesejahteraan, karena keluarga dan pekerjaan merupakan faktor yang penting dalam kehidupan (Gautam & Sameeksha dalam Theresia, dkk, 2023).

Komunitas IstriPreneur BeSahabat terbukti berhasil meningkatkan tingkat kebahagiaan anggotanya. Hal ini didasarkan pada hasil kuesioner yang dibagikan kepada anggota sebelum dan sesudah mengikuti kelas pembinaan mindset, yang menunjukkan peningkatan skor kebahagiaan dari kategori rendah ke kategori tinggi. Selain itu, testimoni dari para anggota yang telah mengikuti program selama satu tahun juga memperkuat temuan ini, dengan narasi yang menunjukkan adanya pertumbuhan rasa syukur, ketenangan, dan makna dalam menjalani peran ganda. Penerimaan akan diri sendiri sudah dirasakan saat mengikuti Kelas Istripreneur BeSahabat. Transformasi mindset dirasakan dalam tataran transformasi paradigma, keyakinan diri dan nilai dasar. Hal tersebut terekam pada sub kategori saling menyayangi, menghormati, melengkapi, selaras, seimbang dan kolaborasi dengan pasangan. menyadari peran utama sebagai istri dan ibu yang mengarah ke paradigma. Perubahan ini menunjukkan adanya pergeseran cara pandang terhadap peran domestik dan relasi pasangan, yang sejalan dengan temuan Pratiwi (2021) bahwa kesadaran peran yang seimbang dalam rumah tangga memperkuat struktur emosi dan spiritual perempuan.

Kemudian transformasi mindset pada keyakinan dini antara lain: meyakini konsep rizki

keluarga, meyakini semua adalah ketetapan dari Tuhan, keyakinan terhadap diri sendiri. Dari keyakinan diri ini memunculkan nilai diri seperti rasa tenang dan Ikhlas kebersamai anak, memiliki rasa syukur atas nikmat, tenang dan menerima, mensyukuri apa yang ada, menjalani hidup dengan lebih bahagia, lebih sehat, lebih bermakna, lebih percaya diri, berani, toleransi ketidakpastian, belajar dari kegagalan. Transformasi mindset yang positif melahirkan kemampuan ketrampilan dan kualitas personal seperti kemampuan untuk Ikhlas menjalankan perannya, memahami, menerima dan komitmen menjalankan peran, berani menghadapi resiko hidup, membahagiakan diri dengan menyebarkan kebermanfaatan untuk orang lain, menerima kelebihan dan kekurangan. Sehingga kemampuan ketrampilan dan kualitas personal memudahkan aktifitas kebermanfaatan yang kemudian mendatangkan rasa kebahagiaan. Hal ini selaras dengan teori dari Meichenbaum (2007) tentang *cognitive restructuring*, yang menyatakan bahwa perubahan pola pikir dapat meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis.

Transformasi mindset positif tersebut berkontribusi pada tumbuhnya keterampilan personal, seperti kemampuan untuk ikhlas menjalani peran, menerima diri dan keadaan, berani mengambil risiko hidup, serta menjalani peran ganda dengan komitmen dan tanggung jawab. Seperti yang diungkapkan Seligman (2011) dalam konsep *well-being theory*, kebahagiaan dan makna hidup muncul ketika individu mampu menggunakan kekuatan pribadinya untuk berkontribusi pada hal yang lebih besar dari dirinya sendiri. Dalam konteks ini, perempuan tidak hanya merasa lebih bahagia, tetapi juga merasa hidupnya lebih bermakna karena mampu menghadirkan kebermanfaatan bagi keluarga dan lingkungan. Dengan demikian, transformasi mindset yang dialami oleh perempuan peran ganda dalam komunitas ini tidak hanya bersifat internal (intrapersonal), tetapi juga berdampak eksternal melalui kontribusi sosial yang mereka lakukan. Hal ini memperkuat argumen

bahwa perubahan pola pikir yang sehat dan suportif merupakan fondasi penting dalam mencapai kebahagiaan dan kebermanfaatan hidup secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, rekomendasi yang dapat diberikan antara lain pada Penguatan Komunitas Perempuan: Komunitas berbasis nilai dan pendampingan seperti Istripreneur BeSahabat perlu diperluas, direplikasi, dan didukung oleh lembaga sosial atau pemerintah agar lebih banyak perempuan peran ganda memiliki akses terhadap ruang bertumbuh. Pendidikan Mindset dan Manajemen Peran: Perlu adanya pelatihan atau program peningkatan kapasitas yang menekankan pada pengelolaan mindset, manajemen emosi, dan keseimbangan peran berbasis nilai spiritual dan keluarga. Dukungan Pasangan dan Keluarga: Perubahan mindset tidak dapat berjalan sendiri tanpa dukungan dari pasangan dan lingkungan terdekat. Maka, pendekatan edukasi kepada pasangan suami juga perlu dikembangkan agar tercipta sinergi dalam menjalankan peran keluarga. Penelitian Lanjutan: Disarankan adanya penelitian lanjutan yang menggali proses transformasi ini secara longitudinal, serta menguji dampak komunitas terhadap kualitas hidup perempuan peran ganda secara kuantitatif.

SIMPULAN

DAFTAR PUSTAKA

- A. Smith, J. (2009). *Psikologi Kualitatif* (p. 52). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Awalya, A. N., & Lindawati, L. (2023). *Peran Ganda Perempuan dalam Keluarga dan Pekerjaan: Studi Kualitatif pada Perempuan Bekerja yang Telah Menikah*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 12(1), 45–56.
- Bachry, P. N., Annatagia, L., & Indonesia, U. I. (2019). *Support Group Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan.*, 4(1), 89–96.
- Dweck, C. (2016). *Mindset: The New Psychology of success*. the United States, New York: Random House.
- Erin Kramer Holmes, E. J. H. (2020). *Antarmuka keluarga kerja (Cross-Cultural Family Research and Practice)*. Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/C2017-0-03416-X>
- Fahmi, A. B. (2020). *Perspektif tentang Altruisme*. Universitas Muhammadiyah.
- Goode, W. . (1960). *A Theory of Role Strain*. *American Sociological Review*, 25, 483–496. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/2092933>

Peran ganda perempuan menghadirkan tantangan perspektif pisau bermata dua: ketegangan peran dan peningkatan peran. Ketika perempuan mampu mentransformasi mindset ke sisi positif, perilaku akan terstimulus ke kebahagiaan dan kebermanfaatan. Kunci kebahagiaan adalah kebermanfaatan. Transformasi mindset positif yang dialami perempuan dengan peran ganda di Komunitas Istripreneur BeSahabat berkontribusi pada kebahagiaan dengan kunci utama terletak pada kebermanfaatan hidup mereka. Komunitas seperti Istripreneur BeSahabat dapat membantu perempuan mentransformasi mindset menjadi positif, sehingga berdampak pada ketrampilan dan kualitas personal dengan perilaku kebermanfaatan sehingga mencapai kebahagiaan hidup. Penelitian lebih lanjut disarankan tidak hanya untuk memahami mekanisme dan dampak jangka panjang komunitas terhadap kesejahteraan mental perempuan dengan peran ganda, tetapi juga untuk mengembangkan model intervensi berbasis komunitas yang dapat direplikasi di berbagai konteks sosial. Dengan begitu, hasil penelitian dapat berkontribusi pada pengembangan kebijakan, program pemberdayaan, serta strategi pendampingan psikososial yang relevan dengan kebutuhan perempuan dalam menghadapi tantangan peran ganda secara berkelanjutan.

- Greenhaus, J.H., & Beutell, N. . (1985). *Sources and Conflict Between Work and Family Roles*. *The Academy of Management Review*, 1(10), 76–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/258214>
- Harari, Y. N., & Nugroho, B. C. (2020). *Eudaimonia: Elaborasi Filosofis Konsep Kebahagiaan Aristoteles dan Yuval Noah Harari*, 1(1), 7–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.26593/focus.v1i1.4086>
- Haris, A.T., dan Burhan., R. . (2023). *Peran Perempuan dalam Mendorong Kemandirian Ekonomi Melalui Kewirausahaan*. Universitas Patompo.
- Irianti, J. (2023). *Mendorong Kapasitas Kaum Ibu Berbisnis*. Retrieved June 23, 2024, from <https://insight.kontan.co.id/news/mendorong-kapasitas-kaum-ibu-berbisnis>
- Iswari, R. I., & Pradhanawati, A. (2018). *Pengaruh peran ganda, stres kerja dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan perempuan*. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 7(2), 83–94.
- Iswari, R. I., & Pradhanawati, A. (2018). *Manajemen Waktu Perempuan Bekerja dalam Menjalankan Peran Ganda*. *Jurnal Ilmu Administrasi Bisnis*, 7(2), 98–106.
- Katherine A. Kruger MSW, J. A. S. P. (2010). *Intervensi dengan bantuan hewan dalam kesehatan mental (Buku Pegan)*.
- Mardiyanti, dkk. 2023. *Studi Eksplorasi Meaning Life pada Wanita Peran Ganda di Surabaya*. Prosiding Esa Unggul Surabaya, Universitas Esa Unggul
- Meichenbaum, D. (2007). *Stress inoculation training: A preventative and treatment approach*. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, & W. E. Sime (Eds.), *Principles and practice of stress management* (3rd ed., pp. 497–518). Guilford Press.
- Murdijat, L. (2023). *Partisipasi Perempuan Dalam Dunia Kerja Harus Terus Ditingkatkan*. Retrieved June 30, 2024, from <https://www.mpr.go.id/berita/Partisipasi-Perempuan-dalam-Dunia-Kerja-Harus-Terus-Ditingkatkan>
- Pratiwi, N. D. (2021). *Peran Perempuan dalam Keluarga dan Dinamika Relasi Suami-Istri*. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 9(1), 1–10.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Putra, D. W. (n.d.). *Studi Eksplorasi Meaning Life Pada Wanita Peran ganda Di Surabaya*, 46-52.
- Rahmawati, F. (2016). *Pengaruh Motivasi dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening (Studi Empiris pada Kantor DPPKAD Kabupaten Karanganyar)*. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Ratih, T. (2024). *Selayang Pandang Kelas IstriPreneur BeSahabat*. Komunitas IstriPreneur BeSahabat: Jepara.
- Rembulan Cahaya Biru, Rahmad Fahmi, E. S. (2021). *Pengusaha Perempuan Sebagai Agen Perubahan: Studi Komparasi Peran Perempuan Sebagai Wirausaha Sosial Di Negara Berkembang*. *Jurnal Pengelolaan Pendidikan, FKIP, Universitas Cenderawasih, Jayapura*.
- Rossa Ilma Silfiah, H. (2023). *The Relevance of Gender Mainstreaming in Indonesia to Women's Rights in Islamic Law*. *Universitas Yudharta Pasuruan*.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supartiningsih. (2003). *No Title*. *Jurnal filsafat*. Universitas Gajah Mada.
- Suriyanti, E. (2020). *Analisis Pola Pikir (Mindset), Penilaian Kerja Dan*

Kepemimpinan Terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Kecamatan Batumandi Kabupaten balangan kalimantan Selatan. *Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Pancasetia*.

Theresia, D. (n.d.). Hubungan dukungan keluarga dan keseimbangan kehidupan kerja (work life balance) pada pegawai BKPSDM kota Manado. *Jurnal Sains Riset (JSR)*, 2(13).

Tsania Nuha Mazaya, S. E. (2024). Refleksi Filosofis Peran Ganda dalam Dinamika Psikologis Rumah Tangga. *Universitas Sebelas Maret*.

Zega, V. K. (2021). Perspektif Alkitab Tentang Kesetaraan Gender dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen. *Universitas Kristen Indonesia*.

Naskah masuk: 13 Juli 2024

Naskah diterima: 19 Mei 2025