

PENYESUAIAN DIRI PEREMPUAN BEKERJA MENINGGALKAN KARIR UNTUK RUMAH TANGGA

Hanifa Rahma

Jurusan Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, email: hanifa.17010664049@mhs.unesa.ac.id

Nurchayati

Jurusan Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, email: nurchayati@unesa.ac.id

Abstrak

Perempuan yang bekerja berisiko mengalami konflik antara karir dan rumah tangga. Dalam menyelesaikan konflik ini, sebagian mengorbankan karir mereka. Hidup baru dengan peran tunggal sebagai ibu rumah tangga menuntut upaya-upaya penyesuaian diri. Dengan menerapkan pendekatan studi kasus, penelitian psikologi kualitatif ini mengkaji proses dan faktor-faktor spesifik yang mendorong perempuan karir berhenti bekerja dan bagaimana mereka beradaptasi pada hidup baru tanpa karir. Responden riset ini adalah perempuan lulusan perguruan tinggi yang pernah bekerja sebagai white collar worker. Melalui analisis tematik atas data wawancara semi-terstruktur ditemukan bahwa perempuan karir ini melepaskan pekerjaan karena permintaan anak, hambatan di kantor dan masalah kesehatan. Perempuan ini kemudian membutuhkan waktu untuk beradaptasi pada peran tunggal sebagai ibu rumah tangga. Variasi dalam durasi adaptasi bergantung pada pola aktivitas setelah berhenti bekerja.

Kata Kunci: perempuan karir, berhenti bekerja, penyesuaian diri, *work-family conflict*

Abstract

White-collar women workers are likely to experience work-family conflict. When they do, some sacrifice their careers in order that they can focus on raising their children and caring for their homes. They need to adjust to their new life as stay-at-housewives. Using the case-study approach, this qualitative psychological research examines processes, the reasons for and the adjustment after women employees' decision to give up their jobs. Serving as research subjects were several women with university education who had been employed as white-collar workers. A thematic analysis of semi-structured interview data found that the reasons these women gave up their jobs included the request of their child or children, problems at the workplace, and health issues. They were also found to have needed the time to adapt to their new, single-role life that revolved around child rearing and homemaking. The duration of the adjustment period varied from person to person, depending on their patterns of daily activities.

Keywords: *career women, work-family conflict, turnover intentions, adjustment*

PENDAHULUAN

Survei Pekerja Perempuan Indonesia pada tahun 2017 yang melibatkan 131,58 juta perempuan menyebutkan bahwa sekitar 50,89% perempuan berusia kerja atau 15 tahun ke atas atau sebanyak 66.961.062 jiwa memiliki potensi untuk bekerja dan sebesar 61,37% atau 41.094.004 jiwa di antaranya bekerja di bidang informal, seperti perdagangan dan pertanian (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2018). Potensi yang dimiliki oleh perempuan di bidang informal tersebut berkaitan dengan tingkat pendidikan yang ditempuh oleh perempuan Indonesia, sehingga semakin tinggi tingkat pendidikan juga memengaruhi bidang pekerjaan yang dilakukan.

Tingkat pendidikan tersebut dapat memengaruhi pekerjaan yang didapatkan oleh perempuan. Perempuan yang bekerja pada berbagai profesi yang membutuhkan ilmu atau pendidikan khusus disertai dengan keahlian,

keterampilan, kejujuran dan hal-hal lainnya yang dapat membantu pengembangan dan kemajuan disebut wanita karir (Utaminingsih, 2019). Perempuan karir pada umumnya bekerja di sektor publik atau bidang yang membutuhkan keahlian dan ilmu khusus setelah menyelesaikan pendidikan tertentu (Muri'ah, 2011).

Setelah menikah, perempuan yang bekerja umumnya dihadapkan pada dua fokus yakni tugas sebagai pekerja dan tugas domestik sebagai ibu rumah tangga. Kadangkala, kondisi semacam ini memaksa perempuan untuk memilih antara kerja atau rumah tangga. Peran sebagai pekerja dan ibu rumah tangga dapat menimbulkan konflik peran yang dialami oleh wanita dan dapat disebut sebagai konflik peran ganda (Dewi, 2017).

Arti lain konflik peran ganda yang diungkapkan oleh Wijayanti dan Indrawati (2016:284) merupakan "salah satu bentuk konflik antar peran yang diakibatkan pekerjaan dan keluarga saling tidak cocok satu sama lain

yang disebabkan oleh harapan dari dua peran yang berbeda". Ibu yang mengalami konflik peran ganda dapat berakibat timbulnya efek negatif secara psikologis seperti merasakan ketidakpuasan pada pekerjaan atau kehidupan rumah tangga, tertekan, hingga mengalami kelelahan emosional (Yustari & Sari, 2020).

Pada umumnya, perempuan lebih memilih untuk mengorbankan karirnya demi keberlangsungan keluarga dan rumah tangganya. Berdasarkan hasil survei Pekerja Perempuan Indonesia tahun 2017 (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2018), sebanyak 57,37% perempuan dari 131,58 juta jiwa yang mengurus rumah tangga atau sebesar 75.487.446 perempuan, akhirnya memilih untuk berhenti bekerja dan mengurus rumah tangga.

Keputusan perempuan untuk berhenti bekerja dan memilih keluarga serta rumah tangganya disebabkan oleh berbagai faktor. Penyebab yang paling dominan adalah jumlah dan usia anak yang membutuhkan pengasuhan dan pengawasan dari orang tua serta dapat berimbas kepada kesejahteraan keluarga (Devi & Fourianalistyawati, 2018). Hal tersebut berkesinambungan dengan tugas-tugas domestik yang identik dengan pekerjaan perempuan di rumah, sehingga adanya waktu yang cukup dalam melakukan pengawasan dan pengasuhan di rumah dianggap dapat membantu menyejahterakan keluarga.

Perempuan yang bekerja sekaligus menjadi ibu rumah tangga tentu memiliki kendala saat menjalankan keduanya. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2016) menjelaskan bahwa terdapat kendala yang dialami oleh ibu bekerja seperti kelelahan karena harus bekerja dan mengurus rumah tangga, kekhawatiran akan hubungan yang ada di dalam rumah tangga dan keluarga, serta pembagian waktu yang dapat berdampak pada kinerja perempuan di tempat kerja. Kegiatan-kegiatan yang rutin dilakukan ini akan semakin menjadi kendala apabila ibu bekerja telah memiliki anak dan membutuhkan pengasuhan serta pengawasan. Permasalahan lain yang ada yaitu munculnya rasa bersaing dan merasa tidak mendapatkan hak penuh pada suami sehingga dapat memicu konflik dalam rumah tangga (Devi & Fourianalistyawati, 2018). Masalah lain yang dihadapi oleh ibu bekerja adalah kurangnya kualitas hubungan dengan anak yang akhirnya mendorong mereka untuk berhenti bekerja. Keputusan berhenti bekerja ini dimaksudkan agar mereka dapat lebih dekat dengan anak dan membantu tumbuh kembangnya (Siswati, 2020).

Pengalaman lain mengenai konflik peran ganda dialami oleh banyak ibu bekerja lainnya, salah satu yang mengalami permasalahan antara bekerja dan keluarga adalah Laela Marlina (Puteri, 2019). Memiliki pekerjaan yang sesuai dengan *passion* serta nyaman dengan

lingkungan pekerjaannya, Laela harus dihadapkan dengan pilihan *resign* atas permintaan suami. Dukungan sosial yang ia dapatkan dari pasangan, membuat Laela merasa bahagia setelah berhenti bekerja dan mengurus anak di rumah, karena tak jarang ia mendapat sindiran mengenai keputusannya untuk berhenti bekerja.

Perempuan yang berhenti bekerja dan memilih untuk mengurus rumah tangga, terutama mereka yang berlatar belakang pendidikan tinggi, tentu saja telah mempertimbangkan konsekuensi yang akan diterimanya, baik psikologis maupun ekonomis. Siswati (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa salah satu respondennya memilih menekuni hobinya membuat barang-barang kerajinan tangan untuk mengatasi kejenuhan yang terjadi karena masa transisi setelah bekerja menjadi tidak bekerja dan berfokus berkegiatan di rumah.

Perempuan yang berhenti bekerja kemudian lebih banyak beraktivitas di dalam rumah juga membutuhkan penyesuaian diri akan rutinitas yang baru. Penyesuaian diri merupakan sebuah metode dinamis yang memiliki maksud untuk mengubah perilaku agar mendapatkan imbal balik yang serasi antara diri dengan lingkungan (Fahmi, 1977 dalam Sobur, 2013). Calhoun dan Acocella (1990, dalam Sobur, 2013) menjelaskan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai hubungan yang berkelanjutan antara individu dengan dirinya, orang lain, maupun dengan lingkungan sekitarnya. Sementara Sobur (2013:527) memberikan arti bahwa penyesuaian diri merupakan "Kemampuan untuk membuat hubungan yang memuaskan antara orang dan lingkungan".

Penyesuaian diri merupakan sebuah kemampuan individu untuk mengabdikan tuntutan dari lingkungannya (Devi & Fourianalistyawati, 2018). Schneiders (1999, dalam Indrawati & Fauziah, 2012) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu agar dapat mengatasi konflik sehingga tercapai keharmonisan dengan diri maupun lingkungannya. Pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah bentuk respon individu pada lingkungan sekitarnya, sehingga individu dan lingkungannya dapat memiliki hubungan yang baik.

Sobur (2005 dalam Utami, 2015) menyebutkan faktor-faktor penyesuaian diri yaitu frustrasi atau tekanan perasaan, konflik atau pertentangan batin, dan kecemasan. Tak hanya itu, Sobur (2013) menyebutkan faktor-faktor lain yang mendukung proses penyesuaian diri pada individu antara lain, pemuasan kebutuhan pokok dan kebutuhan pribadi, kebiasaan dan keterampilan, individu mampu menerima dirinya, fleksibilitas individu saat mengatasi perubahan, dan penyesuaian dan persesuaian.

Wall (1993 dalam Utami, 2015) menyebutkan tiga aspek penyesuaian diri, yakni keharmonisan individu atau kemampuan individu untuk menerima dirinya, kemampuan individu mengatasi konflik dan frustrasi, dan keharmonisan individu dengan lingkungannya.

Gunarsa (1981 dalam Sobur, 2013) menyebutkan jika terdapat dua kelompok yakni adaptif dan adjustif. Adaptif merupakan penyesuaian yang bersifat badani atau biologis, di mana proses penyesuaian diri tersebut menyesuaikan dengan keadaan lingkungan sekitar. Sedangkan adjustif lebih bersifat psikis dan tingkah laku. Penyesuaian adjustif ini merupakan penyesuaian diri atas tingkah laku yang ada pada lingkungan dan aturan atau norma yang berlaku.

Cara-cara individu dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi dan kondisi untuk memuaskan motif-motifnya, salah satunya adalah mekanisme penyelesaian masalah secara realistis dan primitif yang berbentuk sikap agresif (Mahmud, 1990 dalam Sobur, 2013). Saat individu mampu menyelesaikan motif yang sedang mereka alami, individu akan merasa puas. Sebaliknya, apabila individu tidak mampu menyelesaikan, ia akan merasa gagal atau kecewa.

Kossem (1983, dalam Sobur, 2013) menjelaskan reaksi-reaksi yang cenderung dialami oleh individu yang sedang berusaha untuk mengatasi kekecewaannya antara lain (a) Rasionalisasi yang dapat terjadi saat individu berusaha mengartikan hal-hal yang rasional pada hal yang tidak diinginkan, atau mengalihkan bentuk kekecewaan menjadi alasan-alasan logis; (b) Kompensasi dilakukan saat individu menganggap jika perasaan yang tidak puas akan suatu hal dapat diatasi dengan hal lain yang dapat mengatasi perasaan tidak aman; (c) Negativisme merupakan reaksi yang diungkapkan sebagai bentuk pemberontakan bawah sadar pada hal-hal lain; (d) Kepasrahan diungkapkan sebagai bentuk kekecewaan yang mendalam dan sangat kuat, sehingga individu akan menyerah, menarik diri, dan memilih untuk tidak terlibat dalam situasi dan kondisi pada kurun waktu tertentu; (e) Pelarian dengan kepasrahan memiliki bentuk yang hampir sama, namun pelarian lebih pada reaksi individu untuk melarikan diri dari situasi dan kondisi yang mengecewakan. Pelarian dapat membuat individu mengalihkan rasa kecewanya pada hal-hal lain; (f) Represi merupakan bentuk reaksi berupa individu mengeluarkan perasaan atau pengalaman khusus dari kesadarannya. Hal ini bisa dilakukan dengan cara melupakan kejadian atau hal-hal yang ingin mereka lupakan dari suatu peristiwa; (g) Kebodohan-semu dimunculkan untuk membuat kesan seolah-olah lupa pada suatu hal secara sengaja dengan maksud untuk menghindari; (h) Pemikiran Obsesif merujuk pada keadaan melebih-lebihkan sebuah permasalahan yang

sedang dialami; (i) Pengalihan dapat diartikan sebagai proses psikologis berasal dari perasaan-perasaan yang terpendam akan suatu hal dan mengalihkan pada hal lain; dan (j) Perubahan dilambangkan sebagai pengekspresian kekecewaan emosional dalam bentuk gejala-gejala sakit pada tubuh atau tidak berfungsi seperti biasanya.

Penyesuaian diri pada perempuan bekerja ini dapat disertai dengan *coping stress mechanism*. *Coping stress* merupakan perilaku yang mengubah pikiran secara konstan dan sebuah usaha berbentuk tindakan untuk mengatasi desakan internal maupun eksternal yang menyebabkan stres (Rosalina & Hapsari, 2014). Baron dan Byrne (2005) menyatakan bahwa *coping* merupakan bentuk reaksi atau respon individu pada stres untuk mengurangi ancaman dan efeknya yang meliputi apa yang dirasakan, dilakukan, atau dipikirkan individu untuk mengatasi, menguasai, maupun mengurangi dampak yang merugikan dari tekanan yang dialami. *Coping* yang efektif apabila seseorang mampu untuk menerima dan tidak mencemaskan apa yang menjadi sumber stresnya. *Coping* juga dapat dikatakan berhasil apabila individu mampu untuk mengendalikan aktivitasnya dalam berbagai kondisi (Baron & Byrne, 2005).

Coping terhadap stres dapat dibagi menjadi dua tingkat yaitu *coping* yang berpusat pada emosi atau *emotion-focused coping* dan *coping* yang berpusat pada masalah atau *problem-focused coping* (Baron & Byrne, 2005). *Emotion-focused coping* menekankan pada usaha untuk mengatasi atau mengurangi respons emosi negatif dan meningkatkan emosi positif dari suatu ancaman, sementara *problem-focused coping* menekankan pada usaha untuk mengatasi ancaman dan memiliki kendali pada situasi.

Studi pendahuluan yang dilakukan kepada responden menunjukkan bahwa perempuan bekerja, terutama yang menempuh pendidikan tinggi, merasa tidak rela untuk melepas pekerjaan yang ditempuh. Berbagai faktor dan pertimbangan yang mendasari alasan perempuan untuk berhenti bekerja serta proses pengambilan keputusan yang juga melibatkan pasangan dan keluarga.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, peneliti bermaksud untuk mengetahui apa yang dirasakan oleh perempuan setelah melepas karirnya serta bagaimana proses pengambilan keputusan saat akan berhenti bekerja. Selain itu, peneliti juga memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh perempuan setelah berhenti bekerja.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan teknik studi kasus. Creswell (2017) mendefinisikan penelitian kualitatif adalah metode yang

memiliki maksud untuk mendalami dan memaknai arti yang dianggap berasal dari permasalahan sosial maupun kemanusiaan. Herdiansyah (2015) mengatakan “*Case study* merupakan suatu model yang bersifat komprehensif, intens, memerinci, dan mendalam, serta lebih diarahkan sebagai upaya untuk menelaah masalah-masalah atau fenomena yang bersifat temporer (berbatas waktu)”.

Responden Penelitian

Responden penelitian ini merupakan perempuan yang pernah bekerja sebagai *white collar worker*, yaitu perempuan yang memiliki keahlian dan latar belakang pendidikan tinggi, yang kemudian berhenti bekerja setelah menikah atau memiliki anak. Responden yang akan berpartisipasi awalnya adalah ibu-ibu di sekitar rumah peneliti, namun tidak ada yang sesuai dengan kriteria sehingga peneliti mendapatkan rekomendasi. Hal tersebut dikarenakan ibu-ibu yang berada di sekitar rumah peneliti kebanyakan tidak bekerja atau masih bekerja, sehingga tidak dapat dijadikan responden penelitian.

Untuk mendapatkan responden, peneliti mendapatkan calon responden dari berbagai relasi hingga ditemukan lima calon responden yang memenuhi kriteria. Saat dilakukan pendekatan awal, satu responden berpindah tempat tinggal dan dua responden lainnya tidak bersedia untuk diwawancarai, sehingga terdapat dua responden yang bersedia. Responden yang bersedia diwawancarai adalah Maya dan Rara¹.

Responden pertama adalah Maya yang berusia 40 tahun. Maya merupakan mantan seorang guru yang berhenti saat menunggu kelahiran anak kedua (J). Ia merupakan lulusan dari salah satu universitas di Malang yang bekerja sebelum lulus berkuliah keguruan, karena telah direkrut oleh salah satu SMK tempatnya bertugas menjadi tim pemantau independen ujian nasional. Setelah itu, Maya berkuliah lagi di sekolah keguruan di kotanya agar bisa menjadi guru.

Responden kedua adalah Rara yang berusia 35 tahun dan pernah bekerja sebagai admin pada bidang perbankan dan kantor *tour and travel*. Rara merupakan lulusan sarjana akuntansi yang cukup berprestasi serta memiliki riwayat kerja yang memuaskan. Ia memulai karirnya sebelum lulus berkuliah, karena mencoba melamar pekerjaan saat akan menyusun skripsi. Setelah lulus, Rara sempat berpindah-pindah kerja sebelum memutuskan untuk berhenti bekerja dan menjadi ibu rumah tangga.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur. Wawancara merupakan interaksi yang bersifat dua arah dan saling berbagi peran, tanggung jawab, perasaan, kepercayaan, motif, dan informasi (Herdiansyah, 2015). Wawancara memerlukan komunikasi dua arah untuk mencapai tujuan dari wawancara tersebut. Sementara bentuk wawancara yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur, dimana kegiatan tersebut menyiapkan sejumlah pertanyaan dengan jawaban terbuka. Pertanyaan-pertanyaan dalam wawancara semi-terstruktur ini memiliki panduan atau *guideline* yang menjadi pengontrol alur pertanyaan dan dapat dikembangkan sesuai dengan jawaban atau data yang dibutuhkan oleh peneliti (Herdiansyah, 2015).

Analisis Data

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui sebuah fenomena tertentu secara mendalam. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data tematik. Menurut Braun dan Clarke (2006, dalam Heriyanto, 2018), analisis tematik adalah salah satu teknik analisis yang bertujuan mengidentifikasi pola atau menemukan tema tertentu melalui data yang telah dihimpun peneliti. Liamputtong (2009, dalam Junaid, 2016) menyebutkan dua langkah dalam melakukan analisis tematik yakni (1) Peneliti membaca dan memahami isi wawancara; dan (2) Memaknai isi data. Tahapan analisis tematik adalah memahami data, menyusun kode atau *coding*, dan mencari serta menyusun tema untuk dapat dijelaskan dalam pembahasan (Willig, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa yang dirasakan oleh perempuan setelah melepas karir dan mengurus rumah tangga. Berdasarkan hasil wawancara serta proses analisis, didapatkan dua tema yaitu (1) Proses pengambilan keputusan untuk berhenti bekerja; dan (2) Proses penyesuaian diri setelah berhenti bekerja.

Proses Pengambilan Keputusan Berhenti Bekerja

Alasan Berhenti Bekerja

Perempuan bekerja yang telah menikah memiliki tugas baru yakni sebagai ibu rumah tangga dan juga pengasuhan anak. Maya mengatakan bahwa ia berhenti bekerja saat akan memiliki anak kedua serta alasan lainnya.

Mau lahir dedek J berhenti (Maya, 28 November 2020).

¹ Menggunakan nama samaran untuk melindungi identitas responden.

Alasan yang sama juga diungkapkan oleh Rara, yakni terkait dengan anak dan pengasuhan anak.

[...]. Dan satu alasan lagi aku *resign*, karena anakku yang pertama minta sekolah dan minta diantarnya sama aku, jadi, ya, mau gak maulah aku mengikuti kemauan anak (Rara, 12 Desember 2020).

Selain alasan yang dikarenakan pengasuhan anak, Maya mengungkapkan bahwa alasan lainnya adalah faktor eksternal seperti waktu dan tenaga.

Emang sudah diperhitungkan, cari yang lebih dekat, capek juga. Usia juga bertambah kekuatan berkurang, karena jauh. Karena harus berangkat jam setengah 5 (pagi) dan pulang jam 3 (sore) (Maya, 29 November 2020).

Faktor eksternal yang dialami oleh Rara juga mendorongnya untuk berhenti bekerja meski ia merupakan salah satu karyawan yang sudah dipercaya oleh pemegang posisi penting di tempat bekerja.

Alasan *resign* karena di lingkungan kerja yang sudah tidak sehat, sesama karyawan saling menjatuhkan (Rara, 12 Desember 2020).

Padahal di kantor travel itu, aku termasuk karyawan yang dipercaya sama atasan. Sampai-sampai pada saat aku mau *resign*, aku ditawarkan gaji tinggi, tapi, aku jangan *resign*. Tapi karena karyawan yang lain sudah seperti itu, aku jadi tidak nyaman. Padahal aku sama atasan tidak ada masalah apa-apa (Rara, 12 Desember 2020).

Ibu yang bekerja cenderung mengorbankan waktu bersama anak, sehingga alasan yang paling mendominasi terkait dengan pengasuhan anak dan keluarga. Alasan lainnya terkait dengan pekerjaan seperti waktu dan tenaga yang dikeluarkan serta lingkungan kerja yang sudah tidak sehat.

Perasaan saat Pengambilan Keputusan

Keputusan berhenti bekerja bagi perempuan berpendidikan tinggi menjadi salah satu hal yang cukup sulit untuk dilakukan, karena berbagai pertimbangan. Maya mengungkapkan bahwa ia menyayangkan untuk berhenti bekerja.

Sebenare *eman*, tapi gak apa-apa. Kan masih ngajar di rumah sambil jaga anak-anak (Maya, 29 November 2020).

Respon yang serupa juga diungkapkan oleh Rara mengenai keputusannya untuk berhenti bekerja.

Dilema sebenarnya, tapi, ya, mau gimana lagi, ya (Rara, 12 Desember 2020).

Rara juga mengungkapkan bahwa sebelum akhirnya mengambil keputusan untuk berhenti bekerja, ia sempat ragu karena memiliki pertimbangan lain.

Kalau ragu itu pasti, karena pada saat aku kerja, ya, bisa dibilang perekonomian keluarga, *alhamdulillah*, serba tercukupi dan bisa menabung lebih banyak (Rara, 12 Desember 2020).

Sebelum memutuskan untuk berhenti bekerja, perasaan ragu dan tidak rela untuk melepas pekerjaannya tentu dialami oleh ibu bekerja karena merasa perekonomian keluarga menjadi terbantu. Selain itu, perasaan sayang terhadap pekerjaan karena proses untuk mendapatkannya juga menjadi salah satu faktor penghalang dalam memutuskan berhenti bekerja.

Respons Orang Terdekat

Mengambil keputusan mengenai berhenti bekerja pada perempuan yang telah menikah tentu berkaitan dengan orang lain di sekitarnya, seperti suami, keluarga inti, hingga keluarga besar.

(Keluarga) Mendukung apa yang terbaik (Maya, 29 November 2020).

Kalau dari pihak suami, ya tidak apa-apa karena memang suami juga bilang kalau disuruh urus anak saja. Dari pihak orangtua aku juga tidak gimana-gimana, karena memang yang utama harus mengutamakan anak (Rara, 12 Desember 2020).

Tak hanya dukungan yang diterima oleh responden, Rara sempat mengalami tentangan dari pihak mertuanya saat akan berhenti bekerja. Hal tersebut dikarenakan keluarga pihak suaminya merupakan pekerja, baik perempuan maupun laki-laki, sehingga Rara dipandang berbeda karena memutuskan untuk berhenti bekerja.

Dan dari pihak mertua aku, agak sedikit ditentang karena dari keluarga mertuaku kebanyakan pekerja semua, pria atau wanita semua pekerja jadi sama ibu mertua agak ditentang dan dikucilkan karena aku tidak kerja. Tapi lama-kelamaan aku kasih pengertian ke ibu mertua dan ibu mertua mengerti dan paham (Rara, 12 Desember 2020).

Dukungan dari pihak keluarga inti maupun keluarga besar menjadi salah satu pendukung dalam proses pengambilan keputusan seorang ibu untuk berhenti bekerja. Andil keluarga dalam proses pengambilan keputusan ibu untuk berhenti bekerja berkelanjutan dengan bagaimana proses ibu untuk beradaptasi dengan kegiatannya yang baru.

Penyesuaian Diri Setelah Berhenti Bekerja

Terbiasa dengan kegiatan pekerjaan di luar rumah yang padat, membuat perempuan yang berhenti bekerja harus menyesuaikan diri dengan rutinitas baru. Rara mengungkapkan bahwa proses penyesuaian dirinya membutuhkan waktu sekitar tiga bulan lamanya.

[...] dari bulan pertama sampai bulan ketiga merasa bosan dan bingung mau ngapain lagi setelah selesai melakukan pekerjaan rumah (Rara, 12 Desember 2020).

Ketika merasakan kebosanan, Rara berinisiatif untuk mencari kegiatan lain selain mengerjakan pekerjaan rumah dan mengurus anak.

Tapi setelah saya memulai untuk berjualan *online*, saya merasa ada kegiatan yang lain yang saya harus lakukan seperti *packing* orderan, *list* orderan, rekap orderan yang sudah dikirim dan sudah dibayar (Rara, 12 Desember 2020).

Saat telah melepaskan pekerjaan yang diraih, Rara mengatakan bahwa tidak terdapat rasa penyesalan, meskipun ia masih ingin bekerja kembali setelah anak-anaknya cukup besar.

Kalau menyesal, sih, tidak terlalu, ya. Saya lebih ke situasi, saja (Rara, 12 Desember 2020)
Sebenarnya ada keinginan untuk bekerja lagi. Tapi, suami tidak mengizinkan (Rara, 12 Desember 2020)

Lain halnya dengan Rara, Maya mengatakan bahwa setelah setelah berhenti bekerja, ia merasakan bertambahnya kesibukan karena kelahiran anak kedua.

Tambah banyak kerjaan di rumah, karena ada J, tambah momongan (Maya, 29 November 2020).

Untuk mengatasi kejenuhan yang dirasakan oleh Maya, ia bergabung di Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) sekitar rumahnya. Kegiatan tersebut dilakukan hanya satu kali dalam seminggu, sehingga tidak mengurangi intensitas waktu yang dimiliki dengan anak dan keluarga, namun dapat mengatasi kejenuhan yang dirasakan.

Iya, kerja gabung di KBM Cempaka Purut. Jam kerja malam, habis maghrib (Maya, 29 November 2020).

[...]. Seminggu cuman sekali, jadi bisa tetep bersama anak-anak kalau pagi (Maya, 29 November 2020).

Keputusan untuk berhenti bekerja membuat Rara mensyukuri apa yang telah ia putuskan, karena dengan berhenti bekerja, Rara dapat mengawasi perkembangan anak-anaknya.

Tapi ada hikmahnya juga saya memutuskan untuk menjadi ibu rumah tangga, saya jadi bisa melihat tumbuh kembang anak-anak saya dan bisa memantau *step-step* kemampuan yang anak-anak saya miliki. Bisa memantau belajar mereka, bisa bermain sama anak-anak dan pastinya lebih dekat dengan anak-anak. Bisa mengurus suami dengan baik (Rara, 12 Desember 2020).

Berbanding terbalik dengan apa yang dirasakan oleh Maya, Rara mengatakan bahwa ia merasa lebih santai setelah berhenti bekerja dan berfokus di rumah saja. Meski ada beberapa hal yang lebih menguntungkan saat bekerja, seperti masalah keuangan dan kegiatan rutinitas, Rara tetap merasakan lebih menikmati setelah berhenti bekerja.

Iya bener lebih santai setelah *resign*, gak dikejar-kejar *dateline* (Rara, 13 Desember 2020).

Setelah berhenti bekerja, ibu akan merasakan perubahan dalam kebiasaannya sehingga diperlukan adaptasi dengan kegiatan-kegiatan baru. Mencari

kesibukan baru seperti mengurus rumah tangga, memperhatikan tumbuh kembang anak, hingga beraktivitas lain menjadi cara untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru.

PEMBAHASAN

Memiliki pekerjaan merupakan harapan mahasiswa yang telah menyelesaikan studinya, tak terkecuali bagi perempuan yang menempuh pendidikan tinggi. Perempuan lulusan pendidikan tinggi memilih untuk bekerja sebagai bentuk aktualisasi diri, selain untuk memberikan tambahan penghasilan bagi keluarga (Nilakusmawati & Susilawati, 2012). Adanya ilmu disertai dengan kinerja yang bagus, dapat membantu perempuan untuk menempuh jenjang karirnya. Salah satu konflik yang dihadapi oleh perempuan bekerja adalah berhenti bekerja dan mengurus rumah tangga atau melanjutkan bekerja serta mengurus rumah tangga setelah menikah dan memiliki anak.

Konflik tersebut harus dihadapi dan dipilih oleh ibu yang bekerja, terutama bagi ibu yang memiliki bayi karena membutuhkan waktu yang banyak dalam mengurusnya. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh ibu bekerja dan memiliki bayi adalah mengenai pemberian air susu ibu (ASI). Hal tersebut dikarenakan waktu untuk menyusui bertumpuk dengan waktu untuk bekerja, sehingga ibu yang bekerja akan mencari waktu di tengah pekerjaannya untuk menyusui (Purnamasari & Rahmatika, 2016). Kondisi yang demikian menjadikan alasan utama untuk ibu bekerja memutuskan berhenti bekerja adalah pengasuhan anak dan juga permintaan anak.

Selain kelahiran anak, alasan lain untuk berhenti bekerja adalah keinginan dari keluarga, terutama anak. Disebutkan dalam jurnalnya, Devi dan Fourianalistyawati (2018) mengatakan bahwa alasan kuat yang melatarbelakangi ibu untuk berhenti bekerja adalah anak serta keinginan suami. Hal tersebut berkaitan dengan konsep pola asuh yang bergantung pada ibu. Hubungan antara ibu dan anak dapat terganggu karena kurangnya perhatian saat ibu bekerja (Irawan dkk., 2019) sehingga anak akan meminta perhatian salah satunya meminta ibu untuk berhenti bekerja.

Setelah berhenti bekerja, ibu akan dapat memperhatikan tumbuh kembang anaknya serta menjadi lebih dekat. Brooks (2001, dalam Wibowo & Saidiyah, 2013) mengatakan bahwa pengasuhan merupakan proses dan interaksi antara orang tua dan anak yang saling mengubah. Pengasuhan yang tepat dapat membentuk perkembangan sosial anak, sehingga pengawasan dari orang tua sangat diperlukan. Apabila anak tidak mendapatkan perhatian dan pengawasan yang cukup karena ibu harus bekerja, anak dapat menjadi lebih

manja, kurang berbaur dengan teman sebaya dan suka menyendiri, kurang disiplin dan kurang mandiri (Irawan et al., 2019).

Permintaan berhenti bekerja yang diinginkan oleh anak ini dialami oleh salah satu subjek penelitian. Keinginan anak untuk dapat diantarkan sekolah menjadi salah satu alasan yang mendasari, selain karena lingkungan kerja yang dianggap sudah tidak sehat. Namun, tentu saja hal tersebut tidak mudah untuk diputuskan. Priyatna (2010, dalam Vania & Handayani, 2018) menyatakan jika sulit untuk memutuskan berhenti bekerja, terutama pekerjaan yang dilakoninya merupakan pekerjaan yang disenangi dan keuntungan-keuntungan lain yang dapat membantu kehidupannya.

Kedua subjek mengatakan bahwa pekerjaan yang mereka jalani sebelum akhirnya berhenti merupakan pekerjaan yang mereka senangi. Selain karena terkait dengan pengasuhan anak, mereka juga mengatakan bahwa alasan lain yang melatarbelakangi pengambilan keputusan untuk berhenti bekerja adalah faktor lingkungan kerja yang sudah tidak sehat, merasa jika waktu yang dibutuhkan untuk bekerja lebih banyak seperti harus berangkat lebih pagi karena jarak tempat bekerja yang lumayan jauh dari tempat tinggal, hingga masalah kesehatan. Alasan-alasan yang disebutkan menjadi dasar pertimbangan untuk berhenti bekerja. Keputusan untuk berhenti bekerja pada ibu tersebut tidak hanya berdasarkan keinginannya saja, namun juga ada andil dari lingkungan sekitarnya.

Tak hanya berasal dari dukungan keluarga inti saja, dukungan dari lingkungan sekitar juga menjadi pendukung dalam proses pengambilan keputusan. Dukungan dari keluarga menjadi salah satu pendorong alasan ibu untuk berhenti bekerja demi keluarganya. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial mampu membantu ibu berhenti bekerja untuk beradaptasi dengan statusnya yang berubah (Devi & Fourianalistyawati, 2018). Saat keluarga mendukung dan membantu meringankan beban saat proses adaptasi, hal tersebut dapat mempercepat proses adaptasi ibu.

Carver, Scheir dan Wientraub (1989 dalam Sihombing, 2021) menyatakan bahwa salah satu aspek dalam strategi *coping* adalah mendapatkan dukungan sosial yang bersifat instrumental ataupun emosional. Dukungan instrumental yang berupa nasihat atau informasi didapatkan oleh ibu, mampu membantu dalam memberikan sudut pandang yang berbeda sehingga dapat memberikan gambaran mengenai konsekuensi atas pilihannya. Aspek dukungan sosial bersifat emosional juga dirasakan oleh ibu yang berhenti bekerja yakni saat keluarga mendukung apapun keputusan yang telah dipilih dan diyakini merupakan keputusan yang paling baik. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, terutama

oleh pasangan, sangat berperan dalam proses konflik peran ganda ibu yang bekerja (Apollo & Cahyadi, 2012).

Dukungan sosial yang didapatkan oleh ibu menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pengambilan keputusan untuk berhenti bekerja serta proses penyesuaian diri dengan kebiasaan yang baru. Pada penelitian yang dilakukan Devi dan Fourianalisyawati (2018), dijelaskan bahwa dukungan yang diberikan oleh suami dan ibu kandung untuk berhenti bekerja menjadikan mayoritas ibu memutuskan untuk berhenti bekerja dan dapat menyesuaikan diri dengan baik. Dukungan dari keluarga inti maupun keluarga besar menjadi penguat bagi ibu yang memutuskan untuk berhenti bekerja, karena dapat memberikan motivasi ataupun penyemangat bagi ibu yang merasakan perubahan rutinitas. Berdasarkan hal tersebut, kedua pasangan subjek mendukung keputusan subjek untuk berhenti bekerja dan mengurus rumah tangga serta anak, karena menganggap bahwa hal tersebut merupakan keputusan yang terbaik dan akan selalu didukung. Namun, penolakan terhadap keputusan mengenai berhenti bekerja juga diterima oleh salah satu subjek, sehingga ia merasakan perbedaan dukungan yang didapatkan, meski pada akhirnya tetap mendapatkan dukungan untuk berhenti bekerja setelah menjelaskan beberapa hal.

Memutuskan untuk berhenti bekerja setelah berlutut dengan kegiatan-kegiatan rutin di tempat kerja kemudian mengurus rumah tangga, tentu membuat ibu mengalami perubahan kebiasaan. Tak hanya perubahan rutinitas, ibu yang berhenti bekerja juga dapat melakukan kegiatan yang tidak dapat dilakukan saat masih bekerja atau kegiatan yang tidak dimaksimalkan seperti bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, mengerjakan pekerjaan rumah tangga, serta mengasuh anak (Devi & Fourianalisyawati, 2018). Rara mengungkapkan bahwa setelah berhenti bekerja, ia dapat mengikuti dan menyaksikan tumbuh kembang buah hatinya, yang selama ini tidak diketahui karena bekerja di luar rumah. Hal tersebut membuatnya merasa lebih senang. Selain itu, ia juga merasa lebih dekat dengan anak-anak dibandingkan sebelum memutuskan untuk berhenti bekerja.

Proses penyesuaian pada ibu yang berhenti bekerja tidak langsung berhasil. Dimulai dengan perubahan rutinitas hingga mencari kesibukan baru. awalnya, ibu akan mengerjakan pekerjaan-pekerjaan dasar di rumah seperti mengurus rumah dan mengurus anak. Setelah selesai dengan kegiatan tersebut, ibu akan mulai menemukan kejenuhan karena kegiatan yang sama sementara saat masih bekerja, mereka akan menghadapi permasalahan yang berbeda setiap harinya. Saat merasa jenuh dan bosan, ibu yang telah berhenti bekerja akan

mulai mencari kesibukan yang baru untuk mengalihkan rasa bosannya tersebut. Membuka toko secara daring hingga kembali mengajar dengan waktu yang terbatas, ibu akan memiliki kesibukan lain selain mengurus rumah tangga dan anak. Sehingga proses adaptasi untuk menjadi ibu rumah tangga dari ibu yang bekerja dapat berjalan dengan baik, karena ibu memiliki kegiatan sebagai pengalihan bentuk emosi negatifnya.

Penyesuaian diri yang dilakukan oleh ibu berhenti bekerja ini dimaksudkan untuk menyelaraskan kehidupan antara individu dengan diri sendiri, orang lain, maupun dengan lingkungan sekitarnya (Sobur, 2013). Selain itu, penyesuaian diri yang dilakukan melingkupi respon mental dan tingkah laku individu untuk mengatasi konflik dan mencapai keharmonisan dengan diri sendiri maupun lingkungannya (Schneiders, 1999 dalam Indrawati & Fauziah, 2012). Hal tersebut agar ibu yang berhenti bekerja dapat menerima kondisi barunya dan tidak mengganggu kehidupan karena merasa tidak puas dengan keadaan yang baru.

Menyesuaikan diri dengan mencari kesibukan baru tersebut merupakan salah bentuk reaksi adaptasi pengalihan yakni mengalihkan perasaan bosan yang muncul karena perubahan kegiatan menjadi pemanfaatan waktu dengan berjualan *online* dan kembali mengajar dalam waktu yang tidak terlalu lama yakni satu hari dalam seminggu. Kossem (1983, dalam Sobur, 2013) mengatakan bahwa pengalihan merupakan proses psikologis berasal dari perasaan-perasaan terpendam akan suatu hal dan mengalihkan pada hal lain. Ibu yang berhenti bekerja masih merasakan ketidakrelaan untuk melepas pekerjaannya, sehingga terdapat perasaan yang masih menginginkan untuk bekerja seperti biasanya. Untuk mengatasi rasa ketidakrelaan tersebut, ibu yang telah menjadi ibu rumah tangga ini mengalihkannya dengan kegiatan baru namun tidak mengganggu waktu untuk keluarganya.

Kedua subjek memiliki cara dan waktu yang berbeda dalam proses menyesuaikan diri mereka dengan status yang baru. Maya tidak membutuhkan waktu yang lama untuk beradaptasi dengan hal tersebut karena ia memiliki bayi yang baru lahir. Tak hanya itu, ia juga merasa tidak memiliki perbedaan yang berarti selain bertambahnya aktivitas di dalam rumah. Lain halnya dengan Rara yang merasa bosan dan jenuh pada saat proses penyesuaian dirinya. Ia membutuhkan waktu sekitar tiga bulan karena bingung untuk beraktivitas setelah mengerjakan pekerjaan rumah. Hal tersebut dikarenakan Rara terbiasa untuk bekerja di kantor dengan situasi dan kondisi yang berbeda-beda. Saat bekerja di luar rumah, ibu terbiasa untuk berinteraksi dengan kondisi dan orang lain, sementara saat di rumah, ibu akan

menjumpai hal yang sama setiap harinya (Sukmasari, 2016).

Saat ibu berhenti bekerja mampu mengatasi konflik yang dirasakan dan berhasil menyesuaikan diri, ibu akan merasakan kebahagiaan atas apa yang ia lepas. Ibu dapat memperhatikan perkembangan dan pertumbuhan anak, menjadi lebih dekat karena dapat bermain bersama, serta mampu mengurus suami dengan lebih baik. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa ibu berhenti bekerja yang mampu menyesuaikan diri menjadi ibu rumah tangga merasa lebih bahagia dibanding saat bekerja karena berkurangnya bosan dan frustrasi (Yustari & Sari, 2020)

Kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan situasi yang baru ini dapat dikatakan sebagai penyesuaian diri yang adjustif, dimana mereka mampu untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan sebelum dan sesudah berhenti bekerja dengan kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan. Gunarsa (1981 dalam Sobur, 2013) menyatakan jika penyesuaian diri adjustif merupakan penyesuaian diri atas tingkah laku yang berdasarkan lingkungan dan aturan atau norma yang berlaku. Meski masih terdapat beberapa kebiasaan yang belum benar-benar ditinggalkan saat awal berhenti bekerja, ibu berhenti bekerja mampu untuk mengatasi hal tersebut dalam kegiatannya sehari-hari. Contohnya adalah Maya yang terbiasa mengajar sebelum memutuskan untuk berhenti bekerja, memilih bergabung dalam PKBM (Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat) di sekitar rumahnya seminggu sekali saat malam. Hal tersebut juga dapat menjadi salah satu bentuk *coping* yang dimiliki oleh Maya yang tidak lagi mengajar setiap hari.

Ibu berhenti bekerja yang menjadi ibu rumah tangga dalam penelitian ini mampu memenuhi ketiga aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Wall (1993 dalam Utami, 2015) yakni kemampuan individu untuk menerima dirinya, mengatasi konflik dan frustrasi, serta keharmonisan individu dengan lingkungannya. Ibu mampu memahami, mengerti, dan menerima apa yang sedang dihadapi yakni proses beradaptasi setelah berhenti bekerja dan mengurus rumah tangga yang didasari oleh berbagai faktor.

Proses pengambilan keputusan juga melibatkan responden dengan individu di sekitarnya seperti pasangan dan keluarga besar, sehingga dapat membantu bagaimana responden memutuskan pilihannya. Dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya tersebut menumbuhkan keharmonisan antara responden dengan lingkungannya, sehingga responden mampu melakukan adaptasi dengan baik dan cepat. Hal yang lebih penting adalah responden mampu untuk mengatasi perasaan yang dialami setelah melepas pekerjaannya dan memiliki rutinitas baru,

sehingga proses untuk beradaptasi dengan kebiasaan-kebiasaan baru menjadi lebih cepat.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua responden memiliki penyesuaian diri yang baik karena mampu memenuhi ketiga aspek penyesuaian diri menurut Wall. Hal tersebut dikarenakan ibu berhenti bekerja mampu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang baru setelah berhenti bekerja dan mengurus rumah tangga. Penyesuaian diri itu juga terbantu atas dukungan yang diberikan oleh pasangan dan keluarga responden, sehingga responden semakin mampu untuk menyesuaikan diri dengan keadaannya. Selain itu, proses penyesuaian diri yang dibarengi dengan pengalihan emosi negatif pada hal-hal yang positif dapat mendukung proses penyesuaian diri karena ibu dapat melampiaskan rasa bosan dan jenuhnya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat saran yang dapat peneliti berikan:

- a. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan memiliki responden yang lebih banyak, sehingga data yang didapatkan semakin beragam dan mendalam. Selain itu, dapat mengungkapkan faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini untuk dibahas dengan teori yang berbeda.
- b. Bagi masyarakat, terutama ibu bekerja yang mengalami konflik serupa dan keluarga, dapat memberikan dukungan baik berupa instrumental maupun emosional, sehingga dapat membantu ibu bekerja dalam memutuskan pilihannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya Warta*, 2, 254–271. http://repository.widyamandala.ac.id/446/1/6_pak_apollo_254-271.pdf
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial* (10th ed.). Erlangga.
- Creswell, J. W. (2017). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran (terjemahan)* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Devi, Y. R., & Fourianalistyawati, E. (2018). Hubungan antara self esteem dengan penyesuaian diri sebagai peran ibu rumah tangga pada ibu berhenti bekerja di Jakarta. *Psibernetika*, 11(1), 9–20. <https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/art>

- icle/view/1154/1005
- Dewi, S. S. (2017). Hubungan konflik peran ganda dengan ketakutan untuk sukses pada ibu yang bekerja di pt. bumi sari prima Pematang Siantar. *Jurnal Psikologi Konseling*, 10(1), 75–87. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/Konseling/article/download/9634/8824>
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Salemba Humanika.
- Heriyanto. (2018). Thematic analysis sebagai metode menganalisa data untuk penelitian kualitatif. *ANUVA*, 2(3), 317–324. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/anuva>
- Indrawati, E. S., & Fauziah, N. (2012). Attachment dan penyesuaian diri dalam perkawinan. *Jurnal Psikologi*, 11(1). <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/5147/4668>
- Irawan, R., Verawati, M., & Putri, D. R. (2019). Hubungan pola asuh ibu bekerja dengan perkembangan sosial anak usia prasekolah. *Health Sciences Journal*, 3(2), 33–42. <https://doi.org/10.24269/hsj.v3i2.263>
- Junaid, I. (2016). Analisis data kualitatif dalam penelitian pariwisata. *Jurnal Kepariwisata*, 10(1), 59–74. <https://doi.org/10.31219/osf.io/npvqu>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2018). Profil Perempuan Indonesia 2018. In *Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Muri'ah, S. (2011). *Nilai-nilai pendidikan islam dan wanita karir*. Rasail Media Group.
- Nilakusmawati, D. P. E., & Susilawati, M. (2012). Studi faktor-faktor yang mempengaruhi wanita bekerja di Kota Denpasar. *Piramida*, VIII(1), 26–31. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/piramida/article/view/6986>
- Purnamasari, A. R. P., & Rahmatika, R. (2016). Perbedaan dukungan sosial dari ibu mertua pada ibu menyusui yang bekerja dan tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 21–35. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/12989/9728>
- Puteri, A. (2019, September). Belajar ikhlas saat harus meninggalkan pekerjaan yang dicintai demi merawat anak. *Orami.Co.Id*, 1. <https://www.orami.co.id/magazine/belajar-ikhlas-saat-harus-meninggalkan-pekerjaan-yang-dicintai-demi-merawat-anak/>
- Ramadhani, N. (2016). Implikasi Peran Ganda Perempuan Dalam Kehidupan Keluarga Dan Lingkungan Masyarakat. *Sosietas*, 6(2). <https://doi.org/10.17509/sosietas.v6i2.4245>
- Rosalina, A. B., & Hapsari, I. I. (2014). Gambaran coping stress pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 3(1), 18–23. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/download/361/308/>
- Sihombing, S. J. (2021). Coping stress antara ibu rumah tangga dengan ibu bekerja dalam menghadapi pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 10(1), 49–57. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/753/712>
- Siswati, E. (2020). Berhenti bekerja demi keluarga: Dilema perempuan karir dalam perspektif feminisme. *Translitera*, 9(1), 32–48. <https://ejournal.unisbablitar.ac.id/index.php/translitera/article/download/930/727>
- Sobur, A. (2013). *Psikologi umum dalam lintasan sejarah*. CV Pustaka Setia.
- Utami, F. T. (2015). Penyesuaian diri remaja putri yang menikah muda. *Psikis-Jurnal Psikologi Islam*, 1(1). <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/download/553/491>
- Utaminingsih, A. (2019). *Gender dan wanita karir*. Universitas Brawijaya Press (UB Press).
- Wibowo, A., & Saidiyah, S. (2013). Proses pengasuhan ibu bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(2), 105–123. <http://202.0.92.5/isoshum/PI/article/view/1394/1195>
- Wijayanti, A. T., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara konflik peran ganda dengan kepuasan pernikahan pada wanita yang bekerja sebagai penyuluh di Kabupaten Purbalingga. *Jurnal Empati*, 5(2), 282–286. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15202/14698>
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (Third). Open University Press.
- Yustari, A., & Sari, J. D. E. (2020). Perbedaan tingkat kepuasan hidup ibu bekerja dan ibu rumah tangga (Studi pada ibu pkk Desa Kaligung, Kecamatan Blimbingsari, Kabupaten Banyuwangi). *Jurnal Ikesma*, 16(1), 1–6. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v16i1.14757>