

# WORK LIFE BALANCE PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK REMAJA

Selgiara Gutti, Wiwien Dinar Pratisti

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

## Abstrak

Ibu bekerja memiliki tanggung jawab ganda atas peran yang dijalannya, baik sebagai ibu rumah tangga maupun sebagai wanita karir. Banyaknya tuntutan yang harus dipikul oleh seorang ibu yang bekerja sehingga membutuhkan *work life balance* yang baik. *Work life balance* diperlukan agar seorang ibu yang bekerja tetap dapat menyeimbangkan waktu yang dihabiskan di tempat kerja maupun aktivitas diluar kerja (keluarga dan keperluan pribadi). Apabila hal tersebut tidak berhasil dipenuhi maka dapat memicu stress yang berlebih dan ibu akan merasa cepat lelah, baik pada segi fisik maupun emosionalnya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui serta mendapatkan informasi bagaimana *work life balance* pada ibu bekerja yang memiliki anak remaja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Pengambilan sample menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian ini adalah informan ibu bekerja yang secara profesional bekerja di perusahaan milik pihak lain dengan jam kerja minimal 8jam per hari dan memiliki anak remaja berusia 12-22 tahun. Teknik pengambilan data menggunakan wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu bekerja yang memiliki anak remaja mempunyai upaya yang berbeda-beda dalam menyeimbangkan perannya baik itu pada pekerjaan kantor maupun terhadap peran sebagai ibu rumah tangga. Ditemukan juga adanya dampak positif dan negatif yang dirasakan oleh seorang anak dengan latar belakang ibu yang bekerja.

**Kata Kunci:** Ibu Bekerja, Remaja, *Work Life Balance*

## Abstract

Working mothers have dual responsibilities for their roles, both as housewives and as career women. A working mother has to bear the many demands that require a good work life balance. Work life balance is needed by a working mother, so she can still balance the time spent at work and activities outside of work (family and personal needs). If this need is not fulfilled, it can trigger excessive stress, and the mother will feel tired quickly, both physically and emotionally. The aim of this research is to find out and obtain information about work life balance for working mothers who have teenage children. This research uses descriptive qualitative research methods. Sampling used the purposive sampling technique. The subjects of this research were working mother informants who professionally work in companies owned by other parties with working hours of at least 8 hours per day and have teenage children aged 12-22 years old. Data collection techniques use semi-structured interviews, observation, and documentation. The results of this research show that working mothers who have teenage children have different efforts in balancing their roles, both in office work and in their role as housewives. It was also found that there were positive and negative impacts felt by a child with a working mother's background.

**Keywords:** Working mothers, Teenagers, and Work Life Balance.

## 1. PENDAHULUAN

Dalam perspektif masyarakat perempuan digambarkan sebagai sosok yang lemah lembut, sabar, dan memiliki rasa empati yang besar. Hal ini dikarenakan perempuan diciptakan dengan perasaan yang sangat halus dan mudah tersentuh, sehingga tingkah laku yang ditunjukkannya juga penuh kasih sayang (Jalil & Tanjung, 2020). Perempuan juga identik dengan ketenangan,

kerendahan hati dan selalu berhati-hati dalam menentukan suatu keputusan (Baharun et al., 2021). Hal tersebut menjadikan suatu ciri khas yang melekat pada seorang perempuan. Pada dasarnya perempuan juga mempunyai tingkat multitasking yang tinggi dalam mengerjakan beberapa pekerjaan secara sekaligus dan perempuan cenderung bertanggung jawab atas tugas-tugas yang di bebankan kepada mereka (Fitriana & Cenni, 2021).

Tak terlepas dari kodratnya, ketika seorang perempuan sudah berkeluarga ia merupakan sosok yang paling penting dalam mencetak generasi baru. Bahkan setiap perempuan yang sudah berkeluarga pasti akan menjadi seorang ibu. Peran ibu dalam menyusui, merawat, mengasuh, serta membesarkan anak dengan sepenuh tenaga merupakan suatu moment yang menjadikan ibu cocok disebut sebagai sosok yang mulia (Rachman et al., 2023). Seorang istri atau ibu memiliki peran peting dalam rumah tangga seperti mengasuh, mendidik anak, mengurus suami, mengurus rumah, dan juga mengurus perekonomian rumah tangga (Ilah et al., 2021). Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa peran seorang istri atau ibu dalam sebuah rumah tangga sangatlah beragam antara lain mengasuh anak, mengurus suami dan anak, mengurus rumah tangga, dan juga mengurus perekonomian pada suatu rumah tangga. Terlebih ketika seorang anak tersebut sudah menginjak masa remaja. Menurut Santrock (2005) masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Rentang usia remaja dimulai dari 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Rentang usia tersebut dibagi menjadi tiga tahap yaitu, remaja awal (12-15 tahun), remaja tengah (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-22 tahun). Pada masa remaja ini erat kaitannya dengan suatu hal-hal baru yang sangat ingin diketahuinya (Putri et al., 2021).

Menurut Siregar & Usiono (2023) masa remaja adalah masa perkembangan manusia yang kompleks. Pada masa remaja ini anak-anak tersebut sangat membutuhkan perhatian dan juga kasih sayang yang lebih dari orang tuanya. Hal ini dikarenakan agar anak tersebut tidak kehilangan arah dan diharapkan orang tua dapat menuntun ke jalan yang baik untuk masa depannya. Dalam jurnalnya Agustina et al. (2024) juga menyebutkan bahwa setiap orang tua diharapkan dapat membantu dalam mengontrol perilaku anak ketika memasuki masa remaja, dimana pada masa ini kondisi kejiwaan dan juga perasaan seorang remaja mudah berubah-ubah karena masa ini merupakan masa krusial dikarenakan adanya transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pentingnya faktor ibu dalam masa remaja merupakan hal yang cukup dominan karena secara tidak langsung ibu memiliki tanggung jawab dalam mengasuh, membimbing, serta mendidik anak. Dalam hal ini apabila tugas ibu tergantikan maka akan menyebabkan pergeseran tatanan dalam sebuah rumah tangga. Maka dari itu pendampingan orang tua terutama ibu sangat diperlukan guna mencegah kenakalan pada remaja (Siregar &

Usono, 2023).

Pada era modern ini, peran perempuan menjadi sangat beragam karena semakin banyak perempuan mengejar karir profesional yang sukses seiring dengan perubahan sosial dan kemajuan dalam kesetaraan gender. Dengan kemajuan ekonomi dan meningkatnya pendidikan sekarang ini bagi perempuan, hal ini mampu menjadikan banyak ibu rumah tangga yang tidak hanya berperan sebagai manajer pada rumah tangga masing-masing, tetapi juga dapat berkarya di luar rumah (Jalil & Tanjung, 2020). Menurut Handayani (2020), menyatakan bahwa terdapat tiga faktor yang menyebabkan perempuan yang telah berkeluarga berkarir. Pertama faktor ekonomi, hal ini menjadi faktor utama dikarenakan kebutuhan rumah tangga yang meningkat sehingga menuntut suami istri untuk sama-sama bekerja guna mencukupi kebutuhan hidup. Kondisi ini yang menyebabkan istri tidak mempunyai pilihan kecuali ikut mencari penghasilan tambahan di luar rumah. Kedua faktor aktualisasi diri, bagi perempuan yang sudah berkeluarga kebutuhan aktualisasi diri terus meningkat. Sebagian besar mereka merasa bahwa bekerja merupakan kegiatan yang bermanfaat yang dapat meningkatkan kemandirian terutama dalam hal finansial. Ketiga faktor psikologis, dimana para perempuan cenderung menyukai dunia kerja dan bertemu dengan rekan kerjanya daripada hidup dalam keluarga. Bahkan dalam fenomena yang terjadi pada masyarakat ditemukan bahwa alasan perempuan membantu suaminya dalam mencari penghasilan tambahan yaitu selain didorong oleh kebutuhan ekonomi keluarga juga perempuan mengaku dapat mengekspresikan dirinya baik dalam lingkup keluarga dan juga masyarakat (Jalil & Tanjung, 2020).

Perempuan yang memiliki lebih dari satu peran yaitu sebagai istri bagi suaminya dan sebagai ibu bagi anak-anaknya disebut dengan peran ganda (Marliani et al., 2020). Banyaknya tanggung jawab yang harus dipikul oleh seorang ibu berperan ganda dapat menyebabkan ibu merasa cepat lelah, baik dari segi fisik maupun emosionalnya. Dimana apabila hal tersebut berlangsung dengan cukup lama akan memicu stress, karena ibu berperan ganda dituntut untuk membagi waktu antara pekerjaan kantor dengan pekerjaan rumah (Gina & Fitriani, 2020). Seorang ibu bekerja akan mengalami beberapa hal yang membuatnya tidak nyaman yaitu mengalami kebingungan dalam menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga dan karyawan, kurangnya waktu untuk diri sendiri bahkan hanya untuk rileksasi, jarang memperhatikan kesehatannya dikarenakan banyaknya aktivitas yang dijalani, kurangnya perhatian terhadap tumbuh kembang anak, dan memungkinkan sulitnya mengatur emosi (Apriani et al., 2021).

Berdasarkan Data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah perempuan bekerja pada tahun 2022 mencapai 38,98% yang setara dengan 52,74 juta dari jumlah total pekerja yang ada di

Indonesia. Dilihat dari urutannya bidang pekerjaan formal yang melibatkan perempuan terbesar ada pada tenaga usaha penjualan sebanyak (28,44%). Selain itu perempuan yang bekerja pada bidang pertanian, peternakan, perkebunan, perhutanan, dan juga perikanan sebanyak (24,6%). Masih berdasarkan catatan BPS pada tahun 2022, perempuan yang bekerja menjadi pejabat pelaksana, tata usaha, dan sejenisnya sebanyak 6,2% dari populasi pekerja perempuan. Sementara itu perempuan Indonesia yang bekerja pada level kepemimpinan dan ketatalaksanaan sebanyak (0,78%). Adapun ketentuan waktu kerja yang diatur pada Pasal 81 angka 23 Perppu Cipta Kerja yang mengubah Pasal 77 UU Ketenagakerjaan, bahwa ketentuan rata-rata jam kerja pada pekerja di Indonesia yaitu 8 jam perharinya dan 40 jam dalam satu minggu untuk 5 hari kerja. Akan tetapi waktu kerja tersebut tidak berlaku bagi sektor usaha atau pekerjaan tertentu, yang boleh memberlakukan ketentuan jam kerja kurang atau lebih dari ketentuan tersebut.

Greenhaus & Allen (2011) menyebutkan bahwa *work life balance* merupakan keseimbangan antara waktu dan keterlibatan dalam kehidupan bekerja dan kehidupan pribadi seseorang. Fauzi et al. (2023) *work life balance* adalah kemampuan pada setiap individu dalam menyeimbangkan kedua perannya dengan baik. Hal ini mencakup dengan tuntutan tugas maupun tanggung jawab pada pekerjaannya dan juga tuntutan tugas atas kebutuhan pribadinya maupun keluarganya. Pratiwi (2019) *work life balance* didefinisikan sebagai usaha setiap individu untuk berkomitmen dan bertanggung jawab dalam aktivitas kerja maupun non-kerja (keluarga, kesehatan, kehidupan sosial, dan kegiatan spiritual). Berdasarkan teori tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa *work life balance* adalah kemampuan setiap individu dalam memenuhi seluruh tugas-tugas atau komitmen baik dalam hal pekerjaan maupun non-kerja.

Dalam mencapai *work life balance* terdapat aspek yang harus dipenuhi oleh seorang ibu agar dapat seimbang dalam menjalankan kedua perannya. Menurut Greenhaus et al. (2002) terdapat tiga aspek dalam *work life balance* yaitu: (1) keseimbangan waktu (*time balance*), merujuk pada jumlah waktu yang dapat diberikan oleh setiap individu, baik dalam hal kerja maupun non-kerja. (2) keseimbangan keterlibatan (*involvement balance*), hal ini berkaitan dengan keseimbangan psikologis setiap individu dalam memenuhi kedua perannya. (3) keseimbangan kepuasan (*satisfaction balance*), kepuasan akan muncul apabila seorang karyawan dapat memenuhi setiap tuntutan peran yang mereka jalankan baik dalam pekerjaan maupun keluarganya. Sedangkan menurut Fisher et al. (2009) menjelaskan terdapat empat dimensi dalam *work life balance* yaitu: (a) *Work Interference with Personal Life* (WIPL) bagaimana suatu pekerjaan membebani kehidupan seseorang, *Personal Life Interference with Work* (PLIW) bagaimana dunia kerja membebani suatu pekerjaan, *Work Enhancement of*

*Personal Life* (WEPL) bagaimana suatu pekerjaan mendukung kehidupan pribadi, dan *Personal Life Enhancement of Work* (PLEW) bagaimana kehidupan seseorang mendukung pekerjaan mereka.

Menurut Putri (2021) dalam penelitiannya menyebutkan terdapat lima kategori dalam mencapai work life balance yaitu: (a) faktor waktu, bagaimana setiap individu mempunyai waktu yang cukup untuk bekerja, keluarga, maupun dirinya sendiri. (b) faktor ekonomi dan keluarga, bagaimana setiap individu memaknai peran yang mereka jalankan. (c) faktor loyalitas, bagaimana etos kerja yang dimiliki oleh setiap individu. (d) faktor sikap, bagaimana setiap individu menyikapi tentang kedua peran yang dijalannya. (e) faktor gaji, bagaimana gaji dapat mencukupi kebutuhan setiap individu. Sedangkan menurut Paulose & Sudarsan (2014), terdapat lima faktor untuk mencapai *work life balance*, yaitu gender, perencanaan kerja, dukungan organisasi, dukungan keluarga, dan job stress

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti melalui google form yang dilaksanakan pada tanggal 13 – 20 Desember 2023 kepada beberapa ibu bekerja yang memiliki anak remaja, dengan beberapa pertanyaan untuk memperoleh informasi secara umum tentang bagaimana ibu bekerja yang memiliki anak remaja. Pada survei awal ini terdapat 11 informan ibu bekerja yang memiliki anak dengan usia remaja 12-22 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa 5 informan ibu bekerja merasa sudah puas terhadap pendampingan anak remajanya, dimana ibu merasa dekat dengan sang anak dan selalu memantau kegiatan sehari-hari anaknya. Sedangkan 6 informan lainnya merasa belum puas terhadap peran ganda yang dijalankannya dan belum puas terhadap pendampingan anak remajanya. Hal ini ditunjukkan oleh pernyataan ibu bahwa beliau masih kurang dalam memantau anak-anak remajanya dikarenakan terlalu fokus pada pekerjaan kantor maupun pekerjaan rumahnya sehingga dalam hal pendampingan anak masih kurang.

Sejalan dengan hasil yang diperoleh peneliti pada survei awal, penelitian yang dilakukan oleh Putra (2020), dengan judul “*Work Life Balance* Pada Pejabat Wanita Yang Ada Di Salah Satu Universitas Di Indonesia” memperoleh hasil bahwa wanita karir belum mampu menyeimbangkan perannya dalam hal WIPL (*Work Interference with Personal Life*) dan WEPL (*Work Enchacment of Personal Life*). Adapun faktor yang mempengaruhi wanita karir dalam melakukan *work life balance* antara lain pada karakteristik kepribadian (profesionalitas, tanggung jawab, dan perasaan mudah berubah), *time schedule*, *leadership*, *culture change*, *teamwork*, *behavior*, *performance*, *problem solving*, dan juga *work family conflict*.

Ivana & Partasari (2023) pada penelitiannya berjudul “*Work Life Balance* Ibu Bekerja Yang Mempunyai Anak Usia Dini Selama Pandemi” dengan informan tiga orang ibu bekerja

dengan profesi yang berbeda-beda, mempunyai anak usia dini (3-5 tahun), dan bekerja di perusahaan minimal 40 jam setiap minggunya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keseimbangan kehidupan kerja dengan kehidupan pribadi yang berbeda setiap informan. Dari ketiga informan tersebut hanya satu yang berhasil dalam mencapai keseimbangan antara kehidupan kerja dengan kehidupan pribadinya.

Penelitian lain oleh Pratiwi et al. (2024) berjudul “*Work-Life Balance* Pada Wanita Karier Yang Menikah Muda” dengan informan tiga wanita karier yang menikah muda dengan rentang usia antara 19-25 tahun. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa, ketiga informan mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan peran antara ibu rumah tangga dan juga wanita karier serta mengaku kesulitan dalam membagi waktu dan skala prioritasnya. Ketiga informan juga mengalami berbagai perubahan pada situasi dan kondisi sebelum dan sesudah mereka menikah.

Dalam hal ini, konsep *work life balance* diperlukan bagi setiap ibu yang menjalankan peran ganda guna menjaga keseimbangan dan juga komitmen terhadap suatu perusahaan tempat ia bekerja dan juga status mereka sebagai ibu rumah tangga. Berdasarkan uraian diatas, sehingga memunculkan dua pertanyaan bagi peneliti yaitu (1) bagaimana *work life balance* pada ibu bekerja yang memiliki anak remaja? (2) apa dampak yang dirasakan oleh anak remaja dengan latar belakang ibu yang bekerja? Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan bagaimana *work life balance* pada ibu bekerja yang memiliki anak remaja serta mendeskripsikan apa saja dampak yang dirasakan oleh anak remaja dengan latar belakang ibu yang bekerja.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Menurut Yuliani (2018) penelitian deskriptif kualitatif merupakan metode penelitian yang berfokus pada pendekatan kualitatif sederhana dengan alur yang induktif. Dalam hal ini penelitian deskriptif kualitatif harus diawali dengan suatu proses maupun peristiwa penjelas, sehingga nantinya dapat menjadi suatu generalisasi untuk menentukan kesimpulan maupun proses peristiwa yang bersangkutan. Penelitian kualitatif menekankan pada kualitas hal-hal penting yang dapat berupa suatu kejadian, gejala sosial, maupun fenomena yang dimana dibalik kejadian tersebut pasti dapat dijadikan pelajaran yang bermanfaat bagi pengembangan suatu konsep teori.

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis informan yaitu informan utama dan informan pendukung. Menurut Asrulla et al. (2023) informan utama merupakan seseorang yang mempunyai informasi menyeluruh tentang suatu permasalahan yang diangkat oleh peneliti baik secara teknis dan detail. Sedangkan informan pendukung merupakan seseorang yang

mempunyai informasi tambahan yang terkadang tidak diberikan oleh informan utama. Untuk menentukan informan yang dipilih dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah suatu cara dalam menentukan sampel dari banyaknya populasi berdasarkan keperluan peneliti dengan pertimbangan tertentu (Asrulla et al., 2023). Adapun karakteristik informan, yaitu: ibu yang secara profesional bekerja pada perusahaan milik pihak lain, bekerja minimal 8 jam per hari, dan memiliki anak remaja berusia 12-22 tahun.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, dan juga dokumentasi. Menurut Fadhallah (2021) wawancara merupakan kegiatan komunikasi dua arah yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung dengan cara salah satu pihak berperan sebagai *interviewer* dan pihak lainnya berperan sebagai *interviewee* dengan tujuan untuk memperoleh informasi. Jenis wawancara pada penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur yang menggunakan pedoman wawancara atau *guide interview*. Pedoman pertanyaan-pertanyaan wawancara tersebut disusun berdasarkan aspek *work life balance* dari Greenhaus et al. (2002) yang meliputi: aspek keseimbangan waktu atau *time balance*, aspek keseimbangan keterlibatan atau *involvement balance*, dan aspek keseimbangan kepuasan atau *satisfaction balance*. Observasi merupakan kegiatan pengumpulan data melalui pengamatan serta pencatatan pada suatu objek sasaran (Hasibuhan et al., 2023). Jenis observasi yang digunakan yaitu observasi non partisipan yang bertujuan untuk memperkuat hasil wawancara. Dokumentasi merupakan suatu kegiatan pengambilan data dalam bentuk gambar maupun rekaman ketika proses wawancara (Nurgiansah, 2022).

Data-data yang telah terkumpul diolah menggunakan teknik analisis data menurut Creswell (2015) yang meliputi enam langkah analisis yaitu: mengorganisasikan data, mengode data (koding), membentuk tema, melaporkan hasil, menginterpretasi makna temuan, dan memvalidasi keakuratan temuan. Pada penelitian ini menggunakan strategi *triangulasi* dalam mevalidasi keakuratan temuan. *Triangulasi* merupakan suatu upaya dalam membuktikan keakuratan temuan yang diperoleh dari sumber yang berbeda. Sumber-sumber tersebut dapat berupa informasi wawancara dari orang yang berbeda, beragam teori, dan juga dokumentasi (Creswell, 2018).

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Terdapat dua jenis informan pada penelitian ini, yaitu informan utama dan informan pendukung. Informan penelitian utama terdiri dari tiga orang ibu bekerja dengan inisial T, SW, dan LDK dengan rentang usia 42 sampai 54 tahun. Sedangkan informan pendukung penelitian terdiri dari tiga orang anak remaja dengan inisial ADCP, SRN, dan AFA dengan

usia 19 tahun yang masing-masing merupakan anak dari informan utama. Berikut gambaran mengenai identitas ketiga informan:

Tabel 1. Identitas Informan Penelitian

| <b>Inisial Ibu</b> | <b>Usia</b> | <b>Pekerjaan</b> | <b>Jam Kerja</b> | <b>Inisial Anak</b> | <b>Usia Anak</b> |
|--------------------|-------------|------------------|------------------|---------------------|------------------|
| T                  | 54 tahun    | Karyawan Swasta  | 8 Jam            | ADCP                | 19 tahun         |
| SW                 | 42 tahun    | Karyawan Swasta  | 9 Jam            | SN                  | 19 tahun         |
| LDK                | 46 tahun    | Karyawan Swasta  | 9 Jam            | AFA                 | 19 ahun          |

Pengumpulan data pada penelitian ini diperoleh melalui tahap wawancara, observasi, dan dokumentasi kepada tiga informan utama dan juga tiga informan pendukung yang merupakan anak remaja dari masing-masing informan utama. Hasil penelitian akan dibahas berdasarkan latar belakang ibu bekerja, pembagian waktu, keterlibatan ibu, tingkat kepuasan, dan dampak yang dirasakan oleh anak.

Dari hasil wawancara yang diperoleh pada tingkat kepuasan terlihat bahwa ketiga informan utama merasa pendapatan yang diperolehnya sudah dapat memenuhi serta mencukupi kebutuhan keluarganya. Namun disisi lain tingkat kepuasan dalam menyeimbangkan kedua perannya dari ketiga informan sama-sama masih belum merasa puas karena belum dapat menyeimbangkan kedua peran yang dijalannya, baik dalam mengatur waktu ataupun menjaga keseimbangan keterlibatan pada kantor dan pada lingkungan keluarganya.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan bagaimana *work life balance* pada ibu bekerja yang memiliki anak remaja serta mendeskripsikan apa saja dampak yang dirasakan oleh anak remaja dengan latar belakang ibu yang bekerja. Pada hasil wawancara ditemukan bahwa setiap informan memiliki latar belakang bekerja yang berbeda-beda, pada informan T beliau bekerja karena ingin membantu suami dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Pada informan SW bekerja karena beliau merupakan tipe orang yang tidak betah dirumah sehingga ingin selalu mencari kesibukan, ingin mengaplikasikan pendidikan yang sudah dilewati, dan juga ingin mempunyai penghasilan sendiri. Sedangkan pada informan LDK bekerja karena beliau merupakan *single mother* yang harus memenuhi kebutuhan keluarganya dikarenakan suaminya sudah meninggal dunia. Maka dari itu setiap informan dipengaruhi oleh kondisi rumah tangga yang berbeda beda dalam memunculkan latar belakang bekerja. Hal ini di dukung oleh pernyataan Handayani (2020), bahwa pada masa kini banyak kaum hawa yang telah berkeluarga memilih menjalankan peran ganda. Selain untuk mengejar cita-cita juga karena tuntutan banyaknya kebutuhan ekonomi keluarga yang



harus dipenuhi, hal ini yang mengakibatkan keinginan dalam membantu suami untuk bekerja akan meningkat.

Dalam wawancara yang dilakukan setiap informan juga mengungkapkan bahwa beliau tidak memiliki asisten rumah tangga (ART) yang artinya setiap informan memiliki peran ganda yang penuh untuk mengerjakan pekerjaan kantor dan pekerjaan rumah dalam setiap harinya. Setiap informan utama menunjukkan bahwa beliau mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan kedua peran yang dijalankannya, baik sebagai ibu yang bekerja maupun sebagai ibu rumah tangga karena seluruh pekerjaan yang ada dibebankan kepada mereka. Menurut Mariyanti et al. (2021) bantuan fisik yang berasal dari asisten rumah tangga merupakan salah satu cara dalam meringankan beban pada ibu yang bekerja. Karena dengan adanya asisten rumah tangga hal ini dapat membantu ibu dalam membagi energinya serta perhatiannya terhadap pekerjaan rumah, keluarga, dan pekerjaan kantor dengan perasaan yang positif. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa sebenarnya ART dapat sangat dibutuhkan apabila ibu bekerja merasa kesulitan terhadap tuntutan ganda yang dialaminya, karena dengan adanya ART ibu bekerja yang juga merupakan ibu rumah tangga akan merasa diringankan bebannya.

Kemudian dalam menjalankan dua peran ganda tentu membutuhkan teknik pembagian waktu yang baik yang artinya ibu dituntut untuk menjaga keseimbangan waktunya yang diberikan untuk pekerjaan kantor maupun pekerjaan rumahnya. Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian ini, ditemukan bahwa ketiga informan utama merasakan hal yang berbeda-beda terhadap kegiatan sehari-harinya. Pada informan T merasa dalam sehari waktu aktif lebih banyak dihabiskan di kantor dan ketika di rumah cenderung sudah merasa lelah, sehingga terkadang terdapat pekerjaan rumah yang tidak tersentuh. Menurut Gina & Fitriani (2020), ibu yang mengalami peran ganda akan merasakan kelelahan secara fisik ataupun emosional dikarenakan ibu dituntut untuk bisa mengurus seluruh pekerjaan rumah dan juga pekerjaan kantor yang dibebankan kepadanya.

Sedangkan pada informan lain yaitu SW dan LDK, beliau cenderung merasa kurang dalam meluangkan waktu untuk keluarga dan diri sendiri. Hal ini juga diungkapkan oleh Apriani et al. (2021) pada jurnalnya, bahwa ibu dengan peran ganda akan mengalami hal-hal yang membuatnya tidak nyaman seperti kurangnya waktu untuk diri sendiri, jarang memperhatikan kesehatan, sulit untuk mengatur emosi, kurangnya perhatian terhadap perkembangan anak, dan cenderung mengalami kebimbangan terhadap kedua peran yang dijalannya. Dilihat juga pada hasil wawancara yang dilakukan kepada informan pendukung bahwa terdapat keselarasan yaitu ADCP dan AFA anak dari informan T dan LDK

menyatakan bahwa setelah pulang bekerja ibu masih harus melakukan pekerjaan rumah dan cenderung akan beristirahat lebih cepat karena kelelahan. Sedangkan pada SRN anak dari informan SW menyatakan bahwa waktu yang diberikan ibu untuknya sangat terbatas.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu yang dilakukan pada setiap informan berbeda-beda terlihat dengan adanya perbedaan kegiatan dan juga perbedaan dalam membagi waktunya. Manajemen waktu yang baik sangat penting diterapkan kepada ibu dengan peran ganda, dimana hal tersebut dapat membantu menyeimbangkan perannya baik pada peran kantor maupun peran dalam keluarganya. Dikhawatirkan apabila kondisi manajemen waktu pada seorang ibu yang berperan ganda kurang baik dan hal tersebut berlangsung dalam waktu yang cukup lama maka dapat menyebabkan stres yang didasari oleh pembagian waktu yang tidak seimbang antara pekerjaan kantor dan juga pekerjaan rumah. Hal ini di dukung oleh Gina & Fitriani (2020) dengan banyaknya tuntutan pekerjaan pada ibu berperan ganda baik pada pekerjaan rumah dan pekerjaan kantor dengan pengelolaan waktu yang kurang baik akan dapat memicu stres. Dampak dari stress tersebut juga dapat berpengaruh terhadap pengasuhan dimana anak akan merasakan bahwa dia diabaikan dan kurang kasih sayang dari seorang ibu. Maka dari itu setiap ibu yang bekerja diwajibkan untuk memiliki manajemen waktu yang baik agar tidak ada pihak yang dirugikan dan kebutuhan akan hidup tetap seimbang.

Keterlibatan atau peran ibu dalam pekerjaan kantornya maupun pada saat dirumah sangat menentukan apakah kehidupannya sudah seimbang atau belum. Dalam hasil wawancara menunjukkan bahwa setiap informan utama tetap berusaha terlibat pada berbagai kegiatan seperti kegiatan kantor, kegiatan keluarga, ataupun kegiatan masyarakat walaupun tidak sepenuhnya. Ketiga informan utama juga menyatakan dalam sebuah keluarga hal terpenting yang wajib dijaga adalah komunikasi, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui *whatsapp*. Pratiwi (2021) pada jurnalnya menyebutkan bahwa menjaga dan mengembangkan komunikasi dalam keluarga baik kepada suami maupun anak sangat lah penting, karena hal ini dapat memberikan pemahaman terhadap peran yang dijalankan sehingga dapat mendukung kegiatan yang dilakukan satu sama lain. Terdapat cara lain juga yang dilakukan oleh informan LDK dikarenakan beliau memiliki anak perempuan, sehingga beranggapan bahwa penjagaan terhadap anak perempuan harus lebih ketat. Selain menjaga komunikasi, dalam waktu luangnya beliau berusaha dalam menemani kegiatan anak perempuannya yang sudah remaja dan memberlakukan jam malam agar anaknya lebih terjaga.

Pada hasil wawancara yang dilakukan kepada masing-masing informan pendukung,

ketiganya mengaku cukup dekat dengan ibu tetapi mereka merasa bahwa keterlibatan ibu kepada anak-anaknya masih kurang intens. SRN anak dari ibu SW, mengungkapkan bahwa perhatian yang diberikan ibu untuknya masih terasa kurang dan ia merasa ibu menjadi lebih *moody*. Sejalan dengan pernyataan Apriani et al. (2021) bahwa rasa lelah yang dirasakan ibu setelah pulang bekerja dapat menimbulkan emosi yang kurang stabil akibatnya anak akan merasa kurang diperhatikan. Sedangkan pada ADCP dan AFA anak dari informan T dan LDK, menyatakan bahwa mereka terhambat dengan jam istirahat ibu yang lebih cepat ataupun ibu harus melakukan suatu pekerjaan rumah sehingga terkadang tidak sempat untuk saling bertukar cerita secara mendalam.

Pada kondisi yang diungkapkan oleh masing-masing informan pendukung dapat dilihat bahwa keterlibatan seorang ibu dalam tumbuh kembang seorang anak remaja sangatlah penting. Meskipun mereka memang memahami kondisi ibunya sebagai ibu yang bekerja tetapi mereka tetap membutuhkan perhatian dan kehadiran seorang ibu. Setiap ibu yang memiliki anak juga diharapkan untuk tetap meluapkan emosi secara positif, karena luapan emosi negatif yang dilakukan ibu kepada anak akan melukai perasaan mereka. Hal ini sejalan dengan Gina & Fitriani (2020) pada penelitiannya yang mengungkapkan bahwa emosi negatif yang ditujukan kepada anak akan berdampak buruk pada kondisi fisik dan juga psikis anak. Maka dari itu kemampuan mengelola emosi yang baik pada seorang ibu yang bekerja sangatlah penting dan wajib untuk dimiliki.

Dalam menjalankan peran gandanya tentunya ibu merasakan rasa kepuasan maupun ketidakpuasan yang muncul dalam dirinya. Menurut Kapahang et al. (2022), kepuasan merupakan suatu tingkat kepuasan pada setiap individu yang merujuk pada pekerjaan maupun keluarga. Pada hasil wawancara yang diperoleh setiap informan utama merasa puas terhadap penghasilan yang diperoleh selama bekerja. Dengan penghasilan tersebut setiap informan mengaku dapat mencukupi kebutuhan keluarganya seperti membiayai pendidikan anak-anak, mencukupi kebutuhan pribadi, bahkan masih dapat menabung. Hal ini di dukung oleh Yuliana et al. (2020) dalam jurnalnya, bahwa gaji merupakan salah satu hal yang dapat meningkatkan rasa kepuasan setiap karyawan. Karena dengan gaji yang setara setiap karyawan akan berlomba-lomba untuk bekerja lebih giat dan efektif untuk meningkatkan kinerjanya pada suatu perusahaan.

Pernyataan lain juga diungkapkan oleh informan utama bahwa beliau merasa belum puas terhadap dua peran yang menjadi tanggung jawabnya. Informan SW mengaku kurang puas dalam menyeimbangkan kedua peran yang dijalannya karena merasa harus mengorbankan waktu salah satunya sehingga menjadi lebih sedikit. Sedangkan pada

informan T dan LDK merasa kurang puas terhadap pendampingan keluarga terutama kepada anak. Dalam Apriani et al. (2021) pada jurnalnya menjelaskan apabila ibu bekerja tidak dapat menjaga keseimbangan perannya maka akan menemukan kesulitan dalam membagi waktu, perhatian, dan tenaga untuk hal lainnya. Terlebih pada informan LDK yang harus menjadi *single parent* dalam mengasuh anak yang berada di fase remaja, hal ini menjadi tantangan yang lebih berat baginya. Seringkali *single mother* merasakan berbagai ketidak seimbangan dalam mengatur keseimbangan perannya, baik pada ranah pekerjaan, urusan rumah, dan juga mengurus anak (Megumi et al., 2022).

Pada informan pendukung yaitu ADCP, SRN, dan AFA juga terdapat keselarasan. Mereka mengaku bahwa merasakan kepuasan atas pekerjaan ibu yang dijalankan sekarang. Mereka merasa dengan ibu bekerja tersebut kebutuhan ekonomi menjadi lebih stabil. Bahkan mereka mengungkapkan bahwa dari hasil ibu bekerja tersebut dapat mengantarkan pendidikan mereka sampai ke jenjang pendidikan yang tinggi hingga saat ini. Pada AFA juga mengungkapkan bahwa dengan penghasilan ibu yang bekerja, ia merasa ibu dapat memenuhi keinginannya untuk shopping ataupun membelikan makanan yang ia suka.

Pada penelitian ini juga ditemukan dampak yang dirasakan oleh anak-anak dari ibu yang bekerja. Hal ini diperoleh pada hasil wawancara dengan setiap informan pendukung. Ditemukan adanya berbagai dampak positif dan negatif pada anak dengan latar belakang ibu yang bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa setiap informan pendukung juga merasakan dampak positif dari ibu bekerja yaitu rasa puas terhadap pendapatan ibunya. Mereka juga mengaku dengan ibu bekerja kebutuhan keluarga menjadi tercukupi dan bisa membiayai pendidikannya. Namun disisi lain terdapat juga beberapa dampak negatif yang dirasakan oleh anak-anak tersebut. Mereka mengaku merasakan kesepian ketika harus berada dirumah sendiri dengan kondisi ibu yang sedang bekerja, terbatasnya waktu ibu untuk dirinya, kurangnya komunikasi dengan ibu, kurangnya perhatian yang diberikan ibu kepadanya, dan ibu menjadi lebih *mood swing*.

Menurut Kusdemawati (2021), menyatakan bahwa terdapat beberapa dampak yang muncul pada suatu kondisi ibu bekerja yang bertujuan untuk memenuhi fungsi ekonomi keluarga dimana dampak ini berpengaruh pada perkembangan seorang anak dan kehidupan selanjutnya. Dampak yang ditimbulkan tersebut yaitu adanya ketidak harmonisan dan banyaknya perselisihan. Disisi lain anak juga akan merasakan kurangnya kelekatan dengan ibu dimana hal ini akan berdampak juga pada lingkungan masa remajanya. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa dimana anak akan banyak berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya, baik itu interaksi secara positif maupun negatif. Oleh karena itu

kelekatan yang dirasakan oleh setiap anak remaja dengan ibunya sangat dibutuhkan sebagai modal dalam pengembangan dirinya.

Adapun hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti selama bersama dengan informan dan observasi tersebut dilakukan pada hari yang berbeda pada setiap informan. Pada hasil observasi yang dilakukan dapat dilihat aktivitas apa saja yang dilakukan oleh setiap informan secara mendetail, baik aktivitas yang dilakukan dirumah oleh informan T berupa beribadah, memasak, meluangkan waktu untuk suami dengan mengobrol sambil menonton tv, serta membersihkan peralatan dapur yang digunakan beliau untuk memasak. Hal ini menunjukkan bahwa informan T tetap berusaha bertanggung jawab dengan perannya sebagai ibu ketika sudah berada di rumah. Telihat juga aktivitas di tempat kerja yang dilakukan oleh informan SW berupa beribadah, memenuhi kebutuhan pribadi berupa makan dan minum, bersosialisasi dengan teman-teman kantor, merekap kwitansi yang keluar, dan mengelola berkas-berkas penagihan kantor. Sedangkan aktivitas pada informan LDK berupa melayani pembayaran kepada setiap keluarga pasien, merekap jumlah uang, beribadah, memenuhi kebutuhan pribadi, dan becengkrama dengan orang-orang disekitarnya. Hasil observasi tersebut menjadi bukti bahwa informan SW dan LDK juga berusaha dalam memenuhi bertanggung jawab secara profesional sebagai wanita karir yang bekerja pada suatu instansi.

Pada penelitian ini juga terdapat dokumentasi, dimana dokumentasi tersebut bertujuan untuk meperkuat hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Dokumentasi tersebut berupa foto kegiatan informan ketika sedang di wawancarai dan juga ketika sedang berada di kantor maupun berada dirumah. Dalam dokumentasi ini dapat terlihat jelas aktivitas informan T ketika berada dirumah setelah pulang dari bekerja. Pada foto tersebut beliau sedang menumis bumbu makanan yang akan dimasaknya untuk membuat oseng tempe. Dokumentasi ini memperkuat tentang pernyataan dari informan T bahwa beliau tetap berusaha dalam membagi waktunya untuk mengurus rumah tangganya. Sedangkan pada informan SW dan LDK dilakukan ketika peneliti melakukan wawancara dan juga ketika beliau bekerja di kantor. Pada dokumentasi ini terlihat informan SW sedang merapikan berkas-berkas berupa kwitansi pasien rawat inap yang naik kelas di RS. Dr. Moewardi. Sedangkan pada informan LDK, dokumentasi yang didapat berupa aktivitas beliau ketika sedang melayani pembayaran pada pasien atau keluarga pasien umun yang melakukan rawat jalan di RS. Dr. Moewardi. Berdasarkan dokumentasi tersebut menunjukkan bahwa informan SW dan LDK secara profesional bertanggung jawab dalam menjalankan tugas-tugasnya ketika berada di kantor.

Keterbatasan pada penelitian ini yaitu kurang variatifnya informan dikarenakan peneliti kesulitan dalam mencari informan dengan jam kerja yang bervariasi sekaligus memiliki anak remaja dengan usia yang variatif. Selain itu, adanya perbedaan tempat observasi informan utama pada penelitian ini yang menjadikan data observasi tersebut tidak dapat dibandingkan dikarenakan setiap informan hanya bersedia diobservasi di tempat kerja atau dirumah saja. Sehingga pada peneliti selanjutnya, diharapkan untuk melengkapi kekurangan yang ada dalam penelitian ini dengan melakukan wawancara kepada informan ibu bekerja dengan jam kerja dan memiliki anak remaja dengan usia yang lebih bervariasi supaya hasil yang diperoleh lebih lengkap dan lebih baik.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *work life balance* merupakan kemampuan seseorang dalam membagi waktu baik dalam pekerjaan kantor maupun pekerjaan rumah. Dalam hal ini setiap informan memiliki latar belakang yang berbeda-beda dalam memulai bekerja. Setiap informan juga memiliki cara tersendiri dalam upaya menyeimbangkan perannya baik itu pada pekerjaan kantor maupun terhadap peran sebagai ibu rumah tangga dengan fokus terhadap situasi rumah dan berusaha tidak membahas pekerjaan kantor. Pada penelitian ini juga ditemukan adanya dampak positif dan negatif yang dirasakan oleh seorang anak dengan latar belakang ibu yang bekerja. Dampak positifnya yaitu anak dapat merasakan keseimbangan ekonomi dengan ibu yang bekerja. Sedangkan dampak negatif yang dirasakan antara lain kesepian, terbatasnya waktu ibu untuk dirinya, kurangnya komunikasi, dan juga kurangnya perhatian.

Saran yang dapat diberikan kepada ibu bekerja yang memiliki peran ganda yaitu diharapkan dapat lebih mengembangkan cara untuk menjaga keseimbangan kehidupannya, baik pada pekerjaan kantor maupun urusan rumah tangga. Hal ini dapat dimulai dengan menentukan skala prioritas dalam kegiatan sehari-harinya, berbagi tugas kepada suami maupun anak, menjaga komunikasi, dan juga meningkatkan kelekatan pada anggota keluarga terutama anak agar tercapainya keseimbangan kehidupan dalam menjalankan kedua perannya. Kemudian untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan menggali tentang kondisi kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja yang memiliki anak remaja atau meneleah kembali serta memahami kekurangan-kekurangan yang ada dalam penelitian ini sehingga dapat menghasilkan penelitian yang lebih lengkap.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, C. W., Sulistiawati, & Styoboedi, B. (2024). Peran Komunikasi Orang Tua Dan Remaja Terhadap Perilaku Seksual Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 86–94. <https://doi.org/10.62017/jkmi>
- Apriani, A. N., Mariyanti, S., & M, S. (2021). Gambaran Work-Life Balance Pada Ibu Yang Bekerja. *JCA Psikologi*, 2(4).
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Baharun, H., Wibowo, A., & Hasanah, S. N. (2021). Kepemimpinan Perempuan Dalam Menciptakan Sekolah Ramah Anak. *QUALITY*, 9(1), 87. <https://doi.org/10.21043/quality.v9i1.10109>
- Creswell, J. W. (2015). Riset Pendidikan Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif. Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2018). Keterampilan Esensial Untuk Peneliti Kualitatif. Yogyakarta Pustaka Pelajar.
- Fadhallah, R. A. (2021). Wawancara (1st ed.). UNJ PRESS.
- Fauzi, Y., Rahwana, K. A., & Barlian, B. (2023). Pengaruh Work Life Balance Dan Stress Kerja Terhadap Turnover Intention Karyawan Perusahaan Djuanda Poultry ShopTasikmalaya. *Jurnal Visi Management*, 9(1), 16–32.
- Fisher, G., Bulger, C., & Smith, C. (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>
- Fitriana, A., & Cenni. (2021). Perempuan dan Kepemimpinan. *Prosiding Webinar Nasional*, 247–256.
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2020). Regulasi emosi dan parenting stress pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 2(2), 96. <https://doi.org/10.26555/jptp.v2i2.18094>
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-Family Balance: A Review and Extension of The Literature.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2002). The Relation between Work Family Balance and Quality. *Journal of Vocational Behaviour*, 510–513.
- Handayani, R. (2020). Multi Peran Wanita Karir Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 04(1).
- Hasibuhan, M. P., Azmi, R., Arjuna, D. B., & Rahayu, S. U. (2023). Analisis Pengukuran Temperatur Udara Dengan Metode Observasi. *GABDIMAS: Jurnal Garuda Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 8–15. <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
- Ilah, Dedeh, Patonah, R., & Haryanti, T. (2021). Peran Ibu Rumah Tangga Dalam Membantu Perekonomian Keluarga Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Girilaya. *Jurnal Edukasi Ekonomi, Pendidikan Dan Akuntansi*, 9(1), 2580–8818. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/edukasi>
- Ivana, B., & Partasari, W. D. (2023). Work Life Balance Ibu Bekerja Yang Mempunyai Anak

- Usia Dini Selama Pandemi. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 12(1), 1–22.
- Jalil, I. A., & Tanjung, Y. (2020). Peran Ganda Perempuan Pada Keluarga Masyarakat Petani di Desa Simpang Duhu Dolok Kabupaten Mandailing Natal The Dual Role of Women in Farming Community Families in Simpang Duhu Dolok Village, Mandailing Natal District. In *Jurnal Intervensi Sosial dan Pembangunan (JISP)* (Vol. 1). <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JISP>
- Kapahang, G. L., Lovihan, M. A. K., & Hartati, M. E. (2022). Keseimbangan Hidup Dan Kerja: Dampak Bekerja Dari Rumah Pada Karyawan Di Sulawesi Utara. *Sebatik*, 26(1), 164–172. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1868>
- Kusdemawati, J. (2021). Dampak Attachment Ibu-Anak Bagi Perkembangan Psikososial Anak Di Masa Remaja. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 141–148.
- Mariyanti, S., Lunanta, L. P., & Handayani, S. (2021). Optimisme Ibu Bekerja Di Indonesia Ditinjau Dari Work Family Conflict Dan Kepemilikan Asisten Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 9–21.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi Pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi COVID-19. *Karya Tulis Ilmiah LP2M UIN SGD Bandung*, 1–13.
- Megumi, E. H., Zaneta, A., Zalukhu, P. M. B., Gianti, R., Lie, D., & Pribadi, R. B. (2022). Gambaran Work-Life Balance pada Wanita Single Parent yang Bekerja. *PSIKODIMENSIA*, 21(2), 132–143. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i2.4656>
- Nurgiansah, T. H. (2022). Meningkatkan Minat Belajar Siswa dengan Media Pembelajaran Konvensional dalam Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 1529–1534.
- Paulose, & Sudarsan. (2014). *Work Life Balance: A Conceptual Review*.
- Pratiwi. (2021). Work Life Balanced Pada Wanita Karir Yang Telah Berkeluarga. *JP3SDM*, 10(1), 72–89.
- Pratiwi, E., Peristiano, S. V., & Efendy, M. (2024). Work-Life Balance Pada Wanita Karier Yang Menikah Muda. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 4967–4975. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Pratiwi, M. A. (2019). Work-Life Balance Pada Ibu Bekerja: Studi Eksplorasi Mengenai Kondisi, Makna Dan Strategi Work-Life Balance Ibu Pekerja Di Provinsi KEPRI. *Seminar Nasional Ekonomi Dan Bisnis & Call For Paper*, 38–42.
- Putra, R. S. (2020). Work Life Balance Pada Pejabat Wanita Yang Ada Di Salah Satu Universitas Di Indonesia. *Jurnal Ecopreneur*. 12, 3(2), 119–128.
- Putri, Entoh, C., Noya, F., Sitorus, S. B. M., & Siregar, N. Y. (2021). Penyuluhan tentang Peran Orang Tua dan Lingkungan terhadap Perkembangan Remaja di Desa Betania. *Community Empowerment*, 6(4), 579–582. <https://doi.org/10.31603/ce.4583>
- Putri, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Work-Life Balance Pada Wanita Buruh Tani. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 28–38.
- Rachman, A. W., Fadlillah, A. R., & Rucitra, D. N. (2023). Perjuangan Ibu Tunggal Menghadapi Perubahan Peran Dalam Memenuhi Kebutuhan Anaknya. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 1(4), 227–245.



- Santrock, John. W. (2005). *Adolenscenci: Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Siregar, R. A. B., & Usiono. (2023). Peran Keluarga terhadap Perkembangan Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27685–27689.
- Yuliana, Arwin, & Pratiwi, J. D. (2020). Dampak Gaji dan Gaya Kepemimpinan Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan (Studi Kasus Pada PT Cipta Mandiri Agung Jaya). *Jurnal Ilmiah BISMA Cendekia*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.56473/bisma>
- Yuliani, W. (2018). Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling. *Quanta*, 2(2), 83–91. <https://doi.org/10.22460/q.v2i1p21-30.642>