

KONSELING KELUARGA DENGAN PENDEKATAN EKSISTENSIAL TERHADAP KESEIMBANGAN KARIR DAN KELUARGA PADA WANITA

Ranita Dwi Purnama^{1*}, Elvi Satriani Sinaga², Meutia Baychila³, Naruly Octaviella Peking⁴, Roro Fitria Puspita Wulansari⁵, Nabila Fayruzza⁶, Shabrina Trihasari Arwasaputra⁷, Wiwin Andriani⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Universitas Indraprasta PGRI, Indonesia

*Email : ranitadwipurnama2@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena wanita karir mencerminkan perubahan besar dalam peran dan tanggung jawab perempuan yang kini berkontribusi tidak hanya di ranah domestik, tetapi juga profesional. Keterlibatan dalam dua peran utama pekerjaan dan keluarga sering menimbulkan konflik peran ganda yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan hubungan interpersonal. Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana konseling eksistensial dapat membantu wanita mencapai keseimbangan antara karir dan kehidupan keluarga.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*). Data diperoleh melalui analisis berbagai sumber pustaka berupa buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang relevan dengan isu wanita karir, konflik peran ganda, keseimbangan karir keluarga, serta penerapan konseling eksistensial. Analisis dilakukan secara deskriptif-analitis untuk menguraikan konsep-konsep teoretis dan temuan empiris yang berkaitan dengan topik penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa konflik antara karir dan keluarga seringkali menimbulkan stres, kelelahan emosional, dan penurunan kepuasan hidup bagi wanita. Pendekatan konseling eksistensial, khususnya melalui logoterapi Viktor Frankl, terbukti efektif dalam membantu individu menemukan makna hidup di balik peran gandanya. Melalui peningkatan kesadaran diri, tanggung jawab pribadi, dan pemaknaan positif terhadap pengalaman hidup, wanita karir dapat menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga secara lebih sehat dan berkelanjutan. Selain itu, dukungan sosial, penerapan strategi praktis, serta komunikasi yang efektif dalam keluarga turut memperkuat keseimbangan tersebut.

Dengan demikian, konseling eksistensial tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga sebagai pendekatan holistik yang membantu wanita berdaya secara emosional, sosial, dan spiritual dalam menghadapi peran gandanya. Pendekatan ini dapat diterapkan secara luas dalam konteks konseling keluarga dan karir, dengan penyesuaian terhadap nilai-nilai budaya dan sosial di lingkungan masing-masing.

Kata kunci: *Konseling keluarga, Konseling Eksistensial, Karier*

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti akan menjalankan beberapa peran dalam kehidupannya. Setiap peran memiliki perbedaan tuntutan dan harapan yang perlu dipenuhi (Rizqi & Santoso, 2022). Bagi individu dewasa terutama wanita, peran dalam area pekerjaan dan keluarga cukup mendominasi kehidupannya (Fhatri & Arrosyad, 2021). Fenomena wanita bekerja sudah menjadi hal umum pada masyarakat modern (Tuwu, 2018). Tidak hanya dalam pekerjaan yang sifatnya domestik atau tradisional, banyak perempuan yang menempati posisi seperti dokter, manajer, sampai pejabat pemerintah (Zayyadi, 2012). Peran ini menggambarkan bahwa perempuan sekarang tidak hanya dapat melaksanakan tugas berkaitan dengan urusan rumah tangga, tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan dalam dunia kerja (Handayani & Pratama, 2021).

Setiap pasangan dalam pernikahan berharap semua tujuan dari pernikahan dapat terwujud atau terlaksana (Muniri & Ulfiyati, 2022). Setiap orang ingin memiliki keluarga yang bahagia dan harmonis tanpa masalah dalam rumah tangga mereka (Fhatri & Arrosyad, 2021 & Taufik, & Amir, 2023). Persamaan aspirasi dari kelompok gender menunjukkan bahwa perempuan merasakan adanya kesetaraan hak dengan pria (Afrid's, 2019). Akibatnya, banyak perempuan menjalani karier yang sesuai dengan bidangnya (Nurmai & Jenita, 2020). Fenomena ini menunjukkan bahwa wanita masa kini memiliki peran ganda sebagai istri dan ibu dalam rumah tangga, serta sebagai tenaga profesional di sektor kerja yang mengharuskan mereka untuk bisa mengatur keseimbangan antara tanggung jawab rumah tangga dan publik (Rizqi & Santoso, 2022). Perempuan yang berstatus sebagai wanita karir serta sebagai Ibu jelas menjalani dua peran dalam hidupnya (Wirakristama, 2011) menyatakan bahwa salah satu alasan wanita bekerja menyebabkan banyak keluarga memiliki karir ganda adalah perubahan peran dari seorang wanita yang sebelumnya menjadi istri tanpa pekerjaan menjadi seorang karyawan.

Konflik peran ganda adalah konflik yang muncul akibat tekanan dari pekerjaan dan rumah tangga, yang dapat menimbulkan hambatan atau isu terkait psikologis (Handayani, 2013). Hal ini dikarenakan wanita memiliki tanggung jawab yang rutin dan erat, seperti pekerjaan rumah tangga dan mengurus anak yang harus dilakukan setelah kegiatan profesional (Murdaningrum, 2021). Selain itu, hal tersebut dapat memberikan dampak terhadap hubungan relasi dalam keluarga, terutama terhadap pasangan (Rizqi & Santoso, 2022). Ditemukan kasus bahwa ketika wanita memiliki karier, mereka cenderung menunjukkan karakter yang mandiri bahkan memungkinkan untuk menjadi lebih dominan, terutama apabila karier yang dijalankannya memberikan jabatan yang tinggi (Fhatri & Arrosyad, 2021). Situasi semacam ini dapat

berpotensi menimbulkan ketidakseimbangan peran dan memicu konflik dalam keluarga (Tuwu, 2018).

Penelitian menunjukkan bahwa ketika konflik kerja dan keluarga meningkat, maka kepuasan hidup, perkawinan, dan kinerja kerja bisa menurun (Handayani, 2013). Beban ganda tersebut dapat menimbulkan stres, gangguan pikiran, dan berkurangnya kualitas interaksi dalam keluarga (Zayyadi, 2012). Wanita berkarier harus memiliki komitmen dan menjaga keseimbangan yang jelas antara kehidupan pribadi dan kehidupan kariernya (Muniri & Ulfiyati, 2022).

Keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga menjadi isu penting bagi wanita modern (Rizqi & Santoso, 2022). Melalui teori border Clark 2000, dalam (Handayani, 2013) dijelaskan bahwa keseimbangan bisa tercapai saat individu mengatur batasan antara dunia kerja dan keluarga secara fisik, waktu, dan psikologis. Perempuan menjadi border crosser yang dapat menegosiasikan perannya, dan membutuhkan dukungan dari border keeper seperti suami atau atasan (Murdaningrum, 2021). Dengan komunikasi yang baik, konflik dapat diminimalkan, dan keseimbangan antara kehidupan profesional dan keluarga bisa memberikan kepuasan tersendiri (Nurmai & Jenita, 2020). Memelihara keseimbangan juga memberikan banyak keuntungan, salah satunya adalah menjaga kesehatan fisik dan mental (Handayani & Pratama, 2021). Oleh sebab itu, konseling memiliki peranan krusial dalam membantu wanita menangani berbagai sisi kehidupan, dari kewajiban keluarga hingga tuntutan pekerjaan (Afrid's, 2019).

Dalam situasi ini, konseling berperan bukan hanya sebagai cara untuk menyelesaikan masalah, tetapi juga sebagai media yang membantu wanita mencapai keseimbangan terbaik antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya (Tuwu, 2018; Nadila, E. Y., dkk, 2021 & Taufik, T, 2021). Berbagai layanan konseling tersedia untuk mendukung keseimbangan wanita dalam berkarier, salah satunya adalah konseling eksistensial (Fhatri & Arrosyad, 2021). Dalam konseling eksistensial, konselor mendampingi konseli untuk mengenali dan menjernihkan anggapan mereka mengenai dunia, dengan penekanan pada membantu konseli menerapkan apa yang telah mereka ketahui tentang diri mereka sendiri (Handayani, 2013). Artikel ini bertujuan untuk mengerti bahwa layanan konseling sangat penting dalam membantu keseimbangan antara karier dan keluarga bagi wanita (Murdaningrum, 2021).

Pada akhirnya, keseimbangan dalam pekerjaan dan keluarga bukan berarti tidak memiliki konflik sama sekali, melainkan kemampuan individu untuk meminimalkan dampak negatif sambil tetap merasakan kepuasan pada dua peran tersebut (Rizqi & Santoso, 2022). Jika keseimbangan ini terwujud, manfaatnya tidak hanya dirasakan oleh perempuan itu sendiri, tetapi juga oleh keluarga, anak, serta lingkungan kerja (Zayyadi, 2012). Dengan demikian, isu keseimbangan dalam pekerjaan dan keluarga penting untuk dikaji secara lebih dalam demi mendukung kesejahteraan perempuan bekerja (Handayani & Pratama, 2021).

TINJAUAN PUSTAKA

Fenomena wanita karir menunjukkan adanya pergeseran besar dalam peran sosial perempuan yang kini tidak hanya berfokus pada ranah domestik, tetapi juga aktif dalam dunia profesional. Menurut Handayani (2013), wanita modern memiliki peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja, yang sering menimbulkan tekanan psikologis akibat tumpang tindih tanggung jawab. Hal ini dapat menyebabkan stres dan menurunkan kesejahteraan emosional apabila tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen peran yang baik.

Sementara itu, Haryati (2015) mengungkapkan bahwa wanita yang mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga akan memiliki tingkat kepuasan hidup lebih tinggi. Namun, kenyataannya, banyak perempuan yang menghadapi tantangan besar ketika tuntutan karir bertentangan dengan kebutuhan keluarga, sehingga menimbulkan konflik peran ganda.

Konflik peran ganda atau work-family conflict terjadi ketika tuntutan antara pekerjaan dan keluarga saling bertentangan, baik dari segi waktu, energi, maupun perilaku (Greenhaus & Beutell, 1985). Frone (2003) menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas pekerjaan dan tekanan profesional, maka semakin besar potensi gangguan terhadap keseimbangan kehidupan pribadi. Konflik ini dapat menurunkan kepuasan kerja, keharmonisan rumah tangga, bahkan produktivitas individu (Parasuraman & Simmers, 2001). Untuk itu, dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan lingkungan kerja menjadi faktor penting dalam membantu wanita mengelola tekanan akibat peran ganda tersebut.

Keseimbangan antara karir dan keluarga atau yang dikenal dengan istilah work-life balance merupakan isu penting dalam kehidupan wanita bekerja. Clark (2000) melalui Work/Family Border Theory menjelaskan bahwa keseimbangan akan tercapai apabila individu mampu mengatur dan menegosiasikan batas antara pekerjaan dan keluarga secara fleksibel. Perempuan berperan sebagai border crosser yang harus menyeimbangkan waktu, energi, dan komitmen dalam dua ranah berbeda, yaitu profesional dan domestik. Menurut Murdaningrum (2021), keseimbangan ini bukan berarti tidak adanya konflik, melainkan kemampuan untuk meminimalkan dampak negatif dan memaksimalkan kepuasan dari kedua peran tersebut. Dukungan pasangan, komunikasi yang baik, serta pengaturan waktu yang efektif merupakan elemen penting dalam mencapai keseimbangan karir dan keluarga.

Dalam konteks konseling, pendekatan eksistensial memiliki kontribusi besar dalam membantu individu, khususnya wanita, menemukan makna dan tujuan hidup di tengah kompleksitas peran yang dijalani. Konseling eksistensial berakar pada pemikiran Viktor Frankl, Rollo May, dan Irvin Yalom yang menekankan kebebasan memilih sikap serta tanggung jawab pribadi terhadap kehidupan (Frankl, 2004). Pendekatan ini membantu konseli memahami nilai-nilai hidup, mengenali potensi diri, serta menerima realitas dengan penuh kesadaran. Corey (2017) menambahkan bahwa melalui peningkatan kesadaran diri (self-

awareness) dan pencarian makna hidup (meaning-making), individu dapat mengelola tekanan peran secara lebih positif dan konstruktif. Dalam konteks wanita karir, konseling eksistensial tidak hanya menjadi sarana pemecahan masalah psikologis, tetapi juga sebagai pendekatan holistik untuk memperkuat kesejahteraan emosional, sosial, dan spiritual.

Selain itu, Wibowo (2022) menyebutkan bahwa konseling berperan penting dalam pemberdayaan perempuan agar mampu mengelola tanggung jawab karir dan keluarga secara seimbang. Proses konseling membantu individu menumbuhkan kesadaran akan pilihan hidup, menerima konsekuensi dari setiap keputusan, serta mengembangkan strategi adaptif untuk menghadapi tekanan peran. Dengan demikian, penerapan konseling eksistensial dapat menjadi solusi efektif untuk membantu wanita karir mencapai keseimbangan hidup yang harmonis dan bermakna, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (library research). Pendekatan ini dipilih karena kajian lebih menekankan pada analisis konsep dan pemikiran yang berkaitan dengan fenomena wanita karir, konflik peran ganda dalam keluarga, keseimbangan karir-keluarga, serta peran konseling eksistensial dalam mendukung keseimbangan tersebut. Sesuai dengan karakteristik masalah yang diangkat, metode riset kualitatif digunakan karena menekankan analisis pada data deskriptif berupa kata-kata tertulis yang diamati. Dengan demikian, analisis data lebih difokuskan pada penelitian kepustakaan, yakni membaca, menelaah, dan mengkaji buku serta sumber tulisan yang erat kaitannya dengan masalah yang dibahas (Na'im, 2021). Menurut Zed (dalam Rahayu, 2020), studi pustaka dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, serta mengolah bahan penelitian. Selain itu, penelitian kualitatif menurut Ibnu (dalam Arifudin, 2019) adalah suatu penelitian yang datanya dinyatakan dalam bentuk verbal dan dianalisis tanpa menggunakan teknik statistik.

Objek penelitian dalam kajian ini terdiri atas dua jenis, yaitu objek formal dan objek material. Objek formal berupa data yang berhubungan dengan kajian kritis mengenai fenomena wanita karir dan peran gandanya dalam keluarga, khususnya dalam konteks keseimbangan antara karir dan kehidupan domestik. Sedangkan objek material berupa sumber-sumber pustaka, baik berupa buku, artikel, jurnal nasional maupun internasional, yang membahas isu wanita bekerja, konflik peran ganda, keseimbangan karir-keluarga, serta penerapan konseling eksistensial dalam membantu individu mencapai keseimbangan tersebut. Menurut Tanjung (2022), objek penelitian dapat dibagi menjadi dua, yaitu objek formal berupa data penelitian, serta objek material berupa sumber data yang relevan.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai dengan November tahun 2025 dengan tahapan pengumpulan, penelaahan, dan analisis data pustaka. Selama periode tersebut, penulis berfokus pada pencarian serta penelaahan literatur yang relevan untuk

kemudian dianalisis secara mendalam. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode dokumentasi, yaitu menghimpun data dari berbagai sumber tertulis yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data menurut Bahri (2021) merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama penelitian adalah memperoleh data. Sumber data dalam penelitian ini mencakup data primer dan sekunder. Menurut Hanafiah (2021), data primer adalah data yang dikumpulkan langsung dari sumber utama atau tangan pertama, sedangkan data sekunder adalah data yang sudah tersedia dalam pustaka. Dalam penelitian ini, data primer berupa buku-buku utama yang membahas konsep konseling eksistensial, teori keseimbangan karir-keluarga, serta isu wanita bekerja. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari jurnal, artikel ilmiah, laporan penelitian, maupun sumber daring yang mendukung analisis. Dengan kombinasi data primer dan sekunder, diharapkan analisis lebih komprehensif dan mendalam.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif-analitis dengan kerangka berpikir induktif. Analisis tidak hanya dilakukan setelah data terkumpul, tetapi juga berlangsung sejak tahap pengumpulan data. Strategi ini dimaksudkan agar penulis dapat menafsirkan data secara mendalam kemudian menyusunnya dalam bentuk narasi kritis. Menurut Sugiyono (2015), metode deskriptif-analitis bertujuan untuk menjelaskan serta menguraikan ide-ide utama melalui interpretasi terhadap sumber pustaka, sehingga menghasilkan pemahaman mendalam mengenai permasalahan yang dikaji.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan. Data dicatat, dipilih, dan diklasifikasikan sesuai kategori yang relevan dengan masalah penelitian. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif analitis, yaitu pencarian berupa fakta, hasil pemikiran seseorang, melalui cara menganalisis, membuat interpretasi, serta melakukan generalisasi terhadap hasil penelitian (Siregar, 2021). Selanjutnya, dilakukan analisis isi (content analysis) dari teks atau sumber pustaka, yang kemudian dinarasikan untuk ditarik kesimpulan. Prosedur ini sejalan dengan pandangan Silaen (2021) yang menjelaskan bahwa penelitian deskriptif-analitis bertujuan menghasilkan data deskriptif yang berupa tulisan melalui analisis pemikiran dari suatu teks.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan eksistensial berfokus pada sifat – sifat manusia, seperti kemampuan untuk menyadari diri sendiri, kebebasan memilih dan menentukan nasib, kebebasan serta tanggung jawab, rasa cemas sebagai hal yang mendasar, upaya mencari makna yang unik dalam dunia yang tidak memiliki makna, merasa sendirian, serta berada dalam hubungan dengan orang lain hingga kematian, serta keinginan untuk mengembangkan diri. Pendekatan ini memberikan kontribusi besar dalam bidang psikologi, terutama dalam menekankan kualitas manusia dan hubungannya dengan manusia lainnya dalam proses terapi (Kadek Paradista P,

aulida Krisnia, 2019). Terapi eksistensial menekankan pada kondisi dasar manusia dan menekankan pentingnya kesadaran diri sebelum seseorang melakukan tindakan. Kesadaran diri mulai berkembang sejak saat bayi di lahirkan. Perkembangan kepribadian yang normal didasarkan pada keunikan masing- masing individu.

Terapi ini lebih menitikberatkan pada situasi saat ini dan kemungkinan di masa depan seseorang, sehingga membantu meningkatkan kebebasan dalam mengambil keputusan serta tanggung jawab atas setiap tindakan yang akan diambil (Kadek Paradista P, Maulida Krisnia, 2019). Eksistensialisme mengemukakan bahwa manusia memiliki kebebasan dalam mengambil Keputusan dan harus bertanggung jawab atas Tindakan yang dilakukan. Oleh karena itu, pendapat eksistensialisme menarik minat para ahli psikologi humanistik digunakan sebagai dasar teori dalam psikologi humanistik. Adapun pokok-pokok teori psikologi humanistic yang di kembangkan oleh Maslow Adalah sebagai berikut (Kadek Paradista P, Maulida Krisnia, 2019)

1. Individu adalah penentu bagi perilaku dan pengalamannya sendiri. Manusia adalah makhluk yang memiliki kesadaran, mampu memilih atau menentukan setiap perbuatannya. Dengan kata lain, manusia merupakan makhluk yang merdeka dan bertanggung jawab.
2. Manusia selalu bergerak, namun senantiasa berada dalam proses untuk bertransformasi menjadi sesuatu yang berbeda dari sebelumnya (becoming). Akan tetapi, perubahan itu memerlukan syarat, yakni adanya kondisi yang mendukung.
3. Manusia pada dasarnya memiliki karakter yang baik atau lebih tepatnya netral. Kekuatan yang merusak atau negatif dalam diri manusia berasal dari pengaruh lingkungan yang tidak baik, dan bukan merupakan sifat alami.
4. Manusia memiliki potensi kreativitas yang mendorong individu untuk mengekspresikan diri menjadi orang yang memiliki keahlian atau keunggulan dalam sektor tertentu.
5. Manusia memiliki berbagai jenis kebutuhan yang dibedakan secara hirarki sebagai berikut (Kadek Paradista P, Maulida Krisnia, 2019)
 - a. Kebutuhan fisiologis
 - b. Kebutuhan akan rasa aman dan perlindungan
 - c. Kebutuhan akan kasih sayang dan memiliki
 - d. Kebutuhan akan pengakuan diri
 - e. Kebutuhan untuk mencapai aktualisasi diri

Analisis terhadap penelitian sebelumnya yang tertakut, menunjukkan beberapa hasil penting yang bisa menjadi dasar untuk memahami bagaimana konseling eksistensial membantu perempuan mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho, 2025) tentang pendekatan Logoterapi Viktor Frankl dalam konseling keluarga di masa krisis memberikan pemahaman mengenai cara metode Logoterapi dapat digunakan dalam situasi sulit. Dalam penelitiannya (Nugroho, 2025) menekankan betapa pentingnya menemukan makna dalam hidup meskipun sedang menghadapi kesulitan.

Orang-orang yang mengalami masalah dalam keluarga seperti perceraian, kehilangan, atau tantangan hidup lainnya sering kali merasa sedih, cemas, dan bingung. Dengan menerapkan Teknik Logoterapi seperti intensi paradoks, derefleksi, dan pertanyaan Socrates. Seorang konselor bisa membantu klien untuk memperbaharui pemahaman mereka tentang kehidupan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan eksistensial sangat berguna dalam konseling keluarga untuk membantu individu tetap kuat dan menemukan tujuan hidup baru.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho, 2025) memberikan dasar teori yang kuat bahwa konseling pendekatan eksistensial, mampu mengubah cara seseorang melihat penderitaan dan konflik yang dialami. Wanita yang bekerja dan mengambil peran ganda sering menghadapi tekanan psikologis seperti stress, rasa bersalah karena kurang memperhatikan keluarga, dan kecemasan terkait dengan tuntutan pekerjaan. Dalam kondisi seperti itu, konseling eksistensial membantu klien menemukan makna dalam setiap peran yang dijalani. Dengan menemukan makna tersebut, Wanita karir dapat melihat peran ganda sebagai sesuatu yang bermakna, bukan hanya sebagai beban.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh (Mayangsari & Amalia, 2018) tentang keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi Wanita karir membahas tentang peran ganda yang dihadapi Perempuan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus, dan menemukan bahwa para responden merasa kesulitan menjaga keseimbangan antara perjaan dan kehidupan pribadi mereka. Hal ini terkait dengan dua aspek yaitu gangguan perkerjaan terhadap kehidupan pribadi (WIPL) dan peningkatan pekerjaan terhadap kehidupan pribadi (WEPL). Beberapa faktor yang berpengaruh antara lain profesionalisme yang tinggi, tanggung jawab yang besar, perubahan emosi yang cepat, serta kurangnya dukungan dari keluarga. Selain itu, tekanan pekerjaan yang tinggi juga menyebabkan para responden sering mengalami konflik di rumah. Penelitian ini menunjukkan bahwa Wanita karir menghadapi tantangan yang sangat besar dalam memenuhi dua tuntutan yang sama sama penting.

Penelitian yang dilakukan oleh penelitian (Mayangsari & Amalia, 2018) menunjukkan kenyataan sulit yang dihadapi oleh Wanita yang bekerja. Kesulitan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga sering kali membuat mereka harus mengorbankan waktu dan perhatian untuk keluarga karena tekanan pekerjaan. Hal ini bisa

menyebabkan konflik, baik dalam diri sendiri maupun dalam rumah tangga. Fakta ini menunjukkan betapa pentingnya konseling keluarga dengan pendekatan eksistensial. Tanpa bantuan dari pihak profesional, wanita karir berisiko mengalami stres yang terus-menerus, menurunnya kualitas hubungan dengan keluarga, serta kelelahan dalam pekerjaan.

Ketiga, studi (Rahmayati, 2021) tentang keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan bagi wanita bekerja memberikan perspektif yang lebih positif. Penelitian ini mengambil kasus seorang pegawai negeri sipil berusia 26 tahun, yang berhasil menjaga keseimbangan meskipun memiliki dua peran sekaligus.

Keberhasilannya didukung oleh bantuan dari keluarga serta penerapan beberapa strategi khusus, seperti outsourcing yaitu mengalihkan sebagian pekerjaan rumah tangga kepada orang lain, dan techflexing yaitu memanfaatkan teknologi agar pekerjaan lebih fleksibel. Penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara karier dan kehidupan keluarga bisa dicapai jika ada dukungan sosial yang cukup dan strategi penyesuaian yang tepat.

Di sisi lain, penelitian (Rahmayati, 2021) menunjukkan adanya cara-cara yang membantu wanita yang bekerja untuk tetap seimbang. Cara-cara seperti mengandalkan pihak ketiga untuk tugas tertentu atau menggunakan teknologi ternyata cukup berhasil. Namun, hasilnya juga bergantung pada dukungan dari keluarga serta cara seseorang memahami peran dan tanggung jawabnya. Hal ini menunjukkan bahwa konseling eksistensial bisa membantu memperkuat makna hidup, sehingga langkah-langkah yang diambil lebih bermakna dan lebih tahan lama. Dengan demikian, pendekatan eksistensial bisa menjadi pelengkap dari langkah-langkah praktis yang sudah terbukti efektif.

Keempat, penelitian internasional yang dibahas dalam *International Handbook of Career Guidance* oleh Athanasou dan Van Esbroeck (2008) menekankan bahwa isu keseimbangan antara karier dan keluarga adalah fenomena yang terjadi di seluruh dunia dan dihadapi oleh banyak perempuan. Dalam buku ini menjelaskan bahwa konflik antara karier dan keluarga tidak hanya masalah pribadi, tetapi juga merupakan fenomena yang berkaitan dengan diskriminasi gender (Terjesen, 2005) mengungkapkan meskipun beberapa kemajuan dicapai dalam mengintegrasikan perempuan dalam dunia kerja, proses ini berjalan lambat dapat dilihat dari indikator promosi perempuan ke posisi eksekutif senior hanya sedikit peningkatan di *International Handbook of Career Guidance* menyatakan hambatan terhadap kemajuan karier juga tidak hanya dihadapi oleh perempuan yang memiliki anak ataupun tidak memiliki anak (Athanasou, J. A., & Van Esbroeck, R. 2008).

Sebuah tinjauan terhadap penelitian selama satu dekade tentang perempuan dan pengembangan karier menyimpulkan bahwa “Kehidupan perempuan itu kompleks” (Philips

&Imhoff ,1997, hal 49) Melihat luas dan dalamnya hambatan dan tantangan yang dihadapi perempuan,” perlu pertimbangan pengembangan karir yang terpisah terhadap laki -laki” (Hopfl & Hornby Atkinson, 2000 ; Oneil & Bilmora ,2005) Melalui pandangan dan hasil penelitian dalam International Handbook of Career Guidance oleh Athanasou dan Van Esbroeck (2008) pendekatan dalam konseling keluarga, termasuk pendekatan eksistensial, harus dilihat dalam konteks yang lebih luas, melihat kompleksitas hambatan yang dihadapi oleh perempuan sehingga kebutuhan yang diperlukan perempuan dapat terpenuhi (Athanasou, J. A., & Van Esbroeck, R. 2008).

Menurut (Kadek Paradista P, Maulida Krisnia, 2019), terdapat beberapa sasaran konseling Eksistensial humanistik yaitu :

1. Agar klien mengalami keberadaannya secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi – potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya. Keotentikan sebagai “urusan utama psikoterapi” dan “nilai eksistensial pokok”. Terdapat tiga karakteristik dari keberadaan otentik :
 - 1) Sepenuhnya menyadari situasi yang ada saat ini,
 - 2) Memutuskan cara menjalani kehidupan saat ini,
 - 3) Menanggung beban untuk membuat pilihan.
2. Meluaskan kesadaran diri klien, dan karenanya meningkatkan kesanggupan pilihannya, yakni menjadi bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya.
3. Membantu klien agar mampu menghadapi kecemasan sehubungan dengan tindakan memilih diri, dan menerima kenyataan bahwa dirinya lebih dari sekadar korban kekuatankekuatan deterministic di luar dirinya.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa konseling keluarga dengan pendekatan eksistensial:

1. Dapat membantu mengurangi konflik karena adanya peran ganda dengan memberi makna pada hidup. Wanita diberdayakan untuk menemukan sisi positif dari peran ganda yang mereka lakoni, sehingga tidak lagi memandangnya sebagai beban semata.
2. Menawarkan alternatif intervensi yang lebih dalam dibandingkan dengan strategi praktis biasa. Langkah seperti outsourcing atau memakai teknologi memang berguna, tetapi jika tidak diberi makna, solusi itu hanya bersifat sementara saja.
3. Mendorong penggabungan antara aspek psikologis dan sosial-budaya. Konseling eksistensial tidak hanya membantu secara individu tetapi juga meningkatkan kesadaran tentang pentingnya dukungan dari keluarga, masyarakat, dan lingkungan kerja.

Mendorong penggabungan antara aspek psikologis dan sosial-budaya. Konseling eksistensial tidak hanya membantu secara pribadi, tetapi juga meningkatkan pemahaman

tentang pentingnya dukungan dari keluarga, masyarakat, dan lingkungan kerja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah dipelajari terdahulu dan pembahasan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan karir dan keluarga pada wanita merupakan isu kompleks yang membutuhkan pendekatan konseling yang tepat. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pekerjaan dan keluarga saling berbenturan. Kondisi ini tidak hanya memunculkan stress dan kelelahan psikologis, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas hubungan keluarga serta kepuasan hidup.

Pendekatan eksistensial, khususnya logoterapi Viktor Frankl, terbukti relevan untuk membantu individu yang sedang berada dalam krisis. Dengan menekankan pencarian makna hidup, konseling eksistensial mampu memberikan ruang bagi wanita untuk melihat peran ganda yang dijalani bukan sebagai beban, tetapi sebagai bagian dari tujuan hidup yang lebih besar. Dengan demikian, konflik peran yang dialami dapat dipandang secara lebih positif dan konstruktif. Selain itu, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa strategi praktis seperti outsourcing, pemanfaatan teknologi, serta dukungan keluarga dapat membantu wanita mencapai keseimbangan. Namun, strategi tersebut bersifat jangka pendek jika tidak dibarengi dengan pemaknaan yang lebih mendalam terhadap peran hidup. Di sinilah konseling eksistensial berfungsi sebagai pendamping yang memperkuat aspek psikologis dan batiniah wanita karir.

Dari perspektif global, keseimbangan karir dan keluarga merupakan fenomena universal yang dialami banyak wanita dengan tantangan yang berbeda sesuai konteks sosial dan budaya di berbagai Negara. Oleh karena itu, konseling keluarga dengan pendekatan eksistensial memiliki potensi untuk diterapkan secara luas, dengan catatan perlu adanya penyesuaian terhadap nilai-nilai budaya dan kondisi sosial yang melingkupinya.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa konseling keluarga dengan pendekatan eksistensial berkontribusi penting dalam membantu wanita karir diantaranya sebagai berikut :

1. Mengelola konflik peran ganda melalui pemaknaan hidup.
2. Memperkuat strategi praktis dengan dukungan psikologis yang berkelanjutan
3. Menyadarkan pentingnya dukungan keluarga, sosial, dan budaya dalam mencapai keseimbangan.

Dengan demikian, pendekatan eksistensial bukan hanya menjadi solusi psikologis individual, tetapi juga menawarkan perspektif yang lebih holistic dan berkelanjutan dalam mendampingi wanita mencapai keseimbangan antara karir dan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugerah dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan artikel ilmiah ini dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada Ibu Wiwin Andriani, M.Pd sebagai pengajar mata kuliah Konseling Pernikahan dan Keluarga, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi yang berharga selama proses penulisan artikel ini. Dengan bimbingan beliau, penulis mendapatkan banyak wawasan dan pemahaman yang lebih mendalam tentang penulisan artikel ini.

Penulis juga mengungkapkan rasa terima kasih kepada rekan-rekan kelompok penulis artikel yang selalu kompak, saling mendukung, dan bekerja sama dengan baik selama penyusunan karya ini. Kekompakan dan kolaborasi ini menjadi salah satu elemen krusial yang membantu penyelesaian artikel ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa tulisan ini belum sepenuhnya sempurna, sehingga kritik dan saran konstruktif sangat diharapkan untuk perbaikan di kemudian hari. Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang baik bagi kemajuan ilmu Bimbingan dan Konseling, terutama dalam konteks konseling pernikahan, keluarga, dan keseimbangan peran perempuan profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrid's, T. W. (2019). Pekerja Wanita dan Masalah Gender. *Jurnal Ilmu Manajemen dan Akuntansi Refrensi*, 8(2), 45–56.
- Afrid's, T. W. (2019). Pekerja Wanita dan Masalah Gender. *Jurnal Ilmu Manajemen dan Akuntansi Refrensi*, 8(2), 45–56.
- Amalia, E. R., Mahroji, D., & Nurtiah. (2022). Konflik Peran Antara Keluarga dengan Pekerjaan pada Pekerja Wanita dan Implikasi Terhadap Kinerja Perawat di Pulau Jawa. *Jurnal EKOBIS: Ekonomi, Bisnis & Manajemen*, 12(1), 158–169. <http://ejournal.stiemj.ac.id/index.php/ekobis158>
- Arifudin, O. (2019). Pengaruh Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Di PT. Global (PT.GM). *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi)*, 3(2), 184–190.
- Athanasiou, J. A., & Van Esbroeck, R. (Eds.). (2008). *International Handbook of Career Guidance*. Springer Science+Business Media B.V. ISBN: 978-1-4020-6229-2
- Bahri, A. S. (2021). *Pengantar Penelitian Pendidikan (Sebuah Tinjauan Teori dan Praktis)*. Bandung : Widina Bhakti Persada.

- Clark, S. C. (2000). *Work/family border theory: A new theory of work/family balance*. Human Relations, 53(6), 747–770. <https://doi.org/10.1177/0018726700536001>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Fhatri, Z., & Arrosyad, M. I. (2021). Peran Wanita Karir dalam Menjalankan Fungsi Keluarga. NOURA: Jurnal Kajian Gender dan Anak, 5(1), 20–30.
- Fhatri, Z., & Arrosyad, M. I. (2021). Peran Wanita Karir dalam Menjalankan Fungsi Keluarga. NOURA: Jurnal Kajian Gender dan Anak, 5(1), 20–30.
- Frankl, V. E. (2004). *Man's search for meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust*. Beacon Press.
- Frone, M. R. (2003). *Work-family balance*. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 143–162). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10474-007>
- Hanafiah, H. (2021). Pelatihan Software Mendeley Dalam Peningkatan Kualitas Artikel Ilmiah Bagi Mahasiswa. Jurnal Karya Abdi Masyarakat, 5(2), 213–220.
- Handayani, A. (2013). Keseimbangan Kerja Keluarga pada Perempuan Bekerja: Tinjauan Teori Border. Buletin Psikologi, 21(2), 90–101.
- Handayani, A. M., & Pratama, R. M. K. (2021). Konflik Peran Ganda Wanita Karir dalam Keluarga. Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12(2), 110–118.
- Handayani, T. (2013). *Peran ganda wanita bekerja dalam keluarga*. Jurnal Psikologi, 41(2), 145–156.
- Haryati, D. (2015). *Dampak peran ganda terhadap kesejahteraan psikologis wanita karir*. Jurnal Psikologi Sosial, 13(1), 34–45.
- Kadek Paradista P, Maulida Krisnia, M. D. (2019). EKSISTENSIAL HUMANISTIK “Panduan Singkat Penerapan Role Playing Dalam Konseling Kelompok.” Prodi. Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesh, 10.
- Mayangsari, M. D., & Amalia, D. (2018). Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pada Wanita Karir. Jurnal Ecopsy, 5(1), 43. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i1.4884>

- Muniri, A. S., & Ulfiyati, N. S. (2022). Upaya Istri Sebagai Wanita Karir Dalam Membentuk Keluarga Sakinah. *ASASI: Journal of Islamic Family Law*, 4(1), 35–47.
- Muniri, A. S., & Ulfiyati, N. S. (2022). Upaya Istri Sebagai Wanita Karir Dalam Membentuk Keluarga Sakinah. *ASASI: Journal of Islamic Family Law*, 4(1), 35–47.
- Murdaningrum, F. (2021). *Work-life balance pada wanita karir di era modern*. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 8(2), 67–76.
- Murdaningrum, R. (2021). Keseimbangan kehidupan kerja dan keluarga pada wanita bekerja. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 12(1), 45–56.
- Murdaningrum, R. (2021). Peran Ganda Wanita Karir dalam Menjaga Keseimbangan Pekerjaan dan Keluarga. *Jurnal Sosiologi dan Gender*, 9(1), 55–67.
- Na'im, Z. (2021). *Manajemen Pendidikan Islam*. Bandung : Widina Bhakti Persada.
- Nadhira, A. H., & Puspa, G. A. C. (2024). Strategi Bimbingan dan Konseling Dalam Mendukung Wanita Berkarir: Menyeimbangkan Kehidupan Pribadi dan Profesional. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISHS)*, 2(4), 667–669.
- Nadila, E. Y., Taufik, T., & Syarif, S. (2021). Analisis Konseling Rational-Emotive Behavior Therapy Dalam Pendidikan. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 99-110. Retrieved from <http://jurnal.umbaru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/157>
- Nugroho, F. T. (2025). Pendekatan Logoterapi Viktor Frankl Dalam Konseling Keluarga Di Masa Krisis. *Adiba: Journal of Education*, 5(2), 116–124.
- Nurmai, S., & Jenita. (2020). Peran Wanita Bekerja dalam Menunjang Pendapatan Keluarga Perspektif Ekonomi Syariah. *Jurnal Mahasiswa Fakultas Syariah dan Hukum UIN Suska Riau*, 6(2), 90–98.
- Nurmai, S., & Jenita. (2020). Peran Wanita Bekerja dalam Menunjang Pendapatan Keluarga Perspektif Ekonomi Syariah. *Jurnal Mahasiswa Fakultas Syariah dan Hukum UIN Suska Riau*, 6(2), 90–98.
- Parasuraman, S., & Simmers, C. A. (2001). *Type of employment, work–family conflict and well-being: A comparative study*. *Journal of Organizational Behavior*, 22(5), 551–568. <https://doi.org/10.1002/job.102>
- Rahayu, Y. N. (2020). *Program Linier (Teori Dan Aplikasi)*. Bandung : Widina Bhakti

Persada.

- Rahmayati, T. E. (2020). Konflik Peran Ganda pada Wanita Karier. *Jurnal Insitusi Politeknik Ganesha Medan (Juripol)*, 3(1), 152–165.
- Rahmayati, T. E. (2021). Keseimbangan Kerja dan Kehidupan (Work Life Balanced) Pada Wanita Bekerja. *Juripol*, 4(2), 129–141. <https://doi.org/10.33395/juripol.v4i2.11098>
- Rizqi, M. A., & Santoso, S. A. (2022). Peran Ganda Wanita Karir Dalam Manajemen Keluarga. *Jurnal Manajerial*, 9(1), 73–85.
- Rizqi, M. A., & Santoso, S. A. (2022). Peran Ganda Wanita Karir Dalam Manajemen Keluarga. *Jurnal Manajerial*, 9(1), 73–85.
- Silaen, N. R. (2021). *Kinerja Karyawan*. Bandung : Widina Bhakti Persada.
- Siregar, R. T. (2021). *Komunikasi Organisasi*. Bandung : Widina Bhakti Persada.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Tanjung, R. (2022). Manajemen Mutu Dalam Penyelenggaraan Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 6(1), 29–36.
- Kadek Paradista P, Maulida Krisnia, M. D. (2019). Eksistensial Humanistik “Panduan Singkat Penerapan Role Playing Dalam Konseling Kelompok.” *Prodi. Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesh*, 10.
- Taufik, & Amir. (2023). Kontribusi Ayah Dalam Pembimbingan Terhadap Perilaku Moral Anak. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(2), 106-119. <https://jurnal.umbaru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/438>
- Taufik, T. (2021). Implementing Group Counseling to Change Student’s Insight Pattern about Learning in the Covid-19 Pandemic. *JELITA*, 2 (1), 59-68.
- Tuwu, D. (2018). Peran Pekerja Perempuan dalam Memenuhi Ekonomi Keluarga: Dari Peran Domestik Menuju Sektor Publik. *Al-Izzah: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian*, 13(1), 63–76.
- Tuwu, D. (2018). Peran Pekerja Perempuan dalam Memenuhi Ekonomi Keluarga: Dari Peran Domestik Menuju Sektor Publik. *Al-Izzah: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian*, 13(1), 63–76.

Wibowo, A. (2022). *Konseling eksistensial sebagai sarana pemberdayaan perempuan dalam menghadapi konflik peran ganda*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 10(1), 45–56.

Wirakristama, N. (2011). Pergeseran peran perempuan dalam keluarga dual-career. *Jurnal Sosiologi*, 3(1), 67–78.

Zayyadi, A. (2012). Perempuan Bekerja (Tinjauan Gender Equality dalam Peran Keluarga). *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender dan Anak*, 7(2), 255–270.

Zayyadi, A. (2012). Perempuan Bekerja (Tinjauan Gender Equality dalam Peran Keluarga). *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender dan Anak*, 7(2), 255–270.