



Work-Family Conflict pada Pekerja Perempuan; Menyelami Peran Ganda antara Keluarga dan Tanggung Jawab Bekerja

Eliyana^{1*}, Nafilah¹

¹Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

*Corresponding Author: dhita.ely@gmail.com

Abstrak

Perempuan yang bekerja sering menghadapi konflik kerja-keluarga (*work-family conflict*) karena harus menyeimbangkan tuntutan karier dan tanggung jawab rumah tangga. Peran ganda ini menciptakan tekanan yang berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan. Penelitian ini bertujuan untuk menggali informasi tentang pengalaman dan tantangan perempuan pekerja dalam menjalani peran ganda. Desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dipilih dalam penelitian ini. Sebanyak lima orang ibu dengan kriteria bekerja, berusia 25-45 tahun, memiliki anak, dan tinggal bersama anak dan suami, terlibat dalam pengumpulan data yang dilakukan *dengan in-dept interview with semi-structured open-ended question*. Seluruh partisipan telah menandatangani *informed consent* dan bersedia untuk direkam selama wawancara yang berlangsung 30-45 menit. Transkrip wawancara divalidasi oleh partisipan sebelum dianalisis menggunakan teknik *thematic analysis*. Temuan utama menunjukkan bahwa manajemen waktu adalah tantangan terbesar bagi perempuan pekerja dalam menjalani peran ganda, yaitu mengelola waktu untuk digunakan berkomunikasi secara baik, memilih parenting yang tepat, mendapatkan istirahat yang adekuat, dan mengelola waktu untuk menyelesaikan semua tugas. Jadwal yang padat, tanggung jawab yang berat, dan beban kerja yang melelahkan membuat waktu terasa tidak cukup untuk menyeimbangkan peran ganda sebagai ibu dan pekerja. Kondisi ini dapat menyebabkan masalah kesehatan dan sosial.

Kata Kunci: peran ganda, perempuan, pekerja, konflik kerja-keluarga, fenomenologi

Word-Family Conflict in Female Workers: Exploring the Dual Role between Family and Work Responsibilities

Abstract

Working women frequently encounter work-family conflict as they strive to balance career demands with domestic responsibilities. This dual role creates significant pressure, which negatively impacts their health and well-being. This study aimed to explore the experiences and challenges of working women as they navigate these dual roles. A qualitative research design with a phenomenological approach was chosen for this study. Data was collected through in-depth, semi-structured open-ended interviews with five working mothers aged 25-45 who live with their children and husbands. All participants signed an informed consent form and agreed to have the 30-45 minute interviews recorded. The interview transcripts underwent participant validation before being analyzed using a thematic analysis technique. The primary findings revealed that time management is the biggest challenge for these women. The struggle to balance roles includes managing time for effective communication, selecting the right parenting style, obtaining adequate rest, and completing all tasks. Their demanding schedules, heavy responsibilities, and exhausting workloads lead to a feeling that there is not enough time to successfully manage both their roles as mothers and employees. This condition can lead to health and social problems.

Keywords: dual role, women, worker, work-family conflict, fenomenology

Pendahuluan

Kehidupan sebagai ibu dapat menjadi salah satu masa yang bernilai dan bermakna bagi perempuan. Namun, bagi ibu yang bekerja, hal ini menjadi tugas dan tantangan tersendiri untuk mengintegrasikan empat peran yang beragam yaitu; sebagai istri, ibu, pengelola rumah tangga, dan karyawan. Pekerjaan dan keluarga adalah dua aspek terpenting dalam kehidupan kebanyakan orang dewasa, dan keseimbangan antara kehidupan kerja dan keluarga telah menjadi salah satu isu sosial yang krusial di dunia (Dodanwala & Shrestha, 2021). Pengakuan terhadap dua aspek kehidupan ini telah mendorong para peneliti untuk menyelidiki konflik yang dapat terjadi saat mencoba memenuhi tuntutan dan harapan dari kedua bidang tersebut secara bersamaan (Chung & van der Lippe, 2020; Dodanwala et al., 2022). Karyawan perempuan mengalami konflik kerja-keluarga (*Work Family-Conflict*) ketika keterlibatan dalam pekerjaan membuat mereka sulit untuk terlibat dalam kehidupan keluarga (Handelzalts et al., 2024; Purwanto et al., 2021; Zhang et al., 2023). Oleh karena itu, jika karyawan terutama perempuan menghabiskan waktu dan energi tambahan untuk peran kerja, maka peran keluarga diyakini akan terganggu.

Pemenuhan harapan dalam kehidupan keluarga dan pekerjaan, merupakan hal yang sulit untuk dilakukan secara bersamaan. Perempuan bekerja harus dapat membagi waktu antara mengejar karier dan kehidupan pribadi. Mereka membutuhkan energi dan komitmen yang tinggi untuk dapat menyelesaikan semua tanggung jawab secara baik pada kedua sisi sehingga terkadang muncul gangguan kesehatan seperti kesulitan tidur bahkan gangguan emosional dan psikologis seperti stress dan depresi (Maciejewski & Tuppatt, 2025; Mohamed et al., 2022; Novenia & Wibhowo, 2024). Pekerja perempuan memberikan kontribusi yang signifikan bagi perekonomian nasional (Zulfiyandi et al., 2024). Namun, karena harus menangani berbagai peran tidak jarang menyebabkan kelelahan dan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis (Lee & Ryu, 2023; Mohamed et al., 2022; Sekardita et al., 2024). Selain itu, beban kerja yang berlebihan di kedua bidang tersebut dapat menyebabkan masalah seperti kurang tidur atau kurangnya perawatan diri akibat waktu yang tidak mencukupi.

Konflik kerja-keluarga (*Work-Family Conflict*) didefinisikan sebagai bentuk konflik antar peran berupa tekanan peran dari domain kerja dan keluarga saling bertentangan dalam beberapa hal. Artinya, keterlibatan dalam pekerjaan membuat karyawan lebih sulit untuk terlibat dalam kehidupan keluarga. Berdasarkan literatur bahwa konflik kerja-keluarga menunjukkan tiga bentuk utama yaitu berbasis waktu, tekanan dan perilaku. Dengan sifat hubungan yang dinamis, maka pekerja perempuan cenderung dapat mengalami ketiga bentuk konflik tersebut. Karena kurangnya pemahaman dan dukungan bagi ibu yang bekerja, banyak perempuan memilih tidak bekerja atau meninggalkan pekerjaan setelah menikah dan memiliki anak. Seiring dengan hal ini, dukungan peran dan fungsi keluarga menjadi hal yang penting seperti pembagian tugas rumah tangga dan pengasuhan anak secara adil.

Penelitian kuantitatif terkait perempuan bekerja telah banyak dilakukan, namun berfokus pada mengatasi masalah yang telah dirasakan seperti gangguan tidur (Maciejewski & Tuppatt, 2025), kecemasan (Santoso & Rinaldi, 2022), kelelahan kerja (*Burnout*) (Azzahra et al., 2023; Setyawati et al., 2020). Akan tetapi, masih minim literatur kualitatif yang meneliti terkait bagaimana perempuan bekerja menjalankan peran ganda dan apa tantangan yang dihadapinya. Hasil penelitian ini akan menjadi referensi informasi tentang masalah yang dihadapi perempuan bekerja sehingga dapat dijadikan landasan untuk menerapkan praktik dan kebijakan yang ramah perempuan, sehingga akan mempromosikan lingkungan kerja dan budaya yang ideal bagi perempuan.

Seperti yang disebutkan dalam pernyataan masalah, batas antara pekerjaan dan rumah tangga tidak jelas. Hal ini membuat kedua bidang tersebut saling bertentangan bagi ibu pekerja. Berkenaan dengan hal ini, (Purwanto et al., 2021) mencatat bahwa sebagian besar penelitian tentang masalah pekerjaan dan keluarga dilakukan secara dominan di negara-negara Barat seperti Australia (Maciejewski & Tuppatt, 2025) dan Amerika (Boakye et al., 2023; Handelzalts et al., 2024). Di sisi lain, isu tantangan, stres, kesejahteraan, dan strategi penyesuaian yang relevan bagi ibu pekerja dalam literatur kerja-keluarga pada populasi Indonesia masih kurang mendalam dan jauh dari penelitian yang memadai (Agustin et al., 2024).

Oleh karena itu, penelitian ini dapat mengisi celah tersebut dengan mempelajari konflik antara keluarga dan pekerjaan dalam konteks Indonesia untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman nyata dan tantangan yang dihadapi oleh ibu yang bekerja.

Metode Penelitian

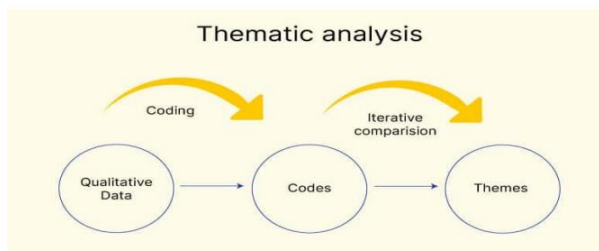
Desain kualitatif fenomenologi digunakan sebagai pendekatan dalam penelitian ini mendeskripsikan secara mendalam karakteristik umum dari fenomena yang dialami. Desain ini berfokus pada pengalaman subjektif dan memahami struktur pengalaman tersebut. Selain itu, desain ini sesuai untuk menjawab tujuan penelitian terkait pengalaman nyata, persepsi dan tantangan setiap responden dalam menjalani peran gandanya. Desain kualitatif juga dipilih karena dapat memberikan deskripsi yang kaya dan rinci tentang perilaku manusia dalam situasi yang sebenarnya terjadi, memungkinkan menggali data lebih rinci dengan mengajukan pertanyaan dan mengidentifikasi tema umum dari hasil analisis pengalaman tersebut.

Penggunaan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* diimplementasikan untuk pemilihan partisipan penelitian ini. Sebanyak lima orang ibu yang berusia 25-45 tahun, bekerja *part/full time*, sudah menikah, tinggal bersama anak dan suami serta tidak memakai jasa asisten rumah tangga menjadi partisipan dengan menandatangani *informed consent*. Dalam penelitian ini, saturasi data dicapai pada jumlah partisipan sebanyak lima orang. Dalam pengumpulan data digunakan *in-dept interview with semi structured open-ended question* dimana memberikan peluang dan memungkinkan keterbukaan terhadap ide baru, sejalan dengan tujuan penelitian untuk memahami perspektif ibu pekerja secara rinci sehingga peneliti dapat mengevaluasi pengalaman subjektif dan tantangan yang dihadapi oleh partisipan. Proses wawancara berlangsung selama 30-45 menit dan setiap partisipan telah menyetujui bahwa selama proses wawancara direkam menggunakan *video recorder*. Pengumpulan data dilakukan di Desa Sidomulyo pada bulan September 2025.

Sebelum wawancara dilakukan, panduan pertanyaan telah dibuat terlebih dahulu. Proses wawancara dengan partisipan dilakukan secara individual dengan kontrak tempat dan waktu yang telah disepakati. Wawancara dilakukan dengan dua

sesi yaitu; sesi perkenalan dengan 3 pertanyaan (*opening questions*) dan dilanjutkan dengan sesi eksplorasi yang terdiri dari 6 pertanyaan utama untuk menjawab apa saja tantangan yang dihadapi oleh ibu bekerja. Untuk menjaga prinsip etika, seluruh identitas partisipan disamarkan dengan anonim dan informasi yang diberikan oleh partisipan disimpan oleh peneliti dan hanya digunakan untuk kepentingan analisis dan interpretasi data saja. Data hasil wawancara kemudian ditranskripsi untuk kemudian dianalisis menggunakan *thematic analysis technique* dimana teknik ini memberikan fleksibilitas dalam menganalisis data dan memungkinkan makna serta pengalaman untuk ditangkap secara kolektif untuk penjelasan yang lebih mendalam. Data kemudian ditafsirkan melalui pengkodean dan pembentukan tema. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 1.

Pengumpulan data bukan hanya dengan menggunakan wawancara, namun peneliti juga menggunakan *field note* dan *observation* selama wawancara berlangsung untuk dapat mendapatkan gambaran jelas terkait tantangan yang dihadapi oleh partisipan. Proses wawancara dilakukan di rumah partisipan sehingga peneliti juga dapat mencatat dan mengobservasi secara langsung situasi dan interaksi yang terjadi dalam keluarga. Setelah wawancara dilakukan pada partisipan kelima tidak ada informasi dan tema baru yang ditemukan atau terungkap, sehingga saturasi data telah tercapai dan pengumpulan data dihentikan. Data triangulasi dicapai dengan menggunakan berbagai metode pengumpulan data sehingga dapat membantu peneliti untuk memahami fenomena secara lebih menyeluruh. Sebelum dilakukan analisis data, peneliti melakukan "*member checking*" untuk meningkatkan kredibilitas data dengan memberikan transkrip kepada partisipan untuk dilakukan pengecekan kesesuaian data atau disebut juga dengan partisipan validasi. Sebelum melakukan pengumpulan data, penelitian ini telah mendapatkan ijin laik penelitian dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang dengan No: 024/KE/08/2025.



Gambar 1. Thematic Analysis Technique

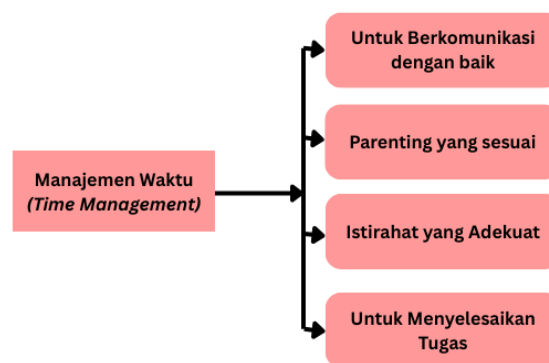
Hasil dan Pembahasan

Wawancara dan analisis data dilakukan pada lima partisipan dalam penelitian ini. Keseluruhan merupakan suku Jawa, menikah dan bekerja full time pada berbagai sektor usaha, berusia 28-44 tahun. Dalam aspek demografi, suku Jawa memiliki filosofi kearifan lokal yang menjadi ciri dan terus dipertahankan sebagai bagian dari kehidupan berbudaya, yaitu konsep *Nrimo* yang menjadi salah satu strategi koping yang memperkuat penerimaan dan kesabaran, termasuk dalam menghadapi konflik yang terjadi pada pekerja perempuan. Dalam konteks masyarakat Jawa, *Nrimo* mencerminkan keyakinan bahwa kehidupan adalah milik Tuhan Yang Maha Esa, termasuk segala takdir didalamnya. Sikap inilah yang kemudian menjadi landasan bagi seorang perempuan suku Jawa untuk meminimalisir konflik dan menjadi salah satu pengendalian diri.

Seluruh partisipan memiliki anak dengan rentang usia 3-16 tahun. Seluruh partisipan terlibat dalam penelitian ini dengan membagikan pengalamannya sebagai perempuan pekerja yang menjalani peran ganda sebagai ibu dan pekerja,

partisipan juga membagikan tantangan yang dihadapi dan bagaimana partisipan mengelolanya. Seluruh partisipan telah bekerja antara 4-15 tahun. Partisipan bekerja selama 40-50 jam kerja per minggu. Tabel 2 mendeskripsikan data demografi partisipan dalam penelitian ini.

Hasil deskripsi demografi memberikan gambaran kepada peneliti terkait situasi dan tantangan yang dihadapi oleh partisipan, sehingga transkrip wawancara dapat dianalisis dengan lebih nyata. Dalam penelitian ini pertanyaan penelitian terkait apa tantangan yang dihadapi oleh perempuan pekerja dalam menyeimbangkan peran dalam keluarga dan pekerjaan dapat dijawab dengan tema yang muncul yaitu; manajemen waktu dengan empat sub-temanya seperti terlihat dalam Gambar 3 dibawah ini;



Gambar 2. Keterikatan Tema dan Sub-tema Penelitian

Tabel 1. Dsistribusi Karakteristik Demografi Partisipan

Partisipan	Umur	Jumlah dan Umur Anak (tahun)	Pendidikan	Pekerjaan	Jumlah jam kerja/minggu	Lama menjalani peran ganda (tahun)
P1	35	3 (usia 5, 9 dan 13)	SMA	Karyawan	45	12
P2	39	2 (usia 9 dan 14)	Diploma	Perawat	40	13
P3	44	3 (usia 5, 9 dan 16 tahun)	Diploma	Bidan	40	15
P4	28	1 (usia 3 tahun)	Sarjana	Supervisor	50	4
P5	40	2 (usia 6 dan 8 tahun)	Sarjana	Manager	50	10

Tema 1. Manajemen Waktu

Seluruh partisipan mengatakan bahwa tugas domestik dan keluarga membuat mereka terpaksa untuk bekerja lebih keras dan lebih lama. Dengan waktu kerja yang penuh, ibu harus bangun lebih awal dari anggota keluarga lainnya dan memastikan bahwa seluruh kebutuhan telah siap dan terpenuhi baik untuk bekerja atau sekolah. Kebutuhan ini harus telah disiapkan sebelum ibu berangkat bekerja. Berdasarkan situasi ini seluruh partisipan menyatakan “tidak memiliki cukup waktu” sebagai kekhawatiran utama mereka. Disisi lain, jadwal kerja yang padat menjadikan waktu seolah hal yang mahal. Mulai dari pagi hari bahkan dini hari hingga senja bahkan terkadang malam, bekerja tanpa henti telah menjadi bagian dari ritme hidup partisipan. Terkadang merasa sulit untuk menikmati hari atau bahkan tidak sempat menyenangkan diri sendiri. Terutama saat banyak pekerjaan yang harus diselesaikan dalam sehari menjadikan tantangan yang lebih bagi para perempuan ini. Tekanan waktu yang membuat partisipan merasa terikat kuat dengan perannya masing-masing menjadikan mereka terkadang menghadapi dilema yang tidak mudah antara memilih menyelesaikan pekerjaan dan menjalankan tugas domestik dirumah. Dalam tantangan manajemen waktu, partisipan menggambarkan beberapa kesulitan spesifik yang dialaminya sebagai berikut:

Subtema 1.1; Manajemen waktu untuk berkomunikasi dengan baik

Partisipan 3 (P3) mengeluhkan tentang tidak punya waktu yang cukup untuk mendidik anak-anaknya dan berkomunikasi dengan suaminya dikarenakan waktu kerja yang tidak sama dengan suami. Partisipan menjelaskan betapa frustasinya karena tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengawal pendidikan anak-anaknya. Untuk anak sulungnya, partisipan merasa khawatir akan sikap dan pola pikirnya. Sementara untuk anak bungsunya, partisipan merasa bahwa butuh lebih banyak waktu untuk mengajarnya menulis dan membacakan buku cerita. Namun, semua ini terkendala jadwal kerja yang terlalu padat dan tidak memungkinkan untuk melakukan yang direncanakan. Karena sebagai tenaga bidan desa juga harus terlibat dalam kegiatan di masyarakat yang pelaksanaannya diluar jadwal jaga di Puskesmas.

...”saat saya sampai dirumah terkadang sudah malam. Saya tidak punya cukup waktu untuk menemani anak saya belajar. Bahkan terkadang saya tidak sempat mengobrol dengan suami. Karena waktu yang terbatas, saya juga tidak sempat mengobrol atau berbagi cerita dengan anak-anak. Saya ingin punya waktu untuk menemani mereka belajar menulis, membaca atau membacakan dongeng untuk mereka. Bahkan terkadang saya harus menemani mereka belajar sambil saya makan malam. Saya hanya ingin memanfaatkan waktu saya sebaik mungkin..(P3)”

Pernyataan P3 diatas menunjukkan bahwa tantangannya adalah terkait ‘mengelola waktu’. Hal ini menjadi masalah yang mendesak bagi partisipan. Sebenarnya, partisipan berharap memiliki lebih banyak waktu agar dapat berkomunikasi dengan anggota keluarga, sehingga dapat saling berbagi cerita tentang kegiatan harian yang dilakukan atau perkembangan yang anak-anak alami disekolah. Namun, karena waktunya yang sangat terbatas hal tersebut terasa sulit dilakukan. Kesibukan menjadi bidan baik tugas di Puskesmas maupun sebagai bidan desa menjadikan partisipan tidak memiliki waktu yang cukup untuk menemani anak belajar, membacakan dongeng sebelum mereka tidur atau bahkan mengajarkan anak-anak untuk memiliki sikap yang baik. Ini adalah tantangan yang dihadapi oleh partisipan dalam menjalankan peran dan tanggung jawabnya. Pernyataan diatas menunjukkan bahwa melakukan lebih dari satu pekerjaan (*Multitasking*) menjadi salah satu cara untuk menghemat waktu sehingga dapat digunakan untuk menjalin komunikasi dengan anggota keluarganya (Dodanwala et al., 2022; Dodanwala & Shrestha, 2021). Pernyataan ini juga sejalan dengan riset terdahulu yang menyatakan bahwa salah satu masalah yang harus dihadapi perempuan bekerja adalah kemampuan untuk mengelola waktu untuk dapat memiliki waktu dan berkomunikasi dengan anggota keluarga dirumah (Aqso et al., 2025; Qomaroyah et al., 2024; R. Sari et al., 2021).

Subtema 1.2; Manajemen waktu untuk Parenting yang sesuai

Partisipan 1 (P1) berharap memiliki lebih banyak waktu untuk pengasuhan anaknya, sehingga mengatakan bahwa perlu lebih banyak waktu terkait dengan pola asuh yang tepat untuk

tiap anak-anaknya. Sehingga terkadang menghabiskan banyak waktu untuk sekedar membaca atau mencari informasi tentang pola asuh atau parenting yang sesuai dengan karakteristik anaknya.

....”saya merasa tidak punya keterampilan yang cukup, jadi saya perlu meluangkan waktu untuk banyak belajar. Tapi masalahnya saya tidak punya cukup waktu. Setiap anak punya karakter yang berbeda dan sebagai Ibu saya harus menyesuaikan pola pengasuhan saya untuk tiap anak. Anak saya ada yg introvert dan ada yg ekstrovert..(P1)”

Setiap anak lahir dengan keunikannya masing-masing, dengan kelebihan dan kekurangannya sendiri. Hal itulah yang menjadikan tiap anak adalah individu yang unik, bahkan dalam satu keluarga bisa saja memiliki pola asuh yang berbeda untuk tiap anaknya menyesuaikan kepribadian, karakter dan sifat anak (Agustin et al., 2024). Ada anak yang langsung memahami dan mengikuti arahan orang tua, namun ada yang butuh waktu dan sikap yang berbeda dalam merespon instruksi orang tuanya.

....”ada anak yang kalau dikasih tau dengar dan paham tapi ada juga yang malah cuek saja bahkan pura-pura tidak dengar. Anak bisa saja berpikir bahwa orang tua terlalu mengekang, tidak mengerti kemauan mereka dan mungkin mereka merasa bahwa ayah ibunya tidak sayang pada mereka..(P2)”

Pernyataan P2 diatas menunjukkan bahwa anak jaman sekarang tidak mudah ditangani. Anak bisa sangat sensitive terhadap komentar ringan yang bisa jadi terasa kasar bagi mereka. Seringkali, interaksi antara sifat alami seorang anak dan pola asuh yang sesuai menjadi kunci sukses dalam pengasuhan anak. Dengan kata lain, kombinasi antara sifat dan karakter, lingkungan rumah dan pola asuh yang sesuai dapat menciptakan lingkungan terbaik bagi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Menyesuaikan antara kepribadian anak dan pola asuh orang tua bisa sangat menjadi tantangan, dibutuhkan waktu, kesabaran dan usaha yang tidak sedikit (Hosseini et al., 2023; Rozana & Purnama, 2022).

Oleh karena itu, partisipan merasa membutuhkan lebih banyak waktu untuk memahami pola asuh terbaik yang sesuai dengan karakter, sifat dan kepribadian anak. Upaya ini dapat menjadi bentuk pendampingan terbaik yang dilakukan orang tua agar dapat menjadikan anak

pribadi yang kuat, baik dan bertanggung jawab meskipun dengan kelemahan dan kekuatannya masing-masing. Namun, sekali lagi tuntutan pekerjaan yang menyita waktu membuat partisipan merasa sulit untuk menjalaninya dengan baik. Konflik peran ganda yang dihadapi perempuan terkadang membuat pola asuh yang diterapkan kepada anak tidak dapat sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan anak sehingga memicu konflik komunikasi antara orang tua dan anak (Pratiwi et al., 2024; Rahmawati, 2020).

Subtema 1.3; Manajemen waktu untuk istirahat yang adekuat

Partisipan lainnya (P5) menggambarkan beban kerjanya sebagai ibu dan manager adalah hal yang sangat menantang dalam hal manajemen waktu. Sebagai ibu yang bekerja dengan jabatan yang cukup tinggi, perubahan jadwal dan aktivitas mendadak seringkali terjadi. Belum lagi waktu yang terbuang akibat kemacetan lalu lintas menjadikan perjalanan lebih lama dari yang dibayangkan.

....”tiap berangkat kerja harus berhadapan dengan macetnya jalanan, apalagi sekarang suka ada perbaikan jalan yang tambah macet. Sampe dirumah sudah malam, kerjaan dirumah masih banyak, harus masak, beberes rumah dan urus anak. Kadang bisa nemenin anak untuk tidur jam 8 atau 9 malam. Pengennya bisa tiap hari, tapi gak selalu bisa...(P5)”

Partisipan menyampaikan bahwa terkadang ingin menemani anak dan mengantar mereka untuk tidur, tetapi terkadang karena kemacetan seringkali rencana itu gagal. Sampai dirumah anak-anak telah tertidur. Pernyataan ini menunjukkan bahwa waktu merupakan masalah utamanya, menyelesaikan pekerjaan dirumah terkadang tidak dapat dipenuhi dengan baik, peran menjadi ibu terkadang harus terabaikan. Dengan beban kerja dan tuntutan pekerjaan yang berat, partisipan merasa memiliki waktu yang terbatas untuk dirinya sendiri. Bahkan salah satu partisipan mengatakan, berharap untuk memiliki 36 atau 48 jam dalam sehari.

....”saya merasa waktu 24 jam itu tidak cukup. Bisa gak ya punya 36 atau 48 jam dalam sehari, meski sebanyak apapun waktu yang kita punya dalam sehari sepertinya tidak akan pernah cukup. Jadi yah, dihadapi saja, walau kadang untuk istirahat saja kita tidak punya waktu...(P4)”

Hal ini jelas menunjukkan bahwa partisipan sangat ingin mengelola waktunya dengan baik agar dapat beristirahat. Mengingat waktu yang terbatas dalam sehari, maka menyeimbangkan dua tuntutan pada kedua sisi terasa sangat sulit. Kekurangan waktu yang dirasakan membuat partisipan seolah ingin menambah jumlah waktu dalam sehari agar dapat menyelesaikan semua tugasnya. Selain itu, keterbatasan waktu yang dimiliki membuat partisipan tidak dapat memiliki istirahat yang adekuat, jika hal ini terus berlanjut maka akan muncul berbagai masalah kesehatan baik fisik maupun mental bagi para perempuan pekerja (Aziz, 2023; Sukumaran et al., 2024). Gangguan kesehatan ini tidak hanya akan berpengaruh pada kehidupan pribadi namun berdampak pada produktivitas kerja (Chung & van der Lippe, 2020; Lee & Ryu, 2023; Purwanto et al., 2021; Setyawati et al., 2020).

Subtema 1.4; Manajemen waktu untuk menyelesaikan tugas

Salah satu partisipan (P5) merupakan contoh seseorang yang memiliki banyak peran dan tanggung jawab. Partisipan merupakan seorang Manager Pemasaran pada salah satu perusahaan skala nasional di Jawa Tengah. Selama jam kerja, partisipan banyak melakukan kegiatan baik diinternal maupun berkolaborasi dan bertemu dengan pihak luar untuk membahas peluang kerjasama dan meningkatkan distribusi produk dan jasa perusahaannya. Sedangkan di akhir pekan, masih harus mengelola aktivitas kampanye dan promosi produk dan jasa yang ditawarkan oleh perusahaannya. Tidak jarang masih harus melakukan diskusi dan rapat secara virtual setelah jam kerja bahkan hingga malam hari. Selain itu, partisipan juga terlibat dalam kegiatan asosiasi yang terkait dengan profesinya,

...."Peran saya sebagai ibu, istri, sebagai anak, sebagai karyawan di Perusahaan dan masih banyak lagi. Saya juga bergabung dengan beberapa organisasi profesi dan bidang kerja saya dan disanapun saya menjabat sebagai sekretaris serta posisi structural lainnya. Saya harus bangun lebih pagi sekitar jam 3 dan memulai hari yang sibuk....(P5)"

Menjalankan banyak peran dan tanggung jawab dalam satu waktu memang sebuah tantangan tersendiri. Selain memenuhi tugas domestik didalam rumah tangga juga harus memenuhi

tuntutan pekerjaan. Menjalankan semua peran menjadi hal yang terasa sangat sulit apalagi jika dihadapkan pada waktu yang bersamaan. Kemampuan dalam manajemen waktu merupakan hal yang penting bagi perempuan yang menjalani peran ganda, jika tidak maka seluruh tugas tidak akan bisa dijalankan secara baik. Hal ini dapat memicu stress dan kecemasan pada perempuan yang dapat merujuk pada gangguan depresi (Azzahra et al., 2023; Santoso & Rinaldi, 2022; D. K. Sari et al., 2023)

Berdasarkan pernyataan para partisipan yang merupakan perempuan pekerja terlihat jelas bahwa ibu yang bekerja secara bersamaan juga sibuk menghadapi tuntutan kehidupan profesional, pengasuhan anak, mengurus rumah tangga, melayani suami dan juga memenuhi kehidupan pribadinya. Para perempuan yang menjalani peran ganda setiap hari dihadapkan pada tugas yang tidak kunjung usai, selain itu juga harus mengikuti tumbuh kembang anak dan mengerjakan pekerjaan domestik rumah tangga seringkali membuat banyak perempuan merasa frustrasi dan kelelahan yang dapat berakibat pada gangguan depresi (Mehanusa & Rizqi, 2023; Mohamed et al., 2022). Oleh karena itu, "manajemen waktu" menjadi tantangan utama yang harus dijalani sebagai konsekuensi dari peran ganda yang dimiliki (Boakye et al., 2023; Handelzalts et al., 2024; Maciejewski & Tuppatt, 2025).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa tantangan yang harus dihadapi perempuan pekerja adalah manajemen waktu untuk menyeimbangkan peran pada keluarga dan pekerjaan. Seluruh partisipan menggambarkan jadwal yang padat, tanggung jawab yang berat dan beban kerja yang melelahkan. Menjalani "peran ganda" tampaknya menjadi tantangan utama dan penyebab munculnya konflik keluarga-kerja (*work-family conflict*) yang dapat memicu munculnya masalah baik kesehatan maupun sosial. Perempuan yang bekerja menyadari bahwa waktu yang dimiliki terasa tidak cukup untuk menyelesaikan semua pekerjaan, terlibat dalam perawatan dan tumbuh kembang anak serta menjalani tuntutan domestik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa waktu menjadi tantangan utama yang harus dapat dikelola dengan baik oleh para perempuan. Diharapkan bahwa perempuan yang menjalani peran ganda harus dapat mengelola waktu dengan baik, dukungan suami serta

lingkungan kerja yang suportif dapat menjadi hal yang dibutuhkan oleh para perempuan pekerja.

Referensi

- Agustin, A., Mardiyanti, R., Dian Eky Anggraeni, A., & Ayu talita, A. (2024). Peranan Mindful Parenting Terhadap Stres Pengasuhan Ibu Bekerja. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5790–5798.
- Aqso, F., Ayub, D., & Fitrilinda, D. (2025). Manajemen Waktu Peran Ganda Wanita Desa Sibua Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar. *Jurnal Transformasi*, 11(2).
- Aziz, M. (2023). Women's Double Burden in the Family Between Culture and Discrimination. *Potret Pemikiran*, 27(2), 227–244. <http://journal.iain-manado.ac.id/index.php/PP>
- Azzahra, S. F., Victoriana, E., & Megarini, M. Y. (2023). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) untuk Penurunan Burnout pada Perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.v01i15.iss1.art6>
- Boakye, A. N., Asravor, R. K., & Essuman, J. (2023). Work-life balance as predictors of job satisfaction in the tertiary educational sector. *Cogent Business and Management*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/23311975.2022.2162686>
- Chung, H., & van der Lippe, T. (2020). Flexible Working, Work–Life Balance, and Gender Equality: Introduction. *Social Indicators Research*, 151(2), 365–381. <https://doi.org/10.1007/s11205-018-2025-x>
- Dodanwala, T. C., Santoso, D. S., & Shrestha, P. (2022). The mediating role of work–family conflict on role overload and job stress linkage. *Built Environment Project and Asset Management*, 12(6), 924–939. <https://doi.org/10.1108/BEPAM-12-2021-0153>
- Dodanwala, T. C., & Shrestha, P. (2021). Work–family conflict and job satisfaction among construction professionals: the mediating role of emotional exhaustion. *On the Horizon*, 29(2), 62–75. <https://doi.org/10.1108/OTH-11-2020-0042>
- Handelzalts, J. E., Kalfon-Hakhmigari, M., & Garthus-Niegel, S. (2024). Work-family conflict: emphasis on families in modern work environments. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 42(2), 139–141. <https://doi.org/10.1080/02646838.2024.2303870>
- Hosseini, Z., Yarelahi, M., Rahimi, S. F., & Salmani, F. (2023). Investigating the Factors Related to Work-Family Conflicts Experienced by Working Women: A Systematic Review. *Health Scope*, 12(1). <https://doi.org/10.5812/jhealthscope-129738>
- Lee, Y., & Ryu, M. (2023). Sleep-related problems as a mediator in the association between depression and work–family conflict in middle-aged female workers: A population-based study. *Nursing Open*, 10(8), 5446–5452. <https://doi.org/10.1002/nop2.1783>
- Maciejewski, L., & Tuppatt, J. (2025). Tired of the double burden? The impact of work-to-family and family-to-work conflict on sleep duration. *JFR-Journal of Family Research*, 37, 1–25. <https://doi.org/10.20377/jfr-2021>
- Mehanusa, Y. L., & Rizqi, M. A. (2023). Analisis Manajemen Konflik Peran Ganda Karyawan Perempuan Di Perusahaan Sarana Logistik. *Jurnal Mahasiswa Manajemen*, 4(01), 1. <https://doi.org/10.30587/mahasiswamanajem.en.v4i01.6327>
- Mohamed, B. E. S., Ghaith, R. F. A. H., & Ahmed, H. A. A. E. (2022). Relationship between work–family conflict, sleep quality, and depressive symptoms among mental health nurses. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00183-3>
- Novenia, D., & Wibhowo, C. (2024). Mindfulness, Work-Life Balance, and Psychological Well-Being in Working Mother. *Biopsikososial*, 8(2).
- Pratiwi, E. S., Darmastuti, I., & Damarani, Z. N. (2024). Konflik Peran Ganda Pada Perempuan yang Bekerja (Studi Fenomenologi pada Keluarga Buruh Bangunan di Desa Siwarak). *Diponegoro Journal of Management*, 13(3), 1–8. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/management>
- Purwanto, A., Hidayat, D., & Asbari, M. (2021). Work-Family Conflict Disaster: From Organizational Commitment to Job Satisfaction. *International Journal of Social and Management Studies (IJOMAS)*, 2(1). <http://www.ijosmas.org>
- Qomaroyah, N., Rodliyah, S., & Fathiyaturrahmah. (2024). Peran Ganda Dosen Perempuan dalam

- Melaksanakan Peran Domestik dan Peran Publik. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(1), 81–88. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i1.590>
- Rahmawati, E. (2020). Konflik Peran Ganda pada Wanita Karier. *Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Meda*, 3(1).
- Rozana, A., & Purnama, H. (2022). Work-Family Conflict Pada Pekerja Wanita Era Modern. *Jurnal Imiah Psikologi*, 10(1), 128–139. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Santoso, B. A., & Rinaldi, M. R. (2022). Teknik Mindfulness Dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 14(1), 21–30. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.v14.iss1.art3>
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas (The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes). *Jurnal Kesehatan*, 12(1).
- Sari, R., Nurhikma Maulida, D. S., Air, D. P., Daerah, K., & Selatan, S. (2021). Konflik Peran Ganda dan Stres Kerja Polisi Wanita di Polda Sulawesi Selatan. *Jurnal Administrasi Negara*, 27(3), 2021.
- Sekardita, K., Yusna Dewi, S., Selvester Thadeus, M., & Anisah Makkiyah, F. (2024). Hubungan Terapi Mindfulness terhadap Perbaikan Self-regulation pada Dewasa Muda yang Mempunyai Masalah Mental dan Emosional. *IKRAITH-HUMANIORA*, 8(1). <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i1>
- Setyawati, J. I., Ratnasari, Y., & Kunci, K. (2020). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) dan Psychological Capital Intervention (PCI) untuk Mengurangi Burnout pada Perawat Lansia. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2).
- Sukumaran, Dr. S., Chakkambath, Dr. R. S., & C. K., I. N. (2024). The Double Burden: A Study on Women's Dual Roles in the Workplace and Household Responsibilities in Kerala. *Journal of Women Empowerment and Studies*, 45, 48–60. <https://doi.org/10.55529/jwes.45.48.60>
- Zhang, Y., Dugan, A. G., El Ghaziri, M., Siddique, S., & Punnett, L. (2023). Work-Family Conflict and Depression Among Healthcare Workers: The Role of Sleep and Decision Latitude. *Workplace Health and Safety*, 71(4), 195–205. <https://doi.org/10.1177/21650799221139998>
- Zulfiyandi, Z., Yolanda, R., Khoiruroh, A. F., Zaini, M., Andrian, D., & Syafitri, K. (2024). *Ketenagakerjaan Dalam Angka*.