

WORK LIFE BALANCED PADA WANITA KARIR YANG TELAH BERKELUARGA

Ika Wahyu Pratiwi

ikawahyupratiwi@borobudur.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Borobudur

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *work life balanced* wanita karir yang telah berkeluarga. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang wanita karir, yaitu pertama adalah subjek E yang berusia kurang lebih 30 tahun dan berprofesi sebagai karyawan di salah satu perusahaan BUMN sedangkan subjek kedua adalah subjek W yang berusia kurang lebih 45 tahun, dan berprofesi sebagai pialang saham. Penelitian ini adalah merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek dalam penelitian ini memiliki *work life balanced* yang baik dalam menyeimbangkan diri pada berbagai peran yang dijalannya. Keberhasilan kedua subjek dalam mencapai *work life balanced* terlihat dari pemenuhan dalam aspek *time balanced*, *involvement balance*, dan *satisfaction balance*. Selanjutnya, terdapat lima strategi yang digunakan oleh kedua subjek dalam mencapai *work life balanced*, yaitu *simplifying*, *outsourcing*, *bundling*, *techflexing*, dan *alternating*.

Kata Kunci: *work-life balanced*, wanita karir, strategi

PENDAHULUAN

Pada era sebelumnya, peran wanita hanya sebatas mengurus pekerjaan rumah tangga dan juga mengurus anak, namun seiring dengan perubahan zaman, saat ini wanita telah banyak yang berpendidikan tinggi, dan akhirnya banyak juga wanita yang memilih untuk bekerja kantor. Badan Pusat Statistik (2017) memperlihatkan bahwa persentase tenaga kerja formal wanita sepanjang tahun 2015-2017 terus mengalami kenaikan. Pada tahun 2015 dengan persentase 37.78%, tahun 2016 naik menjadi 38.16%, dan tahun 2017 naik menjadi 38.63%. Secara lebih lanjut, Hae dan Kusumiati (2020) mengemukakan bahwa pada daerah khususnya NTT, pertumbuhan tenaga kerja perempuan lebih tinggi 2,28% dibandingkan laki-laki yaitu 2,14% pada kisaran tahun 2014-2017. Berdasar hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa saat ini terdapat pergeseran mengenai tugas wanita yang semula hanya untuk mengurus rumah tangga namun saat ini wanita dapat turut serta dalam meningkatkan perekonomiannya, hal tersebut disebabkan karena wanita memiliki kesempatan pendidikan dan kesempatan pekerjaan yang sama dengan pria.

Mengacu pada tugas perkembangan yang dikemukakan oleh Hurlock (1999), individu berusia 25-44 tahun merupakan fase pengembangan karir. Pada tahap perkembangan tersebut ditandai dengan masuknya individu dalam dunia pekerjaan. Dalam tahap ini, individu akan memilih mengenai jenis pekerjaannya, dalam fase ini individu akan berusaha mencari pekerjaan yang memiliki keamanan dan kenyamanan dalam bekerja sebagai tujuan utamanya, selanjutnya pada fase kedua individu akan melakukan peningkatan dalam dunia pekerjaannya. Apabila dikaitkan dengan kehidupan perkembangan

wanita yang bekerja dan berkeluarga pada usia dewasa, maka pada akhirnya mereka harus berhadapan dengan berbagai peran, seperti sebagai wanita karir, Ibu, dan isteri yang pada akhirnya wanita memiliki lebih dari satu peran dalam kehidupannya, yang disebut dengan peran ganda.

Hermayanti (2014) mengemukakan bahwa peran ganda merupakan kondisi di mana seorang wanita selain menjadi istri bagi suami dan menjadi Ibu bagi anak-anaknya, ia juga memiliki pekerjaan di berbagai bidang atau profesi lain. Pada wanita karir yang telah menikah, keluarga dan pekerjaan merupakan dua domain yang tidak bisa dipisahkan satu dengan yang lainnya, sehingga tidak heran wanita sering mengalami konflik peran. Wanita diminta untuk berkomitmen terhadap pekerjaannya serta berkontribusi terhadap keberlangsungan perusahaan, di sisi lain mereka juga harus melaksanakan tugas sebagai ibu rumah tangga. Peran ganda sebagai wanita karir dan juga Ibu rumah tangga, pada akhirnya sering membawa wanita dalam kondisi tidak mampu menyeimbangkan diri dikarenakan adanya benturan dari berbagai peran yang dipegang oleh wanita.

Berdasar pada penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2018) mengemukakan bahwa peran perempuan di zaman sekarang banyak mengalami pergeseran. Aktualisasi diri wanita dapat meningkat pesat seiring diberlakukannya kebijakan pemerintah mengenai pendidikan dasar sembilan tahun di ana kebijakan tersebut memunculkan kesadaran terkait dengan pentingnya individu mengenyam pendidikan. Kemudian, seiring meningkatnya taraf pendidikan wanita maka timbullah kesadaran bahwa dalam diri wanita timbul kesadaran bahwa dalam diri seorang wanita memiliki potensi untuk berkembang dan sukses. Keberadaan dukungan dari keluarga, rekan maupun pimpinan akan berdampak pada kepercayaan diri wanita dalam bekerja dengan tidak mengesampingkan kodrat dan tugasnya dalam lingkup keluarga.

Kemudian, bagi wanita yang telah berkeluarga dan tetap menjalani profesi sebagai wanita karir, bukan lah hal yang mudah untuk dijalani dan tidak jarang pula seing mengalami konflik peran. Berdasar penelitian yang dilakuka oleh Hastuti (2018) ditemukan bahwa wanita karir pada umumnya lebih banyak mengalami berbagai konflik berkaitan dengan peran ganda yang dilakukannya baik sebagai Ibu maupun wanita karir dibandingkan dengan laki-laki, selain itu meski lelah bekerja namun wanita karir ketika pulang ke rumah, tugas-tugas rumah tangga masih tetap diberlakukan. Berdasar hal tersebut, sangat dimungkinkan wanita karir sangat rentan terhadap ketidakseimbangan antara kehidupan keluarga dan bekerja. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Afiati, dan Adityanti (2015) mengemukakan bahwa pasangan suami isteri yang yang sama-sama bekerja akan lebih sulit dalam mencapai keseimbangan kerja dna ditambah lagi dengan memiliki anak yang masih kecil. Selain itu, wanita karir masih mungkin mengalami konflik peran ganda apabila kepentingan pekerjaan atau keluarga tidak terselesaikan dengan baik. Apabila wanita karir mementingkan kehidupan keluarganya dibandingkan dengan pekerjaannya maka akan terjadi penurunan kinerja. Sedangkan jika wanita karir lebih mengedepankan pekerjaannya maka akan terjadi konflik dalam kehidupan keluarganya, oleh karena

itu, diperlukan suatu strategi yang dapat dilakukan oleh wanita karir dalam menyeimbangkan diri antara kehidupan keluarga dan karir.

Secara lebih lanjut, Handayani, Afiati, dan Adityanti (2015) mengemukakan bahwa terdapat tiga kategori dalam keseimbangan kerja dan keluarga antara lain terdapat keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, tidak adanya keseimbangan yang disebabkan lebih mengutamakan pekerjaan, dan tidak terdapat keseimbangan karena lebih mengutamakan keluarga dibandingkan dengan kepentingan kerjanya, oleh karena itu prinsip *Work Life Balance* menjadi solusi dalam menyelesaikan permasalahan keluarga dan pekerjaan demi keberlangsungan dan kesejahteraan karyawan.

Berdasar hal tersebut, maka tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk *Work Life Balance* pada wanita karir yang telah berkeluarga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk wanita karir dalam mengembangkan strategi untuk mencapai *Work Life Balanced* baik untuk kehidupan berkeluarga, pekerjaan, dan kehidupan pribadi.

Work-Life Balanced

Hutcheson (2012) dalam Yunita (2018) mengemukakan bahwa *Work Life Balanced* (WLB) merupakan bentuk kepuasan individu dalam mencapai keseimbangan kehidupan dalam pekerjaannya. Kemudian Tasnim, Hossain, dan Enam (2017) menyebutkan bahwa *Work Life Balanced* merupakan suatu kondisi di mana seseorang dapat berbagi peran serta merasakan adanya kepuasan dalam peran-peran tersebut yang terlihat dari rendahnya tingkat *work family conflict* serta tingginya tingkat *work family facilitation* maupun *work family enrichment*.

Kemudian, Geurts & Demerouti dalam Asima & Nilawati (2016) mengemukakan bahwa *Work Life Balanced* dapat dijelaskan melalui dua ranah yaitu ranah kerja (*work*) dan non kerja. Pada ranah *work* atau kerja merujuk pada sekelompok tugas yang dilaksanakan oleh individu pada saat menduduki sebuah posisi di organisasi dan non kerja merujuk pada aktivitas dan tanggung jawab dalam keluarga. Secara lebih lanjut Kalliath dan Brough (2008) mendefinisikan *Work Life Balanced* sebagai persepsi individu di mana aktivitas kerja dan non kerja harus sepadan dan mendorong pertumbuhan sesuai dengan prioritas hidup saat ini. Secara lebih lanjut, Fisher dalam Asima & Nilawati (2016) mendefinisikan *Work Life Balanced* sebagai stressor yang terkait dengan pekerjaan yang meliputi empat isu, yaitu waktu, energi, pencapaian tujuan, dan ketegangan. Waktu merujuk pada jumlah waktu yang dihabiskan dalam bekerja dibandingkan dengan jumlah waktu yang dihabiskan untuk terlibat dalam aktivitas lain. Ketegangan merujuk pada kecemasan, tension, meninggalkan aktivitas penting dalam kehidupan dan kesulitan dalam atensi. Byrne (2005) dalam Asima dan Nilawati (2016) mengemukakan bahwa *Work Life Balanced* memiliki manfaat bagi perusahaan seperti meningkatkan produktifitas, mengurangi tingkat absensi, memaksimalkan tersedianya tenaga kerja, dan mengurangi biaya. Selain itu, manfaat bagi karyawan yaitu

memiliki rasa tanggung jawab dan rasa memiliki yang lebih besar terhadap perusahaan, memiliki hubungan baik dengan perusahaan, lebih baik dalam mengontrol kehidupan pekerjaannya, dan karyawan tidak membawa masalah keluarga dalam pekerjaan.

Aspek *Work Life Balanced*

Greenhaus, Collins dan Shaw (2002) mendefinisikan tiga aspek dari *work life balanced*, antara lain:

1. Time Balance

Yaitu keseimbangan jumlah waktu yang dihabiskan oleh individu dalam memenuhi tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga. Dalam hal ini, keseimbangan waktu yang dimiliki karyawan menentukan jumlah waktu yang dialokasikan oleh karyawan pada pekerjaan maupun kehidupan pribadi mereka dengan keluarga. Oleh karena itu, karyawan tidak akan terbebani oleh pekerjaan yang dapat mengurangi waktu mereka dalam berkumpul bersama keluarga. Di sisi lain, karyawan juga tetap dapat menyelesaikan pekerjaan mereka secara profesional tanpa adanya tuntutan keluarga yang menyita waktu mereka.

2. Involvement Balance

Yaitu keseimbangan psikologis individu dalam memenuhi tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga. Dalam hal ini, ketika karyawan dapat terlibat secara fisik dan emosional dalam pekerjaan dan keluarganya, maka *involvement balance* akan tercapai.

3. Satisfaction Balance

Yaitu, keseimbangan kepuasan individu terhadap tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga. Dalam hal ini, kepuasan karyawan akan muncul apabila karyawan menganggap apa yang telah dilakukannya selama ini cukup baik dan dapat mengakomodasi kebutuhan pekerjaan maupun keluarga.

Strategi Membangun *Work-Life Balanced*

Fisher (2006) mengemukakan bahwa terdapat lima strategi dalam membentuk *Work Life Balanced* antara lain:

a. Alternating

Merupakan strategi yang dilakukan oleh seseorang dengan menyusun kegiatan alternatif, seperti melakukan relaksasi di tengah-tengah pekerjaan yang padat.

b. Outsourcing

Merupakan strategi yang dilakukan oleh seseorang dapat mewakili beberapa pekerjaan yang bersifat sampingan atau menjadi prioritas kedua namun tidak lupa memegang pekerjaan wajibnya.

c. *Bundling*

Merupakan strategi yang dilakukan oleh seseorang untuk melakukan aktivitas secara bersamaan, sebagai contoh menemani anak belajar sambil mengerjakan tugas-tugas kantor.

d. *Tecflexing*

Merupakan strategi yang dilakukan oleh seseorang memanfaatkan kecanggihan teknologi untuk menyelesaikan pekerjaan sehingga waktu yang digunakan bisa lebih fleksibel

e. *Simplifying*

Merupakan strategi yang dilakukan oleh seseorang dalam mengurangi beberapa pekerjaan yang kira-kira kurang diperlukan dan didasari oleh pada kebutuhan, nilai ekonomi, serta keuntungan yang akan diperoleh individu.

Wanita Karir

Menurut Depdikbud dalam Ratna dan Nasrah (2015) mengemukakan bahwa “karir” berasal dari kata karier (Belanda) yang berarti pertama, perkembangan dan kemajuan dalam kehidupan, pekerjaan dan jabatan. Kedua, pekerjaan yang memberikan harapan untuk maju. Kemudian, kata “karir” kerap dihubungkan dengan tingkat atau jenis pekerjaan seseorang. Selanjutnya, jika dikaitkan dengan “wanita karir” maka dapat didefinisikan sebagai wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesinya. Selanjutnya Muhammad (2019) mengemukakan bahwa wanita karir adalah wanita yang memiliki pekerjaan dan mandiri finansial baik kerja pada orang lain maupun memiliki usaha sendiri. Secara lebih lanjut, Ratna dan Nasrah (2015), wanita karir memiliki beberapa ciri, antara lain:

- a. Wanita yang aktif melakukan kegiatan-kegiatan dalam mencapai kemajuan.
- b. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh wanita dalam bidang yang ditekuninya baik di bidang politik, ekonomi, pemerintahan, ilmu pengetahuan, ketentaraan, sosial, budaya pendidikan maupun di bidang lainnya.
- c. Bidang pekerjaan yang ditekuni oleh wanita karir merupakan pekerjaan yang sesuai dengan keahliannya dan mendatangkan kemajuan dalam kehidupan, pekerjaan, dan jabatan.

Berdasar hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa “wanita karir” merupakan wanita yang menekuni pekerjaan tertentu dengan dilandasi oleh keahlian dalam mencapai kemajuan dalam hidup, pekerjaan, dan jabatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Secara lebih lanjut, Creswell (2007) mengemukakan bahwa penelitian fenomenologi adalah penelitian

yang menggambarkan pengalaman hidup beberapa orang dalam konsep atau fenomena, dan apabila dikaitkan dengan penelitian ini adalah fenomena *work life balanced* wanita karir dan menggunakan sebuah kasus sebagai sarana (instrument) untuk menggambarannya secara terperinci. Secara lebih lanjut, Creswell (2007) mengemukakan bahwa dalam penelitian fenomenologi, peneliti berusaha mencari mengenai hal-hal yang perlu dan esensial, struktur invarian (esensi), atau arti pengalaman yang mendasar dan menekankan pada identitas kesadaran di mana pengalamanterdiri dari hal-hal yang tampak dari luar dan berada dalam kesadaran masing-masing yang berdasar pada memori, image,dan arti.

Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian ini adalah dua orang wanita karir, yaitu subjek E dan W. Subjek E berusia kurang lebih 30 tahun yang berprofesi sebagai sekretaris pada Perusahaan Listrik Negara (PLN) kurang lebih 5 tahun dan saat ini selain menjadi Ibu dari dua anak yang memasuki usia Sekolah Dasar, subjek E adalah mahasiswa jurusan psikologi di salah satu Universitas Swasta di Jakarta, sedangkan subjek W merupakan wanita karir yang berusia kurang lebih 45 tahun dan berprofesi sebagai pialang saham. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak satu orang didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan tertentu, yaitu: sesuai dengan fokus permasalahan yang akan diteliti, lokasi penelitian yang strategis, serta bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti.

Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 teknik pengumpulan data, yaitu :

1. Wawancara

Menurut Poerwandari (1998) wawancara adalah metode pengambilan data dengan cara menanyakan sesuatu kepada seseorang subjek W, caranya adalah dengan bercakap-cakap secara tatap muka. Pada penelitian ini wawancara akan dilakukan secara berstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara untuk mengetahui aspek- aspek apa saja yang harus dibahas dan menjadi daftar pengecek (*check list*) apakah aspek-aspek relevan tersebut telah dibahas atau ditanyakan.

2. Observasi

Selain wawancara, penelitian ini juga melakukan metode observasi. Menurut Poerwandari (1998) observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistimatik terhadap unsur-unsur yang tampak dalam suatu gejala atau gejala-gejala dalam objek penelitian. Observasi yang akan dilakukan adalah observasi terhadap subjek, perilaku subjek selama wawancara, interaksi subjek dengan peneliti dan hal-hal yang dianggap relevan sehingga dapat memberikan data tambahan terhadap hasil wawancara.

Kredibilitas

Cresswell (2007) mengemukakan bahwa kredibilitas data berkaitan dengan validitas dan realibilitas data dalam penelitian kualitatif. Validitas data dalam penelitian ini adalah *member checking* di mana peneliti membawa kembali laporn akhir atau tema-tema spesfik kepada subjek penelitian secara langsung dengan mengecek apakah subjek penelitian menyetujui laporan atau tema tersebut sudah akurat.

Selanjutnya, berkaitan dengan realibilitas data dalam penelitian ini merujuk pada bagaimana pendekatan peneliti yang digunakan peneliti akan konsisten apabila diterapkan oleh peneliti-peneliti lain. Dalam penelitian ini, reliabilitas data dilakukan melalui tiga cara, antara lain:

1. Mengecek ulang hasil transkrip verbatim untuk memastikan tidak adanya kesalahan yang dibuat selama proses transkripsi.
2. Memastikan tidak ada definisi dan makna yang mengambang mengenai kode-kode selama proses coding, yaitu dengan cara terus membandingkan data dengan kode-kode atau dengan menulis catatan mengenai kode-kode atau definisi-definisi.
3. Melakukan *cross check* dan membandingkan kode-kode yang dibuat oleh peneliti lain dengan kode-kode yang telah dibuat oleh peneliti sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang. Subjek pertama dalam penelitian ini adalah seorang wanita yang berusia 30 tahun dan telah bekerja di Perusahaan Listrik Negara kurang lebih 5 tahun dengan posisi sekretaris. Subjek E memiliki dua orang anak yang saat ini duduk di bangku sekolah dasar, sementara itu suaminya juga merupakan pekerjaan kantor. Selain menjadi Ibu, Istri, dan wanita karir, subjek E saat ini juga merupakan mahasiswi kelas karyawan fakultas psikologi di Universitas Swasta di Jakarta. Berbagai peran yang dijalankan oleh subjek E tentunya merupakan tantangan tersendiri, dan tidak jarang menimbulkan konflik di mana subjek E sering ditugaskan ke luar kota, meninggalkan kedua anaknya dan suami, serta banyak tugas perkuliahan yang harus ia selesaikan. Namun, dengan adanya berbagai peran yang ia jalani, subjek E tetap memiliki *Work Life Balanced*. Subjek E mengemukakan bahwa terdapat strategi-strategi yang ia lakukan dalam membangun *Work Life Balanced* terhadap dirinya, meskipun startegi tersebut tidak datang dengan sendirinya, namun dibangun dari pengalaman yang telah ia pelajari.

Kemudian subjek kedua dalam penelitian ini adalah Subjek W yang merupakan wanita berusia 45 tahun dan telah berkeluarga. Subjek W memiliki dua anak perempuan yang sedang duduk di bangku Sekolah Dasar (SD), sedangkan suami subjek merupakan seorang wirausaha. Subjek W memiliki latar belakang pendidikan sarjana ekonomi, dan telah bekerja di salah satu bank BUMN kurang lebih hampir

15 tahun, namun pada akhirnya subjek W memutuskan untuk resign, dan berprofesi sebagai *stock broker* (pialang saham) dengan ilmu yang diperolehnya baik selama kuliah maupun saat ia bekerja di bank. Subjek W merupakan sosok yang pekerja keras, ulet, dan professional dalam menjalankan pekerjaannya. Di tengah kesibukannya sebagai seorang pialang saham yang tidak hanya bekerja di kantor namun juga bekerja di rumah ketika malam hari, tidak membuat subjek kehilangan kualitas kebersamaan bersama dengan suami dan anak-anaknya. Oleh karena itu, pada penelitian ini berfokus pada bagaimana cara subjek W dalam menyeimbangkan diri antara kehidupan bekerja, keluarga, dan juga dirinya sendiri.

Work Life Balanced

1. Time Balance

Aspek tersebut mengacu pada keseimbangan jumlah waktu yang dihabiskan oleh individu dalam memnuhi tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga. Berdasar hasil wawancara yang dilakukan kepada subjek E dalam *aspek time balance* ditemukan bahwa subjek E sebenarnya cukup kesulitan membagi perannya sebagai seorang istri, ibu, karyawan, serta mahasiswi, namun ia belajar secara perlahan-lahan, sebelum menikah ia memang sudah bekerja, dan setelah menikah, subjek E tetap memutuskan untuk bekerja dan diijinkan oleh suaminya, ketika memiliki anak pertama, subjek E masih berbagi tugas dengan suaminya, ketika memiliki dua anak, subjek E mempekerjakan asisten rumah tangga yang telah ia percayai dan dikhususkan untuk membantu dan mengawasi kedua anaknya selama di rumah, selain itu subjek E juga tetap memantau anaknya dari kantor dengan menggunakan CCTV. Subjek E mengemukakan bahwa ia bangun pukul 05.00, untuk mempersiapkan keperluan suami dan anak-anaknya, kemudian setelah memeriksa semua telah beres, maka ia bersiap-siap untuk bekerja. Pada malam hari, subjek E mendampingi anak-anaknya dalam mengerjakan PR, sambil mengerjakan tugas kuliah. Pada hari sabtu, subjek E berkuliah dari pagi hingga sore, dan anak-anaknya dijaga oleh suaminya karena libur bekerja, dan selama jeda istirahat perkuliahan, subjek E memanfaatkan waktu untuk berkumpul bersama dengan teman-teman kuliahnya, sambil makan atau berbincang, dan hal tersebut cukup membuat hati subjek E senang karena bisa memiliki waktu *refreshing* yaitu berkumpul dengan teman-teman kuliah. Pada hari minggu, subjek E dan keluarga tetap menyempatkan diri untuk ibadah, dan sepulang ibadah subjek E bisa menikmati waktu santai dengan keluarga, atau mengikuti arisan dengan tetangga rumah, Berdasar hal tersebut, dapat dikemukakan bahwa meskipun subjek E memiliki peran yang cukup banyak, namun subjek E merupakan wanita yang disiplin dalam mengatur waktu antara bekerja, memantau anak, dan juga untuk kuliahnya, bahkan subjek masih sempat mengikuti kegiatan arisan dengan Ibu-Ibu di sekitar kompleks perumahannya.

Selanjutnya, pada aspek *time balanced* pada subjek kedua diketahui bahwa subjek W merasa mampu membagi waktunya antara kehidupan pekerjaan, keluarga bahkan pribadinya. Subjek W mengakui bahwa meskipun pialang saham merupakan pekerjaan yang dikenal tidak memiliki batas waktu bekerja, di mana ia harus selalu mengawasi pergerakan harga saham, agar kliennya tidak dirugikan, namun seiring berjalannya waktu, pada akhirnya ia memiliki pengalaman dalam mengawasi pergerakan saham dan mengelolanya agar kliennya tidak dirugikan. Subjek W mengatakan bahwa kantornya tidak jauh dari rumah nya kurang lebih 15 menit, jika mengendarai motor, bahkan ketika jam makan siang ia menyempatkan makan di rumah bersama anak-anak dan suami, kemudian ia kembali lagi ke kantor, pulang kantor pun kurang lebih pukul 17.00, dan setelah itu ia istirahat, kemudian malam hari subjek W masih sempat mengajari anak-anaknya belajar jika anaknya memiliki pekerjaan rumah, namun jika tidak ada ia biasanya akan mengobrol bersama keluarga. Kemudian, subjek W akan tidur sebentar dan bangun lagi kurang lebih pukul 24.00, ia akan bekerja kembali di ruang kerjanya untuk mengawasi pergerakan saham atau untuk melakukan transaksi jual beli, dan ia akan tidur kembali pukul 03.00, dan ia akan masuk kantor pukul 08.00. Subjek W mengemukakan pula bahwa ketika hari sabtu dan minggu, ia tidak ke kantor namun ia tetap mengawasi pergerakan saham dari rumah, terutama pada malam hari, sehingga ia sambil bekerja namun tetap memiliki waktu bersama keluarga, di sisi lain apabila subjek W mulai jenuh, maka ia akan meluangkan waktunya berkumpul dengan teman-teman alumni SMA atau kuliahnya. Berdasar hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa meskipun pekerjaan sebagai pialang saham tidak mengenal waktu dalam bekerja, namun regulasi diri subjek W cukup baik dalam membagi waktu dan energinya baik untuk pekerjaan, keluarga, dan diri pribadinya.

2. *Involvement Balance*

Aspek tersebut mengacu pada keseimbangan psikologis individu dalam memenuhi tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada subjek E ditemukan bahwa ia sebenarnya lelah secara psikologis dikarenakan menjalani banyak peran bukanlah hal yang mudah, banyak konflik yang terjadi terutama dalam pembagian waktu dan tenaga, mengingat energi cukup dibagi dalam berbagai peran setiap harinya, namun subjek ketika sedang mengalami kepenatan, ia tidak ragu untuk meluangkan waktu sejenak untuk beristirahat, selain itu subjek E memiliki teman kuliah yang sangat menyenangkan, sehingga rasa penat dan lelahnya terobati ketika sudah berkumpul dengan teman-teman kuliahnya meskipun hanya satu kali dalam seminggu, ia dapat merasakan menjadi dirinya sendiri, dan teman-temannya selalu memberikan dukungan kepada subjek E. Kemudian, suami subjek E juga sangat

mendukung subjek E, ketika subjek E merasa lelah, suami subjek E selalu memberikan dukungan dan bersedia untuk membantu dalam meringankan pekerjaan subjek E. Berdasar hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa subjek E memiliki *involvement balance*, meskipun sering lelah namun subjek E dapat kuat dalam menjalankan perannya hingga saat ini dikarenakan banyaknya *support social* yang dimiliki oleh subjek E.

Kemudian, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada kedua, yaitu subjek W, ia mengemukakan bahwa pekerjaannya sebagai pialang saham sebenarnya cukup menguras emosinya dikarenakan jika kliennya sampai mengalami kerugian tentu yang disalahkan adalah pialangnya, oleh karena itu, ia sangat berhati-hati menjalankan profesinya, dan meminta pengertian dari suami dan anaknya ketika bekerja, ia tidak boleh diganggu terlebih dahulu, apalagi di waktu-waktu di mana saham diperkirakan akan naik, maka ia harus sangat hati-hati kapan waktu yang tepat ia harus menjual saham kliennya. Di sisi lain, peran sebagai ibu dan juga seorang istri juga bukanlah pekerjaan yang mudah dilakukan, apalagi ketika anak-anaknya membutuhkan dirinya, maka sebisa mungkin ia harus mengatur waktu agar anaknya tetap bisa merasakan kehadiran ibunya, sedangkan sebagai istri, ia tetap harus mendukung suami dalam situasi dan kondisi apapun, namun subjek W mengakui bahwa suaminya merupakan orang yang cukup menerti akan pekerjaan yang dilakukan, jika ada permasalahan dan selama suami bisa menyelesaikan sendiri, maka suaminya tidak akan melibatkan dirinya, namun suaminya akan tetap menceritakan jikalau sedang ada permasalahan. Berdasar hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa subjek W memiliki *involvement balance* yang cukup baik, dikarenakan ia masih mampu terlibat secara fisik dan emosional dalam pekerjaannya dan juga keluarga.

3. *Satisfaction Balance*

Aspek tersebut mengacu pada keseimbangan kepuasan individu terhadap tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga. Berdasar hasil wawancara, pada subjek E ditemukan bahwa meskipun ia memiliki banyak peran, namun sejauh ini, ia dapat disiplin dalam mengatur waktunya. Subjek tetap dapat menjalankan pekerjaannya, menjalankan fungsinya sebagai istri, dan Ibu, serta perannya pula sebagai mahasiswi. Suami subjek E juga merupakan seorang karyawan di Perusahaan Listrik Negara (PLN) namun berbeda kantor cabang, dan suami subjek sangat paham bagaimana pekerjaan isterinya, sehingga ia tidak sungkan membantu istrinya ketika mengalami kesulitan, begitu pula anak-anak subjek E yang meskipun masih duduk di Sekolah Dasar, namun sudah mulai diajarkan untuk mandiri, seperti berusaha mengerjakan tugas sendiri, bahkan anak pertama subjek E yang masih duduk di kelas 2 Sekolah Dasar, sudah sangat mandiri dalam mengerjakan tugas, dan ketika orang tuanya pulang dari kantor, subjek E atau suaminya

***Work Life Balanced* Pada Wanita Karir Yang Telah Berkeluarga**

hanya tinggal memeriksa tugas yang telah dikerjakan anaknya, selain itu asisten rumah tangga yang dimiliki oleh subjek E sangat membantu sekali dalam menjaga anak-anaknya, dan selalu melaporkan perkembangan anak-anaknya. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa meskipun subjek E memiliki banyak peran, namun subjek E dapat menikmati peran yang dijalani sekarang, dikarenakan ia tidak sendiri, suami, anak-anak, dan asisten rumah tangga dapat diajak bekerja sama.

Berdasar hasil wawancara kepada subjek W ditemukan bahwa dalam melakukan pekerjaan sebagai pialang saham ia tetap bisa membantu perekonomian keluarga, di sisi lain ia juga masih memiliki waktu kebersamaan dengan suami dan anak-anaknya. Meskipun jam kerja tidak menentu, karena harus mengawasi pergerakan saham di setiap waktu, namun berbekal pengalaman yang telah ia pelajari, subjek W sudah mampu memprediksi waktu-waktu saham akan naik dan turun, sehingga ia tidak harus selalu berada di depan layar komputer ketika pulang bekerja, sehingga ia bisa fokus mengurus anak-anak dan suaminya. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa subjek W memiliki kepuasan dalam kehidupan pekerjaan dan keluarganya, dikarenakan meskipun pekerjaan sebagai pialang saham cukup menyita waktu, namun ia tetap mampu membagi waktu antara pekerjaan dan keluarganya.

Strategi *Work-Life Balanced*.

Berdasar hasil dari data wawancara dan observasi, ditemukan bahwa terdapat strategi yang dilakukan oleh subjek E dan W dalam membentuk *Work-Life Balanced*, antara lain:

a. Alternating

Yaitu suatu strategi di mana individu menyusun kegiatan alternatif di sela-sela kesibukan yang ada. Pada subjek E ditemukan bahwa di sela-sela kegiatannya yang padat sebagai istri, ibu, pekerja, dan mahasiswa, ia tetap meluangkan waktu untuk rileksasi biasanya ia tetap aktif bersosialisasi dengan teman-temannya melalui group whatsapp, kemudian di saat subjek E berkuliah ia tetap bisa berkumpul dengan teman-temannya sekedar untuk makan bersama dan berbincang-bincang dengan teman-temannya ketika menunggu jam kuliah selanjutnya. Kegiatan tersebut meski sederhana, dapat membuat subjek E merasa bahagia dan bisa menghilangkan rasa penat dari rutinitas. Subjek E mengemukakan di samping belajar, ia tetap bisa berkumpul dengan teman-temannya, dan dengan berumpul dengan teman-temannya sambil makan atau mengerjakan tugas bersama ada kebahagiaan yang ia rasakan di mana kebutuhan pribadinya terpenuhi.

“ Begini Ka, mbak itu sebenarnya capek melakukan banyak peran, namun mba senang ketika hari sabtu, mba kan kuliah, nah temen-temen mba di kelas tuh seru-seru, jadi senang kalau kumpul sama mereka, menghilangkan kepenatan gitu, iya bisa sambil

***Work Life Balanced* Pada Wanita Karir Yang Telah Berkeluarga**

makan atau duduk-duduk bareng di pinggir danau kampus sambil nunggu jam kuliah, di situ mba merasa rileks banget Ka” (W.R.1.01).

Sedangkan pada subjek W, meskipun pekerjaan sebagai pialang saham merupakan pekerjaan yang tidak mengenal jam kerja namun subjek masih dapat bersosialisasi dengan teman-temannya, yaitu dengan memberikan waktu khusus pada hari sabtu atau minggu pagi hingga sore untuk berkumpul dengan teman-temannya, dan hal tersebut dapat memberikan rileksasi tersendiri agar bisa menghilangkan kepenatan dari rutinitas yang ada.

“Begini mbak ika..dari hari senin sampai jumat, tante memang fokus untuk bekerja, benar-benar fokus untuk bekerja, tapi pas jumat atau sabtu malam tante terbuka menghadiri acara-acara yang diselenggarakan oleh teman tante, bahkan di minggu pagi tante sering mengundang teman untuk main ke rumah tante, kami ngobrol-ngobrol layaknya cewe lah..he..he. Intinya sich tante terbuka ma teman-teman tentang kapan waktu luang tante, jadi mereka mengerti” (W.R.2.01).

b. Outsourcing

Yaitu strategi yang dilakukan dengan cara meminta bantuan kepada orang lain agar bisa melakukan pekerjaan sampingan atau bukan prioritas pertama. Dalam menjalankan fungsi perannya, subjek E dibantu dengan asisten rumah tangga dan suaminya. Subjek E mengemukakan bahwa untuk tugas memasak dan menyiapkan kebutuhan untuk suami dan anaknya, tetap ia lakukan sendiri, namun subjek E mendelegasikan kepada asisten rumah tangga untuk mengawasi kegiatan anak-anaknya selama ia bekerja, mulai dari mengantar dan menjemput ke sekolah, mengatur jam makan, mandi, bermain, les dan tidur. Dalam memastikan bahwa tugas yang dilaksanakan oleh asisten rumah tangganya dengan baik, subjek E dapat melihat dari rekaman CCTV. Selain dibantu oleh assiten rumah tangga, subjek E juga dibantu oleh suaminya, terutama dalam meringankan pekerjaan kantor dan juga mengasuh anak ketika subjek E berkuliah dan tugas kerja di luar kota. Subjek E mengemukakan bahwa meskipun ada orang-orang yang membantu namun hal tersebut akan berhasil jikalau kita mampu berkomunikasi secara terbuka dengan orang-orang terdekat kita terutama terkait dengan bantuan apa yang kita butuhkan dari mereka. Tanpa adanya komunikasi yang terbuka, tentulah akan sulit untuk diajak bekerja sama dalam membantu subjek E untuk menjalankan perannya.

“Begini Ka, mba itu pekerjaan utama tetap mba pegang, seperti memasak, menyiapkan kebutuhan anak sebelum mba kerja, pokoknya mba udah persiapkan, kemudian mba delegasikan kepada asisten rumah tangga mba, kapan makanan dihangatkan, kapan baju seragam dipakaikan, dll, mba pokoknya sudah mengatur hanya tinggal asisten rumah tangga yang melaksanakan Ka. Terus kalau mba kuliah nih, suami mba yang jaga anak-anak karena ia libur kerja, terus kalau mba tugas di luar kota, suami mba yang menggantikan peran mba untuk sementara untuk menyiapkan keperluan anak, pokoknya

***Work Life Balanced* Pada Wanita Karir Yang Telah Berkeluarga**

kita kerjasama gitu, namun semua harus dikomunikasikan terlebih dahulu agar masing-masing tahu apa yang dapat mereka bantu untuk kita, gitu Ka” (W.R.1.02).

Selanjutnya, pada subjek kedua yaitu subjek W ditengah kesibukannya berprofesi sebagai pialang saham, maka ia juga membutuhkan orang lain untuk membantu meringankan pekerjaannya. Subjek E tidak memiliki asisten rumah tangga, namun subjek W sudah mengajarkan anaak-anaknya untuk mulai mengerjakan segala sesuatu sendiri, kecuali untuk memasak dan menyetrika dikarenakan subjek W masih takut jika anaknya lupa mematikan kompor atau kesetrum saat menggosok, jadi anak-anak subjek W sudah diajarkan bagaimana merendam pakaian sebelum dicuci di mesin, mengepel lantai, membersihkan rumah, dll asalkan tugas tersebut tidak berbahaya. Selain itu, suami subjek W merupakan seorang wirausaha, jika tidak sedang ke luar kota, suami akan membantu subjek W dalam menjaga anak-anak dan meringankan pekerjaan rumah tangga. Pembagian tugas dilakukan berdasar pada diskusi antara ia dengan suaminya, subjek W mengemukakan bahwa komunikasi yang terbuka antara anggota keluarga merupakan kunci yang paling penting agar bisa tercipta kerjasama yang baik.

“Begini, anak-anak bangun jam 6 pagi lalu mereka mandi dan berganti seragam sendiri, baju sudah tante gantungkan ditempat yang mudah di jangkau sama anak-anak. Lalu mereka sarapan, di meja sudah tante siapkan roti dan bermacam-macam selai, mereka bisa menyiapkannya sesuai dengan selera mereka, tante tinggal buat susu, kemudian mereka langsung memakai sepatu sendiri, dan bersiap-siap karena ayahnya kan mengantar mereka ke sekolah” (W.R.2.02).

“Anak-anak saya berikan kesempatan untuk membuat jadwal bagi diri mereka masing-masing, ya tentunya tante bantu, setelah itu jadwalnya tante tempel di depan lemari mereka jadi mereka sudah paham apa yang harus mereka lakukan, k’lo lupa ya lihat jadwalnya lagi saja. Nah di jadwal itu,tante buat seperti surat perjanjian bahwa mereka akan mematuhi, dan ditandatangani mereka pula, jadi ya ada rasa tanggung jawab sudah tante tanamkan. Karena Alya seorang kakak, maka tante mintakan tolong untuk selalu menjaga adiknya, Julia” (W.R.2.02).

c. Bundling

Yaitu strategi yang dilakukan dengan melakukan aktivitas secara bersamaan. Pada subjek E, ketika malam hari, selain menemani anak-anaknya mengerjakan tugas, ia juga sambil mengerjakan tugas kuliahnya, sehingga peran sebagai Ibu dan mahasiswa juga dapat terlaksana dengan baik, meskipun pada awalnya sering terdistraksi namun lama-kelamaan, subjek E terbiasa, ketika anaknya membutuhkan bantuan, ia akan berhenti sejenak dari mengerjakan tugas kuliahnya dan mulai fokus untuk membantu anaknya dalam mengerjakan tugas, ketika anaknya sudah paham, maka ia akan melanjutkan kembali mengerjakan tugas kuliahnya, meskipun waktu yang dibutuhkan lama dalam menyelesaikan tugas kuliah, namun hal tersebut tidak menjadi

Work Life Balanced Pada Wanita Karir Yang Telah Berkeluarga

masalah bagi subjek E karena yang terpenting adalah pekerjaan rumah anak-anaknya terselesaikan dengan baik dan tugas kuliahnya juga bisa selesai.

“Iya Ka, mba tuh tiap malam, hari senin sampai jumat nemenin anak mba belajar, sambil mba juga mengerjakan tugas kuliah, ya di sambil-sambil gitu, kalau anak nanya ya mba berhenti bentar dari laptop, kalau anak dah paham, ya mbak lanjut lagi sih Ka, awal-awal sih bingung namun lama-kelamaan jadi terbiasa sih mba, malah asyik ka, belajar sambil ditemeni anak-anak jadi gak cepet ngantuk, yang penting mah dua-duanya jalan Ka, pr anak selesai, tugas mba juga kelar, mba dah seneng banget, he..he” (W.R.1.01).

Selanjutnya pada subjek W mengemukakan bahwa ia sudah sering melakukan pekerjaan dalam satu waktu, seperti ketika bekerja, ia tetap berkomunikasi dengan anak-anaknya melalui *chat* terkait kegiatan yang sedang mereka lakukan, apalagi ketika suaminya pergi ke luar kota, ia harus tetap rajin memantau apa yang dilakukan anak-anaknya untuk memastikan bahwa mereka dalam kondisi yang aman.

“Nah kebetulan juga, sekarang kan banyak media sosial, nah di sela-sela bekerja, tante tetap berkomunikasi mereka lewat media sosial tersebut untuk mengetahui kegiatan apa yang sedang mereka kerjakan, dan biasanya kalau mereka sedang kesulitan dan ayahnya sedang di luar kota, maka tante akan membantu dari kantor, lewat telepon, sehingga mereka paham apa yang harus mereka lakukan” (W.R.2.02)..

d. *Techflexing*

Yaitu, strategi yang dilakukan dengan memanfaatkan teknologi dalam menyelesaikan pekerjaan agar tidak memakan banyak waktu. Pada subjek E, ia biasa menggunakan *handphone* untuk mendelegasikan tugas kepada asisten rumah tangganya, kemudian untuk menghangatkan makanan, subjek E juga menggunakan *microwave* dibandingkan harus memasak ulang makanan yang ia siapakan pagi-pagi, kemudian subjek E sengaja membeli kulkas yang besar untuk menyimpan stok makanan seminggu, sehingga ia tidak perlu sering pergi ke pasar, dan dalam mencuci juga ia menggunakan mesin cuci, sehingga asisten rumah tangga bisa mencuci sambil mengawasi anak-anaknya.

“Iya ka, tentunya handphone itu gak bisa lepas yak, mba biasanya delegasikan tugas sama asisten rumah tangga melalui handphone, terus kalau nyuci mba minta pakai mesin cuci aja, biar bisa sambil ngawasin anak-anak, kalau mau makan tinggal hangatkan aja di microwave, kan mba sudah masak pagi-pagi, mba juga paling ke pasar seminggu sekali, mba isi penuh bahan-bahan makanan di kulkas, jadi mba gak perlu repot, walaupun stok sayur atau buah habis, mba gunakan aja aplikasi online untuk belanja sayur, dll, mba bisa lakukan dari kantor, dan bahan-bahan dah di antar ke rumah, he..he” (W.R.1.02).

Selanjutnya, pada subjek W tidak jauh berbeda dengan subjek E dimana ia juga memanfaatkan handphone untuk terus terhubung dengan anak-anaknya. Dalam mencuci pakaian, ia juga menggunakan mesin cuci dan menstok bahan-bahan makanan di kulkas agar tidak terlalu sering keluar berbelanja.

“Tante gak bisa lepas dari handphone, itu tante gunakan buat komunikasi dengan suami dan anak-anak, untuk mencuci ya tante gunakan mesin cuci, tante juga menyetok bahan-bahan makanan dan cemilan di kulkas, agar gak sering belanja dan jajan, pokoknya mempermudah lah kalau pakai teknologi itu, jadi bisa kebantu kerjanya” (W.R.2.02).

e. *Simplifying*

Yaitu strategi yang dilakukan dengan mengurangi kegiatan yang kurang diperlukan. Pada subjek E, ia sadar bahwa peran yang dijalaniya sangat banyak, oleh karena itu, ia sudah memiliki jadwal kegiatan apa yang harus ia lakukan setiap harinya, dan hal yang paling jarang ia lakukan adalah menanggapi chat yang tidak penting di group media sosial seperti whatsapp, ia tidak akan merespon jika di dalam groupnya sedang berdiskusi hal yang menurutnya tidak baik, seperti membicarakan kejelekan orang lain, dan berfokus pada pesan-pesan penting saja.

“Mba tuh sebenarnya gak terlelah aktif di group wa Ka, soalnya banyak yang ngegosip dan mba juga pusing, mending kalau mba ada perlu, mba langsung aja chat orang nya langsung, biar cepet aja gitu, mending mba jagain anak dibanding ngegosip Ka” (W.R.1.01).

Selanjutnya, tidak jauh berbeda dengan subjek E, subjek W juga lebih senang berfokus pada jadwal pekerjaan yang telah ia rancang sebelumnya dibandingkan mengurus hal yang tidak penting, sebagai contoh subjek W paling tidak menyukai untuk mengetahui urusan orang lain, lebih baik ia berfokus pada keluarga dan pekerjaannya, bagi subjek W mengetahui urusan orang lain di luar keluarga sama saja membuang waktu, lebih baik ia gunakan untuk beristirahat atau berkumpul bersama keluarganya.

“Tante gak terlalu suka ngurusin urusan orang lain mba Ika, membuang-buang waktu saja, jadi mending tante fokus sama keluarga dan pekerjaan tante saja, kalau ada waktu luang mending istirahat di banding bergosip yang gak bermanfaat, he..he” (W.R.2.01).

Berdasar hasil penelitian dapat ditemukan bahwa subjek E dan subjek W sudah memenuhi aspek-aspek dari *Work Life Balanced* yang dikemukakan oleh Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003), antara lain *time balance*, *involvement balance*, dan *satisfaction balance*. Pada aspek *time balanced*, yaitu keseimbangan jumlah waktu yang dihabiskan oleh individu dalam memenuhi tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga. Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian ditemukan bahwa subjek E dan subjek W sudah mampu membagi waktu antara pekerjaan, keluarga, dan pribadi. subjek E dan subjek W telah

mengatur waktu sedemikian rupa bagaimana untuk tetap bisa memperhatikan keluarga tanpa mengganggu pekerjaan, dan bagaimana subjek E dan W tetap bisa menikmati waktu pribadi tanpa mengganggu waktu bersama keluarga dan pekerjaan. Baik subjek E dan W telah mengetahui waktu-waktu yang tepat dalam mengawasi pergerakan saham. Selanjutnya, pada aspek *involvement balanced*, yaitu keseimbangan psikologis dalam memenuhi tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga. Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian ditemukan bahwa subjek E dan W sampai saat ini mampu mengerjakan tugasnya dengan baik, dan sejauh ini belum ada atasannya yang komplain akan kinerjanya, di sisi lain subjek E dan subjek W juga tetap bisa memenuhi perannya sebagai seorang istri dan ibu bagi anak-anaknya. Kemudian pada aspek *satisfaction balance*, yaitu keseimbangan kepuasan individu terhadap tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga. Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian ditemukan bahwa subjek E dan subjek W memiliki kepuasan yang cukup baik terhadap tuntutan peran yang dilakukannya, baik dalam menjalankan pekerjaannya, isteri, dan juga ibu bagi anak-anaknya. Hal tersebut dibuktikan dengan subjek E dan subjek W cukup dapat membagi waktu antara pekerjaan, keluarga, dan diri pribadinya, meski pada awalnya cukup sulit, subjek E dan subjek W terus belajar dari pengalaman-pengalaman sebelumnya, sehingga pada akhirnya subjek E dan W mampu menjalankan berbagai peran dengan cukup baik. Berdasar hasil penelitian yang dilakukan oleh Putrianti dalam Wijayanto dan Fauziah (2018) mengemukakan bahwa keberhasilan wanita menyeimbangkan peran ganda dipengaruhi oleh dukungan suami dan strategi coping yang dijalankan oleh wanita. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian di mana subjek E dan subjek W dapat membentuk *work life balanced* tidak lepas dari dukungan suaminya di mana ketika subjek E dan W mengalami kesulitan dalam menjalankan peran, suami mereka bersedia untuk membantu, selain itu dalam menciptakan *time balance*, *involvement balance*, dan *satisfying balance*, subjek E dan subjek E mengembangkan beberapa strategi.

Menurut Fisher (2006) mengenai strategi dalam upaya pencapaian *Work-Life Balanced*, yaitu *outsourcing* (pengalihan tugas terhadap orang lain), *alternating* (melakukan relaksasi atau ditengah-tengah pekerjaan yang padat), *bundling* (melakukan beberapa tugas dalam waktu yang bersamaan), *simplifying* (memilih tugas yang paling penting untuk dikerjakan terlebih dahulu), *techflexing* (menggunakan teknologi untuk menyelesaikan beberapa pekerjaan sehingga menjadi lebih fleksibel). Berdasar hal tersebut dan dikaitkan dengan hasil penelitian terdapat kesesuaian di mana subjek E dan subjek W sebenarnya secara tidak sadar telah menerapkan kelima strategi tersebut dalam kehidupannya sehari-hari. Strategi-strategi tersebut tidak terbentuk begitu saja, namun di bangun secara bertahap dari sebelum subjek E dan W memiliki anak, kemudian strategi-strategi tersebut disempurnakan kembali ketika mereka sudah memiliki anak. Bagi subjek E dan subjek W dengan menerapkan strategi-strategi tersebut secara tidak langsung akan membentuk keseimbangan hidup baik dalam bidang pekerjaan, keluarga, dan pemenuhan kebutuhan pribadi.

Selanjutnya Fisher (2006) juga mengemukakan bahwa terdapat strategi lain dalam mengupayakan *Work Life Balanced* yang diupayakan oleh wanita karir, strategi tersebut bersifat internal atau yang berasal dari dalam diri sendiri yaitu kesadaran mengenai peran yang dijalannya, baik pekerjaan maupun di dalam keluarga, sehingga ketika wanita karir yang telah berkeluarga menjalani berbagai peran sekaligus, tidak membuat wanita tersebut mengeluh dikarenakan ia telah menyadari keputusan yang ia ambil. Kemudian strategi internal lain adalah terkait dengan komitmen dalam menjalankan pembagian tugas yang telah disepakati bersama dengan keluarga, baik bersama suami dan anak-anak. Kerjasama dan dukungan dari anggota keluarga sangat dibutuhkan agar tidak terjadi ketimpangan peran. Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa subjek E dan subjek W sebelum menikah telah berkomunikasi dengan pasangannya bahwa mereka tetap ingin bekerja ketika sudah berumah tangga, dan pasangan masing-masing sangat memberi dukungan, dan bersedia membantu jika pasangannya mengalami kesulitan dalam menjalankan peran ganda. Secara lebih lanjut, subjek E dan dan subjek W mengembangkan komunikasi yang baik dan terbuka terhadap peran yang mereka miliki tidak hanya kepada suami namun juga kepada anak-anak, sehingga anggota keluarga dapat memahami peran yang mereka jalankan dan dapat saling mendukung satu sama lain

KESIMPULAN

Berdasar hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa subjek E dan subjek W telah memiliki *Work Life Balanced* yang baik di mana subjek E dan W telah mampu menyeimbangkannya diri pada berbagai peran yang dijalannya hingga saat ini. Keberhasilan subjek E dan W dalam mencapai *Work Life Balanced* terlihat dari pemenuhan aspek *time balance*, *involvement balance*, dan *satisfaction balance*. Secara lebih lanjut, terdapat lima strategi yang di gunakan oleh subjek E dan subjek W dalam membangun *Work Life Balanced*, yaitu *Simplifying*, *Outsourcing*, *Bundling*, *Techflexing*, dan *Alternating*. Secara lebih lanjut terdapat strategi lain yang digunakan oleh subjek E dan W adalah mereka sadar dan bertanggung jawab terhadap peran yang dimilikinya, dan memiliki komitmen dalam menjalankan pembagian tugas yang telah disepakati bersama dengan pasangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asima, N., & Nilawati L. (2016). Pengaruh work life balance terhadap kinerja karyawan yang dimediasi oleh komitmen afektif. *Jurnal Ekonomi & Pembangunan: Optimum*, 6(1), 68-83.
- Badan Pusat Statistik. (2017). Profil ketenagakerjaan dan pengangguran provinsi NTT. Diunduh dari <https://ntt.bps.go.id/>

- Cresswell, J. (2007). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (2nd Ed). California: Sage Publication.
- Fisher, A. (2006). How can i do it all? Diunduh dari http://money.cnn.com/2006/03/07news/economy/annie/fortuneannie_archive/index.htm
- Greenhause, J.H., Collins, K.M., & Shaw, J.D.(2002). The relation between work family balance and quality. *Journal of Vocational Behaviour*, 510-513.
- Hae, I.P., & Kusumiati, R.Y.E. (2020). Gambaran work life balance pada jaksa wanita yang telah berkeluarga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 16(1), 603-615.
- Handayani, A., Afiati, T., & Adiyanti, M.G.(2015). Studi eksplorasi makna keseimbangan kerja keluarga pada ibu bekerja. Seminar Psikologi & kemanusiaan (pp.30-36). Malang, Indonesia: Psychology Forum, Program Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hastuti, A.P. (2018). Peran work life balance terhadap keterikatan kerja wanita karir. *Citra Ilmu*, 4(1), 27-40.
- Hermayanti, D. (2014). Kebermaknaan hidup dan konflik peran ganda pada wanita karir yang berkeluarga di kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 1-9.
- Hurlock, E.B.(1999). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kalliath, T., & Brough, P.(2008). Work life balance: A review of the meaning of the balance construct. *Journal of Management & Organization*, 14(1), 323-327.
- Muhammad, I. (2019). Wanita karir dalam pandangan Islam. *Al-Wardah: Jurnal Kajian Perempuan, Gender, dan Agama*, 13(1), 107-116.
- Poerwandari, E. K. (1998). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi*. Jakarta: FP Universitas Indonesia.
- Ratna, I., & Nasrah, H. (2015). Pengaruh tingkat pendapatan wanita dan tingkat pendidikan terhadap perilaku konsumtif wanita karir di lingkungan pemerintah provinsi Riau. *Jurnal Marwah*, 14(2), 199-224.
- Tasnim, M., Hossain, M.A., & Enam, F. (2017). Work life balance: Reality check for the working women of Bangladesh. *Journal of Human Resource and Sustainability Studies*, 5(1), 75-86.
- Wijayanto, A.Y., & Fauziah, N. (2018). Kerja di genggamanku, keluarga dihatiku. *Jurnal Empati*, 7(1), 76-83.
- Yunita, P.I. (2018). Menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan (work life balance): Apakah faktor situasional pekerjaan berpengaruh?. *Jurnal Ilmiah Manajemen & Bisnis*, 3(2), 135-144.