

Work-Family Balance Pada Working Mom Yang Memiliki Peran Ganda

Khoir Annisa Pertiwi, Nadita Restika Wulandari
Institut Agama Islam Nadhlatul Ulama Sumatera Selatan
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding email:
naditarestika@gmail.com

Keywords
Work-family balance
Working mom
Peran ganda

ABSTRACT

This study addresses the dual roles that working moms assume in achieving a balance between work and family, defined as work-family balance. Factors such as social support, time management, delegation, expectation adjustment, and self-care are identified as important keys in achieving such balance. This study used a qualitative approach to explore the dynamics of dual roles and the strategies developed by working moms. The results showed that despite facing various challenges, working moms were able to achieve work-family balance through strong social support and good time management skills. The expansion of the father's role in childcare is also considered important in achieving this balance. Achieving work-family balance not only impacts one's quality of life, but also provides insight into effective strategies in balancing the demands of work and family. In conclusion, this study provides valuable insights into the strategies developed by working moms to achieve work-family balance and the importance of certain factors in achieving work-family balance.

ABSTRAK

Penelitian ini membahas peran ganda yang diemban oleh working mom dalam mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, yang didefinisikan sebagai work-family balance. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, manajemen waktu, delegasi, penyesuaian ekspektasi, dan perawatan diri diidentifikasi sebagai kunci penting dalam mencapai keseimbangan tersebut. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi dinamika peran ganda dan strategi yang dikembangkan oleh working mom. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun menghadapi berbagai tantangan, working mom mampu mencapai work-family balance melalui dukungan sosial yang kuat dan kemampuan manajemen waktu yang baik. Perluasan peran ayah dalam pengasuhan anak juga dianggap penting dalam mencapai keseimbangan tersebut. Mencapai work-family balance tidak hanya berdampak pada kualitas hidup seseorang, tetapi juga memberikan wawasan tentang strategi yang efektif dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga. Kesimpulannya, studi ini memberikan wawasan yang berharga tentang strategi yang dikembangkan oleh working mom untuk mencapai work-family balance dan pentingnya faktor-faktor tertentu dalam mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga.

Pendahuluan

Di zaman sekarang, partisipasi perempuan dalam dunia kerja mengalami peningkatan signifikan. Hal ini memicu pergeseran peran gender dan struktur keluarga sebagai akibat dari peningkatan partisipasi perempuan dalam dunia kerja. Dahulu, perempuan diidentikkan dengan peran domestik sebagai pengasuh anak dan ibu rumah tangga. Namun, kini, perempuan memiliki peran ganda, yaitu sebagai pekerja profesional dan ibu rumah tangga. Peran ganda ini memunculkan dinamika yang kompleks, di mana perempuan harus mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga. Saat ini, ibu bekerja tidak hanya bertanggung jawab untuk mengurus rumah tangga dan mengasuh anak-anak mereka, tetapi juga harus memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga mereka. Namun, konsekuensi peran ganda ini seringkali menghadirkan tantangan bagi ibu bekerja dalam mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga (*work-family balance*).

Work-family balance menurut Greenhauss, Collins dan Shaw (2003) merupakan sejauh mana individu terlibat dan puas dengan peran dalam urusan pekerjaan dan keluarga. *Work-family balance* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan dari kedua domain tersebut secara harmonis tanpa mengorbankan salah satu pihak. Namun, banyak penelitian menunjukkan bahwa mencapai *work-family balance* bukanlah tugas yang mudah bagi ibu bekerja. Tekanan dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan pekerjaan maupun keluarga sering kali menyebabkan konflik peran, stres, dan kelelahan. Situasi ini diperparah oleh perubahan dinamika sosial dan ekonomi di era modern yang semakin kompleks dan menuntut. Sangat penting bagi ibu bekerja untuk mencapai keseimbangan ini karena dapat meningkatkan kesehatan mental, kebahagiaan, dan kepuasan hidup.

Menurut Sari & Anggraini (2022), faktor yang mempengaruhi *work-family balance* pada ibu bekerja di Indonesia, yaitu dukungan sosial dari keluarga, teman, dan pasangan dapat membantu *working mom* dalam menyeimbangkan antara pekerjaan dan keluarga, kemampuan untuk mengatur waktu secara efektif dapat membantu *working mom* dalam menyelesaikan tugas-tugas di rumah dan di tempat kerja, beban kerja yang berlebihan dapat membuat *working mom* kesulitan dalam menyeimbangkan antara pekerjaan dan keluarga, keterlibatan suami dalam pengasuhan anak dapat membantu meringankan beban kerja *working mom*, serta memberikan tanggung jawab kepada anak dalam pengasuhan diri dan rumah tangga dapat membantu *working mom* dalam memiliki waktu lebih banyak untuk keluarga.

Peran ganda yang diemban oleh ibu bekerja menjadi topik yang semakin relevan di era modern ini, di mana semakin banyak perempuan yang memilih untuk berkarir sekaligus menjalankan peran sebagai ibu dan istri. Dinamika peran ganda ini sering kali menghadirkan tantangan tersendiri, terutama dalam upaya mencapai keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan keluarga. Keseimbangan ini sangat penting karena dapat mempengaruhi kesejahteraan individu, kinerja pekerjaan, serta kualitas hubungan keluarga.

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Fajriyati, Lestari, & Hertinjung (2023) pada ibu bekerja yang memiliki anak balita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu bekerja mengalami kesulitan dalam menjalankan peran ganda sehingga muncul konflik peran. Upaya yang dilakukan ibu untuk meminimalisir konflik dan mencapai *work-family balance* adalah meminta bantuan dari orang-orang terdekat seperti suami atau anggota keluarga lain, melakukan komunikasi aktif dengan pengasuh ketika sedang istirahat bekerja, mengelola emosi dan berpikir positif, tidak mencampuradukkan urusan pekerjaan dan keluarga, menjadikan anak sebagai pengobat lelah setelah pulang bekerja, serta mengembangkan sikap sabar ketika bersama anak.

Jika ibu bekerja tidak memiliki keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga yang baik, mereka tidak dapat membagi waktu, perhatian, dan tenaga mereka dengan baik dan tidak dapat mencapai hasil yang memuaskan baik dalam pekerjaan maupun dalam kehidupan keluarga mereka. (Apriani, Sulis, & Safitri 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika peran ganda yang dialami oleh ibu bekerja dalam mencapai *work-family balance* di era modern. Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami perspektif seorang *working mom* dalam mencapai *work-family balance*, faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan tersebut, strategi yang digunakan oleh ibu bekerja dalam mengelola peran ganda mereka, serta dampak dari upaya ini terhadap kehidupan mereka secara keseluruhan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai tantangan dan solusi yang dihadapi oleh ibu bekerja dalam mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Metode penelitian kualitatif adalah sebuah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah dengan peneliti sebagai instrumen kunci (Sugiyono, 2015). Creswell (1994) menjelaskan terdapat lima jenis metode dalam suatu penelitian kualitatif, yaitu *biography*, *phenomenology*, *ethnography*, *grounded theory*, dan *case study*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus tunggal, yaitu bertujuan untuk memahami dan menafsirkan fenomena atau fakta penelitian sesuai dengan realita yang ada (Sugiyono, 2019). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan untuk menggali secara mendalam pengalaman dan perspektif seorang *working mom* dalam mengelola dinamika peran ganda dan mencapai *work-family balance* di era modern.

Subjek dalam penelitian ini merupakan seorang *working mom* yang sudah bekerja dari sebelum menikah hingga sekarang sudah memiliki 4 orang anak yang berusia mulai dari 6-17 tahun. Subjek bekerja di suatu instansi pemerintahan sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan sudah lebih dari belasan tahun memiliki pengalaman kerja dibidang tersebut.

Peneliti menggunakan observasi dan wawancara mendalam sebagai metode pengumpulan data. Peneliti melakukan perbincangan terbuka dan mendalam dengan subjek

untuk menggali pengalaman, pemikiran, dan perasaannya terkait peran ganda dan *work-family balance*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik. Peneliti akan mengidentifikasi, mengkategorikan, dan menginterpretasikan pola dan tema yang muncul dari data yang dikumpulkan.

Hasil dan Pembahasan

Dari penelitian ini, peran ganda yang dijalankan subjek di mulai ketika subjek memutuskan untuk tetap bekerja setelah menikah. Dorongan subjek untuk tetap bekerja karena ingin membantu suaminya untuk menambah perekonomian keluarga. Seperti kutipan wawancara berikut, “*menurut saya.. karena.. membantu suamilah, membantu keluarga, menambah-nambahi biaya untuk pendidikan anak, untuk biaya-biaya rumah tangga, ya.. pokoknya untuk membantu perekonomian suami*”.

Meskipun bekerja, ketika di rumah subjek tetap menjalankan tanggung jawabnya sebagai ibu rumah tangga. Seperti menyiapkan makanan, membersihkan rumah, serta memajemen keuangan keluarga. Al Qarasi (2003) menjelaskan bahwa peran seorang ibu rumah tangga adalah mengawasi pendapatan dan anggaran belanja keluarga dengan sebaik mungkin. Subjek juga menjalankan peran ibu bagi anak-anaknya. Sebagai ibu, wanita memiliki tanggung jawab untuk mendidik dan merawat anak-anak mereka dengan menciptakan lingkungan psikis dan psikologis yang penuh kasih sayang, kesabaran, ketenangan, dan kehangatan. Ini akan membantu anak-anak berkembang menjadi dewasa (Gunarsa & Gunarsa, 2000).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *working mom* mengalami dinamika peran ganda yang kompleks. Mereka harus menyeimbangkan antara tanggung jawab sebagai ibu, istri, dan pekerja. Hal ini menimbulkan berbagai tantangan, seperti konflik peran yang tarik-menarik antara tuntutan pekerjaan dan keluarga dapat menyebabkan stres dan kelelahan. *Working mom* sering kali merasa bersalah karena tidak dapat memberikan waktu dan perhatian yang cukup untuk anak-anaknya. Beban ganda pekerjaan dan pengasuhan anak dapat membuat *working mom* merasa kekurangan waktu dan energi untuk melakukan hal lain.

Sulistyaningsari (2012), menjelaskan *work-family balance* pada *working mom* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu dukungan sosial dari keluarga dan teman, kebijakan perusahaan yang mendukung *work-family balance*, kemampuan manajemen waktu dan stres yang baik, keterampilan komunikasi yang efektif, serta persepsi positif tentang peran ganda.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa *working mom* mengembangkan berbagai strategi untuk mencapai *work-family balance*, seperti membuat jadwal yang jelas dan fleksibel, memanfaatkan teknologi untuk bekerja dan berkomunikasi, melibatkan suami dan anggota keluarga lainnya dalam pengasuhan anak, serta melakukan aktivitas relaksasi dan *self-care* (Handayani & Wijayanti, 2021). Dukungan sosial dari suami, keluarga, dan teman dekat sangatlah penting bagi *working mom*. *Working mom* perlu mengatur waktu mereka dengan efektif agar dapat menyelesaikan semua tugas

mereka. *Working mom* perlu belajar untuk mendelegasikan tugas kepada orang lain, baik di rumah maupun di tempat kerja. *Working mom* perlu menyesuaikan ekspektasi mereka terhadap diri sendiri dan orang lain. *Working mom* juga perlu meluangkan waktu untuk diri sendiri dan melakukan hal-hal yang mereka sukai.

Levinson (1968), mengembangkan teori keseimbangan peran (*role balance theory*) untuk menjelaskan bagaimana individu menyeimbangkan berbagai peran dalam hidupnya. Teori ini menyatakan bahwa individu akan berusaha untuk mencapai keseimbangan antara berbagai peran yang mereka jalani. Keseimbangan peran dapat dicapai dengan berbagai cara, seperti penyesuaian peran, kompartementalisasi, dan integrasi peran.

Dari penelitian sebelumnya, Sari & Putri (2020) menyatakan bahwa *Work-family balance* bagi ibu bekerja merupakan keadaan yang dinamis dan terus berkembang, di mana ibu bekerja berusaha untuk menyeimbangkan berbagai perannya di lingkungan keluarga dan pekerjaan dengan cara yang bermakna bagi dirinya sendiri. Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa makna *work-family balance* bagi ibu bekerja bersifat dinamis dan kontekstual, dipengaruhi oleh faktor pribadi, keluarga, pekerjaan, dan sosial.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *work-family balance* adalah sebuah proses yang dinamis dan berkelanjutan. *Working mom* perlu terus beradaptasi dan mengembangkan strategi baru untuk menghadapi tantangan yang mereka hadapi. Dukungan sosial, manajemen waktu, delegasi, penyesuaian ekspektasi, dan perawatan diri adalah beberapa faktor penting yang dapat membantu *working mom* mencapai *work-family balance*.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sangatlah penting bagi *working mom*. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan akses *working mom* terhadap dukungan sosial, seperti program penitipan anak yang terjangkau dan program pelatihan bagi pasangan. Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa peran ayah dalam pengasuhan anak perlu diperluas. Hal ini dapat membantu meringankan beban kerja *working mom* dan memungkinkan mereka untuk mencapai *work-family balance* yang lebih baik. Subjek juga merasa sangat terbantu dengan ada suaminya di rumah, "*suami saya kan dulu kerja swasta tapi sekarang hanya seorang petani yang tinggal menunggu hasil panen di daerahnya, jadi sambil menunggu dia ikut membantu dalam mengurus rumah tangga termasuk membantu mengasuh anak-anak di rumah. Jadi, kalo saya sedang kerja biasanya suami saya yang ngurusinnya, paling saya hanya mengontrol saja kalo lagi di kantor, nanti komunikasinya lewat telepon dengan suami saya*".

Menurut Barnett dan Hyde (dalam Greenhaus, Collins & Shaw, 2003), mencapai *work-family balance* dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang karena keterlibatan dalam berbagai peran memungkinkan seseorang untuk menghindari dampak negatif dari salah satu peran tersebut dan memberi mereka kemampuan untuk tanggap terhadap tuntutan. Subjek menunjukkan komitmen yang kuat terhadap pekerjaannya melalui kesetiaan dan perilaku positif, seperti tidak sering meminta izin dan bersikap profesional dengan pekerjaannya. Menurut Lazar, Osoian, dan Ratiu (2010), pekerja yang mampu

mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga akan memiliki komitmen dan kesetiaan terhadap tempat kerja mereka.

Kesimpulan

Studi ini menyoroti pentingnya *work-family balance* bagi *working mom* dan menekankan bahwa mencapai keseimbangan tersebut melibatkan proses dinamis dan berkelanjutan. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, manajemen waktu, delegasi, penyesuaian ekspektasi, dan perawatan diri memainkan peran kunci dalam mencapai *work-family balance*. Selain itu, peran ayah dalam pengasuhan anak juga perlu diperluas untuk membantu menciptakan keseimbangan tersebut. Dukungan sosial terbukti sangat penting, dan perlu adanya upaya untuk meningkatkan akses *working mom* terhadap dukungan sosial. Meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan, subjek penelitian menunjukkan komitmen yang kuat terhadap pekerjaannya. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dan memberikan wawasan yang berharga tentang strategi yang dikembangkan oleh *working mom* untuk mencapai *work-family balance*. Dengan mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Referensi

- Al Qarasi, B. S. (2003). *Seni mendidik islami: Kiat-kiat menciptakan generasi unggul*. Jakarta: Pustaka Zahra.
- Apriani, A. N., Sulis, M., & Safitri, M. (2021). Gambaran *Work-family balance* pada Ibu yang Bekerja. *JCA Psikologi*, 2(4), 58-67.
- Creswell, J. W. (1994). *Research Design: Qualitative & Quantitative Approaches*. London: SAGE Publications.
- Fajriyati, Y. N., Lestari, S., & Hertinjung, W. S. (2023). Pengalaman ibu bekerja yang memiliki anak balita dalam mencapai keseimbangan kerja-keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 59-78. <https://doi.org/10.24854/jpu477>
- Greenhaus, J. H., Collins, K. H., & Shaw, J. D. (2003). *The Relation Between Work-family balance and Quality of Life*. *Journal of Vocational Behaviour*, 63, 510-531.
- Gunarsa, S. D. & Gunarsa, Y. S. D. (2000). *Psikologi praktis anak, remaja dan keluarga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Handayani, E., & Wijayanti, S. R. (2021). Strategi *Working-Family Balance* yang Digunakan Ibu Bekerja di Era Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Klinis dan Dinamis*, 12(2), 189-200.
- Lazar, I., Osoian, C., & Ratiu, P. (2010). *The role of work-life balance practices in order to improve organizational performance*. *European Research Studies*, 13 (1), 201-214.
- Levinson, D. J. (1968). *Multiple Roles and The Self: A Theory Of Role Balance*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(3), 281-295.

- Sari, M. I. N., & Anggraini, L.(2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Work-family balance* pada IbuBekerja di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 33(1), 1-14.
- Sari, M. I. N., & Putri, R. A. (2020). Pemaknaan *work-family balance* pada ibu bekerja: Studi kualitatif fenomenologi. *Jurnal Psikologi Dinamis*, 2(1), 1-20.
- Sulistyaningsari, A. (2012). *Work-family balance* pada *Top Level Manager* Wanita. Universitas Airlangga.
- Sugiyono. (2019). Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kombinasi (*Mix Methods*). Bandung: Alfabeta.
-