



PERAN KONSELING INDIVIDU BERBASIS FEMINIS DALAM PENGUATAN DIRI MAHASISWI DENGAN PERAN GANDA SEBAGAI IBU BEKERJA

Rita Handayani¹, Nur Hermatasyah², Desi Setiyadi³

¹Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Institut Daarul Qur'an Jakarta

Email: rita.faaz02@gmail.com¹, nurhermatasyah@idaqu.ac.id², desisetiyadi12@idaqu.ac.id³

Abstrak

Mahasiswi dengan peran ganda sebagai ibu bekerja menghadapi tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, dan beban emosional secara bersamaan yang kerap menimbulkan kelelahan fisik, konflik peran, stres, serta rasa bersalah. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran konseling individu berbasis feminis dalam mendukung penguatan diri (*self-empowerment*) mahasiswi dengan peran ganda sebagai ibu bekerja. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam yang terintegrasi dalam proses konseling, dan dokumentasi. Partisipan terdiri atas tiga mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di salah satu perguruan tinggi Kota Tangerang yang dipilih melalui purposive sampling. Sebelum mengikuti konseling, partisipan mengalami kelelahan emosional, konflik peran, tekanan sosial, dan kecenderungan memendam perasaan akibat konstruksi gender yang membebankan tanggung jawab domestik pada perempuan. Konseling dilaksanakan dalam dua sesi per partisipan dengan tiga mekanisme utama: *reframing*, validasi emosional, dan analisis peran gender. Pasca konseling, partisipan menunjukkan peningkatan pada tiga dimensi penguatan diri: intrapersonal (kesadaran dan kepercayaan diri), interaksional (pemahaman kritis terhadap konstruksi gender), dan perilaku (kemampuan pengambilan keputusan serta negosiasi peran). Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling individu berbasis feminis relevan dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan penguatan diri mahasiswi dengan peran ganda sebagai ibu bekerja.

Kata Kunci: Konseling Feminis; Penguatan Diri; Peran Ganda; Mahasiswi; Ibu Bekerja.

Abstract

Female students with dual roles as working mothers face simultaneous academic pressure, work demands, and emotional burdens that often lead to physical exhaustion, role conflict, stress, and feelings of guilt. This study aims to examine the role of feminist-based individual counseling in supporting the self-empowerment of female students with dual roles as working mothers. A descriptive qualitative approach was employed, with data collected through observation, in-depth interviews integrated into the counseling process, and documentation. Participants consisted of three female students from the Faculty of Tarbiyah and Teacher Training at a university in Tangerang City, selected through purposive sampling. Prior to counseling, participants

experienced emotional exhaustion, role conflict, social pressure, and a tendency to suppress their feelings due to gender constructions that place domestic responsibility primarily on women. Counseling was conducted in two sessions per participant applying three main mechanisms: reframing, emotional validation, and gender role analysis. Following the counseling sessions, participants demonstrated improvements across three dimensions of self-empowerment: intrapersonal (self-awareness and self-confidence), interactional (critical understanding of gender constructions), and behavioral (decision-making skills and role negotiation). These findings indicate that feminist-based individual counseling is relevant in supporting the psychological well-being and self-empowerment of female students navigating dual roles as working mothers.

Keywords: *Feminist Counseling; Self-Empowerment; Dual Roles; Female Students; Working Mothers.*

Pendahuluan

Pendidikan tinggi menjadi salah satu sarana penting bagi perempuan dalam mengembangkan potensi diri dan meningkatkan kualitas hidup (Weliangan et al., 2024). Namun, dalam praktiknya tidak semua perempuan dapat menjalani pendidikan tinggi dengan kondisi yang sama, terutama bagi mereka yang memiliki peran ganda sebagai ibu bekerja. Perbedaan kondisi tersebut menyebabkan perempuan menghadapi tantangan yang lebih kompleks dalam menjalani pendidikan, khususnya dalam menyeimbangkan berbagai tuntutan peran yang dimiliki.

Secara konstitusional, negara menjamin hak pendidikan bagi seluruh warga negara, termasuk perempuan yang mengemban peran ganda. Pendidikan dipandang mampu memberikan kontribusi positif dalam membentuk individu yang berpengetahuan, berdaya, serta memiliki kesadaran terhadap diri sendiri dan lingkungannya (Hermatasiyah, 2022). Hak atas pendidikan dijamin negara sebagaimana tercantum dalam UUD 1945 Pasal 31 ayat (1) (*Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945*, 1945). Kenyataannya, hak tersebut tidak selalu dapat diakses secara setara. Perempuan dengan peran ganda menghadapi hambatan struktural yang kerap tidak terlihat, seperti tanggung jawab rumah tangga yang masih sepenuhnya dibebankan pada perempuan dan tekanan sosial terhadap keputusan mereka melanjutkan pendidikan.

Perbedaan latar belakang sosial, ekonomi, serta peran sosial yang dimiliki individu dapat memengaruhi dinamika pengalaman akademik yang mereka jalani. Kondisi ini semakin relevan seiring dengan meningkatnya partisipasi perempuan di dua ranah sekaligus: pendidikan tinggi dan dunia kerja. Angka Partisipasi Kasar (APK) perguruan tinggi pada perempuan mencapai 35,98%, lebih tinggi dibandingkan laki-laki sebesar 29,88% (BPS, 2025). Pada saat yang sama, Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan tercatat sebesar 56,42% pada Agustus 2024, menunjukkan lebih dari separuh perempuan usia produktif aktif bekerja (BPS, 2024). Kedua data tersebut mengindikasikan meningkatnya kelompok perempuan yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswi sekaligus ibu bekerja.

Secara konseptual, peran ganda merujuk pada kondisi seseorang yang menjalani lebih dari satu peran sekaligus, termasuk di dalamnya peran domestik maupun publik (Hidayati, 2015). Dalam penelitian ini, istilah “peran ganda” digunakan untuk merujuk pada tiga sub-peran yang dijalani secara bersamaan, yaitu sebagai mahasiswi, ibu, dan perempuan yang bekerja. Kondisi menjalani peran ganda tersebut secara bersamaan menciptakan tekanan yang berlapis karena

masing-masing peran memiliki tuntutan dan ekspektasinya sendiri yang harus dipenuhi secara simultan. Banyaknya tanggung jawab yang harus dijalankan dapat memicu kelelahan fisik maupun emosional serta berdampak pada kesejahteraan psikologis individu (Husaibatul, 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konflik antara pekerjaan dan keluarga pada perempuan berkaitan dengan meningkatnya stres, kelelahan, serta penurunan kesejahteraan mental (Eliyana & Nafilah, 2025). Kondisi ini juga dipengaruhi oleh konstruksi peran gender yang masih menempatkan perempuan sebagai penanggung jawab utama dalam pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga (Fatima et al., 2025). Situasi tersebut diperparah oleh kenyataan bahwa beban domestik tersebut tidak berkurang meski perempuan sudah bekerja di luar rumah, sebuah fenomena yang dikenal sebagai beban ganda perempuan (Hidayati, 2015).

Studi pendahuluan dilakukan pada 4 Februari 2026 terhadap tujuh mahasiswi dengan peran ganda sebagai ibu bekerja di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada salah satu perguruan tinggi di Kota Tangerang, menggunakan kuesioner daring berisi pertanyaan terbuka dan melibatkan keluarga terdekat sebagai data pendukung. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan belum pernah mengakses layanan konseling, mengalami kelelahan fisik, tekanan emosional, serta kesulitan mengatur waktu antara perkuliahan, pekerjaan, dan pengasuhan anak. Temuan ini sejalan dengan Wisniyani (2020) yang menemukan bahwa mahasiswi berperan ganda pasca menikah mengalami kesulitan penyesuaian diri antara tuntutan akademik dan tanggung jawab rumah tangga.

Hasil studi pendahuluan tersebut mengindikasikan perlunya pendampingan psikologis bagi mahasiswi dengan peran ganda. Konseling individu merupakan salah satu bentuk bantuan pendampingan psikologis yang dapat membantu individu menghadapi tekanan yang dialami (Willis, 2021). Menurut Prayitno (2017), konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dan konseli dengan tujuan membantu konseli mengembangkan pemahaman diri serta menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Namun, bagi mahasiswi dengan peran ganda, diperlukan pendekatan yang lebih sensitif terhadap pengalaman perempuan.

Salah satu pendekatan yang dapat diberikan adalah konseling individu berbasis feminis, yakni pendekatan yang menekankan pengakuan terhadap pengalaman hidup perempuan serta pemahaman terhadap pengaruh relasi gender dan konteks sosial terhadap permasalahan konseli (Sanyata, 2018). Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga membantu konseli memahami bahwa masalah yang dialami dipengaruhi oleh struktur sosial dan peran gender (Corey, 2017). Dalam pelaksanaannya, konseling feminis menempatkan hubungan yang setara antara konselor dan konseli serta memberikan ruang bagi perempuan untuk mengekspresikan pengalaman hidupnya secara terbuka (Brown, 2010). Dalam praktiknya, konseling feminis menggunakan sejumlah teknik khas seperti analisis peran gender, reframing untuk membingkai ulang masalah pribadi dalam konteks sosialnya, serta validasi terhadap pengalaman dan emosi konseli (Sanyata, 2018). Yang membedakannya dari pendekatan konseling lain adalah bahwa konseling feminis tidak berhenti pada penyesuaian diri konseli terhadap tuntutan yang ada, melainkan mendorong konseli untuk memahami dari mana tuntutan itu berasal dan apakah tuntutan tersebut adil untuk dipikul.

Melalui proses konseling feminis, konseli diharapkan mengalami penguatan diri (self-empowerment), yaitu berkembangnya kesadaran diri, rasa percaya diri, dan kemampuan mengambil keputusan secara lebih adaptif (Putriana & Nurjannah, 2023). Dalam penelitian ini, penguatan diri dipahami melalui kerangka *psychological empowerment* yang dikemukakan Zimmerman (1995), yang mencakup tiga dimensi: intrapersonal (kesadaran dan keyakinan terhadap kemampuan diri), interaksional (pemahaman kritis terhadap lingkungan sosial), dan perilaku (kemampuan mengambil tindakan berdasarkan kesadaran yang telah berkembang). Ketiga dimensi inilah yang menjadi landasan analisis untuk memahami perubahan yang dialami partisipan setelah mengikuti konseling individu berbasis feminis. Dalam kerangka konseling feminis, penguatan diri tidak dipandang sebagai sesuatu yang harus ditemukan sendiri oleh konseli, melainkan sebagai proses yang tumbuh melalui ruang konseling yang aman, pengakuan terhadap pengalaman yang selama ini dianggap sepele, dan kesadaran bahwa tekanan yang dirasakan bukan semata buah dari kelemahan pribadi.

Beberapa penelitian terdahulu telah memberikan landasan penting bagi penelitian ini, namun masing-masing memiliki celah yang belum terjawab. Wisniyani (2020) mengkaji penyesuaian diri mahasiswi berperan ganda pasca menikah, namun berfokus pada adaptasi akademik tanpa menyentuh dimensi psikologis yang lebih dalam maupun intervensi konseling. Fatima et al. (2025) meneliti tantangan mahasiswi yang juga menjadi ibu dalam konteks pendidikan tinggi secara umum, namun tidak mengeksplorasi pendekatan konseling yang spesifik. Eliyana dan Nafilah (2025) menganalisis konflik peran pada perempuan bekerja, tetapi fokusnya adalah deskripsi masalah, bukan penanganan. Dengan demikian, penelitian yang secara khusus menelaah penerapan konseling individu berbasis feminis dalam mendukung penguatan diri mahasiswi dengan peran ganda sebagai ibu bekerja masih belum tersedia dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Kesenjangan inilah yang menjadi dasar dan urgensi penelitian ini.

Penelitian ini memberikan kontribusi dengan mengkaji proses konseling individu berbasis feminis sebagai upaya pendampingan yang mendukung penguatan diri perempuan dengan peran ganda. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan kondisi psikologis mahasiswi dengan peran ganda sebelum mengikuti konseling individu berbasis feminis; (2) mendeskripsikan proses pelaksanaan konseling individu berbasis feminis; dan (3) menganalisis peran konseling individu berbasis feminis dalam mendukung penguatan diri mahasiswi dengan peran ganda sebagai ibu bekerja.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui penerapan konseling individu berbasis feminis. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan memahami secara mendalam pengalaman partisipan mahasiswi dengan peran ganda sebagai ibu bekerja. Menurut Sugiyono (2022), metode kualitatif digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam dengan menempatkan peneliti sebagai instrumen utama dalam pengumpulan data. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada salah satu perguruan tinggi di Kota Tangerang pada bulan Maret-April 2026. Pemilihan lokasi didasarkan pada keberadaan mahasiswi yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswi, ibu, dan perempuan yang bekerja. Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap tujuh mahasiswi berdasarkan kriteria: (1) berstatus mahasiswi aktif,

(2) menjalankan peran sebagai ibu, dan (3) memiliki pekerjaan di luar rumah. Dari tujuh partisipan tersebut, dipilih tiga orang (SM, FR, dan RN) yang paling sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mereka yang memenuhi seluruh kriteria, menunjukkan dinamika tekanan peran ganda yang jelas pada studi pendahuluan baik yang diungkapkan secara eksplisit maupun yang terindikasi dari kondisi objektif yang dialami partisipan, memiliki latar belakang yang beragam, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian proses konseling. Keberagaman latar belakang ini menjadi pertimbangan dalam pemilihan partisipan untuk memperoleh data yang lebih mendalam dan kaya mengenai pengalaman psikologis serta proses penguatan diri melalui konseling individu berbasis feminis.

Tabel 1. Identitas Partisipan Penelitian

Inisial	Usia	Jumlah Anak	Pekerjaan	Status Pernikahan
SM	28 tahun	2	Guru	Menikah
FR	39 tahun	3	Karyawan Swasta	Cerai Mati
RN	49 tahun	3	Trainer STIFIn	Cerai Mati

Sumber: Data Primer Hasil Penelitian, 2026

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama. Pertama, observasi terhadap perilaku, respons, dan ekspresi partisipan selama sesi konseling. Kedua, wawancara mendalam yang terintegrasi dengan proses konseling individu berbasis feminis menggunakan pertanyaan terbuka dan fleksibel yang mencakup kondisi emosional, konflik peran, dan strategi pengelolaan diri. Ketiga, dokumentasi yang meliputi video atau foto, catatan proses konseling, hasil lembar refleksi partisipan, serta bukti pendukung lain seperti aktivitas atau kesibukan partisipan yang relevan dengan penelitian.

Setiap partisipan mengikuti dua sesi konseling. Sesi pertama merupakan sesi konseling utama (60–90 menit) yang mengacu pada tahapan (Willis, 2021): tahap awal (pembangunan rapport dan eksplorasi kondisi), tahap pertengahan (eksplorasi mendalam konflik peran dan kekuatan diri melalui *reframing*, validasi emosional, dan analisis peran gender), dan tahap akhir (penguatan diri melalui *self-nurturance* dan apresiasi diri). Sesi kedua merupakan sesi konseling lanjutan (± 60 menit) yang berfokus pada refleksi terhadap hasil sesi pertama, penguatan kesadaran yang telah muncul, serta eksplorasi langkah-langkah yang dapat dilakukan partisipan ke depan. Pada akhir sesi kedua, partisipan mengisi lembar refleksi pascakonseling sebagai data pendukung penelitian. Lembar refleksi pascakonseling terdiri atas lima pertanyaan terbuka dan satu skala penilaian kenyamanan. Instrumen ini dikembangkan oleh peneliti berdasarkan prinsip konseling feminis untuk membantu partisipan merefleksikan pengalaman, perasaan, kesadaran baru, dan perubahan yang dirasakan setelah mengikuti sesi konseling.

Data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis melalui tahapan pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2014). Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan member checking. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian. Sebelum pelaksanaan konseling, seluruh partisipan diberikan penjelasan menyeluruh mengenai tujuan, prosedur, serta menyatakan

kesediaan secara sukarela. Identitas partisipan dijaga kerahasiaannya melalui penggunaan inisial nama. Dokumentasi berupa foto dan video sesi konseling dilakukan atas persetujuan partisipan, dan partisipan memiliki hak penuh untuk menghentikan keterlibatan kapan saja tanpa konsekuensi apapun. Sebagai peneliti sekaligus konselor, peneliti memiliki latar belakang pendidikan Bimbingan dan Konseling serta berupaya menjaga objektivitas, kerahasiaan, dan kenyamanan partisipan selama proses penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Kondisi Psikologis Mahasiswi Sebelum Mengikuti Konseling Individu Berbasis Feminis

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui kuesioner daring pada Februari 2026, ditemukan bahwa ketiga partisipan mengalami berbagai tekanan psikologis yang berkaitan dengan tuntutan peran ganda yang dijalani secara bersamaan. SM (28 tahun, guru, menikah, 2 anak) mengungkapkan bahwa tantangan terberat yang dihadapinya adalah ketika anak sakit sementara tugas kuliah menumpuk, serta keharusan mengerjakan tugas di tengah malam. SM menyatakan sering merasa lelah fisik dan emosional, terutama saat harus mengurus anak sendirian. Kondisi ini mencerminkan kelelahan emosional yang merupakan salah satu dampak utama dari konflik peran ganda pada perempuan (Eliyana & Nafilah, 2025). Tingkat *self-compassion* yang rendah diidentifikasi sebagai faktor yang memperparah konflik peran ini, karena perempuan yang tidak memberikan ruang bagi dirinya sendiri cenderung mengalami tekanan yang lebih berat (Jain & Singh, 2025).

FR (39 tahun, karyawan swasta, *single parent*, 3 anak berusia 20, 16, dan 10 tahun) mengungkapkan kondisinya dalam kuesioner studi pendahuluan dengan menggambarkan tekanan yang kompleks sebagai *single parent*. FR menyatakan sangat sering mengalami kelelahan fisik akibat lembur yang bersamaan dengan deadline tugas kuliah, serta kelelahan mental karena harus mengelola segalanya sendirian: mencari nafkah, mengurus anak, kegiatan kampus, sekaligus berdagang. Waktu yang terbagi-bagi terutama dalam mendampingi anak belajar menjadi tantangan terberat yang dirasakan FR setiap harinya. Kondisi ini mencerminkan konstruksi gender yang masih menempatkan perempuan dewasa terutama pada peran domestik sebagai istri dan ibu, sehingga upaya mengembangkan diri melalui pendidikan sering kali dipandang sebagai prioritas sekunder dibandingkan pemenuhan tanggung jawab keluarga (Fatima et al., 2025). Kondisi ini diperparah oleh status FR sebagai *single parent*, yang berdasarkan penelitian Dziak et al. (2010) memiliki risiko lebih tinggi mengalami tekanan psikologis dibandingkan ibu yang memiliki pasangan, akibat tidak adanya pembagian beban pengasuhan dan tanggung jawab domestik.

Sementara RN (49 tahun, trainer STIFIn, *single parent*, 3 anak yang semuanya sudah dewasa) mengungkapkan tantangan yang berbeda dari dua partisipan lainnya. Dalam kuesioner studi pendahuluan, RN mengeluhkan kesulitan mengikuti jadwal perkuliahan yang kerap bersamaan dengan kegiatan lain yang sama-sama penting, serta keterbatasan dalam penguasaan teknologi seperti pengiriman tugas, PDF, dan email. RN bahkan secara eksplisit menyampaikan harapan agar kampus memberikan edukasi teknis khusus bagi mahasiswi senior. Meskipun keluhan RN tidak menyentuh dimensi emosional secara langsung, kondisi objektifnya sebagai *single parent* berusia 49 tahun yang baru kehilangan suami mengindikasikan kerentanan psikologis yang tidak selalu mudah diungkapkan secara eksplisit dalam kuesioner.

Dari ketiga partisipan, hasil studi pendahuluan mengungkapkan adanya kecenderungan untuk menanggung tekanan peran ganda dengan cara masing-masing: SM dengan kelelahan yang ditanggung sendiri, FR dengan beban ganda yang dikelola seorang diri, dan RN dengan kecenderungan memendam kebutuhan emosional demi memenuhi tuntutan peran yang diemban. Tekanan yang mereka rasakan tidak hanya bersumber dari tuntutan aktivitas sehari-hari, tetapi juga dari ekspektasi sosial bahwa perempuan harus mampu menjalankan berbagai peran sekaligus tanpa banyak mengeluh. Data dari keluarga terdekat partisipan turut mengonfirmasi kondisi tersebut. Kondisi ini sejalan dengan temuan studi pendahuluan dan mendukung penelitian Eliyana & Nafilah (2025), bahwa konflik peran pada perempuan berkaitan dengan meningkatnya stres dan penurunan kesejahteraan mental. Selain itu, tekanan yang dialami partisipan juga tidak dapat dilepaskan dari konstruksi gender yang menempatkan perempuan sebagai pihak yang bertanggung jawab untuk memenuhi berbagai tuntutan peran keluarga dan pengasuhan, di samping peran-peran lain yang mereka jalani (Fatima et al., 2025).

Proses Pelaksanaan Konseling Individu Berbasis Feminis

Konseling individu berbasis feminis dilaksanakan dalam dua sesi untuk masing-masing partisipan, mengacu pada tiga tahapan Willis (2021). Seluruh sesi bersama SM dan FR dilaksanakan secara tatap muka di lokasi yang telah disepakati bersama oleh peneliti dan partisipan dalam suasana yang hangat dan tidak kaku, sesuai prinsip konseling feminis yang menempatkan hubungan konselor dan konseli sebagai kemitraan yang setara. Sesi bersama RN dilaksanakan di kediaman beliau, diawali perkenalan dan perbincangan santai untuk membangun suasana yang nyaman sebelum konseling dimulai secara bertahap (Willis, 2021).

Sesi Pertama – Konseling Individual Tahap Awal

Sebelum memulai sesi, konselor menyapa partisipan dengan hangat dan berupaya membangun suasana yang aman dan nyaman terlebih dahulu. Kemudian konselor menyampaikan beberapa asas konseling seperti asas kerahasiaan, keterbukaan, dan kesukarelaan, agar partisipan merasa aman untuk berbagi tanpa tekanan. Penyampaian asas-asas ini merupakan bagian penting dari tahap awal konseling yang bertujuan membangun kepercayaan dan keterbukaan konseli (Prayitno, 2017). Konselor menegaskan bahwa ruang ini merupakan ruang yang aman bagi partisipan untuk berbagi pengalaman dan perasaan sesuai dengan kenyamanan mereka.

SM tampak terbuka saat menceritakan kesehariannya. Ia membagi waktunya untuk kuliah, mengajar, mengurus dua anak yang masih kecil, serta menjalankan perannya sebagai istri. Saat menggambarkan rutinitas tersebut, SM mengaku sering merasa kewalahan. "Capek," ujarnya, "dan gampang emosi." FR datang dengan kondisi yang tidak jauh berbeda. Begitu konselor membuka ruang eksplorasi, FR langsung bercerita tentang pekerjaannya yang menyita penuh, tugas yang menumpuk, dan komentar seorang teman yang pernah berkata bahwa kuliahnya sia-sia. "Setiap bangun tidur itu udah mulai ada beban di pundak," ungkapnya, "campur aduk, dan itu bukan cuma hari ini tetapi setiap hari." Semakin dalam konselor menggali, FR semakin terbuka karena ia merasakan ada ruang untuk bertukar pikiran.

Berbeda dengan SM dan FR, RN menampilkan dinamika yang khas bahkan sebelum sesi dimulai. RN menyampaikan pandangannya mengenai pendekatan yang akan digunakan. Menurut RN, feminisme merupakan gagasan yang berasal dari tradisi pemikiran Barat dan belum tentu

sejalan dengan nilai-nilai yang selama ini ia pegang. Menanggapi hal tersebut, konselor menjelaskan bahwa meskipun konseling feminis berakar pada pemikiran yang berkembang di negara-negara Barat, prinsip-prinsip yang digunakan dalam praktiknya, seperti menghargai pengalaman perempuan, memvalidasi perasaan, dan mendorong kesadaran diri, tidak bertentangan dengan nilai-nilai Islam maupun budaya lokal. Konselor juga menegaskan bahwa penerapan konseling tetap mempertimbangkan konteks, nilai, dan keyakinan yang dimiliki masing-masing individu. RN menyimak penjelasan tersebut dan memutuskan untuk melanjutkan sesi konseling.

RN menyampaikan latar belakangnya sebagai *trainer STIFIn* yang sehari-hari banyak bertemu orang dan membantu orang lain memahami potensi dirinya. Lanjut RN menceritakan tentang sulitnya mengikuti perkuliahan daring karena jadwal yang kerap berubah dan terkadang berlangsung malam hari, serta tentang suaminya yang sudah berpulang, sosok yang selama ini menjadi penyemangat utamanya dalam menjalani kuliah. Di balik berbagai kesulitan yang diceritakannya, RN mengungkapkan bahwa sejak kepergian suaminya, ia terbiasa menyimpan kesedihannya sendiri dan jarang membagikannya kepada anak-anaknya. Bukan karena tidak dekat, melainkan karena ia tidak ingin kesedihannya menambah beban anak-anak yang juga masih berduka kehilangan sosok ayah. Ia terbiasa menampilkan dirinya sebagai sosok yang kuat di hadapan orang-orang sekitarnya, termasuk di hadapan klien dan peserta pelatihan yang ia dampingi.

Tahap Pertengahan - *Reframing*, Validasi Emosional, dan Kesadaran Gender

Pada SM, konselor menggali lebih dalam momen-momen konkret yang membuatnya merasa kewalahan. SM menceritakan suatu sore ketika ia sedang mengerjakan tugas kuliah dan tiba-tiba laptopnya diinjak oleh anaknya, "kadang nih aku lagi ngerjain tugas, terus laptopku diinjak. Ya Allah dedek... suaraku langsung tinggi," ceritanya. Ia mengakui bahwa kejadian seperti itu bukan yang pertama. Kelelahan yang menumpuk dari menjalani peran ganda sekaligus membuat ia lebih mudah terpancing emosi oleh hal-hal kecil yang sebenarnya wajar dilakukan anak-anak. Begitu emosinya mereda, ia menyadari bahwa reaksinya tidak sebanding dengan apa yang dilakukan anaknya. Menjelang tidur, ia mendatangi anaknya dan meminta maaf karena merasa reaksinya sedikit berlebihan.

Konselor mengamati bahwa SM tidak hanya menceritakan kejadian itu sebagai hal biasa. Ada rasa bersalah yang dalam, seolah ia merasa telah gagal memenuhi standar sebagai ibu yang baik. Dari situ, konselor mengajukan pertanyaan reflektif: dari mana sebenarnya standar itu berasal? SM terdiam sejenak, lalu perlahan mulai menyadari bahwa tuntutan untuk menjadi ibu yang sempurna adalah standar yang tidak pernah ia pertanyakan sebelumnya, dan bahwa standar yang sama tidak pernah dituntut setara dari seorang ayah. Proses ini merupakan awal tumbuhnya kesadaran kritis terhadap konstruksi gender, yang dalam konseling feminis disebut sebagai prinsip "*the personal is political*", bahwa tekanan yang terasa personal sesungguhnya berakar dari struktur sosial yang lebih luas (Sanyata, 2018).

Pada FR, titik balik terjadi ketika ia dengan yakin menyatakan bahwa semua tekanan yang dirasakannya adalah murni kesalahannya sendiri dalam mengatur waktu. "Itu murni dari keterbatasan saya," katanya, "bener-bener kesalahan saya sendiri." Konselor tidak langsung membantah, melainkan mengajak FR menelusuri lebih jauh, apakah seorang *single parent* yang

menanggung peran ibu, pencari nafkah, pengurus rumah tangga, dan mahasiswi sekaligus, benar-benar hanya perlu lebih pandai mengatur waktu? FR terdiam. Lalu pelan-pelan ia mulai melihat bahwa ekspektasi yang masyarakat letakkan di pundaknya tidak pernah mempertimbangkan kenyataan bahwa ia menanggung itu semua sendirian, tanpa pasangan. Pergeseran cara pandang ini, dari menyalahkan diri sendiri ke memahami akar struktural tekanan yang dialami, merupakan indikator awal berkembangnya *empowerment interaksional* (Zimmerman, 1995).

Pada RN, ketika konselor mulai menggali lebih dalam, ia menjawab dengan tenang dan tertata. Ia menjelaskan bahwa jadwal kerjanya cukup fleksibel dan pekerjaan rumah dapat dikelola bersama anak-anaknya. Namun, selama percakapan berlangsung, konselor mengamati bahwa RN lebih banyak membicarakan kebutuhan orang lain daripada dirinya sendiri. Pola ini mengingatkan pada *compassion fatigue*, yaitu kecenderungan individu dalam profesi membantu untuk mengabaikan kebutuhan psikologisnya sendiri (Figley, 2002). Untuk mengeksplorasi hal tersebut, konselor mengajukan pertanyaan reflektif: "Ketika Ibu mengatakan semuanya baik-baik saja, apakah memang demikian yang Ibu rasakan, atau ada bagian yang belum sempat Ibu ceritakan?" RN terdiam sejenak sebelum akhirnya mengakui bahwa selama ini ia tidak terlalu memikirkan hal tersebut. Setelah memperoleh validasi dari konselor atas berbagai peran dan tanggung jawab yang dijalankannya, RN mengungkapkan bahwa ia jarang memiliki kesempatan untuk duduk dan bercerita tentang dirinya sendiri.

Tahap Akhir - Penguatan Diri dan *Self-Nurturance*

Memasuki tahap akhir, konselor mengajak masing-masing partisipan untuk berhenti sejenak dan melihat ke dalam diri, bukan pada apa yang kurang, melainkan pada apa yang sudah berhasil mereka jalani. Masing-masing partisipan didorong untuk menyampaikan apresiasi kepada dirinya sendiri (Brown, 2010). SM menyatakan: "*Self reward...* karena perjalanan ini nggak mudah. Saya bangga..." FR menyampaikan: "Saya bangga dengan diri saya... bisa bertahan sampai sekarang." Sementara RN mengucapkan: "Terima kasih untuk diri saya, karena selama ini sudah membantu banyak orang. Mungkin sekarang saatnya saya juga memberi perhatian kepada diri saya sendiri." Ketiga ungkapan itu sederhana, namun bermakna, karena datang dari perempuan yang selama ini lebih terbiasa memberi apresiasi kepada orang lain daripada kepada dirinya sendiri. Proses ini merepresentasikan *self-nurturance*, yaitu perhatian aktif terhadap kebutuhan diri sendiri, yang merupakan salah satu tujuan terapeutik konseling feminis, sekaligus langkah awal menuju penguatan diri yang lebih utuh (Brown, 2010).

Masing-masing partisipan kemudian menyampaikan harapannya: SM ingin menjadi lebih tenang dan lebih sabar; FR ingin lebih bijak dalam menghadapi masalah dan lebih pandai mengelola waktu; Sementara itu, RN berharap dapat menjalani perkuliahan dengan lebih percaya diri dan tidak membandingkan dirinya dengan mahasiswa yang lebih muda. Dalam percakapan tersebut, RN juga menyampaikan harapannya agar institusi pendidikan memberikan pendampingan teknis yang lebih memadai bagi mahasiswi senior, seperti edukasi penggunaan teknologi, pengiriman tugas, dan platform perkuliahan daring.

Sesi Kedua - Refleksi dan Penguatan Lanjutan

Sesi kedua dilaksanakan sebagai ruang refleksi sekaligus penguatan dari proses yang telah berlangsung pada sesi pertama. Konselor membuka sesi dengan menanyakan kondisi masing-masing partisipan setelah pertemuan sebelumnya, sebelum mengajak mereka memperdalam kesadaran yang mulai tumbuh dan merancang langkah kecil ke depan. SM mengawali sesi dengan menyampaikan bahwa setelah sesi pertama ia merasa lebih ringan. Ia mengakui bahwa selama ini ia memang kelelahan, hanya tidak pernah mau mengakuinya kepada dirinya sendiri. “Setelah kemarin cerita, rasanya lebih ringan. saya baru sadar ternyata saya memang capek, tetapi selama ini saya selalu berusaha mengabaikannya,” ungkapnya. Dari pengakuan itu, konselor mengajak SM melihat kembali peran-peran yang dijalannya bukan sebagai beban yang menimpa, melainkan sebagai pilihan yang ia buat secara sadar. SM mulai bisa menyebut kekuatannya sendiri: kemampuan mengatur waktu, komitmen terhadap keluarga, dan dukungan suami yang selama ini ia anggap biasa saja. Menutup sesi, SM berkomitmen untuk berhenti menuntut kesempurnaan dari dirinya sendiri. “Kalau capek ya istirahat dulu, nggak harus semuanya harus cepat selesai,” katanya.

FR datang dengan kondisi yang lebih tenang dibanding sesi pertama. Ia mengakui masalahnya belum selesai, tetapi ada sesuatu yang terasa berbeda. “Masalahnya masih ada, tapi saya nggak terlalu sesak seperti sebelumnya,” ujarnya. Konselor mengajak FR kembali pada kecenderungan yang muncul di sesi sebelumnya, yaitu kebiasaan menyalahkan diri sendiri ketika sesuatu tidak berjalan sesuai harapan. Kali ini FR tidak langsung membela diri. Ia justru lebih mudah masuk ke dalam refleksi tersebut dan pada akhirnya mengatakan, “Mungkin selama ini saya terlalu keras terhadap diri sendiri.” Sesi ditutup dengan rencana konkret: melibatkan anaknya lebih aktif dalam pekerjaan rumah dan mulai belajar meminta bantuan. “Saya mau belajar minta bantuan dan nggak merasa harus mengerjakan semuanya sendiri,” katanya. Langkah ini mencerminkan berkembangnya kemampuan negosiasi peran dan redistribusi beban domestik yang selama ini ia tanggung seorang diri, sebuah perubahan nyata pada dimensi perilaku dalam kerangka *empowerment* Zimmerman (1995).

RN menyampaikan bahwa ia ingin melanjutkan perjalanannya dengan lebih ringan, tanpa terus membandingkan dirinya dengan orang lain. Ia ingin menjalani proses tersebut sesuai dengan kemampuan dan ritmenya sendiri. Pada akhir sesi, RN juga menyampaikan harapannya agar dukungan teknis terkait perkuliahan daring, seperti penggunaan platform pembelajaran, pengumpulan tugas, dan komunikasi digital, dapat lebih proaktif diberikan kepada mahasiswi senior. Menurut RN, bukan berarti kampus tidak menyediakan dukungan tersebut, tetapi informasi dan pendampingan yang ada belum sepenuhnya menjangkau dirinya. RN mulai mampu mengidentifikasi kebutuhan yang dimilikinya dan menyuarakan kebutuhan tersebut secara terbuka. Kemampuan ini menunjukkan perkembangan aspek perilaku dalam penguatan diri, yaitu keberanian mengambil tindakan dan mengungkapkan kebutuhan berdasarkan kesadaran yang telah berkembang (Zimmerman, 1995).

Pada akhir sesi, ketiga partisipan mengisi lembar refleksi. SM menyatakan bahwa konseling membantunya memahami dirinya dengan lebih baik dan merasa lebih tenang dalam menjalani peran sehari-hari. FR menyatakan merasa lebih optimis, lebih menerima dirinya, dan lebih termotivasi untuk melanjutkan pendidikan. RN menyampaikan rasa syukur karena akhirnya

memiliki ruang untuk bercerita. Penilaian kenyamanan yang diberikan ketiganya (SM: 9/10, FR: 10/10, RN: 9/10) menunjukkan bahwa partisipan menilai proses konseling berlangsung dalam suasana yang aman dan bermakna.

Peran Konseling Individu Berbasis Feminis dalam Mendukung Penguatan Diri

Berdasarkan data wawancara, observasi, dokumentasi, dan lembar refleksi yang dianalisis melalui tahap kondensasi dan penyajian data, ditemukan bahwa konseling individu berbasis feminis memberikan peran dalam mendukung penguatan diri ketiga partisipan. Penguatan diri tersebut dianalisis melalui tiga dimensi *empowerment* menurut Zimmerman (1995), yaitu aspek intrapersonal, interaksional, dan perilaku. Proses perubahan pada ketiga dimensi ini difasilitasi melalui tiga mekanisme utama konseling feminis: (a) *reframing*, yaitu membingkai ulang pengalaman negatif menjadi perspektif yang lebih membangun; (b) validasi emosional, yaitu memberikan pengakuan terhadap perasaan dan perjuangan yang selama ini tidak mendapat ruang; dan (c) analisis peran gender, yaitu mengeksplorasi akar struktural tekanan yang dialami partisipan melalui kesadaran kritis terhadap konstruksi gender (Corey, 2017; Brown, 2010).

1. Aspek Intrapersonal: Peningkatan Kesadaran Diri dan Kepercayaan Diri

Melalui proses konseling, terungkap bahwa ketiga partisipan menunjukkan pola yang sama: kecenderungan memendam kebutuhan emosional demi memenuhi tuntutan peran yang diemban. Pada SM dan FR, pola ini sudah terindikasi sejak studi pendahuluan, sementara pada RN baru terungkap secara lebih dalam dalam ruang konseling. Kondisi ini mencerminkan apa yang dalam literatur psikologi feminis disebut sebagai internalisasi standar gender, yaitu proses di mana individu menyerap dan menjadikan norma sosial tentang peran perempuan sebagai tolok ukur harga diri pribadi (Brown, 2010).

Melalui proses validasi emosional dan pertanyaan reflektif dalam konseling, ketiga partisipan mengalami pergeseran kesadaran yang berarti. Dalam lembar refleksi pascakonseling, SM menuliskan: “Saya jadi sadar kalau selama ini saya terlalu memendam perasaan sendiri. Ternyata saya juga berhak merasa lelah, butuh didengar, dan tidak harus sempurna.” Pernyataan ini mengindikasikan berkembangnya penguatan diri, yaitu kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan yang sama seperti yang diberikan kepada orang lain, sebagai komponen penting dari kesejahteraan psikologis (Weliangan et al., 2024). FR menuliskan: “Saya sadar saya lemah, karena selama ini saya merasa diri saya baik-baik saja, dan saya merasa tidak butuh siapa-siapa.” Paradoks yang terungkap dalam refleksi FR ini, bahwa mengakui kelemahan justru merupakan tanda kekuatan, merupakan hasil kerja proses *reframing* dalam konseling feminis (Corey, 2017). RN menuliskan: “Saya jadi sadar kalau selama ini saya terlalu memendam sendiri. Padahal sebenarnya saya juga butuh didengar.” Pola yang ditunjukkan RN memiliki kemiripan dengan karakteristik yang sering dikaitkan dengan *compassion fatigue* (Figley, 2002), yaitu kondisi kelelahan emosional yang muncul akibat tuntutan untuk terus-menerus memberikan perhatian dan dukungan kepada orang lain. Dalam konteks ini, konseling feminis dengan prinsip kesetaraan relasi dan validasi pengalaman, ingin memberikan ruang yang selama ini tidak dimiliki RN untuk mengungkapkan perasaan dan kebutuhannya sendiri.

2. Aspek Interaksional: Pemahaman Kritis terhadap Konstruksi Gender

Salah satu prinsip sentral konseling feminis adalah “*the personal is political*”, yaitu keyakinan bahwa permasalahan yang tampak bersifat personal sesungguhnya berakar pada struktur sosial dan relasi kekuasaan yang lebih luas (Sanyata, 2018). Prinsip ini menjadi kerangka utama dalam proses interaksional yang berlangsung pada ketiga partisipan selama konseling.

Pada SM, pertanyaan reflektif konselor mengenai asal-usul standar “ibu yang sempurna”, sebagaimana diuraikan pada bagian proses, menjadi titik kritis yang menunjukkan berkembangnya *critical consciousness* terhadap standar ganda gender, di mana perempuan diukur dengan ekspektasi pengasuhan yang jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Fatima et al., 2025). Rasa bersalah yang selama ini ia rasakan, yang dalam perspektif feminis disebut sebagai *maternal guilt*, mulai dipahami bukan sebagai bukti kegagalan pribadi, melainkan sebagai produk ekspektasi sosial yang tidak realistis (Brown, 2010).

Perubahan paling menonjol pada aspek interaksional tampak pada FR. Pada sesi pertama, FR menunjukkan atribusi internal yang total dengan memandang seluruh tekanannya sebagai kesalahan dirinya sendiri. Atribusi semacam ini merupakan manifestasi dari apa yang disebut Sanyata (2018) sebagai efek sosialisasi gender, di mana perempuan dikondisikan untuk menyalahkan diri sendiri atas kegagalan memenuhi peran yang sesungguhnya bersumber dari tuntutan struktural yang tidak adil. Melalui pertanyaan reflektif konselor sebagaimana diuraikan pada bagian proses, FR mulai memahami bahwa tekanannya bukan berasal dari kekurangan diri, melainkan dari ekspektasi sosial yang tidak mempertimbangkan ketidaksetaraan struktural yang ia hadapi. Pergeseran atribusi ini, dari internal-personal ke eksternal-struktural, merupakan indikator perkembangan kesadaran kritis yang merupakan inti dari proses *empowerment* interaksional (Zimmerman, 1995). Temuan ini juga selaras dengan Eliyana dan Nafilah (2025) yang menunjukkan bahwa konflik peran pada perempuan tidak dapat dipahami semata dari perspektif manajemen individu, melainkan harus dilihat dalam konteks relasi gender yang lebih luas.

Pada RN, proses interaksional berlangsung lebih bertahap. Di balik jawaban-jawaban yang terkendali pada awal sesi, tersimpan berbagai pengalaman dan perasaan yang selama ini jarang diungkapkan. Melalui pertanyaan reflektif yang telah diuraikan pada bagian proses, RN mengungkapkan bahwa ia jarang punya kesempatan untuk duduk dan bercerita seperti itu. RN mulai merefleksikan kembali keyakinannya bahwa ia harus selalu terlihat tegar, dan mulai menyadari bahwa kebutuhan untuk didengar bukan tanda kelemahan, melainkan hak dasar manusiawi yang selama ini ia abaikan atas nama memenuhi ekspektasi orang lain dan ekspektasi profesinya.

3. Aspek Perilaku: Peningkatan Kemampuan Pengambilan Keputusan dan Negosiasi Peran

Aspek perilaku dalam model Zimmerman (1995) berkaitan dengan kemampuan individu mengambil tindakan nyata berdasarkan kesadaran yang telah berkembang. Pada dimensi ini, perubahan yang tampak pada ketiga partisipan bersifat konkret meskipun masih merupakan perubahan awal yang perlu terus diperkuat. SM mulai melihat kuliah, bekerja, dan menjadi ibu dengan sudut pandang yang berbeda dari sebelumnya. Kesadaran akan *personal agency* ini merupakan inti dari penguatan diri perempuan dalam perspektif feminis (Brown, 2010). SM juga berkomitmen untuk tidak lagi menuntut kesempurnaan dari dirinya dan memberi ruang istirahat ketika lelah, sebagaimana diungkapkannya pada sesi kedua. Komitmen ini secara psikologis

bermakna karena merepresentasikan tindakan pemberian izin diri sendiri (*self-permission*) yang sebelumnya terhalang oleh standar perfeksionisme yang diinternalisasi.

FR menunjukkan perubahan perilaku yang paling terukur. Pada sesi kedua, ia menetapkan rencana konkret: melibatkan anak-anaknya lebih aktif dalam pembagian tugas rumah dan belajar meminta bantuan tanpa merasa gagal sebagai ibu. Perubahan ini merepresentasikan negosiasi peran yang lebih adil dalam sistem keluarga, sebuah bentuk redistribusi beban domestik yang dalam kajian gender diidentifikasi sebagai salah satu strategi nyata untuk mengatasi beban ganda perempuan (Hidayati, 2015). Kemampuan FR untuk mulai mendelegasikan tugas domestik tanpa rasa bersalah merupakan bukti pergeseran dari kondisi awal di mana ia memikul seluruh tanggung jawab seorang diri.

RN menunjukkan perubahan pada tataran orientasi diri: dari keseluruhan sesi tampak pergeseran ke arah penerimaan ritme belajarnya sendiri tanpa terus membandingkan diri dengan orang lain. Peneliti perlu mengakui bahwa perubahan pada RN adalah yang paling sulit diverifikasi secara perilaku. Berbeda dari SM yang menyebut komitmen konkret soal istirahat, atau FR yang merancang rencana pembagian tugas rumah, perubahan pada RN lebih bersifat batin dan belum dapat dipastikan apakah akan berlanjut menjadi tindakan nyata setelah sesi berakhir. Pergeseran orientasi semacam ini tetap bermakna karena ia menandai dimulainya proses *self-nurturance*, perhatian aktif terhadap kebutuhan diri sendiri, yang merupakan salah satu tujuan terapeutik konseling feminis (Brown, 2010). Perubahan ini mencerminkan pertumbuhan kemandirian yang merupakan komponen utama dari penguatan diri (Zimmerman, 1995).

4. Sintesis Temuan: Peran Konseling Feminis dalam Mendukung Penguatan Diri Partisipan

Temuan penelitian ini memperkuat posisi konseling feminis sebagai pendekatan yang tidak sekadar bersifat kuratif, melainkan berpotensi transformatif. Alih-alih membantu partisipan menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada, konseling feminis mendorong mereka untuk mempertanyakan dan merekonstruksi tuntutan tersebut agar lebih adil (Brown, 2010). Temuan yang tidak diduga sebelumnya adalah kecepatan ketiga partisipan dalam merespons ruang yang diberikan. Dalam dua sesi yang relatif singkat, pergeseran sudah tampak pada ketiganya, meski tentu belum dapat disebut tuntas. Hal ini justru menjadi argumen penting bahwa kebutuhan akan ruang semacam ini memang sudah lama ada di dalam diri mereka. Proses ini hanya mungkin terjadi ketika konseli diberi ruang untuk mengenali akar struktural dari tekanan yang mereka alami, sesuatu yang tidak dapat difasilitasi oleh pendekatan konseling yang berfokus semata pada penyesuaian individual.

Temuan ini memperkuat hasil Welianan et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *psychological empowerment* berpengaruh positif terhadap kemampuan individu menghadapi tekanan kehidupan, termasuk pada perempuan dengan peran ganda. Merujuk pada temuan Sari et al. (2023) tentang konseling feminis dalam konteks *work-life balance*, penelitian ini memperluas kontribusinya dengan menunjukkan bahwa pendekatan tersebut relevan dan potensial diterapkan dalam konteks mahasiswi dengan peran ganda sebagai ibu bekerja di Indonesia. Relevansi pendekatan feminis di konteks Indonesia juga sejalan dengan catatan Putriana dan Nurjannah (2023) bahwa prinsip-prinsip konseling feminis, seperti validasi pengalaman dan penguatan

kesadaran diri, sesungguhnya tidak bertentangan dengan nilai-nilai lokal dan keislaman, sebagaimana yang juga direspons secara positif oleh partisipan RN dalam penelitian ini.

Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan tiga simpulan utama. Pertama, sebelum mengikuti konseling individu berbasis feminis, mahasiswi dengan peran ganda sebagai ibu bekerja mengalami kondisi psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional, konflik peran, tekanan sosial, dan memendam perasaan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh konstruksi gender yang menempatkan perempuan sebagai penanggung jawab utama urusan domestik sekaligus dituntut berprestasi di ranah publik. Kedua, proses konseling individu berbasis feminis dilaksanakan dalam dua sesi mengacu pada tiga tahapan Willis (2021): tahap awal yang membangun hubungan setara antara konselor dan konseli berdasarkan prinsip feminis; tahap pertengahan yang menerapkan prinsip “*the personal is political*” melalui reframing, validasi emosional, analisis peran gender, dan pertanyaan reflektif berbasis feminis; serta tahap akhir yang mendorong praktik *self-nurturance* dan apresiasi diri. Ketiga partisipan memberikan penilaian positif terhadap kenyamanan sesi.

Ketiga, konseling individu berbasis feminis memberikan kontribusi penting dalam mendukung penguatan diri mahasiswi dengan peran ganda. Penguatan diri tercermin pada tiga aspek Zimmerman (1995): aspek intrapersonal (meningkatnya kesadaran dan kepercayaan diri), aspek interaksional (pemahaman kritis terhadap konstruksi gender), dan aspek perilaku (peningkatan kemampuan pengambilan keputusan dan negosiasi peran). Pendekatan ini menunjukkan potensi sebagai layanan konseling yang responsif terhadap pengalaman perempuan dan dapat mendukung proses penguatan diri mahasiswi dengan peran ganda.

Berdasarkan temuan penelitian, penerapan konseling individu berbasis feminis dalam layanan konseling menjadi salah satu alternatif intervensi untuk meningkatkan kepekaan terhadap pengalaman perempuan dengan peran ganda. Selain itu, institusi pendidikan tinggi perlu menyediakan layanan konseling yang mudah diakses dan fleksibel guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswi. Adapun untuk pengembangan penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan partisipan yang lebih luas, menambah jumlah sesi yang disertai tindak lanjut untuk menilai keberlanjutan perubahan, serta mengembangkan konseling kelompok berbasis feminis sebagai alternatif intervensi.

Referensi

- BPS. (2024). *Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2024 (Berita Resmi Statistik No. 83/11/Th. XXVII)*.
- BPS. (2025). Angka Partisipasi Kasar (APK) Perguruan Tinggi (PT) Menurut Jenis Kelamin. *Badan Pusat Statistik*, 1–1. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQ0NiMy/angka-partisipasi-kasar--apk--perguruan-tinggi--pt--menurut-jenis-kelamin>
- Brown, L. S. (2010). *Feminist Theories and Feminist Psychotherapies: Origins, Themes, and Diversity*. Harrington Park Press.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.)*. Cengage Learning.
- Dziak, E., Janzen, B. L., & Muhajarine, N. (2010). Inequalities in the psychological well-being of

- employed, single and partnered mothers: The role of psychosocial work quality and work-family conflict. *International Journal for Equity in Health*, 9, 2–9. <https://doi.org/10.1186/1475-9276-9-6>
- Eliyana, E., & Nafilah, N. (2025). Work-Family Conflict pada Pekerja Perempuan; Menyelami Peran Ganda antara Keluarga dan Tanggung Jawab Bekerja. *Faletehan Health Journal*, 12(03), 357–365. <https://doi.org/10.33746/fhj.v12i03.863>
- Fatima, H., Masood, S., Ishaque, B., & Paul, I. A. (2025). Navigating Dual Roles: Challenges and Strategies of Student Mothers in Higher Education. *Open Journal of Social Sciences*, 13(02), 123–143. <https://doi.org/10.4236/jss.2025.132009>
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433–1441. <https://doi.org/10.1002/jclp.10090>
- Hermatasiyah, N. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Siswa Yang Tidak Disiplin Di Sekolah. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v3i1.147>
- Hidayati, N. (2015). Beban Ganda Perempuan Bekerja (Antara Domestik dan Publik). *Muwazah: Jurnal Kajian Gender*, 7(2), 108–119.
- Husaibatul, F. (2024). Fenomena Burnout Pada Ibu Rumah Tangga. *Journal Of Islamic Education*, 5(2), 75–86.
- Jain, K. S., & Singh, R. (2025). Navigating Dual Roles: Self-Compassion and Work – Family Conflict Among Working Mothers in Mumbai. *The International Journal of Indian Psychology*, 10(2). <https://doi.org/10.25215/2455/1002060>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook (3rd ed.)*. SAGE Publications.
- Prayitno. (2017). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Putriana, H., & Nurjannah. (2023). Kritik terhadap Pendekatan Konseling Feminis Berbasis Islam dalam Konteks Komunikasi dan Dakwah. *Komunida : Media Komunikasi Dan Dakwah*, 13(1), 86–105. <https://doi.org/10.35905/komunida.v13i1.4386>
- Sanyata, S. (2018). *Teori dan Praktik Pendekatan Konseling Feminis*. UNY Press.
- Sari, M., Afdal, A., & Hariko, R. (2023). Konseling Feminist Dalam Upaya Mencapai Work Life Balance Pada Wanita Yang Berkeluarga. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(2), 142. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i2.25149>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945*. (1945).
- Weliangan, H., Ardradhika, A. N., & Huda, N. (2024). The Influence of Psychological Empowerment and Self-Compassion on Resilience in Women with Dual Roles. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2), 1–10.
- Willis, S. S. (2021). *Konseling Individual: Teori dan Praktik*. Alfabeta.

- Wisniyani. (2020). Penyesuaian Diri Mahasiswi Berperan Ganda Pasca Menikah (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal*, 14. http://eprints.unm.ac.id/18119/1/WISNIYANI_1564040015_JURNAL.pdf
- Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581–599. <https://doi.org/10.1007/BF02506983>