



Strategi Coping Religius Guru Wanita dalam Menghadapi Konflik Peran Ganda

Rizki Hadirah¹, Emilia Mustary², Muhammad Haramain³, Astinah⁴
IAIN Parepare, Indonesia

Corresponding Author: ✉ rizkihadirah@gmail.com

ABSTRACT

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

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

ARTICLE INFO

Article history:

Received
May 21, 2026
Revised
May 25, 2026
Accepted
May 29, 2026

How to cite

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

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open-access article under the CC BY-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

METODE

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

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

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konflik Peran Ganda

Time-Based Conflict

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

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

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

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

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

Behavior-Based Conflict

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

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

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

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

Strain-Based Conflict

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

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

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

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

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

Bentuk-bentuk Coping Religius

Benevolent Religious Reappraisal

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

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

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

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

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

Collaborative Religious Coping

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

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

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

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

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

Seeking Spiritual Support

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

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

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

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

Religious Purification

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

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

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

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

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

Spiritual Connection

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

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

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

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

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

Dampak Coping Religius

Mengurangi Stres dan Kecemasan

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

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

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

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

Meningkatkan Ketahanan (Resiliesnsi)

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

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

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

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

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

Meningkatkan Regulasi Emosi

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

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

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

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

Menumbuhkan Ketenangan, Harapan dan Makna Hidup

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

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

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

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

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

Memperbaiki Hubungan Sosial

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

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

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

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

KESIMPULAN

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

REFERENSI

- Anbiya, A. Z. (2023). Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern . *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 133–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.6947>
- Anggraini, D., & Asmita, W. (2022). Konsep dan Contoh Aplikasi Konseling Religius dengan Pendekatan Takziyah Al-Nafs. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5, 190–197. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1635>
- Azahra Ananda Fortuna, Linda Mora, D. M. T. (2025). PENGARUH WORK FAMILY CONFLICT TERHADAP STRES KERJA PADA WORKING MOM SEBAGAI TENAGA KERJA FORMAL DI KABUPATEN KARAWANG. *Gorontalo Manajemen Research*, 8(1), 52–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.32662/gomares.v8i1.3487>
- Chuang, Y. T., Chiang, H. L., & Lin, A. P. (2024). Information quality, work-family conflict, loneliness, and well-being in remote work settings. *Computers in Human Behavior*, 154(December 2023). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108145>
- Cucuni, H. (2013). Konflik peran ganda: Memahami coping strategi pada wanita bekerja. *Sosial Budaya*, 10(1), 59-68. <http://dx.doi.org/10.24014/sb.v10i1.393>
- Damarasri, F. A. C., & Warastri, A. (2025). Hubungan konflik peran ganda dengan work family

- balance pada karyawan wanita di yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan| E-ISSN: 3063-1467*, 1(4), 324-330. [Google Scholar](#)
- Darmawati, D. (2019). work family Conflict (konflik peran pekerjaan dan keluarga). [Google Scholar](#)
- Daulay, N., Darmayanti, N., & Mat, N. S. (2024). The Role of Self-Efficacy and Religiosity in Determining Female Teachers' Resilience 1. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 5(2), 220–236. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v5i2.22189>
- Dyah Pramesti, A., & Ahsani, R. F. (2024). Pengaruh Work Family Conflict, Beban Kerja, dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Guru Wanita SMA Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen Dan Bisnis*, 3(3), 310–327. <https://doi.org/10.55606/jekombis.v3i3.4012>
- Fauziah, S. U., Widiati, D., & Mardiyah, D. (2024). Hubungan antara Konflik Peran Ganda dengan Stres Kerja pada Guru Perempuan Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Cipayung. *Junior Medical Journal*, 2(9), 1056–1064. [Google Scholar](#)
- FEHNUI, E. T., TCHAGANG, E., & AMBIANA, D. A. (2024). The Determinants of Family Work Conflicts in Small and Medium-Sized Enterprises. *Revue Internationale de la Recherche Scientifique (Revue-IRS)*, 2(1), 200-221. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10809837>
- Fitri, R. K., & Nashori, F. (2021). Islamic Religious Coping, Partner Support and Parenting Stress On Mothers Who Accompany Their Children Study From Home in a Covid-19 Pandemic Situation. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 7(1), 45–61. <https://doi.org/10.19109/psikis.v7i1.7534>
- Fitria, N. (2025). Hubungan Antara Coping Religius Dan Kemampuan Memaafkan Orang Lain Pada Individu Beragama Islam. Prosiding Konferensi Nasional III PFitria, Nurindah. "Hubungan Antara Coping Religius Dan Kemampuan Memaafkan Orang Lain Pada Individu Beragama Islam." Prosiding Konferensi Nasional III Psikologi Kesehatan, 2025, 120–29. Sikologi Kesehatan, 120–129. <https://doi.org/10.33476/knpk.v1i1.5235>
- GF. (2025). Guru (p. 6).
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 04(02), 393–400. [Google Scholar](#)
- Gumiandari, S. (2022). Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies for Muslims during COVID-19 Pandemic. <https://doi.org/10.21580/psikologika.2022.27.2.11012>
- Handelzalts, J. E., Kalfon-Hakhmigari, M., & Garthus-Niegel, S. (2024). Work-family conflict: emphasis on families in modern work environments. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 42(2), 139–141. <https://doi.org/10.1080/02646838.2024.2303870>
- Hardian, A., Sitepu, E., Mulyapradana, A., Sitopu, J. W., Wardono, B. H., Bina, U., Informatika, S., Agung, U. D., & Simalungun, U. (2025). Konflik Peran Ganda Wanita Bekerja Ditinjau dari Perspektif Islam. 5, 1079–1085. [Google Scholar](#)
- Haryani, E., & Saputro, M. E. (2025). Women ' s Agency in Resolving Religious Conflict in Indonesia : A Gender-Based Literature Review. *SMART: Journal of Sharia, Traditon and Modernity*, 5(1), 42–53. <https://doi.org/10.24042/xeg3b797>
- HM. (2025). Kepala Sekolah. 2025.
- Humaidah, A., & Amalia, N. W. (2024). Peran religious coping terhadap kesehatan mental: Systematic literature review. *Nathiqiyah*, 7(2), 110-117. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v7i2.1160>

- Istiqomah, I., Mujtaba, M. S., & Anwarudin, A. (2024). Model Terapi Psikospiritual : Implementasi Konsep Tazkiyatun Nafs Hamka Dalam Mengatasi Penyakit Jiwa. *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 10(1), 397–408. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v10i1.601
- Kibtiyah, M., Zakia, A., Faylasufa, H. N., Nur, A., & Ilman, A. Z. (2024). Aplikasi tazkiyatun nafs dalam psikoterapi islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 108–129. [Google Scholar](#)
- Marhamah, M. (2025). Peran Koping Religius terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Al Husna*, 6(1), 49–63. <https://doi.org/10.18592/jah.v6i1.12345>
- Mulang, H. (2024). Dampak Konflik Peran Ganda Terhadap Performa Karyawan Wanita (Studi di Salah Satu Perusahaan di Kota Makassar). *Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah*, 7(1), 1117–1127. <https://doi.org/10.36778/jesya.v7i1.1487>
- Mutholingah, S. (2021). Metode penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) dan implikasinya bagi pendidikan agama islam. *TA'LIMUNA*, 10(01), 67–81. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i01.465>
- Pihkala, P. (2025). Ecological Grief, Religious Coping, and Spiritual Crises: Exploring Eco-Spiritual Grief. *Pastoral Psychology*, 74(1), 69–96. <https://doi.org/10.1007/s11089-024-01161-8>
- R Rahmanisa, Hayatul Khairul Rahmat, Irza Cahaya, Octari Annisa, S. P. (2021). STRATEGI MENGEMBANGKAN RESILIENSI INDIVIDU DI TENGAH MASA PANDEMI COVID-19 MENGGUNAKAN ISLAMIC ART THERAPY STRATEGY TO DEVELOP INDIVIDUAL RESILIEN IN THE MIDDLE OF THE COVID-19 PANDEMIC USING ISLAMIC ART THERAPY. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 39–52. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.53>
- Rohma, S., & Tondok, M. S. (2022). PERAN KOPING RELIGIUS DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1–7. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4312>
- Sholichah, F., & Halida, A. N. (2025). Konflik Kerja-Keluarga pada Guru Perempuan yang Sudah Berkeluarga di PAUD Inklusi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 347–359. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n01.p347-359>
- SS. (2025). GURU (p. 50).
- Supradewi, R. (2020). Koping Religius dan Stres pada Guru Sekolah Islam. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1(September), 150–165. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7695>
- Syaiful, B. (2023). TANTANGAN KINERJA GURU WANITA: MEMBEDAH BEBAN KERJA DAN KONFLIK PERAN GANDA. *Jurnal Organisasi Dan Manajemen Indonesia*, 1(2), 103–113. [Google Scholar](#)
- Tahir, A., & Husna, A. (2023). Konsep Terapi Dalam Islam (shalat, al-quran-dzikir dan doa}. *Jurnal La Tenriruwa*, 2, 27–40. [Google Scholar](#)

Copyright Holder :

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

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

