

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peran ibu masa kini tidak serta merta sebagai ibu rumah tangga saja, tentunya hal ini diakibatkan karena perkembangan zaman yang semakin maju membuat perempuan juga memutuskan untuk berkarir. Perkembangan ekonomi yang semakin maju dan meningkatnya pendidikan saat ini membuat banyak ibu rumah tangga yang tidak hanya melakukan pekerjaan domestic, namun juga bekerja di sektor formal (Jalil & Tanjung sebagaimana dikutip dalam Guti & Pratisti, 2024). Berdasarkan data yang diperoleh dari KemenPPPA menjelaskan bahwa mayoritas perempuan bekerja pada beberapa tahun belakangan ini sebanyak 68,66% sudah berstatus menikah, data lainnya yang bersumber dari Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) (2021) menyatakan bahwa rata-rata ibu bekerja di dunia sebesar 71% telah memiliki satu anak dengan rentang usia 0-14 tahun. Ibu bekerja lebih mudah mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki dikarenakan kondisi di tempat kerja dan situasi di rumah memberikan dampak yang lebih besar terhadap tingkat stres, hal ini dikarenakan ibu bekerja seringkali menghadapi tanggung jawab ganda, yaitu menjalankan peran sebagai pekerja dan mengurus urusan rumah tangga juga keluarga. Hal ini diperkuat oleh Apriani et al. (2021) menyatakan bahwa pekerja wanita yang telah menikah memiliki tugas dan tanggung jawab pada urusan domestik rumah tangga, seperti mengurus kebutuhan suami dan anak, mendidik dan mengajar anak, memasak, merawat suami dan anak, mengantar anak ke sekolah, mengelola ekonomi, memastikan keluarga tidak mengalami kekurangan dalam kebutuhan apapun, namun juga bertanggung jawab atas tuntutan pekerjaan di kantor.

Berdasarkan penelitian empiris yang dilakukan oleh Lundberg dan Frankenhaeuser, (1999) menemukan bahwa perempuan cenderung mengalami stres yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki, hal ini dikarenakan ibu bekerja terpengaruh secara signifikan dan positif yang tinggi pada stres pekerjaan dan rumah tangga. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Kalendesang et al. (2017) di Amerika menemukan terdapat 65% perempuan yang bekerja lebih mudah mengalami hambatan daripada laki-laki dikarenakan tugas utama wanita adalah sebagai ibu rumah tangga, namun juga memiliki peran tambahan lainnya yaitu sebagai karyawan. Permasalahan lainnya yang sering terjadi pada ibu bekerja adalah mereka akan menghadapi tantangan yang berbeda dengan perempuan bekerja yang belum berkeluarga ataupun memiliki anak (Syahirah & Hendriani, 2023) antara lain tantangan yang dihadapi yaitu mengalami permasalahan dalam menjalani peran dalam pekerjaan dan juga rumah tangga (Apsaryanthi &

Lestari, 2017). Permasalahan dalam kedua peran ini dapat ditinjau melalui resiko yang dihadapi oleh ibu bekerja seperti keluarga yang tidak terurus, terkurasnya tenaga dan pikiran menjadi terhambat karena menghadapi permasalahan sebagai ibu rumah tangga, dan hal tersebut bersinggungan pada kurangnya waktu yang dimiliki akibat banyak menghabiskan waktu di luar rumah (Papalia sebagaimana dikutip dalam Laela & Muhammad, 2016).

Keterlibatan seorang wanita yang berada dalam posisi dua peran tersebut menyebabkan mengalami hambatan dalam mencapai *work-life balance* yang dimana pada satu peran mungkin dapat dilakukan dengan baik, namun pada peran lainnya mengalami masalah (Handayani et al., 2015). Keluarga dan pekerjaan merupakan dua hal yang tidak bisa dipisahkan antara satu dengan lainnya, permasalahan yang dialami pada suatu peran akan menyebabkan kondisi yang tidak menyenangkan karena adanya tuntutan yang saling bertolak belakang antara peran-peran yang dijalankan (Hae & Kusumiati, 2020). Ibu bekerja memiliki tanggung jawab ganda yang dimana tidak hanya bertanggung jawab dengan urusan domestik, namun juga bertanggung jawab pada urusan di kantor, yayasan, atau mungkin sebagai wiraswata yang memiliki waktu bekerja rata-rata selama 6-8 jam/hari (Fauziah et al., 2024). Hal ini membuat ibu menjadi kekurangan dalam memberikan kasih sayang dan waktu untuk keluarganya. Selain itu juga dikarenakan kondisi ibu bekerja yang memiliki tuntutan untuk memiliki kinerja kerja yang baik, sedangkan dalam peran keluarga sebagai istri atau ibu juga diharuskan untuk memberikan kasih sayang dan waktu untuk keluarga secara seimbang (Amin & Hastayu, 2020).

Kondisi pada ibu bekerja tersebut juga diperjelas melalui penelitian milik Gutti dan Pratisti (2024) terkait ibu bekerja yang memiliki anak usia remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya ketidakmampuan dalam menyeimbangkan kedua peran, baik dalam manajemen waktu atau menjaga keselarasan diri dalam keikutsertaan pada urusan pekerjaan maupun keluarga, hal ini juga dikarenakan informan dalam penelitiannya tidak memiliki seseorang yang membantu / ART untuk mengurus rumah tangga, sehingga para informan memiliki tuntutan yang lebih besar dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja ataupun ibu yang bekerja yang memiliki ART. Permasalahan dalam kedua peran ini dapat ditinjau melalui resiko yang dihadapi oleh ibu bekerja seperti keluarga yang tidak terurus, tidak memiliki tenaga dan pikiran terhambat karena menghadapi permasalahan sebagai ibu rumah tangga, dan hal tersebut bersinggungan pada kurangnya waktu yang dimiliki akibat banyak menghabiskan waktu di luar rumah (Papalia sebagaimana dikutip dalam Laela & Muhammad, 2016).

Hal ini membuat ibu menjadi kekurangan dalam memberikan kasih sayang dan waktu untuk keluarganya. Selain itu juga dikarenakan kondisi ibu bekerja yang memiliki tuntutan untuk memiliki kinerja kerja yang baik, sedangkan dalam peran keluarga sebagai istri atau ibu

juga diharuskan untuk memberikan kasih sayang dan waktu untuk keluarga secara seimbang (Amin & Hastayu, 2020). Ibu bekerja yang tidak mampu menyeimbangkan kedua peran dapat memicu suatu permasalahan, kondisi tersebut sepadan dengan penelitian Masita et al. (2019) mengatakan ibu bekerja yang mempunyai keseimbangan kehidupan-kerja yang rendah dapat mengakibatkan pada komunikasi dan interaksi yang buruk dengan keluarganya. Selain itu, permasalahan yang cukup sering dialami oleh ibu bekerja terkait anak adalah ketika anak sedang sakit, maka pada umumnya ibu yang bekerja akan mengajukan cuti agar dapat mengurus anaknya yang sedang sakit (Thania et al., 2021). Permasalahan ini juga perlu diketahui bahwa terdapat permasalahan lainnya mengenai tuntutan profesional, tekanan dari lingkungan keluarga dan lingkungan sosial yang dimiliki oleh seorang ibu bekerja dapat berpotensi menimbulkan perasaan stress (Laili, 2015). Apreviadizy dan Puspitacandri (2014) memaparkan dalam penelitiannya bahwa permasalahan yang dialami oleh ibu bekerja sangat banyak, maka apabila ibu bekerja tidak dapat mengatasi masalahnya dengan baik, tentunya akan beresiko tinggi mengalami stres.

Lundberg dan Frankenhaeuser (sebagaimana dikutip dalam Wicaksana, 2023) dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih banyak merasakan stres yang tinggi, khususnya pada perempuan yang bekerja dan memiliki anak. Namun tidak dipungkiri bahwa ibu yang tidak bekerja juga memiliki peluang merasakan stres akibat mengurus anak di rumah, stres yang dialami ibu memiliki beberapa macam akibat seperti dukungan sosial, permasalahan pada kondisi fisik anak dan perilaku anak (Rajgariah et al., 2021). Mengacu pada konteks tersebut, hal ini juga dirasakan oleh ibu bekerja yang dimana harus membagi waktu dalam pekerjaan, urusan rumah tangga dan termasuk anak, sehingga dampak stres yang dialami mampu membuat ibu bekerja memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap anak, menyebabkan perkembangan perilaku anak yang buruk, serta mengalami kualitas rendah terkait hubungan orang tua dan anak (Rajgariah et al., 2021). Permasalahan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Trisnawati & Pratiwi, 2023) bahwa informan dalam penelitiannya menyatakan bahwa kesulitan untuk membagi waktu dan mengatur mana yang lebih perlu diprioritaskan, sehingga dapat disimpulkan bahwa masih terdapat ibu bekerja yang belum mencapai keseimbangan kehidupan kerja. Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan sebelumnya, jika permasalahan yang dihadapi oleh ibu bekerja tidak dapat ditangani dengan baik dan tepat, maka dapat mempengaruhi pada keadaan mental mengalami tekanan terhadap jiwa dan kondisi yang serba salah (Saputra et al., 2020) sehingga perlu bagi seorang ibu, khususnya ibu bekerja untuk mencapai *work-life balance*.

Manusia sebagai makhluk sosial tentunya perlu merasakan adanya dukungan yang diberikan kepada dirinya baik dalam keadaan senang maupun susah. Pada ibu yang bekerja dapat merasakan dampak positif akibat adanya dukungan yang diberikan oleh keluarga dan orang terdekat di lingkungannya, hal ini mempengaruhi semangat dan kepuasan dalam pekerjaan dan tanggung jawab dalam keluarga (Triwijayanti & Astiti sebagaimana dikutip dalam (Trisnawati & Pratiwi, 2023)). Namun, jika individu tidak mempunyai keseimbangan kehidupan-kerja yang baik maka akan menyebabkan efek negatif seperti rasa tidak nyaman pada tempat kerja, membutuhkan perhatian lebih dalam waktu pada urusan pekerjaan yang dimana hal tersebut membuat komunikasi dan interaksi yang buruk pada urusan keluarga (Zahra & Hendriani, 2023). Mengacu pada literasi sebelumnya, Murdaningrum (2021) meneliti terkait *work-life balance* pada ibu bekerja memiliki hasil bahwa sebesar 56% wanita bekerja tersebut merasa adanya tuntutan dari pekerjaan yang mengganggu terhadap kehidupan pribadinya.

Work-life balance sendiri merupakan kondisi dimana keseimbangan keadaan yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari dan tuntutan pekerjaan yang dilaksanakan secara bersama tanpa adanya hambatan (Lockwood sebagaimana dikutip dalam Galis & Puspitadewi, 2023). Hal ini dipertegas melalui penelitian milik Keene dan Quadagno (sebagaimana dikutip dalam Milleniva et al., 2023) diketahui sejumlah 60% dewasa yang bekerja mengalami hambatan dalam menggapai kesepadan, khususnya pada orang yang sudah menikah dan bekerja dan juga mempunyai anak berusia >18 tahun. Hal ini menyebabkan pada pekerja wanita yang sudah berkeluarga mengalami perasaan dilema karena memiliki kewajiban tambahan dalam mengurus rumah tangga dan perannya sebagai karyawan (Milleniva et al., 2023). Kondisi ini juga membuat seorang ibu yang bekerja menghadapi tantangan dalam hidupnya dikarenakan harus membagi waktu, tenaga, dan pikirannya untuk bekerja dan mengurus anak dan kehidupan keluarga (Zahra & Hendriani, 2023).

Ketidakseimbangan peran yang dihadapi ibu bekerja yaitu antara kehidupan dan kerja dapat menjadi salah satu hambatan pada wanita dalam mengembangkan karirnya (Twomey et al. sebagaimana dikutip dalam Liu et al., 2021). Munculnya ketidakseimbangan peran antara kehidupan dan kerja dapat menyebabkan stres bagi individu. Seseorang yang mengalami stres memungkinkan untuk merasa kesulitan dalam menggapai keseimbangan kehidupan-kerja terkait tekanan dari pekerjaan (Aras et al., 2023). Seorang ibu bekerja yang mempunyai keseimbangan kehidupan-kerja yang tinggi dapat menghindari permasalahan yang akan terjadi apabila ia pada saat tersebut sedang tidak dapat menyelesaikan pekerjaannya, selain itu ia juga dapat mengurus pekerjaan dan urusan rumah tangga, hal ini dapat dikatakan bahwa individu

tersebut memiliki rasa tanggung jawab dan dapat memanfaatkan kemampuannya dalam perihal pekerjaan dan rumah, selain itu ia juga dapat menikmati waktu yang ada, termasuk dalam hal pekerjaan, keluarga, dan lingkungan sosial (Apriani & Mariyanti, 2021).

Menurut Wulansari (2023) permasalahan yang timbul pada individu ketika ada perasaan terancam, ia akan secara sukarela mengorbankan peran lainnya untuk memenuhi permintaan salah satu peran lainnya, tetapi apabila pada salah satu peran tersebut dapat memenuhi kinerja peran pada peran lainnya, maka individu tersebut berhasil mencapai peningkatan pada *work-life balance*. Permasalahan yang terjadi pada seorang ibu yang bekerja, ketika ia dihadapkan dengan kesulitan akibat ketidakseimbangan peran dalam pekerjaan – rumah, maka akan berakibat pada perilaku negatif yang muncul seperti penurunan konsentrasi dan motivasi kerja, hal ini dapat mempengaruhi kinerja individu tersebut (Hastuti sebagaimana dikutip dalam Lestari et al., 2022). Selain itu, menurut Frone et al. (sebagaimana dikutip dalam Kusumastuti, 2020) kondisi yang dihadapi oleh seorang ibu yang memiliki peran ganda memiliki pengaruh buruk seperti perilaku negatif seorang ibu terhadap anak, hal ini juga mengakibatkan stres yang jika tidak dilakukan penanganan yang tepat, membiarkannya hingga memuncak, selain itu juga dapat menyebabkan seorang ibu mengalami penurunan kondisi fisik dan masalah kejiwaan akibat peran ganda. Berdasarkan pemaparan lainnya, jika ketidakseimbangan peran pada individu tidak tercapai maka akan menimbulkan kondisi yang mempengaruhi sikap individu pada tanggung jawab yang dimilikinya (Bintang & Astiti, 2016).

Pada penelitian lainnya kondisi keseimbangan kehidupan-kerja juga dapat ditinjau melalui penelitian milik Aras dan Tandiyuk (2022) yaitu kondisi keseimbangan kehidupan-kerja terhadap wanita karir di Makassar yang terdiri dari 155 responden, kemudian terbagi menjadi ke dalam 4 tingkatan, yaitu kategori *very high work-life balance* sebanyak 4% (62 orang), kategori *high* sebanyak 36% (56 orang), kategori *moderate* sebanyak 30% kategori *low* sebanyak 22% (34 orang), dan yang terakhir kategori *very low* sebanyak 8% (124 orang). Adapun menurut Fadilah (2022) jika individu tidak dapat mengelola waktu antara kerja dan aktivitas personal, individu tersebut dapat dikatakan tidak memiliki keseimbangan kehidupan-kerja yang baik, selain itu dalam ranah kehidupan pribadi jika individu tidak memiliki keseimbangan kehidupan-kerja yang baik dapat berakibat pada kinerja kerja yang buruk dan tidak dapat meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan keluarga.

Fenomena yang terjadi pada ibu bekerja dapat dipertegas melalui hasil interviu dengan salah satu ibu di Solo yang bekerja sebagai jurnalis namun juga memiliki anak berusia 3 tahun, ia mengaku bahwa ia kesulitan dalam mengatur waktu dalam pekerjaan dan waktu dalam mengurus anaknya, lantaran anaknya masih membutuhkan ASI sehingga perlu mendapatkan

perhatian khusus, namun hal ini segera teratasi dikarenakan ibu tersebut memiliki ASI yang berlimpah sehingga dapat disimpan pada mesin pendingin, akibat hal tersebut ibu tersebut dapat menjalani pekerjaan dan kehidupan pribadinya dengan lebih santai (Setiawan, 2023).

Selain itu, fenomena lainnya kemudian diperkuat melalui interviu awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 3 orang ibu bekerja yang sudah berkeluarga dan memiliki anak yaitu sebagai berikut, subjek A berusia 29 tahun yang bekerja sebagai admin salon kecantikan dan memiliki 1 anak berusia 10 tahun, bekerja sehari-hari menggunakan motor, jarak tempuh dari rumah menuju kantor yaitu 17 km, kemudian subjek B berusia 30 tahun berprofesi sebagai *supervisor* restoran cepat saji dan memiliki 2 anak yang berusia 5 tahun dan 3 tahun, bekerja sehari-hari menggunakan motor dengan jarak tempuh sejauh 10 km, dan kemudian subjek C berusia 28 tahun berprofesi sebagai *social media manager* dan memiliki 1 anak berusia 4 tahun, bekerja sehari-hari menggunakan ojek *online* dengan jarak tempuh sejauh 11 km.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada tiga subjek memiliki hasil yaitu pada subjek A merasa bahwa pekerjaan yang saat ini dijalani cukup membuatnya mengalami tekanan dan mengalami kesulitan dalam membagi waktu dan tenaga untuk dua peran yang dijalankan, hal ini dikarenakan anaknya sedang membutuhkan perhatian khusus untuk sekolahnya dan mulai mempersiapkan pendidikan untuk masa Sekolah Menengah Pertama, selain itu subjek A juga merupakan *single parent* sehingga perlu bekerja dengan lebih giat karena harus menghidupi keluarganya sendirian tanpa adanya sosok suami, selain itu subjek A juga merasa banyak tekanan dari pekerjaannya karena A harus berusaha mencari pelanggan agar mencapai target omset bulanan, hal ini karena A membutuhkan uang bonus untuk menghidupi biaya sehari-hari dan pendidikan anaknya, sedangkan sebagaimana diketahui bahwa perawatan di salon bukan merupakan kebutuhan primer sehingga A harus selalu mencari cara untuk dapat mendatangkan pelanggan ke salonnya.

Subjek A juga merasa harus menabung sedari dini untuk pendidikan anak karena membutuhkan biaya yang sangat besar, sedangkan biaya sehari-hari saat ini selalu meningkat, adapun mengingat beliau merupakan *single parent* maka perlu berjuang lebih keras, ketidakhadiran sosok suami dan ayah membuat A harus mampu melakukan peran sebagai ayah bagi anaknya dan bertahan untuk diri sendiri. Menurut subjek A sendiri, tantangan yang dihadapi yaitu kondisinya sebagai *single parent* dan jarak bekerja yang cukup jauh membuatnya kesulitan sehingga mudah lelah, hal ini karena ia menyetir sendiri ke tempat kerjanya, adapun hal lain yang membuatnya kesulitan karena gaji yang diterima tidak menentu sehingga ia kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Kondisi yang dialami oleh

subjek A memiliki keselarasan dengan faktor yang memengaruhi *work-life balance* menurut Fisher et al., (2009) yaitu energi dan perilaku.

Wawancara yang dilakukan pada subjek B mengatakan bahwa posisi pekerjaan yang dimiliki sebagai *supervisor* membuat dirinya merasa harus lebih mampu mengatur diri seperti pada waktu, energi, dan perilaku. Namun tekanan yang dirasakan juga cukup memengaruhi kehidupannya sehari-hari, seperti faktor jarak tempuh antara rumah – tempat kerja cukup jauh, B merasa kondisi macet di Jakarta membuatnya menjadi lebih rentan merasa lelah, ditambah dengan kondisi restoran tempatnya bekerja selalu ramai sehingga B kekurangan waktu untuk merasa rileks dalam hidupnya, sedangkan kondisinya dirumah yang memiliki 2 anak kecil membuat B harus lebih ekstra dalam mengawasi, mengurus, dan mengajarkan anaknya. B merasa dengan memiliki 2 anak yang masih belia cukup melelahkan karena perlu memiliki tenaga yang besar untuk mengurus kehidupannya sehari-hari, selain itu jam kerja B pun memiliki *shift* yang terbagi menjadi 3 yaitu pada shift pagi (07.00 – 16.00 WIB), shift siang (15.00 – 00.00 WIB), shift malam (22.00 – 07.00 WIB), sehingga B terkadang merasa kewalahan dalam mengatur waktu dalam kehidupannya yang membuat B menjadi mudah marah, hal ini dikarenakan B merasa stres sehingga menjadi lebih sensitif.

Menurut pengakuan subjek B tekanan terbesar yang membuatnya stres yaitu karena jam kerja yang terbagi menjadi 3 *shift*, sedangkan ia memiliki 2 anak yang masih berusia dini yang membutuhkan perhatian seorang ibu. Subjek B sempat mengatakan ingin mencari pekerjaan lain yang memiliki jam kerja yang lebih stabil, namun yang menjadi pertimbangan bagi subjek B adalah jika ia memilih keluar dari tempat kerjanya saat ini, ia khawatir dengan usianya saat ini tidak mudah mencari pekerjaan yang baru, subjek B merasa ia tidak memiliki keterampilan lain yang dapat digunakan, sehingga hal tersebut menjadi pertimbangan besar baginya. Kondisi yang dialami subjek B selaras dengan faktor yang memengaruhi kondisi keseimbangan kehidupan-kerja menurut Fisher et al. (2009) yaitu waktu.

Pada subjek C yang bekerja sebagai *social media manager* di sebuah agensi media memiliki tekanan untuk selalu mencari ide orisinil untuk membuat sebuah konten yang tepat bagi pasarnya, namun subjek C dituntut oleh atasannya untuk mendapatkan *engagement* yang besar dari konten yang sudah dibuatnya, selain itu subjek C juga harus mengajak *brand-brand* untuk bekerja sama dengan agensinya. Menurut pengakuan subjek C, bekerja di agensi media tidak semudah yang seperti masyarakat lihat, karena bekerja di agensi tidak mengenal waktu, dalam kata lain tidak memiliki jam pulang yang pasti, dalam kasus ini subjek C lebih sering pulang larut malam karena tuntutan pekerjaan yang tinggi sebagai *manager*. Subjek C mengaku walaupun pendapatan yang diterima dalam sebulan sangat mencukupi kebutuhan sehari-

harinya, namun tekanan yang didapat sangat membuatnya kewalahan karena faktor jam pulang kerja yang tidak menentu, dan ditambah dengan kondisinya yang memiliki anak sehingga ia harus bangun pagi untuk mengurus kebutuhan anaknya sekolah, mengajarkan materi pendidikan pada anaknya seperti mengulang apa yang telah dipelajarinya di kelas, dan juga mengurus kebutuhan suaminya.

Pada sisi lainnya, C merasa dengan pendapatan yang tinggi tetapi ia tidak dapat banyak menikmati waktu dan kehidupannya, karena ia lebih banyak menghabiskan waktu di kantor dibandingkan di rumah dan pada kehidupan pribadi lainnya diluar pekerjaan. Subjek C masih bertahan di pekerjaannya saat ini dikarenakan ia menyukai lingkungan kerjanya, namun ia mengaku ia tetap merasa stres karena tuntutan pekerjaan yang ada. Berdasarkan kasus yang dirasakan pada subjek C dapat dikatakan selaras dengan faktor *work-life balance* menurut Fisher et al. (2009) yaitu ketegangan dan waktu.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 3 subjek, 3 dari 3 responden tersebut dapat disimpulkan mengalami tingkat stres yang tinggi dikarenakan pekerjaan yang dijalani memiliki tekanan yang tinggi dari segi waktu dan tuntutan peran, selain itu dengan kondisi ketiga subjek yang memiliki anak, maka mereka harus membagi waktu yang ketat agar dapat menjalankan perannya sebagai ibu bagi anak dengan baik. Responden dalam interviu awal juga memaparkan bahwa hal yang dilakukan untuk mengatasi dan menghadapi stres yaitu dengan cara berpikir positif, berdoa, beristirahat agar pikiran dan badan menjadi lebih segar, *hang out*, juga bercermin dari pelajaran yang membuatnya stres.

Selanjutnya mengacu pada penelitian terkait keseimbangan kehidupan-kerja pada ibu bekerja milik Fikri dan Darmawanti (2022) menyatakan bahwa 94% ibu bekerja mengalami kelelahan fisik akibat mengerjakan pekerjaan kantor dan memiliki waktu yang sedikit untuk keluarga juga anak. Mengacu pada penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja yang sudah berkeluarga dan memiliki anak memiliki kondisi ketidakseimbangan dalam perannya akibat tekanan-tekanan yang dirasakan selama bekerja dan sebagai seorang ibu. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada 3 responden ibu bekerja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rife et al. (sebagaimana dikutip dalam Ikromah, 2023) menyatakan bahwa sebanyak 70% pekerja memiliki WLB yang tidak baik, dikarenakan individu cenderung mengutamakan keluarga daripada pekerjaan. Hal ini menunjukkan dengan adanya kewajiban yang tinggi dalam perusahaan, mengakibatkan sulit tercapainya WLB. Ibu yang bekerja diketahui harus berusaha keras untuk dapat menyelaraskan kehidupan pribadinya dan pekerjaan, namun keseimbangan dalam kehidupan pribadi dan pekerjaan merupakan hal yang cukup sulit untuk dicapai pada ibu bekerja, tetapi tidak menutup

kemungkinan bahwa hal tersebut tidak dapat terjadi (Sitorus, 2020). Berdasarkan penjelasan sebelumnya, kesimpulannya adalah bahwa kondisi *work-life balance* merupakan hal yang esensial yang perlu diperhatikan bagi setiap individu dan apabila individu merasa memiliki hambatan dari pekerjaan ataupun kehidupan pribadi dan mengarah pada kondisi stress, maka dapat melakukan *coping strategy*.

Kondisi stres yang dialami oleh individu, dalam hal ini yaitu ibu bekerja dapat disebabkan oleh kondisi pasangan yang tidak dapat bekerja sama, seorang anak yang butuh diperhatikan oleh ibu, tuntutan pekerjaan rumah, dan juga kehilangan waktu untuk memenuhi kebutuhan eksistensi sosialnya (Ivana & Partasari, 2023). Selain itu apabila ibu bekerja mengalami stress dapat menyebabkan timbulnya perilaku negatif dalam pekerjaan seperti ketidakhadiran dalam bekerja, sulit berkonsentrasi, insomnia, cemas, dan perubahan suasana hati (Fatima & Risnawaty, 2023). Mengacu pada kondisi tersebut, apabila individu tidak mampu menyeimbangkan diri antara dua peran penting dalam hidup, maka akan berakibat fatal sehingga perlu melakukan *coping strategy* untuk mengatasi permasalahan permasalahan yang terjadi.

Permasalahan yang terjadi diantara peran profesional dan ibu rumah tangga mampu diatasi dengan melakukan *coping strategy*. *Coping strategy* sendiri yaitu upaya individu untuk mengelola & mengendalikan kondisi hidup yang berbahaya dan menimbulkan stress sehingga perlu melakukan *coping* untuk mengontrol bahaya tersebut menjadi suatu hal yang dapat diterima (Carver, 1989). Selain itu, *coping strategy* memiliki dampak positif pada beberapa aspek kehidupan seperti pada karyawan mampu mengelola stress secara efektif dan mencegah dari pengaruh terhadap kehidupan pribadi dan pekerjaan, hal ini dapat membantu individu tersebut dalam menyeimbangkan kedua perannya (Aras et al., 2023). *Coping strategy* merupakan representasi dari usaha dalam perilaku dan kognitif yang dimana dalam hal ini dimaksudkan sebagai individu berusaha untuk menangani stress dan menghadapinya (Lazarus & Folkman sebagaimana dikutip dalam Kazmi & Singh, 2015).

Seseorang yang memiliki *coping strategy* yang baik maka individu tersebut akan berhati-hati terhadap tekanan yang dirasakan, lalu individu akan mengimplementasikan cara bagaimana untuk melakukan perlindungan dan secara aktif dalam mengendalikan *work-life balance* melalui pertahanan diri dari bahaya stress (Fatimah, 2022). Sejalan dengan hal uraian sebelumnya, (Carver, 1989) menyatakan bahwa implementasi teknik *coping strategy* yang dapat dilakukan oleh individu yaitu dengan cara *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, *dysfunctional-focused coping*.

Hal ini juga dipertegas oleh penelitian milik Fikri dan Darmawanti (2022) yang memiliki dua subjek ibu bekerja yaitu AAI dan ESW. Hasil dari penelitiannya mengatakan bahwa AAI mengalami konflik dengan anak karena anaknya enggan untuk membantu pekerjaan rumah, sulit untuk dinasehati, dan perbedaan pendapat dengan suami. Selain itu, konflik yang dirasakan di tempat kerja yaitu karena tidak ada rekan kerja yang dapat dimintai bantuan, protes dari orang tua murid karena tidak ada bantuan, dan murid keluar dari lingkungan sekolah tanpa adanya izin. Pada subjek EWS mengalami permasalahan dimana ia kesulitan membagi waktu antara pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan di kantornya, lalu ia juga berselisih dengan suaminya akibat ESW sering tidur dengan waktu yang lama setelah pulang kerja, ia juga memiliki permasalahan dengan anaknya yang sulit diminta untuk sekolah. Selain itu, EWS kerap kali mendapatkan tugas kerja yang mendadak sehingga ia harus bolak-balik antar ruangan.

Kedua subjek dalam penelitian Fikri dan Darmawanti (2022) keduanya sama-sama melakukan *emotion focused coping* dan *problem focused coping*, namun cara yang dilakukan tentu berbeda. Pada subjek AAI, ia melakukan *emotion focused coping* dengan cara jalan-jalan dengan keluarga, istirahat tidur, menonton sinetron, dan aktif dalam organisasi keagamaan. *Problem focused coping* yang dilakukan subjek AAI yaitu dengan membuat rencana untuk mengerjakan kewajiban mengantar anak, diskusi dan berbagi pendapat dengan suami, dan berbincang kepada tetangga. Strategi yang dilakukan oleh subjek EWS terkait *emotion focused coping* yaitu dengan cara jalan-jalan disaat waktu libur kerja, menonton tv, menonton *youtube* dan *tiktok* sebagai hiburan, dan istirahat tidur juga pijit setelah pulang kerja. Pada *problem focused coping* yang dijalannya yaitu dengan melakukan kerja sama dengan suami juga saudara untuk mengantar jemput anak, mengajari anak cara mengurus rumah, berbagi pendapat dan bertukar pikiran bersama dengan ibu subjek terkait masalah yang sedang dialaminya, berbincang dengan tetangga, dan juga bertukar pikiran bersama suami mengenai keseharian yang dialaminya.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Afrita et al. (2021) terkait *single mother* yang bekerja yaitu informan seringkali merasa stres akibat permintaan anak yang tidak dapat dipenuhi, informan juga merasa marah apabila sang anak tidak mau menuruti perintahnya. Hal ini mengakibatkan informan mengalami gangguan terhadap pekerjaan yang dimana ia sering tidak fokus terhadap pekerjaannya, dan menjadi lebih murung juga pendiam. Maka mengacu pada fenomena yang ada dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja mengalami hambatan dalam mengatasi kedua peran yang dijalani, salah satu dampaknya yaitu memengaruhi kinerja kerja dan sikap ibu terhadap anak menjadi lebih emosional.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Indrastuti dan Herawati (2023) pada 100 responden ibu bekerja memiliki hasil terkait *coping strategy* yang dilakukan yaitu berada pada kategori sedang. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa *coping strategy* yang digunakan lebih dominan pada fokus koping pada emosi dari pada fokus koping pada masalah, hal ini ditandai dengan para wanita tersebut cenderung untuk tidak memilih pilihan besar walaupun hal tersebut memiliki resiko yang besar terhadap perannya pada pekerjaan rumah tangga atau pekerjaan profesional sebanyak 43%, sedikit berbicara kepada orang lain untuk membantu menyelesaikan masalah pekerjaan rumah dan pekerjaan profesional sebanyak 44%, dan tidak menggunakan asisten rumah tangga untuk membantu menjaga anak dan membersihkan rumah sebanyak 56%. Maka dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa wanita bekerja jarang melihat masalah dari perspektif orang lain (30%), cenderung jarang menganggap remeh sesuatu jika ada masalah (23%), dan lebih sering untuk berpikir mengenai masalah yang dihadapinya secara serius (44%). Pada sisi lain, menurut Thoits (sebagaimana dikutip dalam Aras et al., 2023) menyatakan bahwa individu yang melakukan *problem-focused coping* umumnya bertindak secara tegas dan melibatkan permasalahan yang dihadapi untuk mengubah ataupun menyelesaikan masalah yang mengancam pada lingkungannya.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, maka diketahui bahwa ibu bekerja yang tidak mempunyai keseimbangan kehidupan kerja yang baik dapat menyebabkan timbulnya perasaan stres, hal ini diakibatkan karena ketidakmampuan ibu bekerja untuk menyeimbangkan antara kedua peran (pekerjaan – kehidupan pribadi) sehingga merasa tuntutan yang dihadapi sangat besar. Ibu bekerja yang kurang mampu dalam menyeimbangkan kedua peran tersebut maka akan berdampak negatif pula terhadap kedua perannya, yang dimana mereka harus memilih salah satu peran antara peran yang lainnya, sehingga satu peran tersebut akan menjadi kurang dapat perhatian. Berangkat dari fenomena penelitian sebelumnya masih terdapat ketidaksesuaian antara hasil penelitian satu dengan penelitian lainnya, dimana masih terdapat penelitian yang menyatakan hasil pengaruh positif antara CS dengan WLB, namun pada penelitian lainnya memiliki hasil pengaruh yang rendah antara CS dengan WLB. Hal ini menunjukkan adanya inkonsistensi pada hasil penelitian sebelumnya karena perbedaan latar belakang penelitian yang dimana memiliki keterbatasan pengambilan data informan karena rata-rata penelitian sebelumnya menggunakan metode kualitatif, sedangkan dalam penelitian yang diteliti kali ini menggunakan metode kuantitatif sehingga hasil cakupan informan juga lebih luas, selain itu penelitian ini mengacu kepada tipe dimensi CS yaitu *problem-focused coping*, *emotional-focused coping*, *dysfunction-focused coping*. Mengacu pada penelitian sebelumnya, masih belum ada yang membahas terkait tipe CS terhadap WLB berdasarkan data

kuantitatif, selain itu perbedaan lainnya ditemukan bahwa pembahasan mengenai *dysfunction-focused coping* masih jarang dibahas pada penelitian terdahulu, sehingga menurut peneliti masih terdapat kesenjangan diantara penelitian sebelumnya dan penelitian saat ini.

Berdasarkan perbedaan dari ketiga penelitian tersebut, peneliti memilih untuk mengangkat penelitian bertemakan CS terhadap WLB pada ibu bekerja dikarenakan masih banyak ditemukan hasil bahwa WLB pada ibu bekerja masih rendah, terlebih penelitian yang dilakukan memiliki keterbatasan dikarenakan peneliti sebelumnya menggunakan metode kualitatif, sehingga latar penelitian juga terbatas, dan cakupan informan juga tidak luas.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu pada penjelasan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh *coping strategy* dengan *work-life balance* pada ibu bekerja?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *coping strategy* terhadap *work-life balance* pada ibu bekerja.

1.4 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis kepada masyarakat yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kajian literatur mengenai *coping strategy* dengan *work-life balance* pada ibu bekerja. Hal ini, penelitian ini juga diharapkan dapat membantu perkembangan penelitian psikologi dalam Industri dan Organisasi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Ibu Bekerja

Peneliti berharap melalui penelitian ini ibu bekerja yang memiliki peran ganda mampu mengembangkan cara menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan urusan pribadi.

2. Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya mendapatkan wawasan tambahan terkait *coping strategy* tidak hanya terdiri atas *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, namun juga terdapat *dysfunction-focused coping* pada ibu bekerja.