

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Bekerja merupakan salah satu tahap perkembangan yang akan dijalani oleh setiap individu untuk memenuhi tuntutan dan kebutuhan hidup masing-masing. Sesuai dengan tugas perkembangan yang dicetuskan oleh Hurlock (dalam, Pratiwi, 2021), individu yang sedang menginjak usia 25-44 tahun akan masuk pada tahap atau fase pengembangan karir. Pada tahap atau fase ini, individu akan memilih dan masuk ke dalam dunia pekerjaan. Dalam tahap ini individu akan dihadapkan dan diperkenalkan oleh beberapa pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kompetensinya. Setelah tahap pengembangan karir, individu akan memasuki tahap peningkatan dalam dunia pekerjaan. Pekerjaan terbentuk dari beberapa faktor seperti ekonomi, sosial dan juga psikologis. Secara ekonomi, individu yang memilih untuk bekerja akan mendapatkan penghasilan dan pemasukan akan digunakan untuk menghidupi kebutuhan hidupnya. Secara sosial, individu yang sudah bekerja atau memiliki pekerjaan akan lebih disanjung oleh lingkungan di sekitarnya dibandingkan individu yang tidak bekerja. Secara psikologis, individu yang bekerja atau memiliki pekerjaan dapat meningkatkan kompetensi yang dimiliki (Thamrin & Bashir, 2015).

Pada era modern saat ini, tidak hanya laki-laki yang memiliki peran untuk menjadi tulang punggung keluarga, banyak perempuan yang sudah terjun ke dunia pekerjaan untuk memenuhi kebutuhannya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2022), sebanyak 35,57 juta penduduk perempuan di Indonesia telah memilih untuk terjun ke dunia pekerjaan. Oleh karena itu, kewajiban seorang perempuan tidak hanya mengurus rumah tangga dan anak, bekerja merupakan hal yang sudah biasa dilakukan oleh perempuan untuk memenuhi tuntutan dan kebutuhan hidupnya. Menurut Linandar (dalam Setyowati & Arsanti, 2020) terdapat berbagai alasan yang mendorong perempuan memilih untuk terjun ke dunia pekerjaan, pertama adalah karena tuntutan dan masalah ekonomi seperti membantu suami mencari nafkah, kedua adalah karena adanya latar belakang pendidikan yang dimiliki oleh

perempuan sehingga memiliki kompetensi dan yang ketiga adalah karena kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri dan yang terakhir adalah karena perceraian.

Menjadi wanita karir *single mom* biasanya disebabkan oleh perceraian dan biasanya juga terjadi karena perempuan tersebut adalah seorang janda yang dulunya memiliki suami tetapi suaminya sudah meninggal. Berdasarkan data dari (Badan Pusat Statistik, 2022b), sebanyak 12,83% perempuan yang berstatus cerai, 10,25% diantaranya perempuan yang berstatus cerai mati dan hanya 2,58% di antaranya perempuan yang menyandang status cerai hidup. Sementara, hanya 4,32% laki-laki yang menyandang status cerai, sebanyak 2,66% di antaranya adalah laki-laki yang berstatus cerai mati dan sebanyak 1,66% laki-laki berstatus cerai hidup. Menurut Indonesia Investments (dalam Lie et al., 2022), sebanyak 14,48% masyarakat adalah ibu tunggal, sedangkan sebanyak 4,05% masyarakat adalah ayah tunggal. Hal ini menunjukkan bahwa banyaknya ibu tunggal di Indonesia yang harus memilih bekerja untuk memenuhi kehidupan keluarganya.

Pekerja perempuan yang ada di Indonesia tidak hanya terdiri dari perempuan lajang, melainkan *single mother* atau ibu tunggal yang ikut bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Wanita yang memilih untuk bekerja dan berkeluarga akan berhadapan dengan berbagai peran yang disebut peran ganda ((T. Y. Pratiwi & Betria, 2021)). Peran ganda yang dimaksud adalah sebagai ibu yang mengurus rumah tangga dan anak serta menjadi tulang punggung keluarga. Menurut Suryadi (dalam Vadya & Rosalia, 2023) peran ganda adalah dua peran atau lebih yang dijalankan dalam waktu yang bersamaan. Dalam hal ini, peran yang dimaksud adalah adalah peran seorang perempuan sebagai ibu bagi anak-anaknya dan peran sebagai perempuan yang memiliki karir di luar rumah. Peran ganda ini dijalankan dan dikerjakan secara bersamaan dengan peran kaum perempuan sebagai ibu dalam keluarga seperti menyediakan kebutuhan rumah tangga serta mengasuh dan mendidik anak-anak.

Menurut hasil survei nasional yang dilakukan oleh Komnas perempuan pada 2.285 responden menyatakan bahwa sebanyak 96% perempuan mengaku bahwa pekerjaan rumah tangga yang dijalani semakin hari semakin banyak dan meningkat semenjak responden melakukan pekerjaan dari rumah. Peran seorang ibu yang

besar membuat para ibu harus menanggung pekerjaan di ranah domestik dua kali lipat lebih banyak dibandingkan dengan laki- laki (Dewi & Putri, 2020).

Seorang ibu yang masih memiliki pasangan atau suami yang tugas pengasuhan dan tugas mencari nafkah dapat disepakati secara bersama-sama antara pembagian tugas tersebut. Adanya bantuan-bantuan yang didapatkan maka seorang ibu yang bekerja tidak akan merasakan beban yang berlebihan yang akan menimbulkan stres dan dapat menjalankan kedua perannya secara bersamaan dan lebih mudah untuk membagi waktu yang dimilikinya (Apriani, Mariyanti, Safitri, 2021).

Permasalahan yang dialami oleh ibu tunggal biasanya mengarah pada masalah ekonomi karena secara tidak langsung harus mengurus segalanya sendirian tanpa bantuan orang lain. Terlebih lagi pada ibu tunggal yang sebelumnya hanya menjadi ibu rumah tangga dan tidak memiliki pengalaman dalam bekerja dan terdapat masalah dalam mencari pekerjaan yang sesuai kemampuan, sehingga hal itu membuat ibu tunggal merasakan ketidakseimbangan atau sulit untuk membagi waktu yang dimilikinya antara bekerja, mengurus rumah dan mengurus anak (Lie et al., 2022).

Saat memilih untuk terjun ke dunia pekerjaan pastinya bukan hal yang mudah di lalui oleh seorang ibu tunggal. Ada beberapa tantangan yang harus dilewati oleh seorang ibu tunggal jika ingin terjun ke dunia pekerjaan, salah satunya adalah mampu untuk berbagi waktu antara mengurus rumah, mengurus anak dan menyelesaikan pekerjaannya. Ketika seorang ibu tunggal tidak dapat membagi perannya, maka akan berdampak negatif bagi kehidupannya sendiri seperti memicu faktor *stress* dan juga ketegangan dalam kehidupan pribadi akibat kesulitan dalam memenuhi semua tanggungjawab dari peran yang berbeda-beda.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2018), yang menyatakan bahwa ibu tunggal yang memilih menjadi tulang punggung keluarga umumnya lebih banyak mengalami kesulitan dalam membagi perannya sebagai seorang pekerja yang menggantikan peran ayah, sebagai seorang ibu yang mengurus anak dan rumah, dan mengurus urusan domestik lainnya. Oleh karena itu, keseimbangan hidup antara pekerjaan dan kehidupan pribadi bukanlah hal yang

mudah dilalui oleh seorang ibu tunggal. Adapun dampak yang dirasakan oleh ibu tunggal adalah ketidakstabilan dalam hal ekonomi dikarenakan kehilangan sosok suami sebagai pencari nafkah utama dalam keluarga. Berdasarkan hal tersebut sangat memungkinnya ibu tunggal untuk mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan antara kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Apabila seorang ibu memilih untuk bekerja maka ibu akan merasakan beberapa hal yang membuatnya merasa tidak nyaman, seperti adanya pikiran yang bimbang antara pekerjaan yang dijalankan dan perannya sebagai ibu rumah tangga, memiliki waktu yang kurang untuk dirinya sendiri, kesehatan yang mulai menurun karena banyaknya kesibukan dan aktivitas yang harus dilakukan, kurang memperhatikan perkembangan sang anak, kesulitan dalam mengatur emosi karena tidak dipungkiri sesaat pulang kerja akan merasakan lelah sehingga dapat membuat emosi menjadi kurang stabil (Rizky & Santoso, 2018).

Oleh karena itu, perempuan harus menyeimbangkan antara kehidupan pekerjaan dan yang di luar pekerjaan seperti kehidupan keluarga, bersama teman-teman dan juga dengan diri sendiri agar tidak menimbulkan dampak yang negatif bagi dirinya dan kehidupannya. Hal ini disebut dengan *work life balance* (WLB). WLB adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menyeimbangkan antara dunia pekerjaan dan hal yang tidak berkaitan dengan pekerjaan. Penelitian yang dilakukan oleh Lowe (dalam Murdaningrum, 2021) mengungkapkan bahwa individu yang tidak bisa menyeimbangkan antara kehidupan pekerjaan dan kehidupan di luar pekerjaan akan mendapatkan dampak buruk dalam lingkungan keluarga, seperti keterlibatan yang kurang aktif antar sesama keluarga. Jika *worklife balance* tidak terpenuhi pada masing-masing pekerja maka akan berdampak negatif pada kinerja, seperti menurunnya produktivitas kerja dan menurunnya kepuasan kerja pada individu. Hal ini sejalan dengan penelitian (Shabrina & Ratnaningsih, 2019), yang menyatakan bahwa semakin tinggi *work life balance* yang diciptakan oleh individu maka semakin tinggi pula kepuasan kerja yang dimiliki oleh individu. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *work life balance* yang diciptakan oleh individu maka semakin rendah juga kepuasan kerja yang dimiliki oleh individu.

Menurut McDonald & Bradley (2005), *work life balance* merupakan tingkatan yang dimana individu terlibat atas kepuasan atau kesesuaian antara membagi perannya di dalam kehidupannya. *Work Life Balance* umumnya dikaitkan dengan keseimbangan atau menjaga keselarasan hidup secara keseluruhan. Adapun aspek-aspek dari *work life balance* menurut adalah *Time balance* (keseimbangan waktu), yaitu individu membagi jumlah waktu yang diberikan untuk bekerja dan peran diluar pekerjaan, kedua adalah *Involvement balance* (Keseimbangan keterlibatan), yaitu individu mampu untuk terlibat secara psikologis atau komitmen terhadap bekerja dan di luar pekerjaan, ketiga adalah *satisfaction balance* (Keseimbangan kepuasan), yaitu individu memiliki tingkat kepuasan di dalam pekerjaan maupun diluar pekerjaan. Keseimbangan kehidupan kerja memiliki lingkup yang luas berupa keseimbangan antara pekerjaan dan dunia di luar pekerjaan, mendahulukan tanggung jawab, kinerja dalam pekerjaan meningkat dan adanya keseimbangan kehidupan kerja yang naik (Yadav & Rani, 2015).

Menurut McDonald dan Bradley (dalam Anggreni & Budiani, 2021) terdapat empat dimensi pembentuk *work life balance* yaitu, dimensi *work interference with personal life* (WIPL) dimana pada dimensi ini berfokus pada seberapa besar pekerjaan yang dilakukan dapat mempengaruhi kehidupan keluarga. Dimensi yang kedua adalah *personal life interference with work* (PLIW) dimana dimensi ini berfokus pada seberapa besar kehidupan pribadi individu mempengaruhi kehidupan pekerjaannya. Ketiga adalah *personal life enchancement of work* (PLEW) dimana dimensi ini berfokus pada seberapa besar kehidupan pribadi individu dapat meningkatkan kualitas kerja individu dalam dunia kerja. Dimensi terakhir adalah *work enchancement of personal life* (WEPL) di mana dimensi ini berfokus pada seberapa besar pekerjaan dapat meningkatkan kualitas kehidupan pribadi atau keluarga.

Ketika seorang ibu tunggal yang memilih untuk bekerja dan mampu membangun *work life balance* yang tinggi maka ibu dapat menghindari dan mengatasi permasalahan yang akan terjadi, dapat menyesuaikan waktu yang dimilikinya untuk mengurus rumah tangga, anak dan pekerjaannya sehingga dapat menyelesaikan tanggung jawabnya yang dipilih, dapat memanfaatkan kemampuan

yang dimilikinya di pekerjaannya maupun di luar pekerjaan serta dapat melibatkan diri dalam kegiatan baik secara fisik atau emosional di dalam dunia pekerjaan, keluarga maupun kegiatan sosialnya (Apriani, Mariyanti, Safitri, 2021).

Berbeda halnya dengan ibu tunggal yang tidak mampu menciptakan dan membangun *worklife balance* maka ia akan kesulitan dalam membagi waktu yang dimilikinya, membagi perhatiannya serta membagi kemampuan dan staminanya sehingga hanya akan memprioritaskan salah satunya dan mendapatkan hasil yang tidak memuaskan dalam pekerjaan dan kehidupan di luar pekerjaan. Ibu tunggal yang mampu menciptakan *work life balance* dapat bertanggung jawab dan menikmati perannya tanpa harus merasa terbebani, sedangkan ibu tunggal yang tidak mampu menciptakan *work life balance* akan merasa terbebani sehingga tidak dapat menjalankan perannya. (Apriani, Mariyanti, Safitri, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Hartatik & Yuni (2015) menyatakan bahwa ibu tunggal yang memilih untuk bekerja mampu untuk menggambarkan seluruh dimensi pada *work life balance* sehingga dapat menerapkan *work life balance* pada kehidupannya dari hasil dari penelitiannya juga menunjukkan bahwa ibu tunggal merasa lebih bahagia menjalani kehidupannya yang sekarang dibandingkan kehidupannya yang dulu. Tetapi berdasarkan *preliminary* yang didapatkan, ternyata tidak semua ibu tunggal yang bekerja membangun dan menciptakan *work life balance* sehingga karena ketidakmampuannya tersebut membuat ibu tunggal merasakan dampak psikologis seperti stres yang membuat ibu tunggal tidak merasakan kebahagiaan. Hal ini sejalan dengan pernyataan subjek *preliminary* menyatakan bahwa:

“Kadang kalau lagi pusing sama pekerjaan langsung dampaknya ke rumah to kurang enak jadi nya, pikir ini pikir itu jadi stres sendiri. Kalau buat diri sendiri sebisa mungkin lunaskan waktu terus kalau capek langsung baring ketiduran bangunnya tengah malam biasa juga pagi, terus lanjut siap-siap kerja lagi.”

(D, Perempuan, 46 tahun)

“Kalau misalnya ibu rasa dirinya ibu capek terus stres gara-gara kerjaan di kantor pasti kena nya di anak-anaknya ibu, seperti marah-marah tidak jelas sama anakku atau biasa juga jarang ibu bicarai anakku, pasti rata-rata orang tua begitu kalau lagi pusing pikir pekerjaan yang di lampiaskan di anak-anak, terus nanti besok

harinya di rasa tidak enak sama anak karena sudah di marahi tidak jelas, jadi beban pikiran lagi. Ibu kalau persoalan keterlibatan samadiri itu bagi ibu memasak di dapur seorang diri jadi ibu sempatkan selalu masak sendiri buat anak atau buat ibu sendiri.”

(RB, Perempuan, 44 tahun)

“Kalau setiap pulang kantor rasanya pasti capek terus selalu ada tugas tambahan dikerjakan lagi di rumah, biasanya saya mau pulang kerja santai ini harus kerjakan tugas jadi bawaanya stres karena waktunya tidak pas, jadi biasanya makan malam di rumah selalu pesan di luar sajananti anak-anak yang bagian memesan terus makan masing-masing saja sesuai kemauan”

(MK, Perempuan, 49 tahun)

Berdasarkan hasil *preliminary* tersebut, sejalan dengan penelitian yang dilakukan *Canadian Advisory Council* yang membahas tentang *status of women* Dalam penelitiannya mengatakan bahwa stres merupakan salah satu masalah yang dapat mempengaruhi *work life balance* seseorang dan selalu dijumpai oleh ibu yang memilih untuk bekerja. Fisher (dalam (Adiningtiyas & Mardhatillah, 2016) menjelaskan bahwa *work life balance* dapat menjadi penyebab dari stres dimana terletak empat topik utama, yaitu waktu, perilaku, ketegangan dan energi.

Jika seorang ibu tunggal mampu untuk membagi antara waktu yang dimilikinya dengan energinya di dalam pekerjaan dan di luar pekerjaan maka hal itu dapat membantu untuk membangun *work life balance* dalam dirinya. Seorang ibu tunggal dikatakan memiliki keseimbangan kehidupankerja yang baik ketika ia dapat menyeimbangkan antara tugas pekerjaan dan tanggung jawabnya sebagai ibu (Huda & Firdaus, 2020)

Komunikasi terbuka merupakan salah satu cara untuk menciptakan *work life balance* bagi individu, sehingga saat seorang ibu tunggal mampu untuk membangun komunikasi yang terbuka bersama anaknya, maka kehidupan pekerjaannya juga tidak ada terganggu dan konflik antara ibu dan anak akan relatif rendah. Hal ini sejalan dengan pernyataan informan yang mengatakan bahwa cara untuk mendekatkan diri dengan anak adalah melalui komunikasi. Berikut hasil kutipan wawancara dengan ketiga subjek:

“Saya itu nak ku rasa kalau cara supaya bisa dekat samaanak- anak ku itu dari komunikasi ji asal lancar komunikasinya pasti baik juga hubungan ta sama ank- anak, jadi kalau pulang kerjanya anak bagaimana harimu ini hari, apa ko lakukan seharian, kemana saja ko, intinya di komunikasi ji kuncinya”

(D, Perempuan, 46 tahun)

“Sebenarnya karena anak-anak sudah pada besar terus yang kecil itu merantau ke Makassar jadi jarang ada kabar-kabaran, anak dua juga sudah keluyuran nongki sana nongki sini. Paling kalau pulang ka dari kantor itu anakku yang ke dua cari ka terus cerita- cerita saja sampai malam nanti anak yang rantau itu saya video callsaja supaya komunikasi lancar sesama anak dan ibu, biaribu nya capek pulang kerja tapi anak tetap di kabari, di cari, sama di tanya hari-harinya”

(RD, Perempuan, 44 tahun)

“Kalau komunikasi di rumah tidak begitu sering kan kalausaya bangun mau ke kantor ini anak masih tidur, kadang kalau saya pulang jam istirahat dia ada di rumah kadang juga keluar pergi makan atau pergi ke kampus terus kalausaya pulang dia sudah pergi lagi sama teman- temannya. Paling ketemu malam kalau sudah mau tidur. Jadi jarang ngobrol kecuali hari-hari libur sabtu minggu itu ngobrol hal-hal kecil saja seperti kemarin hari ini mau makan apanak”

(MK, Perempuan, 49 tahun)

Komunikasi antar anak dan orang tua sangat mempengaruhi perilaku anak di luar rumah seperti sikap dan hubungan yang dilalui anak di sekolah kepada teman dan di lingkungan masyarakat serta berpengaruh terhadap prestasi anak di sekolah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Baharuddin, 2019) ada faktor yang dapat menghambat terjalinnya komunikasi terbuka antara anak dan orang tua adalah tuntutan kerja dan tuntutan ekonomi. Oleh karena itu, subjek pertama dan kedua telah menerapkan komunikasi terbuka kepada anaknya seperti saat pulang kerja informan selalu mencari tahu kabar anaknya dan menanyakan kegiatan apa saja yang sudah dilakukan oleh anaknya selama seharian. Berbeda halnya dengan subjek yang ketiga yang tidak menerapkan komunikasi terbuka dengan anaknya karena adanya kesibukan masing-masing yang dijalani oleh subjek dan juga anaknya.

Hasil *preliminary* dari ketiga subjek, menunjukkan bahwa masing- masing anak subjek berada pada usia remaja. Di mana pada usia remaja akan ada salah satu

tahap perkembangan yaitudengan mencapai kemandirian. Kemandirian yang ada pada masa remaja akan dipengaruhi oleh lingkungan keluarga terutama oleh seorang ibu. Peran pada seorang ibu sangat penting dalam memenuhi perkembangan kemandirian pada seorang remaja seperti adanya dukungan dan dorongan dari sosok ibu agar anak mampu mencapai tugas perkembangannya yaitu kemandirian (Khotimah, Doriza & Artanti, 2015).

Di lain sisi ketika seorang ibu tunggal memilih untuk bekerja maka waktu yang dimilikinya akan berkurang untuk keluarga terutama untuk anaknya. Hasil penelitian Barnard & Martell (dalam Khotimah, Doriza & Artanti, 2015) mengatakan bahwa tanggung jawab dari anak yang sedang menginjak usia remaja ada di tangan seorang ibu. Ibu yang tidak mampu untuk menyeimbangkan waktu yang dimiliki akan mengakibatkan perhatian terhadap anak yang masukusia remaja berkurang atau terbatas sehingga berpengaruh pada masa perkembangan pada remaja.

Hurlock (dalam Khotimah, Doriza & Artanti, 2015) mengatakan bahwa remaja yang memiliki ibu tidak bekerja akan lebih mandiri dibandingkan dengan anak yang memiliki ibu bekerja, sehingga ini merupakan tantangan bagi seorang ibu tunggal yang memilih untuk bekerja. Individu dapat dikatakan membangun dan mencapai *work life balance* dalam perannya, jika individu mampu untuk mencapai kepuasan dan keseimbangan kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadinya dan adanya keterkaitan antara kedua hal tersebut. Begitupun sebaliknya, jika individu tidak mampu untuk mencapai antara kepuasan dan keseimbangan kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadinya dan tidak adanya keterkaitan antara kedua hal tersebut, maka individu dapatdikatakan tidak mampu mencapai *work life balance*. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa individu mampu untuk memiliki *work life balance* jika ibu dapat mencapai kepuasan dan keseimbangan kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadinya (Ula et al.,2019).

“Saya di tempat kerja ada komitmen harus berusaha semaksimal yang saya bisa supaya dapat juga hasilnya yang kasih bahagia kita, pulang kerja capek tapi sebisa mungkin urus anak- anak, bersih-bersih ruangan sedikit, kalau saya rasa stres biasa jadi jarang bersosialisasi sama tetangga atau sama temen- temanku hanya kadang-kadang pasti berbaur ke tetangga cerita- cerita sampai lupa

waktu. Saya luangkan waktu untuk dirisendiri biasanya di pagi hari sebelum berangkat kerja buat teh dulu terus duduk sambil santai sedikit baru siap-siap untuk kerja, begitu juga kalau sore nak sayabersih- bersih terus lanjut minum teh lagi sambil nyantai cerita sama anak-anak”

(D, Perempuan, 46 tahun)

“Ibu berangkat kerja jam 8 pagi itu pikiran yang ada di rumah langsung di pindahkan semua ke kerjaan jadi masalah rumah di usahakan tidak sampai ke kerjanya ibu, ibu setiap kerja selalu fokus jam istirahat makan siang ibu usahakan kerumah makan sama anak. Jadi adawaktu buat orang rumah. Tetangga itu paling sering datang kerumah biar lagi pusing- pusingnya ibu pikir kerjaan tapi kalau ada tamu teman atau tetangga itu harus ditemani bicara, kalau ibu mau pergi jalan- jalan sama teman itu sudah tidak nak karena sudah tua ibu, cukup dirumah. Waktu buat diri ibu cuma memasak nak,ibu suka masak jadi buat ibu memasak bisa di bilang me time kalau anak mudah sekarang bilang karena memang ibu suka masak, sekalian untuk orang rumah juga”

(RD, Perempuan, 44 tahun)

“Berangkat kerja jam 8 pagi kadang juga telat jam 9 karena malam begadang kerja tugas tambahan dari kantor. Kalau sudah telat itu pasti selalu ada yang tertinggal paling sering dompet. Kalau sudah sampai di kantor lanjut selesaikan pekerjaan biar cepat selesai. Komitmen cuma sebatas pergi kerja selesaikan tugas pulang ke rumah. Kalau jam istirahat kadang pulang kadang tidak karena kalau pulang juga pasti ujung- ujungnya pesan makanan sama juga kalau di kantor jadi kebanyakan jam istirahat di habiskan di kantor saja.”

(MK, Perempuan, 49 tahun)

Berdasarkan hasil *preliminary* yang didapatkan dari ketiga subjek mengenai aspek *work life balance*, yaitu *time balance* (keseimbangan waktu) di mana dilihat bahwa subjek pertama dan kedua telah membagi waktu yang dimiliki antara pekerjaan dan di luar pekerjaannya seperti subjek pertama yang mengatakan bahwa ibu sebisa mungkin meluangkan waktu untuk anak-anaknya setelah pulang dari kantor. Selain itu subjek juga selalu meluangkan waktunya di pagi hari untuk dirinya sendiri dan sebisa mungkin ibu akan meluangkan waktu seperti bersosialisasi dengan tetangga atau teman-temannya. Selanjutnya untuk subjek kedua selalu meluangkan waktu seperti pulang kerumah untuk makan bersama anak-anaknya dan selalu meluangkan waktu untuk diri sendiri seperti memasak di dapur serta meluangkan

waktu pada lingkungan sosialnya seperti tetangganya. Subjek ketiga belum menggambarkan aspek dari *time balance* (keseimbangan waktu) dilihat bahwa subjek ketiga hanya lebih berfokus pada pekerjaannya saja sehingga kurang meluangkan waktunya di keluarga, di lingkungan sosial dan untuk dirinya sendiri.

”Tante itu biasa kalau setiap makan sama anak-anak atau keluarga pasti setiap makan itu kita cerita soal apa yang dilalui hari ini atau tidak mesti juga cerita hari ini, biasanya cerita masa lalu intinya supaya bisa saja tidak sunyi saat jam makan bersama. Terus kalau sama teman-teman ya tante setiap kumpul cerita-cerita, tukar pikiran bagi masalah tidak Cuma datang duduk diam begitu juga untuk pekerjaan tante fokus menyelesaikan pekerjaan tante supaya tante senang juga sampai rumah tidak ada beban sama kalau diri sendiri tante rasa tenang kayak rileks kalau sudah ke klinik”.

(D, Perempuan, 46 tahun)

”Kalau saya pribadi sama anak-anak sama keluarga kalau setiap hari itu ada sesi dimana kita kumpul tukar cerita biasanya malam paling sering kalau sama teman-teman sama tetangga itu juga ngobrol saja cerita-cerita karena itu komunikasi baik saring tukar pendapat, kalau kerjaan saya selalu berusaha sebaik mungkin selesaikan pekerjaan ku, saya fokus begitu sama dengan diri sendiri saya sudah luangkan waktu untuk diriku saya rasa enak, nyaman”

(D, Perempuan, 44 tahun)

“Terlalu sibuk diriku sama toko jadi susah kalau mau sama keluarga, juga menegerti kalau saya sibuk jadi untuk diri sendiri saja saya rasa rileks kalau sudah olahraga kalau teman-teman juga aduh saya punya teman itu tidak ada jarang saya kumpul cerita-cerita begitu. Pekerjaanku saya usahakan terbaik untuk dapat targetku pada hari itu”

(MK, Perempuan, 49 tahun)

Berdasarkan hasil *preliminary* terhadap ketiga subjek dapat ditinjau melalui aspek *work life balance*, yaitu aspek *involvement balance* (keseimbangan keterlibatan) yang artinya pada ketiga subjek sama-sama memiliki keterlibatan untuk pekerjaannya dan juga untuk dirinya dimana berusaha menyelesaikan pekerjaannya sebaik mungkin dan merasakan rileks ketika sudah meluangkan waktu untuk dirinya, namun subjek pertama dan kedua mampu untuk melibatkan dirinya dengan keluarga dan teman-teman dan subjek ketiga tidak dapat melibatkan dirinya dengan keluarga dan teman-teman karena kesibukannya, sehingga kendala

dalam mencapai *involvement balance* adalah di kesibukannya selama bekerja.

“Selalu puas dengan apa yang saya jalankan walaupun biasa itu hasilnya tidak seperti yang saya mau tapi tetap bangga tetap puas karna tidak sangka bisa ada sejauh ini lewati semuanya karena dukungan dari keluarga, teman- temanku sama dukungan dari Allah tidak ada habisnya.”

(D, Perempuan, 46 tahun).

“Ibu rasa ibu dulu susah mau jalankan ini sendiri tapi selalu berserah diri, selalu pasrah ujung- ujungnya ibu bisa lewati jadi berusaha belajar bersyukur sama apa yang sudah ibu kerjakan di kerjaan ibu atau di keluarganya ibu”

(RD, Perempuan, 44tahun)

“Kalau di bilang kepuasan saya sepenuhnya belum puas dengan pencapaian saat ini. Saya belum puas jadi sosok ibudimana anak-anak saya tumbuh tapi kurang campur tangan dari saya.”

(MK, Perempuan, 49 tahun)

Berdasarkan hasil *preliminary* terhadap ketiga subjek dapat ditinjau melalui aspek *work life balance*, yaitu aspek *satisfaction balance* (keseimbangan kepuasan) yang artinya subjek pertama dan kedua memiliki kemampuan untuk dapat menyeimbangkan kepuasan yang dimiliki dengan pekerjaan dan hal diluar pekerjaan. Keseimbangan kepuasan ini dapat dihasilkan ketika individu merasa dan menganggap bahwa apa yang di kerjakannya selama ini menghasilkan hal yang memuaskan. Namun pada subjek yang ketiga tidak memenuhi aspek *satisfaction balance* (keseimbangan kepuasan) karena subjek ketiga tidak merasa adanya kepuasan dirinya dalam menjadi sosok ibu yang disebabkan oleh kurangnya waktu yang dimilikinya untuk anak-anaknya.

Hasil wawancara yang didapatkan oleh ketiga informan, dapat dilihat bahwa usia pada ketiga informan adalah usia yang memasuki perkembangan masa dewasa madya yaitu kisaran umur 40-60 tahun. Menurut Hurlock (dalam Rahayu & Hapsari, 2023) usia dewasa madya adalah salah satu usia yang berbahaya oleh individu karena pada usia ini akan banyak terjadi masalah seperti masalah fisik yang diakibatkan oleh pekerjaan, adanya rasa cemas yang berlebihan, menurunnya perhatian pada kehidupan pribadi yang dapat mengakibatkan gangguan jiwa, kecanduan obat terlarang bahkan mengakibatkan bunuh diri dan kurangnya emosi

positif seperti rasa bahagia pada individu.

Berdasarkan jumlah ibu tunggal yang memilih untuk bekerja saat ini terus bertambah di setiap tahunnya sehingga ibu juga perlu merasakan bahagia dan mampu untuk menikmati waktu dan energi yang dimiliki dalam hidupnya serta anak yang perlu mendapatkan pola asuh dari orangtua secara sehat, maka ibu tunggal perlu menyeimbangkan kehidupan pekerjaannya dan kehidupan pribadinya, agar dapat membuat perannya berjalan dengan baik.

Work life balance penting untuk diteliti karena ada *work life balance* sendiri memiliki hubungan yang signifikan dengan produktivitas seseorang dalam bekerja sehingga dapat lebih merasa bahagia. Hal ini sejalan dengan penelitian Saina et al. (2016) yang mengatakan bahwa *work life balance* dapat membawa manfaat untuk individu atau karyawan yaitu lebih merasa produktif dan juga merasakan sehat dalam menyelesaikan tuntutan pekerjaan dan menjalankan kehidupan pribadi. Hal tersebut dapat terjadi karena individu dapat membagi antara waktu dan energi yang dimiliki. Sejalan dengan penelitian (Mendis & Weerakkody, 2018) yang mengatakan bahwa dengan adanya *work life balance* dapat membawa manfaat bagi karyawan dan perusahaan atau organisasi, seperti menurunnya stres dan juga manfaat lain yang dirasakan oleh karyawan adalah rasa bahagia yang didapatkan di pekerjaannya maupun di luar pekerjaannya.

Penelitian ini penting untuk dilakukan agar dapat mengetahui bagaimana cara seorang ibu tunggal dalam menyeimbangkan antara kehidupan pekerjaan dan kehidupan di luar pekerjaan, meskipun harus menjalankan peran secara ganda, diharapkan ibu tunggal yang memilih untuk bekerja dapat menjalankan kehidupannya secara seimbang. Melihat hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam yang berfokus pada ibu tunggal yang bekerja dan memiliki anak dengan usia remaja, sehingga ini adalah salah satu yang menjadi kekhasan dalam penelitian ini dan menjadi pembeda dengan penelitian sebelumnya. Peneliti melakukan penelitian dengan judul gambaran *work life balance* pada ibu tunggal yang memilih untuk bekerja.

1.2 Fokus Penelitian

Bagaimana gambaran *work life balance* pada ibu tunggal yang bekerja?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran *work life balance* pada ibu tunggal yang bekerja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka diharapkan manfaat teoritis yang didapat yaitu memberikan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu psikologi industri dan organisasi khususnya mengenai bagaimana gambaran *work life balance* pada ibu tunggal yang bekerja.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Informan

Penelitian ini dapat menjadi informasi bagi informan mengenai *work life balance*.

b. Bagi Para Ibu Tunggal

Penelitian ini dapat menjadi informasi bagi para ibu tunggal mengenai gambaran *work life balance* sehingga para ibu tunggal dapat memaksimalkan kemampuannya dalam menyeimbangkan perannya antara pekerjaan dan hal yang tidak berkaitan dengan pekerjaan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melalui penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dalam penelitian dengan tema gambaran *work life balance* pada ibu tunggal yang memilih untuk bekerja.