

ARTIKEL PENELITIAN

Strategi Work-Life Balance pada Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Usia Prasekolah

ALIFFIA SYAHIRAH & WIWIN HENDRIANI

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Ibu bekerja merupakan hal yang sudah biasa di era sekarang ini,, tanggung jawab sebagai pekerja dan seorang ibu yang dilakukan secara bersamaan membuat ibu bekerja menjalani peran ganda. Selain itu ibu yang memiliki anak usia prasekolah juga harus memenuhi kebutuhan anak dan mendukung perkembangannya yang masih berada pada fase *golden age*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui strategi *work-life balance* ibu bekerja yang memiliki anak usia prasekolah. Tipe penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus intrinsik. Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga ibu bekerja yang menjalani pekerjaan formal serta memiliki anak usia prasekolah 3-6 tahun. Teknik penggalian data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam atau *in-depth interview* dengan analisis data menggunakan analisis tematik dengan pendekatan *theory driven*. Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa Ibu bekerja memiliki penerapan strategi *work-life balance* yang bervariasi menyesuaikan dari kapasitas diri ibu, jenis pekerjaan yang dijalani, serta kondisi anak dan keluarga. Dari penelitian ini yang melibatkan tiga partisipan ibu bekerja menemukan beberapa strategi *work-life balance*, antara lain; 1.) *alternating*, 2.) *outsourcing*, 3.) *bundling*, 4.) *techflexing* 5.) *simplifying*, 6.) *coping stress*, dan 7.) komunikasi asertif pada anak.

Kata kunci: *Work-life Balance, Ibu Bekerja, Anak Usia Prasekolah.*

ABSTRACT

Working mothers are commonplace in today's era, responsibilities as a worker and a mother that are carried out simultaneously make working mothers have a dual role. In addition, mothers who have preschool-age children must also meet the needs of children and support their development, which is still in the golden age phase. This research was conducted to determine the work-life balance strategy of working mothers who have preschool-age children. The type of research used is qualitative with an intrinsic case study approach. The participants in this study were three working mothers who had formal jobs and had preschool children aged 3-6 years. The data mining technique used in this study was in-depth interviews with data analysis using thematic analysis with a theory-driven approach. Based on the results of this study, it was found that working mothers have a work-life balance strategy that varies according to the mother's capacity, the type of work undertaken, as well as the conditions of the children and family. From this study involving three participants, working mothers found several work-life balance strategies, including; 1.) *alternating*, 2.) *outsourcing*, 3.) *bundling*, 4.) *techflexing* 5.) *simplifying*, 6.) *coping stress*, and 7.) *assertive communication with children*.

Keywords: *Work-life Balance, Working Mother, Preschool Age Child.*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: wiwin.hendriani@psikologi.unair.ac



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Commons Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Perempuan yang memutuskan untuk tetap bekerja meskipun telah berkeluarga dan memiliki anak akan menghadapi tantangan tersendiri yang berbeda dengan perempuan pekerja yang belum berkeluarga atau memiliki anak. Perempuan pekerja yang telah berkeluarga memiliki peran ganda dari segi tanggungjawab sebagai ibu atau isteri yang disertai dengan tanggung jawab dari pekerjaan yang mereka tekuni. Hermayanti (2014) mengemukakan bahwa peran ganda merupakan kondisi di mana seorang wanita selain menjadi istri bagi suami dan menjadi Ibu bagi anak-anaknya, ia juga memiliki pekerjaan di bidang yang ia tekuni. Peran ganda sebagai wanita karir dan juga Ibu rumah tangga, pada akhirnya sering membawa wanita dalam kondisi tidak mampu menyeimbangkan diri, dikarenakan adanya benturan dari berbagai peran yang dipegang oleh wanita atau yang disebut dengan konflik peran.

Berdasar penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2018), ditemukan bahwa wanita karir pada umumnya lebih banyak mengalami berbagai konflik yang disebabkan oleh peran ganda yang dilakukannya baik sebagai Ibu maupun wanita karir, dibandingkan dengan laki-laki. Sangat dimungkinkan wanita karir lebih rentan terhadap ketidakseimbangan antara kehidupan keluarga dan bekerja, atau dengan kata lain mengalami permasalahan dalam work-life balance. Secara konseptual, work-life balance didefinisikan sebagai kepuasan dan keberfungsian individu yang baik di tempat kerja dan di rumah dengan konflik peran yang rendah, sehingga individu dapat mengatur lingkungan pekerjaan dan keluarga dan batasan diantara keduanya untuk mencapai keseimbangan (Clark, 2000). Penelitian ini juga mengacu pada 5 jenis strategi *work-life balance* yang dicetuskan oleh Sandholtz (2002).

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Apriani, dkk. (2021), seorang Ibu yang bekerja dengan work-life balance yang tinggi adalah Ibu yang saat bekerja tidak lagi mengkhawatirkan berbagai urusan lain di luar pekerjaannya, mampu memanfaatkan keterampilan-keterampilan di pekerjaannya untuk diterapkan di lingkungan kesehariannya, mampu menyelesaikan tugas kantor maupun tugas rumah dengan tepat waktu agar tidak mengganggu aktivitas keduanya, dan merasakan dukungan keluarga yang positif sehingga dapat bekerja dengan menyenangkan. Seorang ibu yang bekerja dan memiliki work-life balance tinggi juga mampu bertanggungjawab menikmati kedua perannya dengan nyaman tanpa terbebani. Namun, seorang Ibu yang bekerja dan memiliki work-life balance rendah cenderung akan merasa terbebani, merasa bersalah, dan tidak dapat menyeimbangkan kedua perannya.

Berdasarkan penjabaran sebelumnya, dapat ditarik catatan penting bahwa peran ganda mengakibatkan tuntutan lebih, penyebab timbulnya situasi yang tidak mudah untuk diselesaikan. Wanita karir yang berperan ganda perlu mencapai keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaannya. Kaur (2013) mengemukakan bahwa keseimbangan kerja-kehidupan atau work-life balance memainkan peran penting untuk hidup terbebas dari masalah kesehatan yang berhubungan dengan mental (seperti stress, depresi, kecemasan, dan lain-lain) serta memperoleh kepuasan dalam pekerjaan, dan strategi adaptif dalam menangani situasi stres baik di tempat kerja ataupun di rumah.

Ibu yang bekerja harus meninggalkan anaknya 7-8 jam/hari selama seminggu (Kusuma, 2017). Di sisi lain, dalam perkembangan seorang anak, peran ibu menjadi sangat penting. Apabila seorang anak tidak mendapatkan peran ibu dalam proses tumbuh kembangnya, maka pemenuhan kebutuhan dasarnya juga akan terhambat (Nurwati & Humaedi, 2016). Kebutuhan dasar anak secara garis besar adalah kebutuhan fisik biomedis (asuh), emosi/ kasih sayang (asih), dan kebutuhan akan stimulasi mental (asah). Ketiga kebutuhan dasar tersebut saling berkaitan (DeLaune & Ladner, 2011; Mansur, 2019).

Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2021), terdapat seorang ibu bekerja yang dapat menyeimbangkan diri pada berbagai peran yang dijalannya sehingga memiliki work-life balance yang baik. Individu menjalani peran sebagai karyawan, ibu dan juga mahasiswa, namun individu tetap menikmati setiap peran yang ia jalani dan memiliki work-life balance yang baik. Meskipun memiliki

tanggung jawab sebagai karyawan, namun individu tetap terlibat aktif dalam pengasuhan anaknya di rumah, ia dapat mendampingi anaknya pengerjakan PR dan mengurus kebutuhan anak serta suaminya.

Berdasarkan fenomena ibu bekerja yang diteliti, pada akhirnya ibu bekerja harus membagi perannya dalam bekerja dan mengurus anak. Berbagai penelitian terkait work-life balance ibu bekerja juga telah menampilkan hasil yang beragam, ada ibu bekerja yang berhasil mencapai work-life balance, namun ada juga masih merasakan banyak kendala dalam mencapai keseimbangan antar peran yang dijalani. Hal tersebut memunculkan pertanyaan dalam benak peneliti tentang bagaimana strategi yang digunakan oleh ibu bekerja yang berhasil mencapai keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaannya. Oleh karena itu penelitian ini bermaksud untuk menggali lebih lanjut strategi *work-life balance* pada ibu bekerja yang memiliki anak usia prasekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi wanita karir dalam mengembangkan strategi mencapai *work-life balance* baik dalam kehidupan berkeluarga, pekerjaan, dan kehidupan pribadi.

M E T O D E

Desain Penelitian

Peneliti ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus intrinsik. Metode penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami suatu fenomena yang dirasakan oleh subjek penelitian secara holistik, dalam, dan deskriptif. Data akan diolah berupa data deskriptif yang berasal dari transkrip wawancara, catatan lapangan, gambar, foto, rekaman video, dan lain-lain (Poerwandari, 2007). pendekatan studi kasus yang merupakan metode pengumpulan informasi secara sistematis tentang individu, setting sosial, peristiwa, maupun suatu kelompok, sehingga memungkinkan peneliti memahami secara utuh bagaimana subjek berfungsi (Esterberg, 2002 dalam Sugiyono, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *work-life balance* ibu bekerja yang memiliki anak usia prasekolah.

Partisipan

Permilihan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling di mana peneliti menentukan sendiri subjek berdasarkan pertimbangan dan tujuan tertentu (Sugiyono, 2018). Peneliti menentukan pemilihan subjek berdasarkan teori dan kriteria yang sudah ditentukan. Pada penelitian ini kriteria subjek yang dipilih yaitu Ibu bekerja yang memiliki anak usia 3-6 tahun, menjalani pekerjaan formal secara full-time selama minima 7 jam dalam sehari. Menurut penelitian Dwiyantri & Rahardjo (2016), wanita pekerja formal memiliki konflik peran yang lebih besar ketimbang wanita pekerja informal. Adapun contoh pekerjaan formal yaitu; PNS, Pegawai BUMN, BUMD, Guru, Polri/TNI. Partisipan dalam penelitian ini adalah NMN yang bekerja sebagai PNS dan memiliki anak usia 4 tahun, RNF yang bekerja sebagai guru dan memiliki anak usia 4 tahun, dan DR yang bekerja sebagai karyawan bank BUMN dan memiliki anak usia 4 tahun.

Strategi Pengumpulan Data

Teknik penggalian data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam atau in-depth interview. Wawancara mendalam bersifat luwes, tidak terstruktur, tidak baku dan terbuka karena inti dari wawancara mendalam adalah pertemuan intensif secara langsung untuk memahami

pandangan partisipan tentang kehidupan, pengalaman dan pandangan yang diungkapkan. Hal-hal yang harus diperhatikan agar situasi wawancara terbangun dengan baik adalah tidak bersikap menghakimi, membiarkan partisipan berbicara dan memberikan perhatian terhadap apa yang dikatakan partisipan (Denzin, 2009).

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis tematik. Analisis tematik merupakan proses pengkodean informasi yang menghasilkan data berupa indikator yang kompleks, daftar tema, model tema, kualifikasi terkait tema tersebut. Teknik ini memungkinkan peneliti menemukan tema, kualifikasi terkait tema tersebut. Teknik ini memungkinkan peneliti menemukan pola atau tema yang didapatkan dari tumpukan informasi yang tersedia. Setelah peneliti menemukan tema tersebut, data akan diklasifikasikan dengan memberi label dan deskripsi (Boyatzis, 1998). Pendekatan analisis tematik yang digunakan dalam penelitian ini adalah theory driven yang akan membuat bukti/kategorisasi data yang mendukung suatu teori, kemudian diberikan kode tematik sesuai dengan teori yang digunakan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan wawancara dengan subjek NMN terdapat strategi yang diterapkan dalam kesehariannya yaitu yang pertama adalah alternating berupa melakukan dua atau lebih aktivitas di waktu yang berbeda dan berfokus pada keluarga dan perawatan diri saat diluar jam kerja. Lalu NMN juga menerapkan outsourcing yang dimana dirinya meminta bantuan kepada orang tuanya untuk mengasuh anak dan mempekerjakan seseorang yang dibayar untuk dilimpahkan tanggung jawab mengurus rumah atau mengasuh anak. Strategi bundling yang ia terapkan berupa memiliki dua kegiatan atau lebih yang dilakukan secara bersamaan seperti halnya saat dirinya dan anaknya sedang bermain playstation setelah dirinya pulang bekerja yang bertujuan untuk melakukan quality time dengan bermain dan berbincang sekaligus me-review kegiatan anak yang dilakukan saat mereka tidak ada. Selain itu NMN juga memberi fasilitas gadget pada anaknya sebagai sarana edukasi dan komunikasi yang merupakan bentuk strategi dari techflexing. NMN juga melakukan simplifying dengan memilih untuk tidak memasak saat dirinya baru pulang kerja dan memilih untuk menghabiskan waktunya dengan anak-anak, hal tersebut sebagai bentuk mengurangi waktu dan tenaga untuk digunakan pada aktivitas yang kurang bernilai.

Berdasarkan wawancara dengan subjek RNF terdapat strategi yang diterapkan dalam kesehariannya yaitu alternating yang dimana dirinya selalu berfokus pada suatu pekerjaan, saat di sekolah waktunya bekerja begitu pula saat di rumah waktunya untuk fokus dengan anak-anak. RNF juga menerapkan strategi outsourcing yaitu meminta bantuan kepada ibunya untuk mengasuh anak. Penerapan strategi bundling juga ia terapkan dengan melakukan dua kegiatan atau lebih yang dilakukan secara bersamaan, seperti halnya melakukan quality time sambil bersih-bersih rumah bersama anak-anaknya. Anak bungsu RNF sudah difasilitasi dengan gadget yang dapat ia gunakan untuk berkomunikasi dengan RNF, hal tersebut merupakan penerapan techflexing. Selain itu RNF juga memiliki strategi coping stress dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan pada waktu tertentu untuk menghindari dirinya dari stress yang dapat membuat fisiknya sakit. Terhadap anak-anaknya, RNF menerapkan strategi komunikasi asertif yang memudahkannya mengetahui kebutuhan yang diperlukan anak-anaknya.

Berdasarkan wawancara dengan subjek DR, dirinya menerapkan strategi alternating dengan berfokus pada suatu pekerjaan tanpa melibatkan kegiatan yang lain, seperti halnya pekerjaannya di kantor yang

menuntutnya untuk tetap fokus dalam melayanin nasabah. DR menerapkan strategi *outsourcing* dengan meminta bantuan kepada ibu dan adiknya untuk mengasuh anaknya di rumah, selain itu DR juga mempekerjakan seseorang yang dibayar dan ditugaskan atas tanggung jawab mengurus rumah atau mengasuh anak. Setelah mengakhiri jam kerjanya, DR akan langsung pulang ke rumah untuk menemui anaknya dan memilih untuk tidak melakukan kegiatan lain selain pekerjaan, hal tersebut merupakan penerapan strategi *simplifying* yang mengurangi waktu dan tenaga untuk digunakan pada aktivitas yang kurang bernilai. Strategi lainnya yang DR terapkan adalah pembagian tugas di rumah, memang DR mengaku dirinya tidak banyak berkontribusi dalam merawat anak, dikarenakan hal tersebut semuanya sudah dikerjakan oleh suami DR, tugas DR di rumah adalah untuk memasak dan mengurus segala kebutuhan dan keperluan sang suami.

Selain strategi yang telah diterapkan oleh partisipan, ketiga partisipan memiliki kesamaan yang unik dalam menjalani kesehariannya dengan dua peran yaitu dukungan suami. Dukungan suami menjadi factor yang berpengaruh dalam keseimbangan kehidupan ibu bekerja. Kontribusi suami yang ikut berperan dalam rumah tangga dengan mendukung dan memberi bantuan berperan besar bagi ibu bekerja dalam menyeimbangkan rutinitasnya di rumah sehingga dapat memudahkan ibu bekerja dalam mencapai *work-life balance*. Seperti halnya saat NMN harus cuti atau dinas ke luar kota, suaminya akan bersedia menggantikannya untuk mengurus anak. Lalu saat RNF sedang menghadapi suatu masalah, suaminya akan menjadi pendengar yang baik dan juga ikut membantu menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan keluarga. Sedangkan DR dan suami melakukan pembagian tugas yang mana suaminya bertugas mengurus kebutuhan anak-anaknya di pagi hari sehingga dirinya dapat memasak dan berangkat kerja dengan tenang.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis dari ketiga partisipan masing-masing memiliki strategi *work-life balance* yang khas dan menyesuaikan dengan kondisi pekerjaan dan kondisi rumah tangga tiap partisipan. Analisis dari strategi *alternating* yang muncul dan oleh ketiga partisipan, memiliki penerapan yang beragam. NMN menunjukkan bahwa dirinya menerapkan strategi *alternating* (Sandholtz, 2002) yaitu dengan melakukan suatu pekerjaan secara bergantian, dengan menetapkan perencanaan yang dimana sebelum dirinya dan suami berangkat kerja, memenuhi kebutuhan anak-anaknya menjadi hal yang paling utama untuk dilakukan setelah bangun tidur. Namun selain itu RNF juga menerapkan strategi *alternating* yang termasuk dalam indikator berfokus pada keluarga dan perawatan diri saat diluar jam kerja (Sandholtz, 2002). RNF memanfaatkan waktu bersama dengan keluarga terutama di akhir pekan saat suaminya pulang ke rumah, mereka akan berlibur ke luar kota atau melakukan kegiatan lain bersama. Sedangkan DR menerapkan strategi *alternating* yang berfokus pada suatu pekerjaan tanpa disambi dengan kegiatan lainnya. Saat di kantor dirinya akan fokus bekerja, dan di rumah dirinya akan fokus pada keluarga dan memasak. DR juga menolak untuk membawa atau mengerjakan pekerjaan kantor ke rumah.

Ketiga partisipan sama-sama menerapkan strategi *outsourcing*, dengan indikator meminta bantuan kepada orang lain untuk menjalankan tugas atau tanggung jawab sebagai ibu untuk mengasuh anak dan bergantung pada jaringan keluarga, teman, tetangga, dan pendukung lain yang kuat dan timbal balik yang bersatu untuk membantu satu sama lain (Sandholtz, 2002). Ketiganya mengandalkan orang tua untuk membantu mereka mengasuh anak saat mereka dan suami bekerja. NMN dan DR tinggal bersama orang tua sehingga saat mereka harus meninggalkan rumah, sudah ada orang tua yang menjaga anaknya di rumah. Selain itu NMN dan DR juga mempekerjakan seseorang untuk membantu mengerjakan pekerjaan rumah, strategi tersebut termasuk dalam indikator mempekerjakan seseorang

yang dibayar untuk dilimpahkan tanggung jawab mengurus rumah atau mengasuh anak (Sandholtz, 2002). Sedikit berbeda dengan RNF yang tidak mempekerjakan pembantu di rumah, dan juga rumahnya terpisah dengan orang tua sehingga setiap pagi dirinya harus mengantarkan anak bungsunya untuk dititipkan ke ibunya. Meskipun begitu, RNF tetap memperhatikan makanan yang dikonsumsi anaknya dengan membawakannya bekal, mengingat anak usia prasekolah memiliki kebutuhan fisik biomedis (asuh) dari segi makan dan gizi yang baik (DeLaune & Ladner, 2011; Mansur, 2019).

Dalam kasus NMN dan DR mereka juga menerapkan outsourcing kepada suami mereka yang dimana mereka mengandalkan kontribusi suamiya dengan timbal balik yang bersatu untuk membantu satu sama lain. NMN merasa sangat terbantu saat suaminya bersedia menggantikan dirinya mengasuh anak-anak jika NMN harus lembur di kantor atau harus pergi ke luar kota untuk dinas. DR juga mendapatkan dukungan dari suami yang sangat besar, hampir semua kegiatan yang menyangkut kebutuhan anak akan dilakukan oleh suaminya. Mulai dari bangun pagi, memandikan anak, menyuapi anak, mengantarkan anak ke sekolah, semua dilakukan oleh suami. DR hanya bertugas untuk memasak di rumah untuk keluarganya. Bahkan saat anak sakit, suaminya yang akan izin dari pekerjaan untuk merawat anak. Meskipun begitu DR tetap berusaha meluangkan waktunya untuk anaknya. DR sangat merasa dimudahkan dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan dapat menjalani perannya sebagai karyawan dan ibu dengan baik.

Dalam penerapan strategi *bundling* terdapat perbedaan pada setiap partisipan. Strategi *bundling* hanya diterapkan oleh NMN dan RNF dengan cara yang berbeda. NMN menerapkannya dengan melakukan dua kegiatan atau lebih yang dilakukan secara bersamaan (Sandholtz, 2002), seperti dirinya mengerjakan pekerjaan yang bisa dikerjakan melalui handphone di rumah sambil mengurus anak, atau saat diklat online dirinya mengikuti kegiatan kantor sambil mengurus anak di rumah. Berbeda dengan RNF yang dimana dirinya mengatur waktu dengan mengintegrasikan kembali aktivitas yang dimiliki untuk mencari area yang dapat digandakan (Sandholtz, 2002). RNF menerapkan strategi bundling dengan mengajak anak-anaknya *quality time* dengan membersihkan rumah, di satu sisi RNF dapat menanamkan rasa tanggung jawab anak untuk membersihkan barangnya, namun di sisi lain RNF dapat menghabiskan waktu dengan anak-anaknya secara sederhana. Meskipun anak bungsunya RNF belum mendapatkan pendidikan secara formal, ia tetap mengusahakan memberikan stimulasi dan menanamkan nilai-nilai baik pada anaknya melalui kegiatan sehari-hari yang mereka lakukan bersama. Kebutuhan stimulasi (asah) berpengaruh untuk pengembangan mental-psikososial anak seperti kecerdasan, budi luhur, moral jika dipenuhi dengan baik. Meskipun ketiga partisipan memiliki kegiatan lain, mereka tetap menyambinya dengan berinteraksi dengan sang anak (DeLaune & Ladner, 2011; Mansur, 2019).

Strategi dengan memanfaatkan teknologi juga diterapkan oleh ketiga partisipan, yaitu *techflexing* dengan pemanfaatan teknologi yang membantu proses pengasuhan anak (Sandholtz, 2002). NMN, RNF dan DR memberikan fasilitas handphone kepada anak-anaknya untuk proses pembelajaran melalui konten edukasi, namun tetap dibawah pengawasan orang tua. Selain itu terdapat indikator pemanfaatan teknologi untuk memudahkan komunikasi dimana saja dan kapan saja yang dimana termasuk dalam strategi yang diterapkan NMN dan RNF. Ketiga anak dari partisipan berusia 4 tahun dan sudah dapat menggunakan gadget. Pada saat waktu luang di kantor NMN sesekali melakukan video call dengan anak-anaknya untuk mengetahui kabar dan kegiatan mereka, sedangkan anak bungsunya RNF sudah bisa berkirim pesan dengan RNF untuk menanyakan kabar jika dirinya pulang terlambat. Anak DR juga memiliki handphone yang tersambung dengan aplikasi khusus pada handphone papanya sehingga konten yang terima anak DR masih dapat dikontrol. Jika diterapkan secara bijak dengan batasan, strategi tersebut dapat membantu pemenuhan kebutuhan stimulasi

(asah) berpengaruh untuk pengembangan mental-psikososial anak (DeLaune & Ladner, 2011; Mansur, 2019).

Untuk strategi *simplifying* diterapkan oleh NMN dan DR dengan indikator mengurangi aktivitas yang dirasa kurang bernilai serta mengurangi waktu dan tenaga untuk digunakan pada aktivitas yang kurang bernilai (Sandholtz, 2002). Strategi yang diterapkan NMN dalam *simplifying* adalah dengan menurunkan ekspektasinya untuk memasak makan malam, dirinya sadar bahwa waktu di malam hari sepulang kerja lebih baik dimanfaatkan untuk menemani anak bermain. Selain itu dirinya juga lelah setelah bekerja, maka dari itu dirinya lebih memilih untuk membeli atau memesan makanan. Berbeda dengan DR, dirinya tetap mengusahakan memasak untuk makan malam keluarga, namun dirinya bertekad untuk secepatnya pulang seusai jam kerja di kantor tanpa membuang-buang waktu untuk mampir-mampir di jalan. DR juga memilih untuk melakukan perawatan diri sendiri di rumah dari pada melakukannya di salon berjam-jam, yang dimana waktu yang dihabiskan di salon dapat digunakan untuk berkumpul dengan keluarga. Selain itu pada waktu-waktu tertentu NMN dapat merelakan gajinya dipotong jika terpaksa datang terlambat ke kantor demi mengurus anaknya yang sedang rewel di pagi hari, yang dimana hal tersebut termasuk dalam indikator melakukan pengorbanan terhadap suatu hal agar hal lainnya dapat diselesaikan (Sandholtz, 2002)

Dari keberagaman strategi yang diterapkan oleh tiap partisipan, pastinya dipengaruhi oleh kondisi pekerjaan dan keluarga yang berbeda. Partisipan memiliki pekerjaan yang berbeda antara satu dengan yang lainnya, hal tersebut membuat setiap partisipan menghadapi tantangan yang berbeda-beda pula. NMN yang tinggal bersama kedua orang tuanya menghadapi tantangan untuk menyelaraskan pola asuh yang dirinya dan suami rencanakan dengan pola asuh yang diterapkan oleh kedua orang tuanya saat mengasuh anaknya, hal tersebut merupakan faktor dari karakteristik keluarga yang mempengaruhi *work-life balance*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi *work-life balance* ibu bekerja yang memiliki anak usia prasekolah yang menjawab sesuai, dapat disimpulkan bahwa Ibu bekerja memiliki penerapan strategi *work-life balance* yang bervariasi menyesuaikan dari kapasitas diri ibu, jenis pekerjaan yang dijalani, serta kondisi anak dan keluarga. Dari penelitian ini yang melibatkan tiga partisipan ibu bekerja menemukan beberapa strategi *work-life balance*, antara lain; 1.) *alternating*. 2.) *outsourcing*, 3.) *bundling*, 4.) *techflexing* 5.) *simplifying*, dan yang diikuti dengan strategi temuan lain yaitu; 6.) *coping stress*, dan 7.) komunikasi asertif pada anak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada partisipan yang sudah berkenan meluangkan waktu untuk berbagi pengalaman dan ilmunya. Penulis juga ingin berterima kasih kepada Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan waktu, ilmu, nasihat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog dan Reza Lidia Sari, S.Psi., M.Si. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan pada penulis untuk memperbaiki naskah agar lebih baik. Segenap dosen, staf kependidikan, dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga atas ilmu dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis. Dan juga kepada teman-teman dan keluarga, semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis selama ini di kampus maupun di luar kampus yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Farah Dhiya Zahra dan Wiwin Hendriani tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Aini, S., & Hernawati, N.-. (2016). Parental Environment Quality, Mother-Child Attachment, and Cognitive Development of Preschool Children with Working Mother. *Journal of Child Development Studies*, 1(2), 12. <https://doi.org/10.29244/jcnds.1.2.12-21>
- Apriani, I., & Risnawaty, W. (2020). Parenting Self-Efficacy Among Full-Time Working Mothers in Jabodetabek. 478(Ticash), 508–513. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.078>
- Apriani, A. N., Mariyanti, S., & M, S. (2021). Gambaran Work-Life Balance pada Ibu yang Bekerja. *JCA Psikologi*, 2(4), 58–67. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/178>
- Badan Pusat Statistik dan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2019). Profil Perempuan Indonesia. In Profil Perempuan Indonesia. https://www.kemennppa.go.id/lib/uploads/list/b4bdc-profil-perempuan-indonesial_2019.pdf
- Boyatzis, R.E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Thousand Oaks: Sage.
- Carpenito, Lynda Juall. 2000. *Serba- Serbi Manfaat dan Gangguan Tidur*. Bandung: CV. Pionir Jaya
- Clark, S. C. (2000). *Work/Family Border Theory: A New Theory of Work/Family Balance*. In *New oxford textbook of psychiatry* (pp. 1373–1387). SAGE Publications.
- Cudy, A.C. & Wolf, E.B. (2013). *Prescriptions and punishment for working moms: how race and work status affect judgement of mothers*. *Gender And Work : Challenging Conventional Wisdom*. Harvard Business School.
- David, F. R. (2011). *Strategic Management: Manajemen Strategis Konsep (Terjemahan)*, Edisi 12, Jakarta : Salemba Empat.
- Deepa, N. (2018). *Parenting of Young Adults by Working and Non-Working Women with Special Reference to Thrissur District in Kerala*.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. (2009). *Handbook of Qualitative Research*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Depkes RI. (2010). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
- Dillaway, H & Pare, E. (2008). *Locating Mothers: How Cultural Debates About Stay-at-home VS Working Mother Define Women and Home*. *Journal of Family Isus* 2008; 29; 437-464. Sage Publications.
- Dwiyanti, R. & Rahardjo, R. (2016). *Strategi Coping Wanita Pekerja Formal dan Informal dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda di Banyumas*. *Jurnal Indigenous*, 1, (2), 72-82.
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). *Demonstrating rigor using thematic analysis: A hybrid approach of inductive and deductive coding and theme development*. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(1), 80-92.
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). *Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement*. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456.

<https://doi.org/10.1037/a0016737>

- Goco, D. E. B. (2019). Experiences of Mothers From Dual-Career Families on Child-Rearing of Their Preschool-Aged Children. In *Progress in Retinal and Eye Research* (Vol. 561, Issue 3). University of the Philippines.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between workfamily balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510– 531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Handayani, A., Afiati, T., & Adiyanti, M. G. (2015). Studi Eksplorasi Makna Keseimbangan Kerja Keluarga pada Ibu Bekerja. 2003, 978–979.
- Hastuti, A. P. (2018). Peran Work-Life Balance Terhadap Keterikatan Kerja Wanita Karir. *Citra Ilmu*, 4(27), 27–40.
- Hermayanti, D. (2014). Kebermaknaan Hidup dan Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier yang Berkeluarga Di Kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 85–90. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i2.3645>
- Hoffman, L.M., & Nye, F.I. (1984). *Working Mothers : An Evaluative Review of The Consequences for Wife, Husband and Child*. USA : Josey – Bass, Inc.
- Kaur, J. (2013). Work-Life Balance: Its Correlation with Satisfaction with Life and Personality Dimensions Amongst College Teachers. *International Journal Of Marketing, Financial Services & Management Research*, 2(8): 24-35.
- Kompier et al. (2012). Tossing and turning- Insomnia in Relation to occupational Stress, Rumination, Fatigue, and Well- Being. *Scand J Work Environ Health* 2012 Manabung
- Kusuma, L. (2017). Perbedaan Kemandirian Anak Usia 5-6 Tahun Ditinjau dari Status Bekerja Ibu di Tk Se-Kelurahan Tamanagung Muntila. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Majid, A. (2013). *Strategi Pembelajaran*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Manalu et al. (2014). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Wanita Bekerja Sebagai Buruh Harian Lepas (Bhl) di Pt. Inti Indosawit Subur Muara Bulian Kecamatan Maro Sebo Ilir Kabupaten Batanghari. *Jurnal Sosio Ekonomika Bisnis*, 17(2).
- Mansur, A. R. (2019). *Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah* (S. Neherta (ed.)). Andalas University Press.
- Maulina, E. I. N., Makhfudli, & Ulfiana, E. (2013). Perbedaan Peran Ibu Dalam Stimulasi Perkembangan Anak Usia Prasekolah Pada Ibu Bekerja Dan Tidak Bekerja Di Wilayah Kerja Puskesmas Banyu Urip Surabaya.
- Mayangsari, M. D., & Amalia, D. (2018). Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pada Wanita Karir. *Jurnal Ecopsy*, 5(1), 43. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i1.4884>
- Nurwati, N., & Humaedi, S. (2016). Peran Ibu yang Bekerja dalam Pemenuhan Kebutuhan Dasar Anak. 3, 1–154.
- Parkes, L. P., & Langford, P. H. (2008). Work-life balance or work-life alignment? A test of the importance of work-life balance for employee engagement and intention to stay in organisations. *Journal of Management and Organization*, 14(3), 267.
- Pratiwi, I. W. (2020). Work life balanced pada wanita karier yang telah berkeluarga. *Jp3Sdm*, 10(1), 75.

file:///C:/Users/Windows 10/Downloads/755-1489-1-SM.pdf

- Rahmadita, I. (2013). Hubungan Antara Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial Pasangan dengan Motivasi Kerja pada Karyawati di Rumah Sakit Abdul Rivai-Berau. *Ejournal Psikologi Fisip*, 1(1), 58–68.
- Rangkuti, F. (2013). Analisis SWOT: Teknik Membedah Kasus Bisnis. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Rizky, J. & Santoso, M.B. (2018). Faktor Pendorong Ibu Bekerja Sebagai K3L UNPAD. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 158-164
- Salsabila, T. (2022). Gambaran Keyakinan Diri Mengasuh Anak (Parenting Self Efficacy) Pada Ibu Bekerja Yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar di Mi At-Taqwa Bondowoso. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Sandholtz, Kurt; Derr, Brooklyn; Buckner, Kathy & Carlson, Dawn (2002). *Beyond Juggling: Balancing Your Busy Life*. San Francisco: Berrett-Koehler Publisher, Inc.
- Saputra, S., Suryani, K., & Pranata, L. (2021). Studi Fenomenologi: Pengalaman Ibu Bekerja Terhadap Tumbuh Kembang Anak. 1(2), 151–163.
- Sari, A. (2015). Model Komunikasi Keluarga Pada Orangtua Tunggal (Single Parent) Dalam Pengasuhan Anak Balita. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(2), 126.
- Schabracq, M.J., Winnubst, J.A.M. & Cooper, C.L. (2003). *The handbook of work and health psychology*. Second edition. John Wiley & Sons, Ltd.
- Simbolon, R.H.J. (2010). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Partisipasi Pekerja Wanita Di Kota Medan. Universitas Sumatera Utara, n.d, diunduh dari <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/19641> pada tanggal 17 Mei 2023
- Sinchevici, I. C., & Bargan, N. (2019). The Experience of Work-Life Balance Faced by Mothers with Preschool Children. 2, 81–93.
- Singh, P. and Khanna, P. (2011). Work-Life Balance: A Tool for Increased Employee Productivity and Retention. *Lachoo Management Journal*. Vol. 2, No. 2, pp. 188-206.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suliswati. (2010). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC
- Wiladatika, A.T. (2015). *Pekerja Wanita dan Masalah Gender*. Universitas Brawijaya Malang.
- Zulfajri dkk. (2021). *Pendidikan Anak Pra-Sekolah*. Tasikmalaya: Edu Publisher.