

# TANTANGAN DAN TRANSFORMASI: SELF-CONTROL BAGI PRISMA (PEREMPUAN SINGLE MALAYSIA) DENGAN DOUBLE BURDEN

Tri Tami Gunarti  
Institut Agama Islam Tarbiyatut Tholabah Lamongan,  
Indonesia  
E-mail: tritami033@gmail.com

**Abstract:** The aims to delve into the enhancement of self-control levels among Prisma (single Malaysian women) facing double burdens in the Solokuro District. Involving an analysis of internal and external factors, this study identifies elements such as age, parental roles, response to failure, communication style, and participation in religious social activities as significant contributors to the development of self-control in Prisma women. External factors like the environment and family roles, including a positive disciplinary approach, were also found to play crucial roles in shaping individuals' ability to exercise self-control. Confronting the challenges of dual responsibilities in domestic tasks and productive work, Prisma women in the Solokuro District demonstrated adaptive and resilient self-control strategies, enabling them to remain productive and harmonious. The village government plays a role in empowerment efforts through Women's Association activities and parenting programs, focusing on economic independence through skill training and support in managing caregiving tasks. The findings contribute to understanding the dynamics of Prisma women experiencing a double burden, laying the groundwork for more effective empowerment policies and programs. In conclusion, strengthening the self-control of Prisma women is a key aspect in navigating the complexity of double burdens, and collaborative efforts among individuals, communities, and the government can positively impact their well-being and contributions to society.

**Keywords:** Self-Control; Prisma; Double Burden; Solokuro.

## Pendahuluan

Dalam masyarakat modern saat ini, perubahan sosial dan ekonomi telah membawa perubahan signifikan pada pola hidup keluarga. Salah satu fenomena yang muncul adalah meningkatnya jumlah perempuan yang ditinggal suami bekerja di luar negeri, seperti di Malaysia. Sebagaimana yang terjadi di Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan yang juga mengalami fenomena serupa, di mana banyak perempuan yang ditinggalkan suaminya bekerja sebagai Tenaga Kerja Indonesia (TKI) di Malaysia, adapun perempuan-perempuan tersebut peneliti sebut dengan sebutan PRISMA (Perempuan single Malaysia).

Kecamatan Solokuro merupakan dataran tinggi dengan ketinggian rata-rata +70 meter di atas permukaan laut. Luas wilayah kecamatan Solokuro adalah berupa dataran seluas 87,57 KM<sup>2</sup>. Batas wilayah Kecamatan Solokuro adalah sebelah utara Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan, sebelah selatan berbatasan dengan kecamatan Laren Kabupaten Lamongan, sebelah barat berbatasan dengan kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan, dan sebelah Timur berbatasan dengan kecamatan Panceng dan Dukun Kabupaten Gresik. Kecamatan Solokuro terdiri dari 10 desa dengan mayoritas bertani. Selain itu, masing-masing Desa di Kecamatan Solokuro dikenal dengan desa Tenaga Kerja Indonesia (TKI) <sup>1</sup>.

Para TKI yang bekerja di Malaysia mayoritas meninggalkan isteri dan anak-anak mereka di rumah. Para TKI hidup berjauhan dengan keluarga dengan waktu yang cukup lama, bahkan ada yang bertahun-tahun baru akan pulang, ketika mereka pulang ke rumah (Indonesia) pun dengan waktu yang sangat terbatas. Sementara, para perempuan Prisma Mereka harus mengurus rumah tangga, mengasuh anak-anak, dan mengatasi tantangan kehidupan sendiri tanpa kehadiran suami yang seringkali hanya dapat berkunjung pada periode tertentu, bahkan tidak sedikit para perempuan Prisma yang juga bekerja seperti menjahit pakaian, menjahit kopyah, ngesum kopyah, berjualan, bertani, dan lain-lain. Dengan demikian para perempuan prisma telah mempunyai double burden (beban ganda) dalam menjalani kehidupannya sehari-hari.

Konstruksi budaya kita sudah menempatkan perempuan pada ranah domestik dan perkembangan zaman juga sudah membawa

---

<sup>1</sup> Berdasarkan data dari kecamatan Solokuro

perempuan untuk berkiprah di ranah publik<sup>2</sup>. Partisipasi perempuan pada era ini tidak hanya berkaitan dengan tuntutan persamaan hak, melainkan juga memberikan makna yang mendalam bagi pembangunan masyarakat Indonesia. Peran perempuan tidak terbatas pada ranah domestik, yang mencakup peran sebagai istri, ibu, dan pengelola rumah tangga<sup>3</sup>. Di sisi lain, perempuan juga aktif di ranah publik, mencakup sektor ekonomi, sosial, politik, dan lainnya<sup>4</sup>. Keterlibatan perempuan di ruang publik tak lepas dari berbagai faktor yang merangsang perubahan ini. Pendidikan perempuan yang semakin tinggi, dorongan untuk meningkatkan eksistensi diri, dinamika tuntutan zaman yang terus berubah, serta keinginan untuk terus maju dan berkembang menjadi pemicu masuknya perempuan ke wilayah publik. Selain itu, motivasi ekonomi juga menjadi daya dorong, dengan perempuan ingin mendapatkan penghasilan untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga<sup>5</sup>.

Menghadapi kondisi double burden (beban ganda) tentu akan menguras tenaga juga pikiran bagi perempuan prisma dalam menjalani hidup, berbeda dengan laki-laki TKI Malaysia yang hanya fokus pada pekerjaan tanpa harus sibuk menanggung pekerjaan rumah. Dalam konteks ini, penting untuk memahami peran self-control atau pengendalian diri dalam kehidupan perempuan Prisma dengan double burden (beban ganda). Self-control mencakup kemampuan seseorang untuk mengatur perilaku, mengatasi godaan, dan menjaga diri agar tetap fokus pada tujuan jangka panjang. Dalam konteks perempuan Prisma dengan double burden, peningkatan self-control dapat membantu perempuan mengatasi stres, menjaga keseimbangan hidup,

---

<sup>2</sup> Novia Nengsih, "Beban Ganda Perempuan: Penguatan Ekonomi Perempuan Melalui Inklusi Keuangan Syariah Di Minangkabau," *Al-Maiyyah: Media Transformasi Gender dalam Paradigma Sosial Keagamaan* 13, no. 2 (2020).

<sup>3</sup> M. E. de Looze et al., "The Happiest Kids on Earth. Gender Equality and Adolescent Life Satisfaction in Europe and North America," *Journal of Youth and Adolescence* 47, no. 5 (May 11, 2018): 1073–1085, <http://link.springer.com/10.1007/s10964-017-0756-7>.

<sup>4</sup> Jonathan Bearak et al., "Unintended Pregnancy and Abortion by Income, Region, and the Legal Status of Abortion: Estimates from a Comprehensive Model for 1990–2019," *The Lancet Global Health* 8, no. 9 (September 2020): e1152–e1161, <https://api.elsevier.com/content/article/eid/1-s2.0-S2214109X20303156>.

<sup>5</sup> Mei Zuliawati and Oksiana Jatningsih, "Persepsi Suami Dan Istri Terkait Beban Ganda Istri Dalam Keluarga Buruh Tambak Di Desa Pangkah Wetan Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik," *Kajian Moral dan Kewarganegaraan* 11, no. 1 (2022).

dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Self-control sendiri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya <sup>6</sup>.

Namun, penelitian mengenai peningkatan self-control pada Prisma dengan double burden (beban ganda) di Kecamatan Solokuro, Kabupaten Lamongan, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan pengetahuan ini dan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang berkontribusi pada peningkatan self-control pada Prisma dengan double burden. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi self-control Prisma dengan double burden akan memungkinkan pengembangan intervensi atau program yang sesuai untuk meningkatkan self-control mereka. Hal ini dapat membantu prisma dengan double burden menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih baik, meningkatkan kesejahteraan mereka, dan membantu mereka mencapai keseimbangan antara peran sebagai ibu rumah tangga dan individu yang mandiri.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki relevansi yang penting dalam memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh dan pentingnya peningkatan self-control pada Prisma dengan double burden di Kecamatan Solokuro, Kabupaten Lamongan, serta dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas kehidupan mereka dan mengurangi beban yang mereka hadapi.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai masalah-masalah manusia dan sosial. Tujuannya bukan sekadar menggambarkan permukaan dari realitas, sebagaimana yang dilakukan dalam penelitian kuantitatif dengan pendekatannya yang positivistik. Dalam penelitian kualitatif, peneliti menginterpretasikan bagaimana subjek memperoleh makna dari lingkungan sekitarnya, serta bagaimana makna tersebut

---

<sup>6</sup> Ramadona Dwi Marsela and Mamat Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor," *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019).

memengaruhi perilaku mereka. Penelitian ini dilakukan dalam setting alamiah, di mana peneliti memperhatikan dan merekam fenomena yang terjadi tanpa melakukan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang terlibat <sup>7</sup>. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mengungkapkan permasalahan yang ada dalam kehidupan perempuan PRISMA dengan beban ganda, baik dalam konteks pekerjaan, tanggung jawab keluarga, serta peran dan kontribusi mereka dalam masyarakat.

Dalam studi kasus, peneliti telah menjelajahi cerita yang menarik dan menggugah, melihat masalah yang dihadapi oleh individu atau kelompok, dan menggali solusi yang mungkin. Yin mengatakan bahwa studi kasus memiliki karakteristik unik sebagai desain penelitian yang memungkinkan peneliti untuk mengikuti dan menganalisis peristiwa-peristiwa yang terjadi secara alami tanpa manipulasi. Dalam pendekatan ini, kita menjalankan teknik-teknik penelitian yang umum digunakan, namun dengan tambahan dua sumber bukti penting: observasi dan wawancara sistematis <sup>8</sup>. Perbedaan mendasar antara metode studi kasus dengan metode penelitian kualitatif lainnya adalah tingkat kedalaman analisis yang diberikan pada suatu kasus yang lebih spesifik, baik itu dalam bentuk kejadian atau fenomena tertentu. Studi kasus cenderung mengeksplorasi suatu kasus dengan detail yang lebih dalam, memungkinkan para peneliti untuk memahami konteks dan kompleksitas yang lebih besar di sekitar kasus tersebut <sup>9</sup>.

Metode Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus ini peneliti lakukan untuk menguraikan dan menjelaskan berbagai tingkat self control yang dialami oleh perempuan PRISMA dengan beban ganda. Selain itu, dengan metode penelitian ini, peneliti telah mengungkap tantangan yang dihadapi oleh perempuan PRISMA dengan beban ganda, serta strategi yang efektif dalam meningkatkan self control pada mereka. Selanjutnya, peneliti juga telah menganalisis dampak peningkatan self-control pada kesejahteraan dan

---

<sup>7</sup> Muhammad Rijal Fadli, "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif," *HUMANIKA* 21, no. 1 (2021).

<sup>8</sup> R K Yin, *Case Study Research: Design and Methods*, Applied Social Research Methods (SAGE Publications, 2009).

<sup>9</sup> Rusandi and Muhammad Rusli, "Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif Dan Studi Kasus," *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 2, no. 1 (2021).

produktivitas perempuan PRISMA dengan beban ganda di Kecamatan Solokuro, Kabupaten Lamongan.

Subyek utama dalam penelitian ini adalah para perempuan PRISMA (Perempuan Single Malaysia) dengan Double Burden di Kecamatan Solokuro, Kabupaten Lamongan. Mereka adalah individu yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pemegang tanggung jawab rumah tangga. Subyek penelitian ini akan menjadi sumber data utama dalam memahami pengalaman mereka, tantangan yang dihadapi, dan upaya untuk meningkatkan self control. Keluarga dan orang tua dari perempuan PRISMA juga menjadi subyek penelitian untuk mendapatkan pemahaman tentang peran mereka dalam mendukung atau mempengaruhi self control perempuan PRISMA. Informasi yang diperoleh dari mereka dapat memberikan perspektif tambahan dalam memahami faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi self control.

Selanjutnya, penelitian ini juga melibatkan pihak terkait dan stakeholder yang terlibat dalam membantu perempuan PRISMA dengan double burden di Kecamatan Solokuro, Kabupaten Lamongan seperti pejabat pemerintah, atau organisasi non-pemerintah yang terlibat dalam program-program pemberdayaan perempuan. Wawancara dengan mereka dapat memberikan perspektif yang beragam tentang upaya yang telah dilakukan, tantangan yang dihadapi, dan pandangan mereka tentang pentingnya self control dalam konteks tersebut.

## **Hasil Temuan dan Pembahasan**

### **Karakteristik Perempuan Single Malaysia (Prisma) Di Kecamatan Solokuro**

Perempuan Single Malaysia (PRISMA) merupakan sebutan yang digunakan peneliti kepada objek dari penelitian ini yaitu, para perempuan yang ditinggal suami mereka untuk bekerja di Malaysia sebagai TKI. Perempuan-perempuan yang ditinggal suami mereka bekerja di Malaysia lebih akrab disebut dengan panggilan janda Malaysia, adapun penulis memilih kata single pada penyebutan perempuan tersebut tentunya karena beberapa alasan, yaitu kata single mempunyai konotasi positif dan konotasi netral. kata single dapat memiliki konotasi positif yang menunjukkan kebebasan dan

kemandirian<sup>10</sup>. Orang yang mengidentifikasi diri sebagai single akan menekankan kebebasan pribadi dan otonomi. Adapun konotasi netral kata single hanya menggambarkan status pernikahan seseorang tanpa memberikan penilaian positif atau negatif.

Adapun penyebutan janda adalah Wanita yang telah mengalami perpisahan dalam hubungan suami-istri membentuk dimensi kehidupan yang khas. Sebagai individu yang telah melalui pengalaman ini, mereka memiliki keunikan dan kompleksitas tersendiri yang membawa konsekuensi serta eksistensi yang beragam. Pandangan masyarakat terhadap status janda, khususnya yang berasal dari perceraian, sering kali diwarnai oleh stigmatisasi<sup>11</sup>.

Berdasarkan hasil observasi langsung di Kecamatan Solokuro dan wawancara dengan informan, terdapat empat aspek kunci yang menonjol sebagai karakteristik utama Perempuan Single Malaysia (PRISMA) di wilayah tersebut, yaitu: pendidikan, pekerjaan sektor Publik, Kondisi ekonomi, dan gaya hidup. Adapun empat karakteristik utama tersebut dapat dijabarkan dengan penjelasan sebagaimana berikut:

### **1. Pendidikan**

Pendidikan perempuan adalah hak yang seharusnya diakui dan diakses oleh semua perempuan, tanpa memandang latar belakang ekonomi, status sosial, ras, atau faktor lainnya. Tidak hanya laki-laki yang berhak mengejar pendidikan tinggi, tetapi perempuan juga memiliki hak dan kemampuan untuk menempuh pendidikan sesuai dengan aspirasi dan potensi mereka. Tidak ada batasan yang seharusnya menghalangi seseorang untuk memperoleh pendidikan, karena setiap individu berhak untuk mengejar pendidikan sesuai dengan keinginan dan kemampuan mereka<sup>12</sup>.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap responden, mayoritas perempuan Prisma memiliki latar belakang pendidikan sebagai lulusan Madrasah Aliyah atau setara dengan

---

<sup>10</sup> B Rafanani, *IKIGAI FOR JOMBLO Cara Merayakan Kebahagiaan Dan Kesuksesan Dalam Kesendirian*, Buku Pengembangan Diri (Araska Publisher, 2020).

<sup>11</sup> Yusran Suhan et al., "PELABELAN MASYARAKAT PERDESAAN TERHADAP JANDA MUDA DI DESA SAILONG KECAMATAN DUA BOCCOE KABUPATEN BONE," *Hasanuddin Journal of Sociology* (2020).

<sup>12</sup> Tia Amanda Pratiwi MD and Hudaidah Hudaidah, "Pemikiran Kartini Mengenai Pendidikan Perempuan," *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 3, no. 2 (2021).

Sekolah Menengah Atas (SMA). Namun, menariknya, terdapat juga sejumlah perempuan Prisma yang telah menyelesaikan pendidikan sarjana, bahkan beberapa di antaranya hanya lulusan Madrasah Tsanawiyah atau setingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Meskipun demikian, kesadaran mereka terhadap pendidikan anak-anak sangat tinggi.

Dibuktikan dengan fakta bahwa anak-anak perempuan Prisma yang sudah dewasa berhasil mencapai tingkat pendidikan sarjana dan bahkan menjadi guru (pengajar). Tidak hanya itu, sebagian besar perempuan Prisma juga terlihat memberikan perhatian khusus terhadap pendidikan agama anak-anak mereka. Beberapa di antara mereka bahkan memilih untuk memondokkan anak-anak ke pesantren, dengan harapan mereka akan mendapatkan bekal ilmu yang tidak hanya berkaitan dengan dunia, tetapi juga akhirat. Melalui pola pendidikan ini, perempuan Prisma tidak hanya menciptakan generasi yang terdidik secara akademis, tetapi juga spiritual. Kesadaran akan pentingnya pendidikan menjadi kunci dalam membentuk masa depan yang lebih baik, dan perempuan Prisma menunjukkan komitmen mereka dalam memberikan bekal yang holistik kepada anak-anak mereka.

## **2. Pekerjaan Sektor Publik**

Pembagian peran antara laki-laki dan perempuan melibatkan dua aspek utama, yakni pembagian tugas domestik, yang bersifat reproduktif dan tidak memiliki nilai ekonomis langsung, serta pembagian tugas di ranah publik atau produktif yang jelas memiliki nilai ekonomis<sup>13</sup>. Peran perempuan tidak hanya terbatas pada urusan domestik, tetapi juga mencakup kontribusi yang signifikan dalam sektor publik. Semakin sempitnya akses kaum suami terhadap ranah publik mendorong perempuan untuk turut berperan di sektor publik sebagai bagian dari upaya mencapai kesetaraan gender<sup>14</sup>. Kolaborasi dan kerjasama antara pasangan menjadi kunci dalam membangun ekonomi keluarga, menciptakan kemitraan yang kuat dalam menghadapi tantangan ekonomi. Dalam praktiknya, kerjasama antara suami isteri pada perempuan-perempuan Prisma di kecamatan

---

<sup>13</sup> Nurul Hidayati, "Beban Ganda Perempuan Bekerja ( Antara Domestik Dan Publik )," *Munawazah: Jurnal Kajian Gender* 7, no. 2 (2015).

<sup>14</sup> Arni Darmayanti and Gede Budarsa, "Peran Ganda Perempuan Bali Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education* 8, no. 1 (2021).



Solokuro terwujud melalui saling dukung-mendukung baik di ranah domestik maupun publik, menciptakan relasi yang saling menguntungkan dan berkelanjutan.

Pekerjaan publik, sering disebut sebagai pekerjaan produktif, mencakup aktivitas yang menghasilkan barang atau jasa untuk mendukung keberlangsungan hidup. Dalam konteks perempuan Prisma, banyak yang lebih memilih pekerjaan yang dapat dilakukan di rumah tanpa harus meninggalkan keluarga atau anak-anak mereka untuk waktu yang lama. Beberapa pekerjaan yang dominan dilakukan di rumah meliputi keterampilan seperti menjahit pakaian, membuat kopyah, ngesum kopyah, dan berjualan di toko di sekitar tempat tinggal mereka.

Selain itu, beberapa perempuan Prisma juga terlibat dalam pekerjaan produktif di luar rumah, seperti bertani, bekerja sebagai pembantu rumah tangga (ART), menjadi penjaga toko, atau menjadi penjual di pasar. Pilihan ini mencerminkan fleksibilitas perempuan Prisma dalam menjalankan peran domestik dan produktif, memungkinkan mereka untuk berkontribusi pada keberlanjutan ekonomi keluarga tanpa mengorbankan keseimbangan dengan tugas-tugas rumah tangga dan peran sebagai orang tua.

### **3 Kondisi Ekonomi**

Kondisi ekonomi perempuan Prisma (perempuan yang ditinggal suami ke Malaysia) bervariasi, seperti yang terungkap dari hasil observasi dan wawancara dengan informan. Meskipun terdapat perbedaan dalam kondisi ekonomi mereka, namun mayoritas perempuan Prisma memiliki tingkat ekonomi yang cenderung berada pada kisaran menengah hingga atas. Analisis data dari desa juga memperkuat temuan tersebut, menunjukkan bahwa keluarga Prisma tidak tergolong sebagai penerima bantuan dari pemerintah desa maupun kecamatan. Artinya, secara umum, mereka dapat dianggap memiliki tingkat kesejahteraan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan dasar, dan sebagian besar mampu mengelola ekonomi keluarga mereka tanpa bergantung pada bantuan sosial.

Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa keragaman kondisi ekonomi masih ada di antara perempuan Prisma, dan faktor-faktor tertentu seperti keterampilan pekerjaan, pendidikan, dan dukungan sosial dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan individual. Analisis yang lebih mendalam dapat memberikan pemahaman yang

lebih komprehensif tentang berbagai aspek ekonomi yang dihadapi oleh perempuan Prisma dalam konteks ini.

### **3. Gaya Hidup**

Gaya hidup perempuan Prisma di Kecamatan Solokuro menunjukkan variasi yang signifikan. Melalui hasil observasi dan wawancara langsung, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua gaya hidup yang dominan, yaitu gaya hidup hedonis dan gaya hidup sederhana. Gaya hidup hedonis terlihat nyata pada sebagian perempuan Prisma. Fenomena ini tercermin dari kesukaan mereka terhadap pakaian bermerk dan aksesoris bermerek, seperti tas, pouch, bros, sandal, dan sepatu. Pilihan ini bukan hanya sekadar keinginan untuk memiliki barang-barang mewah, melainkan juga sebagai bentuk kebahagiaan diri mereka. Dengan sengaja memilih barang-barang bermerek, mereka merasa dapat memanjakan diri dan mengekspresikan gaya hidup hedonis mereka.

Di sisi lain, terdapat juga perempuan Prisma yang memilih gaya hidup yang lebih sederhana. Mereka menghargai kehidupan tanpa keberlimpahan barang-barang mewah dan lebih fokus pada kebutuhan dasar serta keinginan yang dapat dipenuhi dengan hasil kerja mereka. Bagi mereka, kebahagiaan tidak hanya tergantung pada kepemilikan barang mewah, melainkan juga pada kemampuan untuk berbelanja (shopping) sesuai dengan kebutuhan dan keinginan mereka. Sehingga, gambaran gaya hidup perempuan Prisma di Kecamatan Solokuro mencerminkan keragaman nilai, prioritas, dan cara pandang terhadap kebahagiaan dalam konteks ekonomi dan kehidupan sehari-hari.

### **Self Control Dan Double Burden**

Kontrol diri, atau self-control, adalah salah satu kompetensi pribadi yang penting bagi setiap individu. Kemampuan ini memainkan peran kunci dalam membentuk perilaku yang baik, konstruktif, dan menciptakan harmoni dengan orang lain. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik mampu mengendalikan diri mereka sendiri. self-control yang berkembang dengan baik pada individu akan membantu mereka dalam menahan perilaku yang bertentangan dengan norma sosial. Dalam konteks ini, kontrol diri dapat memainkan peran penting dalam menghindari tindakan impulsif, mengatur emosi dengan baik, serta mengambil keputusan yang lebih bijaksana<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup> June P. Tangney, Roy F. Baumeister, and Angie Luzio Boone, "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal

Perilaku individu dipengaruhi oleh dua variabel, yaitu variabel internal dan variabel eksternal. Meskipun stimulus dan penguatan eksternal memiliki pengaruh yang kuat, perilaku individu masih dapat diubah melalui proses kontrol diri <sup>16</sup>. Dengan kata lain, meskipun kondisi eksternal memiliki pengaruh signifikan, individu dengan kemampuan kontrol diri dapat memilih perilaku yang akan mereka tampilkan. Dalam konteks ini, self-control merupakan kemampuan individu untuk membimbing tingkah laku mereka sendiri dan mampu menekan atau menghambat impuls atau perilaku impulsif <sup>17</sup>. Self-control memainkan peran penting dalam mencegah individu dari perilaku impulsif yang mungkin melanggar standar perilaku, meskipun kondisi eksternal dan stimulus memiliki pengaruh yang kuat <sup>18</sup>.

Dengan kemampuan kontrol diri yang baik, individu dapat memilih perilaku mana yang akan mereka tampilkan, bahkan ketika mereka dihadapkan pada penguatan eksternal atau stimulus yang kuat. Self-control membantu individu dalam mengarahkan dan mengendalikan tindakan mereka sesuai dengan norma sosial dan tujuan jangka panjang yang diinginkan.

Adapun Beban ganda atau double burden merujuk pada situasi di mana individu atau kelompok menghadapi dua atau lebih jenis beban atau tanggung jawab yang berbeda sekaligus. Istilah ini sering digunakan dalam konteks beban ganda yang dialami oleh perempuan di banyak masyarakat. Secara khusus, beban ganda sering digunakan untuk menggambarkan situasi di mana perempuan mengalami tekanan atau tanggung jawab yang berlebihan karena mereka harus mengatasi tuntutan yang bertentangan antara peran tradisional yang diharapkan dari mereka sebagai ibu, istri, atau pengasuh rumah tangga, dan keinginan atau kebutuhan mereka untuk mengambil bagian dalam kegiatan di luar rumah seperti pendidikan, karir, atau aktif dalam kehidupan sosial dan politik <sup>19</sup>.

Contoh beban ganda yang dialami oleh perempuan adalah seperti yang dialami para perempuan prisma yang harus menjalankan tugas domestik dan mengasuh anak, sementara juga diharapkan untuk

---

Success,” *Journal of Personality* 72, no. 2 (April 2004): 271–324, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>.

<sup>16</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, empat belas (Malang: UMM Press, 2018).

<sup>17</sup> P Burlian, *Patologi Sosial* (Bumi Aksara, 2022).

<sup>18</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*.

<sup>19</sup> Dr. Mansour Fakih, *Analisis Gender & Transformasi Sosial* (Insist Press, 2020).

bekerja di luar rumah untuk memberikan penghasilan tambahan bagi keluarga. Hal ini dapat menyebabkan stres, kelelahan, dan ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional bagi perempuan<sup>20</sup>.

Beban ganda yang dialami oleh perempuan Prisma di Kecamatan Solokuro tercermin dalam berbagai hal berikut:

Peran rumah tangga: Sebagai penanggung jawab utama dalam tugas-tugas rumah tangga yang melibatkan mengurus anak, merawat anggota keluarga, dan menjaga kebersihan dan kenyamanan rumah. Peran ini sering kali tidak diakui secara finansial, meskipun memiliki dampak produktif dalam mendukung suami dalam mencari penghasilan.

Peran ekonomi: Selain peran rumah tangga, perempuan juga berperan dalam mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan juga membantu memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Mereka dapat bekerja baik sebagai pekerja tambahan dalam menyokong ekonomi keluarga.

Peran sebagai individu: Selain peran dalam keluarga, prisma juga memiliki peran sebagai individu yang mandiri. Mereka memiliki aspirasi, tujuan, dan keinginan pribadi yang juga perlu diperhatikan dan diwujudkan.

Peran dalam masyarakat: Perempuan juga berperan sebagai anggota masyarakat yang aktif dan berkontribusi dalam berbagai aktivitas sosial, budaya, dan ekonomi di luar rumah tangga. Para prisma di kecamatan Solokuro mayoritas berperan aktif dalam berbagai kegiatan-kegiatan organisasi maupun di kegiatan-kegiatan sosial keagamaan, seperti Fatayat, muslimat, aisyiyah, dan PKK.

Dengan demikian, beban ganda bisa sangat melelahkan dan mempengaruhi kesejahteraan fisik, mental, dan emosional individu atau kelompok yang mengalaminya, terlebih yang dialami perempuan yang ditinggal suami mereka bekerja sebagai TKI di Malaysia. Oleh karena itu, penting untuk menyadari beban ganda yang dialami oleh individu atau kelompok tertentu dan berupaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi mereka, termasuk dalam hal pembagian tanggung jawab, perubahan norma sosial, dan akses yang lebih baik terhadap sumber daya dan dukungan. emosi yang stabil mempunyai hubungan yang erat dengan kontrol diri (self control)

---

<sup>20</sup> Nurul Hidayati, "BEBAN GANDA PEREMPUAN BEKERJA (Antara Domestik Dan Publik)," *Muwazab* 7, no. 2 (2016).

karena jika para prisma mempunyai emosi yang stabil maka mereka akan lebih mudah mengontrol dirinya dalam melakukan sesuatu yang menyebabkan terjadinya hal-hal negative.

Berdasarkan pengamatan pada beberapa individu di Kecamatan Solokuro, terlihat bahwa mayoritas dari mereka mampu mengelola emosi dengan baik dan stabil. Fenomena ini menjadi jelas ketika mereka dihadapkan pada situasi pekerjaan menjahit yang memiliki batas waktu ketat, sambil juga harus mengatasi anak-anak yang mungkin rewel. Dalam situasi tersebut, mereka cenderung memprioritaskan penyelesaian kegelisahan anak mereka tanpa resort ke tindakan fisik yang merugikan. Meskipun, terkadang, terlihat adanya ungkapan emosional melalui reaksi marah, namun hal ini dilakukan tanpa melibatkan tindakan kekerasan fisik. Ini mencerminkan kemampuan mereka dalam menangani tekanan dengan cara yang lebih terkendali dan memilih untuk menyelesaikan ketidaknyamanan anak mereka dengan penuh pemahaman.

Kemampuan untuk menahan diri dari tindakan fisik yang merugikan, meskipun mungkin terjadi penyaluran emosi dalam bentuk ekspresi marah, menunjukkan kedewasaan emosional mereka. Dalam konteks ini, bisa dilihat bahwa mereka berupaya mempertahankan keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab sebagai orang tua, yang pada gilirannya mencerminkan kontrol emosional yang positif.

### **Double Burden : Tanggung Jawab Prisma**

Masyarakat Jawa pada umumnya menghargai peran perempuan dalam lingkup rumah tangga, namun pandangan tersebut mungkin dapat diperbarui untuk mencerminkan keragaman dan kompleksitas peran perempuan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, perempuan tidak hanya terlibat dalam tiga hal tersebut, melainkan juga memiliki kontribusi signifikan dalam berbagai aspek kehidupan <sup>21</sup>. Beberapa di antaranya termasuk mendidik anak-anak, mendukung pengembangan keluarga, serta terlibat dalam kegiatan sosial dan ekonomi. Dengan mengakui keberagaman peran perempuan di dalam dan di luar rumah, kita dapat mempromosikan pemahaman yang lebih luas dan mendalam tentang kontribusi mereka dalam membangun

---

<sup>21</sup> Qisti Sofi Mabruza et al., "Beban Ganda Pekerja Perempuan Pada Pabrik Panca Mitra Multiperdana Situbondo (Studi Tentang Latar Belakang Pemilihan Pekerjaan, Manajemen Keluarga Dan Pemanfaatannya Sebagai Media Belajar SOSIOLOGI DI SMA)," *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha* 2, no. 3 (2020).

masyarakat. Ini juga memungkinkan perempuan untuk mengembangkan potensi mereka di berbagai bidang, termasuk pendidikan, karir, dan pengembangan diri. Dengan cara ini, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan setara bagi semua anggota masyarakat.

Peran perempuan dapat dibagi menjadi dua aspek yang saling melengkapi. Pertama, sebagai ibu rumah tangga, mereka bertanggung jawab atas pekerjaan rumah tangga yang merupakan bagian integral dari proses reproduksi kehidupan sehari-hari tanpa menghasilkan pendapatan finansial. Kedua, sebagai pencari nafkah, perempuan juga terlibat dalam pekerjaan produktif yang langsung menghasilkan pendapatan, seperti memasak, mengasuh anak, dan membersihkan rumah. Dalam konteks ini, pekerjaan yang dilakukan dianggap sebagai pekerjaan produktif yang berkontribusi secara ekonomi <sup>22</sup>. Dalam bahasa lain pekerjaan rumah tangga disebut dengan pekerjaan domestik.

Pekerjaan di sektor domestik menuntut tanggung jawab yang sangat besar dalam lingkup keluarga, seperti mengasuh dan mendidik anak, serta merawat seluruh anggota keluarga. Peran ini mencakup fungsi ekonomi dan edukatif keluarga, di mana fungsi ekonomi bertujuan memenuhi kebutuhan para anggota keluarga, sementara fungsi edukatif bertujuan memberikan pendidikan awal bagi anak. Ketika diminta untuk menguraikan mengenai tugas dan tanggung jawab mereka yakni perempuan-perempuan prisma di kecamatan Solokuro, para responden menyampaikan beragam informasi. Secara umum, mereka melaporkan variasi dalam beban ganda yang mereka hadapi. Sebagian besar dari pekerjaan non-domestik yang dilakukan oleh responden adalah jenis pekerjaan yang dapat dilakukan dari rumah tanpa adanya kewajiban terikat kontrak jangka panjang yang mengharuskan mereka meninggalkan tempat tinggal. Beberapa contoh pekerjaan tersebut meliputi menjahit kopyah, ngesum kopyah, menjahit pakaian, usaha penjualan kue, berdagang di pasar, berjualan pakaian, berjualan makanan, kegiatan mengajar, dan kegiatan pertanian.

---

<sup>22</sup> Rida Helfrida Pasaribu, "Beban Ganda Perempuan Batak Dalam Partisipasi Politik," *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 17, no. 1 (2023).

## **Self Control Pada Prisma Dengan Double Burden Di Kecamatan Solokuro**

Untuk memastikan keluarga berfungsi optimal, diperlukan manajemen keluarga yang efektif. Manajemen keluarga dapat terwujud melalui kerjasama yang baik antara suami dan istri. Selain itu, negosiasi juga menjadi aspek penting agar manajemen keluarga dapat berjalan secara harmonis <sup>23</sup>. Melalui kerjasama dan negosiasi yang baik, keluarga dapat mencapai keseimbangan yang optimal dalam memenuhi kebutuhan ekonomi dan pendidikan, serta memberikan perhatian yang kuat kepada anggota keluarga.

Kontribusi perempuan dalam meningkatkan kesejahteraan rumah tangga dapat dikelompokkan ke dalam empat peran utama, yaitu: peran ekonomi, peran sebagai orang tua (pendidik), peran sebagai pengasuh anak, dan peran sebagai pengurus rumah tangga <sup>24</sup>. Perempuan-perempuan Prisma di Kecamatan Solokuro yang menjadi responden telah berhasil menjalankan keempat peran tersebut, meskipun hidup terpisah jauh dari pasangan (suami) mereka. Hal ini menunjukkan bahwa memiliki kontrol diri yang baik dan stabil bukanlah suatu hal yang mudah bagi perempuan-perempuan prisma tersebut. Meskipun demikian, mereka mampu mengatasi kendala jarak fisik dengan pasangan dan tetap konsisten dalam menjalankan peran-peran tersebut.

## **Tantangan Yang Dihadapi Oleh Prisma Dengan Double Burden Dalam Pengembangan Self-Control Di Kecamatan Solokuro**

Dalam menghadapi beban ganda yakni tugas domestik dan pekerjaan publik (produktif) tentu perempuan-perempuan Prisma mengalami beberapa tantangan dalam mengembangkan self control mereka, tantangan tersebut diantaranya adalah:

---

<sup>23</sup> Mabruza et al., "Beban Ganda Pekerja Perempuan Pada Pabrik Panca Mitra Multiperdana Situbondo (Studi Tentang Latar Belakang Pemilihan Pekerjaan, Manajemen Keluarga Dan Pemanfaatannya Sebagai Media Belajar Sosiologi Di Sma)."

<sup>24</sup> Yusuf Amri and Unggul Widyanarko, "DETERMINAN CURAHAN JAM KERJA PEREMPUAN KEPALA RUMAH TANGGA DI JAWA TIMUR," *Jurnal Litbang Sukowati : Media Penelitian dan Pengembangan* 7, no. 1 (2023).

### **1. Pembagian Waktu dan Energi yang Menantang**

Beberapa Prisma merasakan kesulitan dalam mengalokasikan waktu dan energi di antara tugas-tugas rumah tangga, perawatan anak, dan tuntutan pekerjaan produktif. Pembagian yang kompleks ini menciptakan tantangan dalam menjaga keseimbangan dan self-control. Tantangan ini tidak menjadi halangan bagi prisma untuk tetap terus produktif dan menyelesaikan tugas-tugas nya baik tugas domestik sebagai ibu rumah tangga maupun tugas publik (produktif) dalam membantu perekonomian keluarganya.

### **2. Tuntutan Pekerjaan Domestik dan Produktif yang Menumpuk**

Prisma dihadapkan pada beban kerja ganda, menangani tuntutan rumah tangga dan pekerjaan produktif secara bersamaan. Kombinasi tugas ini dapat menciptakan beban mental dan fisik yang signifikan, memerlukan tingkat self-control yang tinggi. Terkadang prisma dihadapkan dengan pekerjaan domestik (rumah tangga) yang menumpuk secara bersamaan dengan deadline pekerjaan produktif yang juga menumpuk, hal ini tentu menjadi tantangan bagi para prisma di Kecamatan Solokuro.

### **3. Kurangnya Dukungan Keluarga atau Pasangan:**

Banyak prisma merasakan kurangnya dukungan dari keluarga atau pasangan dalam menjalankan peran ganda mereka. Tantangan ini menciptakan situasi di mana prisma mungkin merasa terisolasi dan kurangnya dukungan dapat mempengaruhi self-control mereka. Beberapa prisma sesuai dengan data yang diperoleh dari informan terdapat beberapa Prisma dengan double burden di kecamatan Solokuro yang kurang mendapat dukungan dari keluarga maupun suami mereka tetapi dari data yang peneliti peroleh hal ini tidak banyak, sehingga ini bukan tantangan utama bagi mereka.

### **4. Kurangnya Waktu untuk Diri Sendiri**

Dalam konteks double burden, prisma sering kali mengorbankan waktu untuk diri sendiri. Kurangnya waktu untuk istirahat dan pemulihan dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional mereka, serta kemampuan untuk menjaga self-control. Dari hasil wawancara terhadap informan tidak sedikit dari prisma dengan beban ganda yang seringkali mengorbankan waktu mereka untuk istirahat, bahkan seringkali lembur untuk mengejar deadline. Tetapi hal itu juga tidak selalu terjadi karena pekerjaan yang mereka lakukan rata-rata musiman dedalinenya, seperti menjahit baju itu juga



ada waktu-waktu sendiri mengalami ramai orang njahitin baju, begitupula dengan penjahit kopyah seringnya deadline numpuk Ketika bulan Ramadhan dan kenaikan kelas, begitu juga dengan petani yang ada waktu-waktu tertentu yang akan sangat sibuk ke ladang.

### **5. Pengelolaan Konflik dalam Hubungan:**

Prisma menghadapi tantangan dalam mengelola konflik dan komunikasi dengan pasangan atau keluarga. Konflik yang tidak terselesaikan dengan baik dapat menciptakan tekanan tambahan dan memengaruhi kemampuan self-control dalam menghadapi situasi tegang. Apalagi hubungan jarak jauh yang hanya terbatas lewat media HP maupun sosmed, maka hal itu rawan sekali terjadi salah faham diantara suami isteri.

### **Upaya Peningkatan Self-Control Pada Kesejahteraan Dan Produktifitas Prisma Dengan Double Burden Di Kecamatan Solokuro**

Dalam upaya meningkatkan self control di kalangan perempuan di wilayah Kecamatan Solokuro, pemerintah desa telah melaksanakan sejumlah langkah pemberdayaan. Pemberdayaan ini ditujukan khusus untuk para perempuan prisma, dan melibatkan kegiatan yang dikelola oleh kader PKK serta kegiatan yang diselenggarakan melalui Satuan PAUD Sejenis (SPS). Salah satu aspek pemberdayaan yang dilakukan melalui PKK adalah fokus pada pengembangan ekonomi. Langkah-langkah konkret melibatkan pelatihan keterampilan seperti menjahit, pembuatan produk makanan ringan, keterampilan membuat kue, serta pelatihan mengenai penataan dan branding produk makanan. Semua kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dapat meningkatkan potensi ekonomi perempuan di prisma.

Selain itu, melalui SPS, pemberdayaan dilakukan melalui program parenting. Program ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada para orang tua prisma dalam hal mendidik dan membimbing anak-anak mereka. Pemberdayaan melalui parenting diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan dan control diri dalam menghadapi anak-anak di lingkungan tersebut.

Adanya kegiatan pemberdayaan di sektor ekonomi bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan perempuan prisma, dengan tujuan agar mereka menjadi lebih mandiri secara ekonomi dan mampu

mengembangkan potensi-potensi mereka dalam bidang produktivitas makanan dan fashion. Langkah-langkah ini diambil untuk tidak hanya memberikan keahlian praktis, tetapi juga untuk merangsang pertumbuhan potensi kreatif dan produktifitas di sektor-sektor tersebut. Selain manfaat ekonomisnya, kegiatan pemberdayaan ini juga memiliki dampak positif secara psikologis dan ekonomi bagi para perempuan prisma. Dengan merasakan kemandirian finansial, mereka dapat merasa lebih terkontrol secara psikologis, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengelola kehidupan sehari-hari dengan lebih efektif.

Selanjutnya, kegiatan parenting yang melibatkan perempuan prisma, terutama yang memiliki anak balita, juga berkontribusi pada peningkatan pengendalian diri. Program ini tidak hanya membantu mereka dalam mengasah keterampilan dalam mendidik anak-anak mereka, tetapi juga memberikan dukungan dan panduan untuk mengatasi emosi yang mungkin muncul, serta mengelola tantangan-tantangan yang timbul dalam pengasuhan anak dengan kondisi mereka hidup berjauhan dengan suami mereka.

Langkah-langkah pemberdayaan ini mencerminkan komitmen pemerintah desa dalam memberikan dukungan holistik untuk menguatkan perempuan prisma, baik dari segi ekonomi maupun pembinaan keluarga. Dengan demikian, diharapkan perempuan prisma di Kecamatan Solokuro dapat mengalami peningkatan kesejahteraan dan mampu mengontrol diri atau mengendalikan diri yang berkelanjutan. Dengan demikian, upaya pemberdayaan ini diharapkan dapat membentuk perempuan prisma menjadi individu yang tidak hanya lebih mandiri secara ekonomi, tetapi juga lebih terkendali secara psikologis. Dengan menggabungkan aspek ekonomi dan pembinaan pribadi, diharapkan para perempuan prisma dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih mantap dan membentuk masa depan yang lebih baik, baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk keluarga mereka.

## **Kesimpulan**

Perempuan Prisma di Kecamatan Solokuro menunjukkan keberagaman dalam karakteristik individu, pekerjaan, kondisi ekonomi, dan gaya hidup. Meskipun mengalami beban ganda, mereka mampu menjalankan peranannya dengan keseimbangan emosional, kemandirian, dan kontribusi positif pada masyarakat. Motivasi mereka

untuk terlibat di sektor publik atau produktif melibatkan kebutuhan ekonomi keluarga, hiburan, pengembangan hobi, dan meneruskan tradisi pertanian.

Perempuan Prisma memiliki tingkat kontrol diri tinggi, tercermin dari minimnya perilaku impulsif atau negatif dalam komunitas. Faktor-faktor internal seperti usia, peran orang tua, respon terhadap kegagalan, dan gaya komunikasi, serta partisipasi dalam kegiatan sosial keagamaan, berperan dalam pengembangan kontrol diri. Faktor eksternal, seperti lingkungan dan peran keluarga, termasuk pendekatan disiplin positif, juga memengaruhi kemampuan mereka dalam mengendalikan diri.

Perempuan Prisma dihadapi dengan tantangan dalam mengembangkan self-control ketika menghadapi beban ganda tugas domestik dan pekerjaan produktif. Strategi self-control dan keterlibatan aktif dalam kegiatan sosial keagamaan membantu mereka tetap produktif. Pemerintah desa melakukan upaya pemberdayaan melalui kegiatan PKK dan program parenting, fokusnya pada pengembangan ekonomi melalui pelatihan keterampilan dan dukungan dalam mendidik anak. Pendekatan holistik bertujuan meningkatkan kesejahteraan dan self-control perempuan Prisma, menciptakan individu mandiri secara ekonomi dan terkendali psikologis untuk menghadapi tantangan hidup.

## Daftar Rujukan

- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. empat belas. Malang: UMMPress, 2018.
- Amri, Yusuf, and Unggul Widyanarko. "Determinan Curahan Jam Kerja Perempuan Kepala Rumah Tangga Di Jawa Timur." *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan* 7, no. 1 (2023).
- Bearak, Jonathan, Anna Popinchalk, Bela Ganatra, Ann-Beth Moller, Özge Tunçalp, Cynthia Beavin, Lorraine Kwok, and Leontine Alkema. "Unintended Pregnancy and Abortion by Income, Region, and the Legal Status of Abortion: Estimates from a Comprehensive Model for 1990–2019." *The Lancet Global Health* 8, no. 9 (September 2020): e1152–e1161. <https://api.elsevier.com/content/article/eid/1-s2.0-S2214109X20303156>.

- Burlian, P. *Patologi Sosial*. Bumi Aksara, 2022.
- Darmayanti, Arni, and Gede Budarsa. "Peran Ganda Perempuan Bali Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education* 8, no. 1 (2021).
- Fadli, Muhammad Rijal. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *HUMANIKA* 21, no. 1 (2021).
- Fakih, Dr.Mansour. *Analisis Gender & Transformasi Sosial*. Insist Press, 2020.
- Hidayati, Nurul. "Beban Ganda Perempuan Bekerja ( Antara Domestik Dan Publik )." *Muwazab: Jurnal Kajian Gender* 7, no. 2 (2015).
- . "BEBAN GANDA PEREMPUAN BEKERJA (Antara Domestik Dan Publik)." *Muwazab* 7, no. 2 (2016).
- Looze, M. E. de, T. Huijts, G. W. J. M. Stevens, T. Torsheim, and W. A. M. Vollebergh. "The Happiest Kids on Earth. Gender Equality and Adolescent Life Satisfaction in Europe and North America." *Journal of Youth and Adolescence* 47, no. 5 (May 11, 2018): 1073–1085. <http://link.springer.com/10.1007/s10964-017-0756-7>.
- Mabruza, Qisti Sofi, Qisti Sofi Mabruza, Luh Putu Sendratari, and Ni Nengah Suartini. "Beban Ganda Pekerja Perempuan Pada Pabrik Panca Mitra Multiperdana Situbondo (Studi Tentang Latar Belakang Pemilihan Pekerjaan, Manajemen Keluarga Dan Pemanfaatannya Sebagai Media Belajar Sosiologi Di Sma)." *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha* 2, no. 3 (2020).
- Marsela, Ramadona Dwi, and Mamat Supriatna. "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019).
- MD, Tia Amanda Pratiwi, and Hudaidah Hudaidah. "Pemikiran Kartini Mengenai Pendidikan Perempuan." *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 3, no. 2 (2021).
- Nengsih, Novia. "Beban Ganda Perempuan: Penguatan Ekonomi Perempuan Melalui Inklusi Keuangan Syariah Di Minangkabau." *Al-Maiyyah: Media Transformasi Gender dalam Paradigma Sosial Keagamaan* 13, no. 2 (2020).
- Pasaribu, Rida Helfrida. "Beban Ganda Perempuan Batak Dalam

- Partisipasi Politik.” *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 17, no. 1 (2023).
- Rafanani, B. *IKIGAI FOR JOMBLO Cara Merayakan Kebahagiaan Dan Kesuksesan Dalam Kesendirian*. Buku Pengembangan Diri. Araska Publisher, 2020.
- Rusandi, and Muhammad Rusli. “Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif Dan Studi Kasus.” *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 2, no. 1 (2021).
- Suhan, Yusran, Sakaria Sakaria, Arsyad Genda, Andi Haris, Andi Rusdayani Amin, and Andi Rusdayani Amin. “Pelabelan Masyarakat Perdesaan Terhadap Janda Muda Di Desa Sailong Kecamatan Dua Boccoe Kabupaten Bone.” *Hasanuddin Journal of Sociology* (2020).
- Tangney, June P., Roy F. Baumeister, and Angie Luzio Boone. “High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success.” *Journal of Personality* 72, no. 2 (April 2004): 271–324. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>.
- Yin, R. K. *Case Study Research: Design and Methods*. Applied Social Research Methods. SAGE Publications, 2009.
- Zuliawati, Mei, and Oksiana Jatningsih. “Persepsi Suami Dan Istri Terkait Beban Ganda Istri Dalam Keluarga Buruh Tambak Di Desa Pangkah Wetan Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik.” *Kajian Moral dan Kewarganegaraan* 11, no. 1 (2022).