

PENGALAMAN IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK BALITA DALAM MENCAPAI KESEIMBANGAN KERJA-KELUARGA

Yasrin Nur Fajriyati, Sri Lestari, & Wisnu Sri Hertinjung

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jalan A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kab. Sukoharjo, Jawa Tengah 57169, Indonesia

Korespondensi: yasrinnf@gmail.com

THE EXPERIENCE OF WORKING MOTHER WHO HAVE TODDLERS TO ACHIEVE WORK-FAMILY BALANCE

Manuscript type: Original Research

Abstract

A working mother has responsibilities in two different contexts: family and work. Working mothers need a work-family balance so that they are able to carry out their roles optimally, especially for working mothers who have toddler. This study aims to explore how work-family balance is obtained in working mothers with toddler. This was qualitative research using a phenomenological approach that utilized purposive sampling technique to approach the subjects. Data were collected through in-depth interviews with the mothers of toddler and were analyzed using interpretative phenomenological analysis (IPA). The results of the study showed that working mothers with toddler experienced difficulties in performing double roles. The efforts they did to minimize the conflict and to achieve the balance between work and family were asking for help from their closest ones, such as husbands or other members of the family, actively communicating with the child's caregivers when they were working, managing emotions and having positive thinking, not mixing up the work and household matters, regarding quality time with the child as recovery time from work fatigue, and developing patience while being with the child.

Article history:

Received 16 March 2021
Received in revised form 16 August 2021
Accepted 12 November 2021
Available online 18 June 2022

Keywords:

qualitative research
toddler
under-five children
work-family balance
working mother

Abstrak

Ibu yang bekerja memiliki tanggung jawab di dua ranah berbeda, yaitu keluarga dan pekerjaan. Ibu bekerja perlu keseimbangan peran agar ibu mampu menjalankan perannya secara optimal, terlebih bagi ibu bekerja yang memiliki anak balita. Tujuan penelitian ini adalah memahami pencapaian keseimbangan kerja-keluarga pada ibu bekerja yang memiliki anak balita. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam kepada enam orang ibu bekerja yang memiliki anak balita, yang direkrut menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah interpretative phenomenological analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu bekerja yang memiliki anak balita mengalami kesulitan dalam menjalankan peran ganda sehingga muncul konflik peran. Upaya yang dilakukan ibu untuk meminimalisir konflik dan mencapai keseimbangan kerja-keluarga 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 mencampurkan urusan pekerjaan dan keluarga, menjadikan anak sebagai pengobat lelah setelah pulang bekerja, serta mengembangkan sikap sabar ketika bersama anak.

Kata Kunci: balita, ibu bekerja, keseimbangan kerja-keluarga, penelitian kualitatif

Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat

Ibu bekerja menjadi fenomena yang umum terjadi di Indonesia. Namun, untuk menjalankan peran sebagai ibu bekerja dibutuhkan keterampilan dan kesiapan, baik secara fisik maupun psikis. Berdasarkan hasil penelitian, salah satu yang mendorong seorang ibu untuk bekerja adalah adanya teladan dari ibu kandung yang juga bekerja. Hal ini menjadi nilai tambah dalam hal memberikan pengalaman dan pembelajaran tentang menjadi ibu bekerja, termasuk membagi peran di pekerjaan dan keluarga. Selain itu, alasan ekonomi, dalam hal ini dorongan untuk menjadi mandiri dalam hal finansial dan membantu kondisi keuangan keluarga, menjadi faktor lain yang menyebabkan ibu memutuskan untuk bekerja. Hal tersebut sejalan dengan konteks budaya Indonesia, khususnya Jawa, yang lebih mengedepankan perasaan tidak enak atau dalam istilah Jawa dikenal dengan sebutan "ewuh-pakewuh".

Handling Editor: Made Diah Lestari, Faculty of Psychology, Universitas Udayana, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Maraknya pembangunan di berbagai sektor kehidupan selama 15 tahun terakhir berdampak terhadap terbukanya lapangan kerja, sehingga memungkinkan perempuan terlibat aktif dalam pekerjaan publik. Data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak tahun 2019 menunjukkan bahwa tingkat partisipasi angkatan kerja perempuan sekitar 51.88%. Secara total, persentase pekerja perempuan yang berstatus menikah sebesar 70.96%, sedangkan yang berstatus belum menikah sebesar 15.39%, cerai hidup sebesar 3.89%, dan cerai mati sebesar 9.76% (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2019).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti melalui kuesioner online terhadap 78 orang perempuan bekerja dari berbagai daerah di Indonesia, dihasilkan data terkait motivasi perempuan bekerja, kendala yang dihadapi, dan solusi untuk mengatasinya. Motivasi perempuan bekerja adalah membantu suami memenuhi kebutuhan keluarga (50%), menambah pengalaman dan aktualisasi diri (17.9%), ingin memiliki penghasilan sendiri (11.5%), memanfaatkan ilmu yang dimiliki (8.9%), dan mewujudkan cita-cita menjadi perempuan karir (3.8%). Adapun kendala yang sering dihadapi adalah kurangnya kemampuan mengatur waktu, sehingga waktu bersama anak juga berkurang. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kendala tersebut adalah mengatur waktu untuk pekerjaan dan keluarga, menjalin kerjasama dengan suami, menyempatkan waktu bersama anak, dan memanfaatkan jasa asisten rumah tangga.

Ibu menjalankan banyak peran penting dalam keluarga yang berpengaruh terhadap aspek kesehatan dan kesejahteraan semua anggota keluarga. Dalam tatanan adat istiadat, ibu juga bertugas sebagai pengasuh utama bagi anak-anaknya (Singh, 2018). Aktivitas yang dilakukan oleh seorang ibu, seperti menyusui, menyiapkan makanan, memandikan, menemani, dan mencari pengobatan saat anak sakit merupakan hal penting bagi tumbuh kembang dan kesehatan anak. Di sisi lain, keputusan ibu untuk bekerja berdampak pada multiperan yang harus dijalankan, yakni peran pekerjaan dan peran keluarga. Somashekher (2018) menjelaskan bahwa ada dua harapan peran yang bersifat kontradiktif pada ibu bekerja. Ibu bekerja diharapkan memiliki pribadi yang bisa berkomitmen, dinamis, kompetitif, visioner, dan mampu bersikap secara profesional. Di sisi lain, ibu bekerja juga diharapkan sebagai sosok yang memiliki sikap penyayang, lembut, sensitif, mudah beradaptasi, dan tidak keras kepada anak-anaknya.

Adanya harapan yang kontradiktif antara peran pekerjaan dan peran keluarga berisiko memunculkan tekanan dan ketegangan psikologis bagi ibu bekerja, seperti stres dan masalah

kesehatan yang justru berpengaruh terhadap menurunnya kinerja di kedua peran (Somashekhher, 2018). Tanggung jawab untuk menjalankan kedua peran secara bersamaan membuat ibu kesulitan dalam membagi waktu, sehingga memunculkan konflik peran. Konflik peran terjadi karena waktu dan perhatian lebih banyak ditujukan pada satu peran saja, sehingga peran lain tidak dapat dijalankan secara optimal (Safrizal dkk., 2020).

Konflik peran semakin terasa pada ibu bekerja yang masih memiliki anak balita. Penelitian Sultana dan Alam (2012) menjelaskan ibu bekerja mengalami stres yang disebabkan oleh kurangnya waktu bersama anak. Ibu juga mengalami dilema ketika harus meninggalkan anak bersama pengasuh atau di tempat penitipan anak. Hal tersebut menjadi tekanan tersendiri bagi ibu karena kurang memiliki waktu untuk merawat dan memperhatikan tumbuh kembang anak, sehingga berpengaruh terhadap berkurangnya konsentrasi saat bekerja (Patil, 2017). Hasil penelitian Almani dkk. (2012) terhadap 1,200 responden yang berstatus sebagai ibu, menunjukkan bahwa kondisi ibu yang bekerja memengaruhi perkembangan emosi anak usia 0–5 tahun. Perkembangan emosi anak sangat bergantung dari kualitas waktu dan kelekatan yang terjalin ketika anak bersama ibu. Ketika ibu harus bekerja dan meninggalkan anak, maka hal ini dapat membuat anak merasa kesepian, sehingga berisiko kehilangan keamanan dan kepercayaan diri.

Konflik peran pada ibu bekerja yang memiliki anak balita perlu diminimalkan agar ibu dapat menjalankan peran pekerjaan dan peran keluarga secara optimal tanpa mengabaikan salah satunya. Upaya yang dapat dilakukan adalah menciptakan keseimbangan kerja-keluarga (Handayani, 2013). Keseimbangan kerja-keluarga merupakan kondisi yang berisi banyak hal positif yang mampu diciptakan, sehingga memengaruhi kepuasan peran dalam keluarga dan pekerjaan (AlHazemi & Ali, 2016). Keseimbangan kerja-keluarga dapat tercapai jika individu mampu mengelola secara efektif konflik saat ini dan potensi konflik atas perannya di pekerjaan dan keluarga meskipun dengan sumber daya yang terbatas (Kang & Wang, 2018). Perempuan bekerja yang dapat mencapai keseimbangan peran adalah individu yang memiliki komitmen atas perannya, merasa puas dengan pekerjaan dan keluarga, cenderung enggan meninggalkan pekerjaan, dan mampu menjalankan peran dengan baik dalam pekerjaan maupun keluarga (Wayne dkk., 2017).

Keseimbangan dalam ranah pekerjaan dan keluarga penting bagi ibu bekerja, khususnya yang memiliki anak balita. Milkie dkk. (2016) menyebutkan bahwa keseimbangan-kerja keluarga pada ibu bekerja dengan anak balita dapat dicapai, salah satunya dengan memberikan waktu luang bersama anak. Waktu yang dihabiskan untuk anak bukan hanya sebatas jumlah atau kuantitasnya saja, melainkan lebih kepada kualitas waktu untuk berinteraksi dengan anak. Ketika ibu bekerja mampu

mencapai keseimbangan kerja-keluarga maka akan memberi pengaruh terhadap meningkatnya kesejahteraan keluarga dan optimalnya peran di lingkungan kerja (Kang & Wang, 2018). Berangkat dari uraian fenomena di atas, fokus dari penelitian ini adalah “*Bagaimana pencapaian keseimbangan kerja-keluarga pada ibu bekerja yang memiliki anak balita?*”

METODE

Partisipan

Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik sampling yang didasarkan kepada ciri-ciri yang dimiliki oleh informan yang sesuai dengan tujuan penelitian (Herdiansyah, 2010). Sebelum melakukan penelitian, peneliti telah melakukan survei awal di lapangan dengan bertanya kepada orang terdekat dan teman, untuk menemukan ibu-ibu yang sesuai dengan kriteria, yakni: a). ibu bekerja yang memiliki anak sulung usia 0–5 tahun; b). waktu bekerja antara 6–8 jam per hari; c). jenjang pendidikan ibu minimal SMA; dan d). tidak memiliki pembantu rumah tangga. Pada Tabel 1 ditampilkan data informan penelitian yang berjumlah enam orang ibu bekerja dan berasal dari suku Jawa.

Tabel 1.
Karakteristik Informan

| Karakteristik | Inisial Informan | | | | | |
|------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|
| | TT | ITW | IHT | HN | ASP | IS |
| Usia | 30 tahun | 25 tahun | 31 tahun | 27 tahun | 26 tahun | 32 tahun |
| Domisili | Boyolali | Sragen | Sukoharjo | Karanganyar | Surakarta | Sragen |
| Lama menikah | 5 tahun | 2,5 tahun | 3 tahun | 3 tahun | 2,5 tahun | 4 tahun |
| Jumlah anak | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Usia anak | 4 tahun | 1 tahun | 2 tahun | 1 tahun | 1 tahun | 2 tahun |
| | 2 bulan | 4 bulan | | 7 bulan | | 7 bulan |
| Pendidikan | D3 | S1 | S2 | S1 | S2 | S1 |
| Pekerjaan | Bidan | Guru | Dosen | Karyawan Swasta | Dosen | Guru |
| Waktu Kerja per Minggu | ±48 jam | ±36 jam | ±40 jam | ±45 jam | ±32 jam | ±36 jam |
| Pekerjaan Suami | Pegawai BUMN | Guru | Wiraswasta | Karyawan Swasta | Karyawan Swasta | Pegawai BUMN |
| Tempat Kerja Suami | Boyolali | Boyolali | Sukoharjo | Surakarta | Ungaran | Jepara |
| Status tinggal | Pernikahan bersama | <i>LDR</i> | Pernikahan bersama | Pernikahan bersama | <i>LDR</i> | <i>LDR</i> |
| Kondisi tempat tinggal | Tinggal dengan mertua | Tinggal dengan orang tua | Jauh dari keluarga besar | Tinggal dengan orang tua | Tinggal dengan orang tua | Dekat dengan kakak kandung |

Catatan: *LDR* = *Long Distance Relationship*

Desain

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi ialah pendekatan yang mengarahkan peneliti pada upaya penafsiran tentang bagaimana informan sebagai orang yang mengalami langsung peristiwa tertentu dapat menafsirkan pengalamannya (Kahija, 2017). Penelitian ini menggunakan teknik analisis data *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Teknik analisis IPA dianggap sesuai dengan penelitian ini karena IPA fokus dalam memahami secara detail pengalaman hidup manusia (Smith dkk., 2009). Lebih lanjut, Smith dkk. (2009) menjelaskan dengan memilih IPA sebagai teknik analisis dalam penelitian, berarti peneliti berkomitmen untuk mendalami, mendeskripsikan, menafsirkan, dan menempatkan informan dalam memaknai pengalamannya.

Prosedur

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun surat pernyataan kesediaan (*informed consent*) dan penjelasan mengenai tujuan penelitian, bentuk keterlibatan informan, lama waktu penelitian, kerahasiaan data, serta keuntungan dan kerugian. Pada awal pertemuan dengan calon informan, peneliti memberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai penelitian yang akan dilakukan. Setelah menerima penjelasan tersebut, calon informan secara bebas dapat memutuskan apakah bersedia berpartisipasi atau tidak dalam penelitian. Ketika calon informan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, maka peneliti meminta calon informan untuk memberikan persetujuan berpartisipasi dalam surat pernyataan kesediaan.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur. Panduan wawancara yang menjadi acuan bagi peneliti disusun berdasarkan pertanyaan penelitian yang diajukan. Proses pengambilan data melalui wawancara dilakukan dengan alat perekam suara. Perekaman selama wawancara dilakukan dengan persetujuan informan agar memudahkan peneliti membuat transkrip wawancara. Proses pengambilan data dilakukan pada bulan Maret hingga Agustus 2020. Dari keenam informan, peneliti melakukan wawancara langsung secara tatap muka kepada dua informan, sedangkan wawancara kepada empat informan lainnya dilakukan melalui telepon. Faktor yang memengaruhi pengambilan data melalui telepon adalah situasi pandemi COVID-19 yang tidak memungkinkan untuk bertemu tatap muka.

Wawancara melalui telepon dapat dilakukan jika tidak memungkinkan untuk wawancara langsung karena berbagai alasan, salah satunya adanya wabah penyakit menular (Saarijärvi & Bratt, 2021). Block dkk. (2012) menjelaskan bahwa keberhasilan wawancara melalui telepon bergantung

pada karakter dan kualitas pewawancara serta kedekatan emosional yang dibangun dengan orang yang diwawancarai. Di sisi lain, wawancara melalui telepon memiliki keterbatasan, yaitu pewawancara tidak dapat menangkap ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan isyarat non verbal yang bisa menjadi pendukung dari hasil wawancara (Saarijärvi & Bratt, 2021).

Demi tercapainya kedekatan secara emosi dengan informan, peneliti melakukan komunikasi awal dengan informan. Melalui komunikasi awal ini peneliti berupaya untuk memahami konteks kehidupan partisipan sehari-hari. Peneliti belum mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam panduan wawancara. Ketika informan telah mengenal peneliti, harapannya informan merasa nyaman dalam pelaksanaan wawancara. Kenyamanan dalam wawancara ini penting agar informan dapat terbuka dalam menceritakan pengalaman-pengalaman hidupnya kepada peneliti.

Teknik Analisis

Teknik analisis data yang digunakan *interpretative phenomenological analysis*. Data dianalisis melalui beberapa tahapan sebagai berikut: (a) membaca transkrip secara berulang, (b) pencatatan awal (*initial noting*) berupa komentar eksploratoris, dan (c) merumuskan tema emergen. Setelah menyelesaikan komentar eksploratoris, peneliti menarik keluar tema-tema emergen. Tema emergen dapat berupa kata/frasa. Tahap selanjutnya adalah (d) mencari hubungan yang sama antar tema, (e) berpindah ke kasus selanjutnya, dan (f) mencari pola-pola yang sama antar kasus. Jika semua informan sudah dianalisis maka peneliti bisa mencari pola-pola atau jalinan yang menghubungkan pengalaman dari semua informan. Di tahap terakhir, peneliti (g) mendeskripsikan tema induk (Kahija, 2017).

HASIL

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, peneliti memperoleh tiga tema induk, yaitu peran sebagai ibu, kehidupan kerja, dan pencapaian keseimbangan kerja-keluarga. Ketiga tema induk tersebut merangkum tema-tema superordinat yang dijelaskan dalam Tabel 2 berikut.

Tabel 2.

Tema Induk dan Tema Superordinat

| No | Tema Induk | Tema Superordinat |
|-----------|--|--|
| 1 | Peran sebagai ibu | Pemahaman peran sebagai ibu rumah tangga Pengasuhan anak selama ibu bekerja |
| 2 | Kehidupan kerja | Motivasi bekerja |
| 3 | Pencapaian keseimbangan kerja-keluarga | Dinamika penjalanan peran ganda Dukungan sosial Peran suami |

Pemahaman Peran sebagai Ibu Rumah Tangga

Sebagai perempuan yang telah menikah, HN memiliki kewajiban mengurus keluarganya. Meskipun dirinya bekerja, HN harus paham tanggung jawabnya dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Ketika dirinya tidak bisa menjalankan kewajiban dalam keluarga karena kesibukan pekerjaan, HN akan merasa malu kepada suami dan anaknya.

Ada perasaan malu semisal aku gak bisa menyiapkan sesuatu yang kecil untuk suamiku (anak juga).

Hampir sejalan dengan HN, ASP pun merasa malu jika tidak bisa memperhatikan anak karena kesibukan bekerja. Terlebih usia anak masih bayi yang masih bergantung pada ASI.

...Bahkan kadang dalam kondisi yang sangat apa ya, sangat susah gitu jadi aku puming di kampus.

HN dan ASP telah memahami perannya sebagai ibu yang bertugas memenuhi kebutuhan anak dan keluarga meskipun upaya untuk melaksanakan peran tersebut tidak mudah karena sibuk dengan pekerjaan.

Pengasuhan Anak selama Ibu Bekerja

Ketika ibu meninggalkan anak untuk bekerja, anak kehilangan waktu bersama figur seorang ibu. Memastikan anak diasuh oleh orang yang tepat menjadi alternatif pilihan ibu agar tetap bisa bekerja dan anak berada dalam pengasuhan yang tepat. ASP memilih ibu kandung untuk mengasuh anaknya karena sudah sangat percaya dan sependapat dengan cara ibu mengasuh anak, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan yang diharapkan ASP.

...Distimulasi dengan baik, terus pertumbuhannya gak telat, gizinya juga dimasakin tiap hari gitu, apa-apanya juga diurusin tiap hari.

Berbeda dengan ASP, IHT memilih orang lain untuk mengasuh anaknya. Hal tersebut dilakukan karena IHT merasa bahwa pengasuh memiliki pengalaman yang baik dalam mendidik dan membesarkan ketiga anaknya, sehingga IHT yakin anaknya akan tumbuh dan berkembang dengan baik pula ketika diasuh oleh pengasuh tersebut.

Saya kan liat experiencenya ya, pengalamannya ibu ini kalau pengalamannya udah berhasil dengan tiga anak, ya yaudah lah gitu.

Meskipun anak dititipkan kepada orang yang sudah dipercaya, para informan tetap menemukan kekurangan dalam menitipkan anak bersama pengasuh. Salah satunya dialami oleh IS. IS menjelaskan ketika dirinya bekerja, pengasuh akan memberikan apapun yang diminta anak atau cenderung memanjakannya dengan tujuan agar anak tidak merajuk. Kebiasaan pengasuh dalam memanjakan anak membuat IS kurang setuju dan menimbulkan kemarahan.

Kadang tak marahin mak'e nek bukan mainan gitu jangan dikasih (heeh) kadang kayak gitu, tapi mak'e malah yang penting bocah ki meneng, penting ki kuwi, kayak gitu yo kelemahane mak'e yo kayak gitu (heeh) jadi intine biar anake itu diem.

Ketika informan menemukan kendala pengasuhan dari pengasuh, informan berusaha memperbaiki melalui komunikasi aktif dengan pengasuh tentang pola asuh yang seharusnya diterapkan kepada anak.

Kemudian kadang kalau pas saya di rumah ya bareng-bareng momongnya sambil oh harus gini to harus ini saling saling ngajarin sih (heem) kalau saya kan basicnya pengennya islami (heeh) jadinya ya udah pokoknya apa-apa dari kanan, kemudian dari hal-hal kayak gitu (heeh) dari makan kek gitu biasanya dari adab-adab kayak gitu.

ITW bersama ibu yang menjadi pengasuh anak sering berdiskusi tentang pola asuh yang ideal terhadap anak, sehingga membentuk sikap dan perilaku yang baik untuk anak ke depannya.

Motivasi Bekerja

Bekerja merupakan aktivitas yang mampu mendatangkan penghasilan. Secara umum, alasan yang mendorong informan bekerja adalah agar memiliki penghasilan sendiri dan tidak terlalu merepotkan suami. Ada beberapa alasan yang membuat informan memutuskan bekerja setelah menikah. Alasan pertama, adanya contoh yang positif dari ibu kandung seperti yang disampaikan oleh IHT.

Kenapa saya masih pengen tetep saya bekerja setelah nikah karena pertama saya melihat contoh yang baik gitu ya banyak baiknya dari ibu saya.

Alasan berbeda diungkapkan oleh HN, yaitu adanya kekhawatiran jika penghasilan suami tidak mencukupi kebutuhan keluarga. Pekerjaan suami sebagai *marketing* yang setiap bulannya bisa saja tidak memenuhi target membuat HN memutuskan bekerja sebagai langkah antisipasi untuk menambah penghasilan keluarga.

Pertama ya buat jaga-jaga itu pertama ya..ya biar kondisi ekonominya ini lah stabil ya bukannya aku bilang dia gak mencukupi, dia mencukupi cuman aku ada perasaan biar lega aja gitu lo, buat jaga-jaga.

Adapun alasan lain yang memotivasi informan bekerja adalah sebagai bentuk pencapaian tertinggi yang dapat dicapainya. ASP menjadi orang pertama dengan pendidikan S2 dan bekerja sebagai dosen di keluarga besarnya.

Soalnya di keluarga besarku nih ya belum ada yang S2 dek sampai sekarang, yang S1 terus lulus ya ada beberapa sih banyak juga (heeh) cuman kalau yang sampai S2 itu aku terus yang jadi dosen itu juga aku, jadi jarang yang di dunia pendidikan.

Bagi informan, motivasi bukan hanya sebagai pendorong dalam mengambil keputusan menjadi perempuan karir. Lebih dari itu, motivasi juga mampu menumbuhkan komitmen yang membuat informan mampu mengelola dan menyelesaikan tanggung jawabnya.

Kalau buat aku kerja itu penting buat aku penting buat aku tapi itu pilihan buat keluargaku jadi e pekerjaan ini tu cuman menyenangkan buat aku dan tambahan buat keluargaku tapi gak penting buat keluargaku jadi kalau ada sesuatu di pekerjaanku berarti aku yang harus menyelesaikan bukan keluargaku.

Menurut HN, bekerja adalah hal yang menyenangkan namun di satu sisi memiliki konsekuensi. Salah satu konsekuensi yang ditanggung HN adalah ketika memiliki kendala di peran pekerjaan maka dirinya harus bisa menyelesaikannya sendiri.

Dinamika Menjalani Peran Ganda

Bagi informan, bekerja setelah menikah dan memiliki anak merupakan suatu keputusan yang diambil dengan berbagai pertimbangan. Pada kenyataannya, dalam perjalanan peran ganda tersebut tidak menutup kemungkinan menemui kesulitan atau konflik antar peran. Salah satu konflik yang dialami oleh IHT adalah merasa khawatir ketika meninggalkan anak bersama pengasuh.

Terus kalo negatifnya mungkin ya kadang ada rasa was-was gitu si was-was terus kadang ibu gak bisa ngontrol kecolongan gitulah.

Kekhawatiran yang dirasakan IHT terkait tumbuh kembang anak selama dirinya bekerja, mampu diatasi dengan membangun komunikasi aktif bersama pengasuh. Selain itu, IHT juga menerapkan sikap pasrah kepada Allah karena meyakini bahwa Allah sudah mengatur semuanya, termasuk ketika dirinya mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara keluarga atau pekerjaan.

Jadi untuk meredam rasa was-was itu ya kita komunikasikan gitu, untuk rasa was-was sendiri sih dulu banget saya kok gak ini dan lain sebagainya kangen pengen dekat sama anak tapi ya bismillah diserahkan sama Allah namanya anak ya gitu.

Kesulitan lain yang ditemui informan ketika menjalani peran ganda adalah berkurangnya waktu bersama anak. Selain itu, informan menjadi lebih mudah mengalami kelelahan karena harus menjalankan dua tanggung jawab secara bersamaan. Hal tersebut disampaikan oleh ASP.

Iya jadi kayak waktuku sama F berkurang gitu kan, ntar jadi gara-gara kerja kayak apa ya kayak pikirannya jadi stres semrawut kan dek (heem) kayak mikir kerjaan gitu, mikir rumah juga kerjaan rumah juga mesti kayak sehari-hari.

Hal berbeda dialami oleh TT. TT menjelaskan ketika dirinya mengalami kelelahan dalam menjalani peran ganda dirinya lebih mudah marah bahkan TT pernah melampiaskan kemarahannya kepada anak. Setelah peristiwa itu, TT menyadari bahwa anaknya tidak salah ketika ingin dekat dengan dirinya dan TT juga menyadari bahwa semua kelelahan yang dialaminya saat bekerja adalah konsekuensi yang harus ditanggung sendiri.

Hoooh tak bentak bener, B kamu itu tau gak kalau mamah itu capek nanana padahal aku juga tahu itu bukan salah si anak.

Meskipun dalam menjalankan peran ganda mengalami kesulitan, HN menanggapi kesulitan tersebut dengan santai dan berusaha mengatur waktu. Selain itu, HN memiliki komitmen bahwa ketika di rumah HN hanya akan fokus kepada keluarga meskipun ada tanggung jawab di pekerjaan yang harus diselesaikan.

Selama ini tu tak bikin slow sih ya, jadi semisal capek ya nanti sampai rumah ya aku e apa namanya tiduran dulu, jadi ee orang rumah kan udah tau maksude udah tau ritme kerjaanku kan.

Keputusan ITW untuk menjadi ibu bekerja telah didasari dengan pertimbangan bahwa suatu saat dirinya akan mengalami permasalahan dalam menjalankan peran ganda.

Jadi aku berusaha banget bisa positif thinking terus sih (heeh), intinya bakal kembali ke Allah gitu ya akhirnya, jadi misal lagi ada konflik gitu, di jalan ya berdoa aja sama Allah (heeh).

Ketika mengalami konflik peran ganda, ITW selalu berusaha berpikir positif dan meyakini bahwa Allah pasti membantu mengatasi permasalahan yang dialami. Sejalan dengan ITW, IHT pun menyampaikan hal yang sama, bahwa dirinya berusaha berpikir positif dan menyeimbangkan peran antara urusan pekerjaan dan keluarga, sehingga tidak menimbulkan stres.

Ee apa mohon sama Allah, balancing lah antara ikhtiar dengan tawakkalnya itu ada gitu. Jadi itu yang kadang buat saya itu nggak stress. Nggak tertekan sendiri sama pikiran-pikiran kok saya kangen sama anak, kok biasanya yang biasa ibu bekerja itu ibu pikirkan rasa bersalah atau apa kaya gitu, itu kadang yang saya pikirkan itu kaya gitu.

Dukungan Sosial

Adanya dukungan sosial menjadi faktor penting dalam menentukan keseimbangan peran pada ibu bekerja yang masih memiliki anak balita. Informan mendapat bantuan dari orang-orang terdekatnya. Bantuan yang diberikan adalah bantuan pengasuhan dari keluarga ketika informan harus bekerja atau harus mengerjakan pekerjaan rumah.

Iya terbantu, tapi kalau pekerjaan rumah ya biasa sih, aku setiap pulang kerja ya bersih bersih sambil disambi karena kan udah biasa nanti kalau ada yang gentian momong ya karena kan suami pulangnya malem, misal nanti aku habis kerja terus beres-beres momong kan kadang kadang operan jadi misal aku lagi beres beres nanti titip dulu anakku.

Di sisi lain, peran keluarga dalam pengasuhan dan pendidikan anak juga didapatkan oleh informan. Adik informan yang berprofesi sebagai guru turut mengambil peran dalam mendidik anak.

Nek tantenya itu banyak, mungkin cara belajarnya ya, jadi diprinkan buah, gambar buah gitu to, terus sistemnya dia diajarin, ditempel gitu mungkin cara ngajarnya ya heeh cara ngajar di sekolahnya, N ini ceritanya lomba nanti tak waktuin Tante to, kamu misalnya lari apel mana apel gitu lah, pokoknya kayak bermain soalnya dia ngajar di ini lo TK Alam.

Selain bantuan dari keluarga, informan juga merasa terbantu dengan keberadaan pengasuh.

Biasanya saya kalau ada seminar kaya gitu biasanya saya lewat gitu sampai jam lima jam enam kaya gitu, tapi itu jarang sekali sih. Paling selama saya nitip itu empat kali sampe lima kali saya titipkan sampai jam 6 sore dan saya bilang sebelumnya.

Hal tersebut dirasakan oleh IS. Ketika harus pulang terlambat dari waktu biasanya, IS akan menelpon pengasuh agar bersedia menemani anak terlebih dulu sampai dirinya sampai di rumah.

Peran Suami

Dalam perjalanan peran ganda, suami memiliki peran yang sangat penting bagi ibu bekerja. Hal ini karena dalam kehidupan pernikahan suami istri memiliki kewajiban untuk saling berbagi dan saling bekerjasama dalam hal apa pun. Keberadaan suami sangat membantu informan untuk menyelesaikan pekerjaan rumah tangga dan mengasuh anak. Bagi TT, tidak ada pembagian secara jelas terkait hal apa saja yang harus dikerjakan suami dan apa yang harus dikerjakan istri.

Heeh siapa yang bisa kapan gitu ya dikerjain, ga ga kamu yang ini aku yang ini gitu.

Hal yang sama juga disampaikan oleh IHT. Dirinya merasa terbantu karena suami bersedia berbagi dalam mengerjakan tugas rumah tangga dan pekerjaan di kantor. Bagi IHT, menjadi suami istri berarti siap untuk berbagi tanggung jawab apa pun.

Saya juga kadang minta tolong ke suami dan suami mau bantu kadang kayak ngoreksi dan sebagainya, kayak gitu gitu kan (heeh), nah kalau pekerjaan rumah tangga praktis dikerjakan berdua, gitu.

Selain informan yang tinggal bersama suami, dalam penelitian ini terdapat tiga informan yang menjalani peran ganda dengan tinggal berjauhan dari suami. Hal tersebut menyebabkan ASP selalu berpikir bahwa dirinya harus banyak berkorban dibanding suami. ASP harus mengurus anak dan pekerjaan rumah tangga sendiri, serta harus membagi waktu untuk bekerja.

Padahal aku yo capek, jadi kayak apa ya masalahnya tu kayak aku bilang gini aku tu merasa gak dibantu, aku merasa kayak apa-apa sendiri gitu.

Mungkin karena itu capek kali ya kan momong kepikiran di pekerjaan pun kadang kita kepikiran kemudian pas momong di rumah kepikiran kerja kadang pengen ada suami waktu itu kan pengen pengen ayo disaat-saat seperti itu pengen ada suami gitu lo, akhirnya nangis yowis nangis gitu.

Sejalan dengan ASP, ITW juga mengalami kesulitan dalam menjalankan peran ganda tanpa keberadaan suami. Dirinya merasa lelah ketika harus mengasuh anak dan bekerja. Oleh karena itu, kesulitan yang dialami oleh ITW dalam membagi peran di pekerjaan dan keluarga juga membuatnya menjadi mudah menangis.

DISKUSI

Peran sebagai ibu dalam keluarga yang memiliki kesibukan bekerja di luar rumah berisiko memunculkan kesulitan dalam pemenuhannya. Konflik peran dapat terjadi karena waktu dan perhatian lebih banyak ditujukan pada satu peran saja, sehingga peran lain tidak dapat dijalankan secara optimal (Safrizal dkk., 2020). Konflik peran semakin terasa berat ketika ibu memiliki anak berusia balita. Handayani dkk. (2015) menjelaskan bahwa keberadaan anak di bawah lima tahun berpengaruh terhadap konflik peran yang dihadapi oleh ibu bekerja. Hal tersebut terjadi karena anak belum mampu untuk memenuhi kebutuhannya secara mandiri, sehingga membutuhkan figur lain ketika ibu harus meninggalkan anak untuk bekerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik peran yang muncul pada ibu di antaranya adalah kekhawatiran meninggalkan anak bersama pengasuh, perasaan sedih karena sedikitnya waktu bersama anak, kurangnya konsentrasi ketika bekerja, dan mudah mengalami kelelahan. Konflik peran pada ibu sejalan dengan penelitian Sultana dan Alam (2012) yang menyebutkan beberapa pemicu stres pada ibu bekerja, antara lain kurang memiliki waktu bersama anak dan kesibukan di luar rumah yang berdampak pada kurangnya waktu berkualitas bersama keluarga. Belum lagi waktu kerja yang panjang dan beban kerja yang banyak, memunculkan perasaan bersalah dan anggapan telah mengabaikan peran sebagai orang tua (Patil, 2017). Perasaan bersalah pada ibu bahkan berkembang menjadi penyesalan terhadap keputusannya menjadi wanita karir dan menjadi alasan kuat untuk keluar dari pekerjaan (Anita dkk., 2020; Krishnan, 2014).

Ibu bekerja perlu melakukan upaya-upaya yang dapat meminimalkan konflik peran, sehingga peran keluarga dan pekerjaan dapat dijalankan secara optimal (Handayani dkk., 2015). Adapun upaya yang telah dilakukan oleh informan, di antaranya meminta bantuan kepada orang-orang terdekat seperti suami atau anggota keluarga, menciptakan komunikasi aktif dengan pengasuh ketika sedang bekerja, mengelola emosi dan berpikir positif, serta tidak mencampur adukkan urusan pekerjaan dan keluarga. Selain itu, anak dijadikan sebagai sumber semangat ketika lelah pulang bekerja.

Singh dan Koradia (2017) menyebutkan bahwa keseimbangan kerja-keluarga dapat tercapai ketika ibu bekerja berani membuat langkah inisiatif dan keputusan yang tepat untuk dirinya. Hal tersebut sejalan dengan apa yang telah dilakukan oleh informan dalam penelitian ini. Memilih pengasuh yang tepat untuk anak menjadi pilihan informan agar dapat menjalankan peran pekerjaan dengan tenang. Bagi ibu bekerja, pengasuh memiliki andil besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, karena anak tinggal bersama pengasuh kurang lebih 8 jam per hari. Ibu juga telah memastikan bahwa pengasuh memahami pola asuh yang sesuai dengan kebutuhan anak, sehingga anak tidak kehilangan momen pentingnya di periode emas meskipun tidak bersama ibu (Widiasari & Pujiati, 2017). Selain itu, keberadaan anak bersama pengasuh yang tepat dapat mengurangi perasaan bersalah pada ibu karena tidak mampu merawat anak penuh waktu (Patil, 2017).

Peran ganda yang dijalani ibu membuat ibu harus mampu memahami masing-masing peran agar kondisi psikologisnya tetap sejahtera dan keseimbangan kerja keluarga dapat tercapai (Kang & Wang, 2018). Pada penelitian ini, beberapa kondisi yang membuat informan dapat mencapai kondisi seimbang, antara lain tersedia dukungan dan bantuan dari suami, saling percaya dengan pengasuh, serta adanya bantuan dari keluarga dan teman kerja. Hasil penelitian juga menunjukkan ada beberapa kondisi yang membuat informan belum bisa mencapai keseimbangan peran, antara lain tidak tersedianya dukungan dari suami dan informan terlalu memprioritaskan peran keluarga, sehingga peran pekerjaan terabaikan. Informan merasa waktu berjalan sangat cepat ketika harus mengurus keluarga, akibatnya tanggung jawab dalam pekerjaan tidak dilaksanakan seperti yang diharapkan.

Suami menjadi figur penting yang membantu mencapai keseimbangan peran para informan. Suami yang bersedia berbagi peran untuk melakukan pekerjaan rumah mampu mengurangi konflik yang dialami istri. Herawati dkk. (2018) menjelaskan berkurangnya konflik yang dialami istri diharapkan mampu menciptakan kepuasan peran baik dalam ranah pekerjaan maupun ranah keluarga. Sultana dan Alam (2012) juga menyatakan bahwa salah satu faktor tercapainya keseimbangan peran di pekerjaan dan keluarga yaitu adanya rasa saling memahami antara suami dan istri. Di sisi lain, Johnson dan Moosath (2019) menyebutkan istri yang kurang mendapat dukungan dari suami akan

mengembangkan perasaan sedih, kesepian, dan berpikiran bahwa dirinya harus berkorban waktu dan tenaga lebih besar dibanding suami. Selain itu, ketiadaan bantuan dari suami membuat istri lebih mudah mengalami kelelahan dan berisiko memunculkan emosi negatif pada diri istri, seperti mudah marah atau mudah menangis (Tripathi & Bhattacharjee, 2012).

Keputusan informan untuk bekerja menandakan ada waktu yang berkurang untuk keluarga. Sebagai kompensasi waktu yang berkurang untuk anak, informan dapat memanfaatkan waktu dengan kegiatan yang menyenangkan bagi anak. Ketika libur bekerja, informan menyempatkan untuk mengajak anak ke tempat yang disukai anak. Ada pula informan yang menghabiskan waktu libur untuk menemani anak bermain di rumah atau melakukan pekerjaan yang mengedukasi anak, seperti berkebun. Adapun tujuan dari memanfaatkan waktu bersama anak menurut Milkie dkk. (2016) adalah menciptakan waktu berkualitas. Istilah waktu berkualitas bukan merujuk pada seberapa banyak waktu yang digunakan ibu bersama anak, namun seberapa bermanfaat waktu tersebut dimaknai oleh ibu dan anak. Ketika ibu berhasil menciptakan waktu berkualitas bersama anak maka anak akan menumbuhkan perasaan nyaman. Melalui kebersamaan dengan anak tersebut, dapat terbentuk kelekatan yang aman antara anak dengan ibunya. Seperti diungkapkan Kassamali dan Rattani (2014) kelekatan aman dapat terjalin ketika ibu mampu memberi pemahaman kepada anak sejak dini bahwa ibu yang bekerja berdampak pada berkurangnya waktu bersama anak, namun ibu tetap memiliki waktu berkualitas yang dihabiskan bersama anak, sehingga anak merasa senang, gembira, dan berpikir bahwa anak-anak tetap berharga bagi ibu.

Menjalankan dua peran dengan tuntutan yang berbeda rentan memunculkan konflik dalam diri ibu bekerja. Namun, motivasi atau dorongan yang dimiliki informan memegang peran penting demi tercapainya keseimbangan peran di kedua ranah tersebut. Patil (2017) menjelaskan adanya tujuan yang jelas dalam pengambilan keputusan menjadi perempuan karir sebagai variabel yang mempengaruhi keseimbangan kerja-keluarga. Salah satu temuan yang berkaitan dengan motivasi ibu bekerja adalah adanya rasa sungkan untuk meminta uang kepada suami. Rasa sungkan yang dikembangkan oleh informan, dalam budaya Jawa disebut sebagai "*ewuh-pakewuh*". Idrus (2012) menjelaskan konsep sungkan (*pakewuh*) sebagai satu perasaan yang dekat dengan malu, namun dalam arti yang lebih positif. Berdasarkan hasil penelitian, informan beranggapan ketika meminta uang kepada suami, khawatir akan menambah beban bagi suami, hingga akhirnya mendorong informan untuk bekerja agar memiliki penghasilan sendiri.

Faktor lain yang mendorong ibu menjadi perempuan karir adalah mencontoh figur orang tua yang bekerja. Hal tersebut dapat terjadi karena anak melihat teladan yang baik dari sosok ibunya yang

mampu membagi peran antara pekerjaan dan keluarga (Shafi & Mumtaz, 2013). Adapun faktor lain yang mendorong ibu untuk bekerja adalah sebagai bentuk pencapaian tertinggi yang dapat dicapai. Bekerja adalah cara ibu untuk mengembangkan diri, mencapai aktualisasi diri, memiliki kehormatan, mengasah kepribadian, menjadi pribadi yang mandiri, dan fokus pada hal positif (Handayani dkk., 2015).

Selain melakukan upaya-upaya yang dapat meminimalkan konflik peran, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa informan ITW dan IHT dapat mencapai keseimbangan peran ketika memiliki cara berpikir yang positif. Dalam hal ini, informan meyakini bahwa Allah akan memberi pertolongan ketika informan mengalami kesulitan menjalani peran ganda. Rusydi (2012) menjelaskan konsep *husn al-zhann* (berpikir positif) sebagai cara berpikir individu agar dapat memahami setiap hal dengan lebih baik dan lebih positif. Adanya cara berpikir yang positif, membuat informan dapat terbebas dari beban hidup dan pengalaman-pengalaman traumatik yang pernah dialami. Cara berpikir positif yang dikembangkan informan berfungsi sebagai *coping* dalam mengatasi permasalahan hidup dan tekanan mental (Rusydi, 2012). Elfiky (2009) menambahkan berpikir positif adalah aplikasi langsung dari teknik spiritual untuk mengatasi kekalahan dan memenangkan kepercayaan, serta menciptakan suasana yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa keputusan bekerja pasca menikah menimbulkan konsekuensi adanya peran dan tanggung jawab di dua ranah yang berbeda. Pelaksanaan peran di kedua ranah tersebut berisiko memunculkan konflik. Namun, informan mampu menciptakan kondisi seimbang pada peran keluarga dan peran pekerjaan. Adapun upaya yang dilakukan, antara lain meminta bantuan dari orang-orang terdekat seperti suami atau anggota keluarga, menciptakan komunikasi aktif dengan pengasuh ketika sedang bekerja, mengelola emosi dan berpikir positif, tidak mencampuradukkan urusan pekerjaan dan keluarga, serta menjadikan anak sebagai pengobat lelah setelah pulang bekerja. Upaya penting lainnya yang dapat dilakukan oleh ibu adalah mengembangkan sikap sabar.

Saran Teoretis

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu baru berfokus pada ibu bekerja dengan anak balita dan suku Jawa, sehingga terbuka kesempatan untuk melakukan penelitian pada suku selain Jawa. Penelitian selanjutnya dapat memperluas pada sisi tahap perkembangan keluarga, seperti keluarga dengan anak bayi, atau keluarga dengan anak sekolah dasar. Dengan demikian akan dapat diperoleh gambaran pencapaian keseimbangan kerja-keluarga dalam berbagai tahap perkembangan keluarga. Pengumpulan data dapat ditambahkan dari perspektif suami dan orang terpenting agar data yang diperoleh lebih komprehensif.

Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian terungkap bahwa keseimbangan kerja dan keluarga bersifat dinamis sesuai dengan kondisi yang terjadi. Proses pencapaian keseimbangan kerja-keluarga yang memerlukan kesediaan untuk terus belajar dan mengevaluasi capaian yang diperoleh, keterampilan untuk mengelola waktu, menata agenda kegiatan secara terencana, dan berkomitmen dengan agenda yang telah disusun, menjadi penting. Meskipun demikian, fleksibilitas tetap diperlukan untuk menghadapi kondisi tidak terduga dalam keluarga maupun pekerjaan. Di sisi lain, bekerja dari rumah atau *work from home* (WFH) menjadi alternatif pilihan yang perlu dipertimbangkan oleh ibu bekerja. Studi menunjukkan bahwa bekerja dari rumah menawarkan fleksibilitas sehingga ibu memiliki waktu lebih banyak di rumah sehingga diperkirakan mampu mengatur keseimbangan peran (Himawan dkk., 2021).

ASPEK ETIK STUDI

Pernyataan Etik

Seluruh prosedur yang dilakukan pada studi ini telah sesuai dengan Deklarasi Helsinki tahun 1964 dan segala adendumnya atau dengan standar etika yang relevan. Aspek etik dari studi ini telah dievaluasi secara internal oleh institusi penulis. Pernyataan kesediaan berpartisipasi dari seluruh partisipan telah diperoleh.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini kami buat sebagai jawaban atas keingintahuan kami berkaitan dengan figur ibu – yang seharusnya bertanggung jawab penuh atas keluarga – tetapi memilih menjadi perempuan karier. Temuan ini juga sebagai bahan pertimbangan bagi kami khususnya dan para perempuan yang berkeluarga secara umum untuk mempertimbangkan segala konsekuensi ketika memutuskan untuk berkarier. Kemudian, ketika keputusan berkarier sudah bulat, semoga kita semua dapat mencapai keseimbangan peran, sehingga peran kita – sebagai ibu – dapat berjalan optimal.

Ketersediaan Data

Data yang digunakan dalam studi ini dapat diakses dengan menghubungi penulis melalui surel: yasrinnf@gmail.com.

REFERENSI

- AlHazemi, A. A., & Ali, W. (2016). The notion of work life balance, determining factors, antecedents and consequences: A comprehensive literature survey. *International Journal of Academic Research and Reflection*, 4(8), 74–85.
- Almani, A. S., Abro, A., & Mugheri, roshan ali. (2012). Effects of working mothers on the development of children in Pakistan Faculty of Education Cadet College Petaro. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(11), 164–171.
- Anita, R., Abdillah, M. R., Wu, W., Faizal Sapthiarsyah, M., & Sari, R. N. (2020). Married female employees' work-life balance and job performance: The role of affective commitment. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 28(3), 1787–1806.
- Block, E. S., & Erskine, L. (2012). Interviewing by telephone: Specific considerations, opportunities, and challenges. *International Journal of Qualitative Methods*, 11(4), 428–445. <https://doi.org/10.1177/160940691201100409>
- Elfiky, I. (2009). *Terapi berpikir positif*. Zaman.
- Handayani, A. (2013). Keseimbangan kerja keluarga pada perempuan bekerja: Tinjauan teori border. *Buletin Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 21(2), 90–101.
- Handayani, A., Afiatin, T., Adiyanti, M. G., & Himam, F. (2015). Factors impacting work family balance of working mothers. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 30(4), 178–190. <https://doi.org/10.24123/aipj.v30i4.550>
- Herawati, T., Kumalasari, B., Putri, F., & Tyas, S. (2018). Social support, family interaction, and marital quality of dual earner family. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(1), 1–12.
- Herdiansyah, H. (2010). *Metode penelitian kualitatif*. Salemba Humanika.
- Himawan, K. K., Helmi, J., & Fanggidae, J. (2021). Negotiating Indonesian married women's agency in a career: Work from home arrangement as a possible solution. *The International Journal of Interdisciplinary Organizational Studies*, 16(2), 15–22. <https://doi.org/10.18848/2324-7649/CGP/v16i02/15-22>
- Idrus, M. (2012). Pendidikan karakter pada keluarga jawa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2(2), 118–130.

- Johnson, E., & Moosath, H. (2019). Exploring the role of distance in trust and marital-quality in married women. *IOSR Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS)*, 24(2), 14–24. <https://doi.org/10.9790/0837-2402071424>
- Kahija, Y. F. L. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT Kanisius.
- Kang, H., & Wang, J. (2018). Creating their own work-life balance: Experiences of highly educated and married female employees in South Korea. *Asian Women*, 34(2), 1–31. <https://doi.org/10.14431/aw.2018.06.34.2.1>
- Kassamali, N., & Rattani, S. A. (2014). Factors that affect attachment between the employed mother and the child, infancy to two years. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 6–15. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.319>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2019). *Profil perempuan Indonesia 2019*. <https://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/b4bdc-profil-perempuan-indonesial-2019.pdf>
- Krishnan, D. L. (2014). Factors causing stress among working women and strategies to cope up. *IOSR Journal of Business and Management*, 16(5), 12–17. <https://doi.org/10.9790/487x-16551217>
- Milkie, M. A., Kendig, S. M., Nomaguchi, K. M., & Denny, K. E. (2016). Time with children, children's well-being, and work-family balance among employed. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1329–1343. <https://doi.org/10.1111/J.1741-3737.2010.00768.X>
- Patil, J. S. (2017). Work life balance in women: A conceptual study. *Abhinav International Monthly Refereed Journal of Research in Management & Technology*, 6(8), 21–30.
- Rusydi, A. (2012). Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental husn al-zhann : The concept of positive thinking in islamic psychology. *Proyeksi*, 7(1), 1–31.
- Saarijärvi, M., & Bratt, E. L. (2021). When face-to-face interviews are not possible: Tips and tricks for video, telephone, online chat, and email interviews in qualitative research. *European Journal of Cardiovascular Nursing : Journal of the Working Group on Cardiovascular Nursing of the European Society of Cardiology*, 20(4), 392–396. <https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvab038>
- Safrizal, H. B. A., Eliyana, A., & Febriyanti, K. L. (2020). The effect of double role conflict (work family conflict) on female worker's performance with work stress as the intervening variable. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(10), 418–428. <https://doi.org/10.31838/srp.2020.10.65>
- Shafi, K., & Mumtaz, S. (2013). Need for achievement between children of working and non-working

- mothers. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 12(2), 48–63.
- Singh, L. K. (2018). Impact of Working Mothers on their Children's Development. *Innovation the Research Concept*, 3(3), 18–21.
- Singh, S., & Koradia, K. (2017). Psychological well being and work-life balance of women working - A co-relational study. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 8(12), 1935–1940. <http://www.ijser.org>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage.
- Somashekher, C. (2018). Work - family conflict among women employees in Bangalore city. *International Journal of Research in Sociology and Anthropology*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.20431/2454-8677.0401001>
- Sultana, A. M., & Alam, M. . F. (2012). A study on stress and work family conflict among married women in their families. *Journal of Applied Sciences Research*, 8(8), 4161–4166.
- Tripathi, P., & Bhattacharjee, S. (2012). A study on psychological stress of working women. *International Journal of Multidisciplinary Research*, 2(2), 434–445.
- Wayne, J. H., Butts, M. M., Casper, W. J., & Allen, T. D. (2017). In search of balance: A conceptual and empirical integration of multiple meanings of work–family balance. *Personnel Psychology*, 70(1), 167–210. <https://doi.org/10.1111/peps.12132>
- Widiasari, Y., & Pujiati, D. (2017). Pengaruh bermain sianida (Suara, irama, dan nada) terhadap kecerdasan musik anak usia dini. *Jurnal Indria*, 7255(2), 68–79.