

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 *Work-Life Balance*

##### 2.1.1 *Definisi Work-Life Balance*

Definisi *work-life balance* menurut Fisher (2003) yaitu *work-life balance is an occupational stressor based on lost resources of time and energy, lack of goal accomplishment, and strain between work and personal life role demands* (Fisher, 2003. Hal. 168). Selain itu, Kirchmeyer (2000) mendefinisikan *work life balance* sebagai “*achieving satisfying experiences in all life domains and to do so requires personal resources such as energy, time, and commitment to be well distributed across domains*” (Kirchmeyer, 2000. Hal. 80). (Grzywacz & Marks’ (2000) mendefinisikan WLB sebagai “*conceptualization of positive and negative spillover between work and family and “work-family fit” which has been operationalized to include both negative as well as positive effect of work on personal life and personal life on work*” (Grzywacz & Marks’, 2000. Hal. 3). Pengertian *work-life balance* diacukan pada kondisi seseorang yang menghabiskan waktu yang cukup banyak di ranah pekerjaan, sedangkan individu tersebut juga menghabiskan waktu yang cukup dalam aktivitas pribadinya, seperti keluarga, hobi, dan keikutsertaan di dalam sosial (Smith sebagaimana dikutip dalam Wibisono, 2022).

Berdasarkan penjabaran definisi *work-life balance* dari Fisher et al. (2009) memiliki kelebihan utama karena memberikan kerangka yang komprehensif melalui empat dimensi kunci, yaitu waktu, ketegangan, energi, dan perilaku. Dimensi-dimensi ini mencakup berbagai aspek penting yang memengaruhi keseimbangan kehidupan kerja, sehingga memberikan panduan yang jelas untuk memahami dinamika antara peran pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dibandingkan dengan definisi lain, seperti Lockwood (2003) yang lebih berfokus pada tuntutan peran sebagai penyebab stres, definisi Fisher memberikan pendekatan yang lebih proaktif dengan melihat faktor-faktor yang dapat dikelola untuk mencapai keseimbangan. Selain itu, definisi Fisher telah banyak digunakan dalam berbagai penelitian lintas budaya, menjadikannya relevan untuk konteks yang beragam, termasuk ibu bekerja di Indonesia. Dengan mengintegrasikan waktu, energi, dan ketegangan sebagai elemen inti, definisi ini memungkinkan peneliti untuk mengukur *work-life balance* secara lebih terstruktur dan dapat disesuaikan dengan kondisi lokal.

### **2.1.2 Dimensi *Work-Life Balance***

Dimensi yang terdapat dalam *work-life balance* menurut teori Fisher et al. (2009) adalah sebagai berikut:

#### *a. Work Interference with Personal Life (WIPL)*

Pada subdimensi yang pertama mengacu pada seberapa besar gangguan yang berasal dari pekerjaan mampu mempengaruhi kehidupan pribadi. Dalam hal ini yang dimaksudkan adalah pekerjaan yang dilakukan individu menghambat individu dalam mengelola waktu pada kehidupan personal (Afrinda, 2022). Menurut hasil penelitian Apriani dan Mariyanti (2021) beberapa subjeknya mengatakan bahwa pekerjaan merupakan sumber motivasi untuk mempertahankan kehidupan pribadi yang diinginkan.

#### *b. Personal Life Interference with Work (PLIW)*

Subdimensi ini menunjukkan sampai dimana kondisi kehidupan personal seseorang dapat menghambat pekerjaan. Pada dimensi ini menggambarkan individu yang kehidupan personal dengan pekerjaannya tidak seimbang sehingga membuat kinerja kerja menjadi menurun.

#### *c. Work Enhancement of Personal Life (WEPL)*

Subdimensi ini menunjukkan sampai dimana pekerjaan dapat mengoptimalkan taraf hidup pribadi individu. Contoh, individu merasa senang akan pekerjaannya dan membuat kehidupan pribadi berada pada kondisi yang baik.

#### *d. Personal Life Enhancement of Work (PLEW)*

Subdimensi yang terakhir menunjukkan sampai dimana kehidupan personal dapat berperan untuk mengembangkan performa seseorang dalam pekerjaan. Misal, seseorang termotivasi untuk bekerja dengan baik karena individu tersebut merasa bertanggung jawab atas pekerjaan yang ia pilih.

### **2.1.3 Faktor yang Memengaruhi *Work-Life Balance* (WLB)**

Fisher et al. (2009) menyatakan 4 faktor yang memengaruhi kondisi *work-life balance* yaitu:

#### *a. Waktu*

Waktu seseorang pada saat bekerja menjadi lebih banyak dibandingkan dengan waktu yang dibutuhkan untuk aktivitas lainnya diluar pekerjaan, sehingga individu mengalami keterbatasan dalam melibatkan diri pada aktivitas lainnya. Pada hal ini, contoh yang dapat kita lihat yaitu individu yang terlalu sibuk pada satu aktivitas saja, sehingga aktivitas lainnya tidak diperhatikan karena tidak memiliki waktu yang cukup.

### b. Ketegangan

Ketegangan yang dialami oleh individu dapat berupa perasaan stress, cemas, dan menurunnya bahkan menghilangnya aktivitas pribadi, sehingga sulit bagi individu untuk dapat menjaga fokusnya. Contohnya dalam hal ini yaitu jika individu merasa stress akan kehidupan pribadinya, maka akan mempengaruhi cara berpikir individu pada saat bekerja yang dimana produktivitas individu tersebut akan menurun.

### c. Energi

Energi yang digunakan individu untuk dapat mencapai suatu tujuan, dalam hal ini tentunya energi seseorang memiliki keterbatasan untuk dapat melakukan suatu aktivitas. Contoh pada kehidupan sehari-hari yaitu individu harus memiliki energi agar dapat berhasil dalam melakukan sesuatu, sehingga individu tersebut juga perlu untuk menyeimbangkan dan membagi energi yang dibutuhkan pada beberapa aktivitas yang sedang dijalani.

### d. Perilaku

Perilaku merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk menggapai sesuatu yang diinginkan oleh individu tersebut. Tindakan tersebut dilakukan berdasarkan dengan kepercayaan yang dimiliki oleh individu bahwa dirinya dapat mencapai keinginannya. Contohnya yaitu individu merasa yakin bahwa ia dapat mencapai keinginannya, sehingga apabila individu tersebut memiliki rasa percaya pada dirinya sendiri maka dapat menimbulkan perilaku yang baik yang mendukung tujuannya.

## 2.2 *Coping Strategy*

### 2.2.1 *Definisi Coping Strategy*

Carver (1989) menyatakan "*coping is a person's way of carrying out a process in a situation or an obstacle*" (Carver, 1989. Hal. 267). Adapula ditemukan *coping strategy* menurut Carver (1997 sebagaimana dikutip dalam Siaputra et al., (2023) yaitu "*behavior, a series of activities or thought processes used as a response to stressful or unpleasant situations*" (Siaputra et al., 2023. Hal. 168). Sarafino (2017) mendefinisikan *coping* sebagai berikut "*a process by which people try to manage the perceived discrepancy between the demands and resources they appraise in a stressful situation*" (Sarafino, 2017. Hal. 113)

Definisi *coping strategy* menurut Carver (1989) memiliki kelebihan utama karena memperkenalkan konsep yang menekankan pada kondisi situasional yang dihadapi individu dalam proses coping. Carver memodifikasi teori Lazarus & Folkman dengan memberikan perhatian lebih pada variasi respons individu terhadap situasi tertentu, yang membuat teorinya

lebih fleksibel dan aplikatif dalam berbagai konteks, termasuk ibu bekerja. Dalam konteks penelitian ini, definisi Carver memberikan kerangka yang relevan untuk memahami bagaimana ibu bekerja mengatasi stres dari tuntutan peran ganda mereka, baik di rumah maupun di tempat kerja. Selain itu, pendekatan Carver yang mencakup *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional coping* memungkinkan analisis yang lebih terperinci terhadap strategi yang digunakan oleh ibu bekerja. Meskipun teori ini belum banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya, keunggulannya dalam menjelaskan bagaimana strategi coping dapat disesuaikan dengan situasi spesifik memberikan nilai tambah dalam memahami dinamika stres dan keseimbangan kehidupan kerja. Dengan demikian, teori ini tidak hanya relevan tetapi juga menawarkan perspektif baru dalam mengeksplorasi hubungan antara *coping strategy* dan *work-life balance*.

### **2.2.2 Dimensi Coping Strategy**

Menurut Carver (1989) dimensi *coping* memiliki 3 dimensi yaitu *problem focused coping*, *emotional focused coping*, dan *dysfunctional focus coping*. Berikut adalah penjabaran pada masing-masing dimensi yaitu sebagai berikut:

#### **1.) Problem-Focused Coping**

Dimensi *problem-focused coping* yang digunakan oleh individu untuk menyelesaikan permasalahan dilakukan untuk mengubah sumber permasalahan yang dialami (Carver, 1989). Berdasarkan penelitian milik Tuasikal dan Retnowati (2018) menjelaskan bahwa *coping strategy* dengan cara *problem-focused coping* memiliki peran signifikan terhadap pengelolaan kecenderungan stress, namun dalam hal ini juga masih terdapat beberapa faktor yang memiliki kontribusi pada terjadinya stress. Mengacu pada hal tersebut, terdapat beberapa subdimensi pada *problem-focused coping* yaitu (Carver et al., 1989):

##### **a. Active Coping**

Suatu perilaku untuk berusaha melepaskan pemicu stress ataupun membenahi impactnya secara langsung.

##### **b. Planning**

Individu berusaha memenungkan cara bagaimana untuk mengatasi penyebab stress yang timbul.

c. *Seeking Out of Social Support Instrumental*

Dalam hal ini, individu mencari nasehat untuk hidupnya, bantuan, dan pengertian dari lingkungan sekitar.

d. *Suppression of Competing Activities*

Individu berusaha untuk mengesampingkan perkara lainnya, selain itu individu juga mencoba untuk menghindari dari gangguan lainnya.

e. *Restraint Coping*

Individu menunggu pada kesempatan yang tepat untuk bertindak, selain itu individu juga menahan diri dalam bertindak agar tidak bertindak sebelum waktu yang tepat.

**2.) *Emotional-Focused Coping***

Penggunaan *emotion-focused coping* dalam menyelesaikan suatu konflik dianggap cukup berhasil, hal ini didasarkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Hartarti (sebagaimana dikutip dalam Kesuma, 2016) menyatakan bahwa jika individu tidak mampu untuk mengubah kondisi stress yang sedang dirasakan, maka individu akan mengalihkannya dengan berfokus dengan cara mengatur emosinya. Mengacu pada Carver et al. (1989) *emotion-focused coping* terdiri dari beberapa subdimensi yaitu:

a. *Acceptance*

Individu menerima kondisi situasi yang dapat menimbulkan stres.

b. *Denial*

Individu melakukan penolakan untuk meminimalisir kondisi stres.

c. *Seeking of Emotional Social Support*

Individu mencari sokongan sosial melalui moral, simpati atau pengertian dari individu lainnya.

d. *Venting of Emotions*

Seseorang fokus terhadap hal yang menjadi hambatannya dan meluapkan perasaan dari emosi yang muncul.

e. *Positive Reinterpretation*

Memahami perasaan stres dalam hal positif yang dimana individu tersebut dituntut untuk mengatasi masalah yang ada.

f. *Turning to Religion*

Perilaku seseorang dalam menentramkan diri dan mengatasi masalah secara spiritual.

### 3.) *Dysfunctional Focused Coping*

*Dysfunctional-focused coping* merupakan salah satu *coping strategy* yang apabila digunakan oleh individu hanya akan efektif dalam kurun waktu tertentu, sehingga apabila digunakan dalam jangka panjang maka tidak akan memiliki hasil yang efektif.

a. *Mental Disengagement*

Dalam hal ini individu berusaha untuk mengalihkan hal-hal yang mengganggunya.

b. *Behavioral Disengagement*

Individu berusaha mengurangi salah satu usaha untuk menangani penyebab stresnya.

#### 2.2.3 Faktor yang Memengaruhi *Coping Strategy*

Carver et al., (1989 sebagaimana dikutip dalam Kusumastuti, 2021) faktor yang memengaruhi terjadinya *coping strategy* adalah sebagai berikut:

a. Harga Diri

Harga diri yang tinggi yang dimiliki individu membuatnya selalu berusaha untuk dapat mengatasi konflik yang terjadi. Contohnya yaitu jika individu dapat menyelesaikan masalah yang terjadi dalam pekerjaannya, maka individu tersebut akan merasa bahwa harga diri yang dimilikinya tinggi karena tidak ingin mengalami kegagalan dalam pekerjaan.

b. *Locus of Control*

Kendali diri yang ada pada individu menentukan kemampuan dan kepercayaan dirinya dapat mengontrol kendali terhadap kondisi atau peristiwa yang memberikan pengaruh pada kehidupan individu tersebut.

c. Perilaku Tipe A

Individu selalu berusaha untuk tetap mempertahankan pendiriannya dan memiliki kendali terhadap segala hal. Contohnya yaitu individu tidak mudah terpengaruhi akan distraksi yang disebabkan oleh orang lain.

d. *Trait Anxiety*

Individu memiliki sifat cenderung mengalami perasaan cemas, umumnya perasaan cemas tersebut dapat memengaruhi tingkatan kecemasan yang dialami saat akan merespon suatu konflik.

e. *Hardiness*

Individu memiliki kepercayaan, keyakinan, dan optimisme untuk selalu dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan untuk memanfaatkan situasi yang terjadi. Contohnya yaitu seperti individu yakin akan dirinya dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi, selain itu individu juga dapat mencari celah atas permasalahan yang ada agar dapat mengambil tindakan yang tepat.

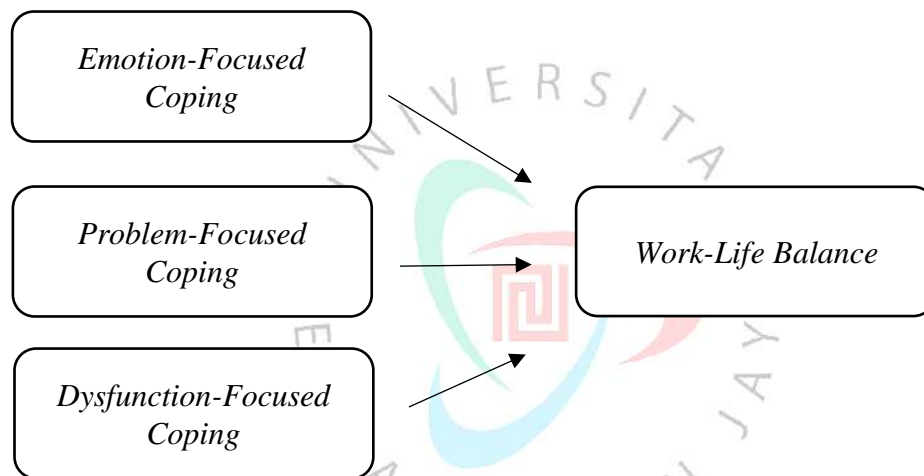
### 2.3 Kerangka Berpikir

Pada penelitian ini menggunakan subjek ibu bekerja. Hal ini dikarenakan perbandingan tingkat stress pada ibu bekerja cenderung tinggi jika disandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, namun pada ibu yang tidak bekerja juga tidak menutup kemungkinan akan merasakan stress. Hal ini dikarenakan ibu bekerja harus meninggalkan anaknya selama 7-8 jam untuk bekerja, sehingga ibu bekerja kekurangan waktu dalam mengurus anak dan keluarga Syahirah & Hendriani, (2023). Pada ibu bekerja memiliki banyak tantangan dalam hidupnya diantaranya yaitu harus membagi waktu antara pekerjaan dan aktivitas personal, sehingga apabila kedua hal tersebut tidak memiliki keselarasan maka dapat berakibat buruk pada ibu bekerja. Kondisi dua peran yang dijalani ibu bekerja menyebabkan ibu bekerja harus mengalahkan salah satu peran yang dimilikinya, yaitu antara peran pekerjaan atau peran dalam rumah tangga.

Berdasarkan penjelasan definisi *work-life balance* milik Fisher et al. (2009) yaitu usaha individu untuk menyelaraskan 2 peran atau lebih yang dijalani tanpa mengalami perseteruan antara peran profesional ataupun peran kehidupan pribadi. Kondisi *work-life balance* apabila tidak tercapai maka akan menyebabkan timbulnya stress, maka apabila individu merasa stress akibat menjalani dua peran signifikan dalam hidupnya dapat dilakukan *coping strategy*. Aras & Tandiayuk (2022) menyebutkan pada penelitiannya bahwa individu yang tidak mampu memiliki *work-life balance* dapat membuat individu tersebut mengalami stress akibat adanya tekanan yang dirasakan dari kedua peran tersebut. Ketika individu diharuskan untuk bekerja dalam kurun waktu yang panjang/hari atau bekerja di akhir pekan dan memiliki kondisi keluarga yang tidak baik dan ketiga hal tersebut berlangsung dalam jangka panjang, maka hal ini akan berakibat pada individu mengalami kondisi buruk karena tidak mampu mengatasi pekerjaan, kehidupan pribadi dan keluarga. Hal ini sejalan dengan konsep *work-life balance*

yang dijelaskan oleh Fisher (2001) bahwa stressor yang timbul pada individu disebabkan oleh waktu, perilaku, pencapaian tujuan dan ketegangan.

Mengacu pada penjelasan sebelumnya, *coping strategy* diketahui memiliki kaitan dengan proses penyelesaian masalah yang dialami individu, dalam hal ini yaitu ketidakseimbangan peran yang dijalani (pekerjaan – kehidupan pribadi). Carver et al. (1989) mendefinisikan *coping strategy* sebagai usaha individu dalam melakukan suatu proses dalam suatu keadaan atau pada suatu hambatan. *Coping strategy* dapat dilakukan individu melalui *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan *dysfunctional-focused coping* (Carver et al., 1989). Individu yang menjalani *coping strategy*, dalam kasus ini yaitu ibu bekerja, dapat mengurangi sumber stress yang dialaminya. Maka berdasarkan hal ini dapat dikatakan bahwa *coping strategy* adanya hubungan yang erat terhadap *work-life balance* pada ibu bekerja.



**Gambar 2.1** Gambar Alur Kerangka Berpikir

#### 2.4 Hipotesis

- Hipotesis *null* (H<sub>0</sub>):
  - Tidak terdapat pengaruh antara *problem-focused coping* dengan *work-life balance* pada ibu bekerja.
  - Tidak terdapat pengaruh antara *emotion-focused coping* dengan *work-life balance* pada ibu bekerja.
  - Tidak terdapat pengaruh antara *dysfunctional-focused coping* dengan *work-life balance* pada ibu bekerja.
- Hipotesis alternatif (H<sub>a</sub>):
  - Terdapat pengaruh antara *problem-focused coping* dengan *work-life balance* pada ibu bekerja.



- Terdapat pengaruh antara *emotion-focused coping* dengan *work-life balance* pada ibu bekerja.
- Terdapat pengaruh antara *dysfunctional-focused coping* dengan *work-life balance* pada ibu bekerja.

