

Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Peran Ganda yang Memiliki Anak Usia Dini

The Psychological Well-being of Dual Role Mothers with an Early Age Child

Nabila Putri Cahya Khairunnisa

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: nabila.20041@mhs.unesa.ac.id

Ira Darmawanti

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: iradarmawanti@unesa.ac.id

Abstrak



Ibu peran ganda seringkali menghadapi berbagai tantangan akibat tuntutan dari pekerjaan dan perannya sebagai orang tua, khususnya mereka yang baru memiliki satu orang anak usia dini. Namun, dengan adanya dukungan dari keluarga dan lingkungan tempat bekerja, peran ganda dapat dimaknai melalui sudut pandang yang positif sehingga ibu peran ganda mampu mencapai kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis pada ibu peran ganda dalam pengalaman pertama mengasuh anak usia dini sekaligus perannya sebagai pekerja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data melalui wawancara semi-terstruktur dengan lima ibu yang memiliki satu orang anak berusia 0-5 tahun dan bekerja di sektor formal swasta. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Uji keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan metode *member checking*. Hasil penelitian menunjukkan keenam dimensi kesejahteraan psikologis saling berkaitan antara satu dengan lainnya sehingga akhirnya membentuk kondisi kesejahteraan psikologis pada ibu peran ganda yang memiliki anak usia dini. Dimensi penguasaan lingkungan berperan penting terhadap keberhasilan subjek dalam mengelola dan menyeimbangkan peran ganda.

Kata kunci : Kesejahteraan psikologis, Peran ganda, Anak usia dini

Abstract

Dual role mothers often face various challenges due to the demands of their job and their role as a parent, especially those who have an early age child. However, with support from family and the workplace, dual roles can be interpreted from a positive perspective so that dual role mothers are able to achieve psychological well-being. This research aims to examine the psychological well-being of dual role mothers in their first experience of raising an early age child while simultaneously fulfilling their role as workers. This research used a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection was conducted through semi-structured interviews involving five mothers who had one child aged 0-5 years and worked in the formal private sector. The data was analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) as data analysis techniques. The validity of data in this research used member checking method. The results of the research showed that the six dimensions of psychological well-being are interconnected, ultimately forming the psychological well-being condition of dual role mothers with a young child. The environmental mastery dimension plays an important role in their ability to balance their dual role.

Key word : Psychological well-being, Dual role, Early age child

Article History	  <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author; Published by Universitas Negeri Surabaya</p>
<i>Submitted :</i>	
<i>Final Revised :</i>	
<i>Accepted :</i> (Diisi oleh editor)	

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah wanita bekerja di Indonesia per bulan Februari 2023 mencapai 54,4 juta pekerja (Badan Pusat Statistik, 2023). Banyaknya jumlah wanita yang bekerja membuktikan bahwa semakin tinggi kesadaran wanita untuk berkontribusi dalam pasar tenaga kerja, khususnya di sektor formal. Wanita yang bekerja di sektor formal cenderung mengalami permasalahan yang lebih berat dibandingkan pekerja sektor lain. Permasalahan tersebut biasanya berkaitan dengan jam kerja dan *shift* yang terikat, beban kerja, waktu istirahat yang cenderung sedikit, serta lingkungan kerja yang tidak nyaman yang dapat memicu kelelahan atau menurunnya kinerja, motivasi dan produktivitas dalam bekerja (Rini & Lanita, 2023). Bila wanita yang bekerja telah berumah tangga, maka timbul permasalahan lain berkaitan dengan tuntutan peran ganda. Konsep peran ganda merujuk pada dualitas peran yang dibedakan menurut ranah domestik dan publik (Wibowo, 2022).

Mengelola karier dan rumah tangga secara inheren akan membawa wanita untuk mencari cara agar dapat menyeimbangkan kedua peran tersebut (Rahim *et al.*, 2019). Ibu bekerja yang tidak mampu menyeimbangkan waktu antara pekerjaan dan urusan rumah tangga dapat memicu timbulnya konflik peran ganda (Hamid *et al.*, 2020). Pernyataan tersebut didukung oleh temuan Obrenovic *et al.* (2020) bahwa konflik peran ganda berdampak buruk terhadap kesejahteraan dan kinerja ibu bekerja. Namun, lain halnya bagi ibu peran ganda yang mampu menyeimbangkan tuntutan kerja dan keluarga cenderung mampu mengurangi konflik, menikmati waktu dengan nyaman, dan tetap mampu terlibat dalam pekerjaan, urusan rumah tangga, maupun kegiatan sosial dengan optimal (Apriani *et al.*, 2021). Temuan lain oleh Soomro *et al.* (2018) menyatakan keseimbangan antara peran domestik dan publik dapat meningkatkan kebahagiaan, kesehatan, dan kesuksesan dalam diri individu. Sebagai tambahan, wanita bekerja yang memiliki sikap dan perasaan positif di lingkungan kerja akan berpengaruh terhadap kestabilan perannya dalam kehidupan sosial dan keluarga (Permatasari & Mulyana, 2023)

Keterlibatan seorang ibu untuk bekerja di luar rumah pada dasarnya dipengaruhi oleh sejumlah alasan. Salah satu alasan yang melatarbelakangi ibu bekerja adalah membantu suami menambah sumber penghasilan agar kondisi finansial keluarga lebih terjamin (Widiningtyas, 2022). Fenomena yang demikian sangat umum terjadi pada pasangan suami dan istri yang sama-sama bekerja atau disebut juga dengan *dual earner family*. Selain untuk menambah sumber penghasilan, ibu yang memutuskan bekerja biasanya untuk mengisi waktu luang, menghindari rasa jenuh di rumah, mengembangkan minat atau keterampilan, atau mencapai tujuan tertentu (Mesakh *et al.*, 2023). Sementara itu, bagi wanita dengan latar belakang pendidikan yang tinggi, keputusan untuk bekerja diambil sebagai upaya mengembangkan potensi untuk mencapai aktualisasi diri (Samsidar, 2019) dan mewujudkan cita-cita (Panduwinata *et al.*, 2019).

Menurut hasil wawancara tahap awal pada 6 Februari 2024 dengan salah satu subjek ibu peran ganda (DE), subjek bekerja sebagai staf HRD di perusahaan swasta dan memiliki seorang anak berusia 2 tahun. Peneliti menemukan bahwa peran ganda yang dijalani subjek menyebabkan kurangnya waktu bersama anak karena terkadang saat subjek pulang bekerja, sang anak sudah tertidur. Meskipun demikian, subjek dapat menyalahi dengan cara memaksimalkan hari libur bekerja untuk bermain dan berinteraksi dengan anak. Subjek mengaku telah menerima konsekuensi akibat peran ganda tersebut dengan ikhlas dan cenderung menyikapinya dengan berpikir solutif agar peran pekerjaan dan peran keluarga dapat berjalan dengan seimbang. Berdasarkan hasil wawancara tahap awal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa peran ganda dapat memberikan dampak positif bagi kondisi psikologis ibu bekerja yang memiliki anak usia dini.

Kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi di mana individu berupaya mewujudkan potensi dan kekuatan dalam dirinya agar dapat memaksimalkan hidupnya (Lu *et al.*, 2024). Ryff (2013) menyatakan kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi, di antaranya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Secara khusus, Park *et al.* (2022) menguraikan tiga faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada individu yang bekerja; 1) Faktor demografi (usia dan jenis kelamin, 2) Faktor sosioekonomi (jabatan, pendapatan, status sosial), serta 3) Faktor yang berhubungan dengan pekerjaan (jenis pekerjaan, jam kerja, alasan individu bekerja, dan keseimbangan kehidupan-kerja). Jumlah anak juga menjadi faktor penting terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja (Irak *et al.*, 2022). Pernyataan ini didukung oleh temuan Keldenich (2022) bahwa kesejahteraan psikologis ibu yang hanya memiliki satu anak lebih tinggi dibandingkan ibu yang memiliki lebih dari satu anak.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai kesejahteraan psikologis pada ibu peran ganda yang baru memiliki satu orang anak usia dini dan bekerja di sektor formal swasta. Alasan peneliti memfokuskan pada kriteria ibu yang memiliki anak usia dini karena fase perkembangan dan pembentukan konsep diri anak usia dini membutuhkan peran seorang ibu. Selain itu dikarenakan anak usia dini dianggap masih sangat bergantung dengan orang tua terutama ibunya, sementara di sisi lain sang ibu juga berperan sebagai pekerja. Adapun sejumlah ahli memiliki pendapat berbeda mengenai batasan usia pada anak usia dini. Papalia *et al.* (2009) menyebutkan bahwa anak usia dini berada pada masa kanak-kanak awal, yaitu usia 3-6 tahun. Hurlock (dalam Apriyanti & Diana, 2016) menyatakan bahwa anak usia dini atau anak usia prasekolah adalah anak yang berusia antara 2-6 tahun. Namun, dalam penelitian ini peneliti menggunakan rentangan usia 0-5 tahun menyesuaikan dengan periode anak usia dini yang sering dianggap sebagai masa emas (*The Golden Age*). Selanjutnya, alasan peneliti memfokuskan kriteria pada ibu yang bekerja di sektor formal swasta karena berkaitan dengan jam kerja yang tidak sefleksibel pekerja sektor informal.

Adapun penelitian terdahulu yang memiliki keserupaan topik dengan penelitian ini. Pada penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Ramadhani *et al.* (2023) menemukan bahwa dukungan sosial berkorelasi cukup kuat dengan kesejahteraan psikologis wanita bekerja yang berstatus lajang maupun yang telah menikah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Khan dan Asad (2021) dengan metode kuantitatif menemukan bahwa kesejahteraan psikologis berperan penting dalam meningkatkan kepuasan hubungan pada wanita bekerja yang berstatus menikah. Anggarwati & Thamrin (2019) juga melakukan penelitian kuantitatif untuk menguji hubungan konflik peran ganda dengan kesejahteraan psikologis ibu bekerja yang memiliki anak di bawah usia 18 tahun. Secara garis besar, penelitian terdahulu lebih berfokus pada korelasi atau pengaruh variabel tertentu dengan kesejahteraan psikologis pada wanita bekerja

yang masih lajang, wanita bekerja yang berstatus menikah tetapi belum memiliki anak, atau wanita bekerja yang memiliki anak pada rentang usia 0-18 tahun. Sedangkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis ibu peran ganda dalam pengalaman pertama mengasuh anak usia dini (0-5 tahun) sekaligus perannya sebagai pekerja. Dengan adanya sejumlah perbedaan dengan penelitian terdahulu, maka penelitian ini dapat memberikan kebaruan dalam segi metode penelitian dan kriteria subjek yang akan diteliti.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Peneliti memilih penelitian kualitatif didasarkan pada tujuan penelitian untuk mengetahui dan memahami suatu peristiwa yang dialami individu secara lebih mendalam. Menurut Smith dan Osborn (dalam Ningsih & Syafiq, 2014) pendekatan fenomenologi bertujuan untuk menjelaskan kondisi yang dialami oleh individu dengan cara mendalami pengalaman dan menemukan makna-makna psikologis dalam suatu fenomena secara detail.

Subjek

Berdasarkan fokus dan tujuan dalam penelitian yang telah dipaparkan pada pendahuluan, maka karakteristik subjek dalam penelitian ini sebagai berikut: (1) Seorang ibu yang memiliki satu orang anak (anak tunggal) dengan kisaran usia 0-5 tahun, (2) Berusia 20-40 tahun, (3) Bekerja di sektor formal swasta (pegawai swasta), (4) Berdomisili di Surabaya dan sekitarnya.

Tabel 1. Identitas Subjek

Keterangan	DE (Subjek 1)	VA (Subjek 2)	UW (Subjek 3)	IR (Subjek 4)	HE (Subjek 5)
Usia	39 tahun	29 tahun	27 tahun	40 tahun	30 tahun
Pendidikan Terakhir	S1	SMA	S1	S1	S2
Jenis Pekerjaan	Staf HRD	Staf <i>Telemarketing</i>	Staf Operasional	Staf Logistik	Staf <i>Accounting</i>
Perusahaan	Perusahaan manajemen gedung di Surabaya	Perusahaan jasa <i>pest management & facility service</i> di Sidoarjo	Perusahaan jasa <i>pest management & facility service</i> di Sidoarjo	Rumah sakit swasta di Surabaya	Bank swasta di Surabaya
Usia Anak	2 tahun	4 tahun	4 tahun	4 tahun	2 tahun

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara. Jenis wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur. Sugiyono (2018) menyatakan wawancara semi-terstruktur tergolong ke dalam wawancara yang bersifat mendalam (*in-depth interview*) karena dalam pelaksanaannya bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan secara terbuka. Peneliti melakukan wawancara semi-terstruktur untuk memperoleh informasi dari subjek menggunakan pedoman wawancara yang telah disiapkan sebelum proses wawancara dilakukan.

Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Dikutip dari Smith *et al.* (2009), Teknik IPA merupakan teknik analisis bersifat fenomenologis yang bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dari individu. Karakteristik dari IPA adalah *idiographic*, yaitu peneliti ingin menggali pengalaman subjek atau bagaimana subjek memaknai apa yang terjadi pada diri mereka.

Hasil

Subjek 1 (DE) bekerja hari Senin-Jumat pukul 08.00-17.00 WIB. Perusahaan subjek bekerja memberikan peraturan terkait izin dan cuti bekerja yang fleksibel, serta lingkungan kerja yang memudahkan ibu peran ganda. Subjek DE menikah pada tahun 2018 dan saat ini memiliki seorang anak perempuan berusia 2 tahun. Saat subjek dan suaminya bekerja, pengasuhan anak dipercayakan kepada ibu subjek sebagai *secondary caregiver*.

Subjek 2 (VA) bekerja hari Senin-Jumat pukul 08.00-17.00 WIB. Perusahaan subjek bekerja memberikan peraturan terkait izin dan cuti bekerja yang fleksibel. Subjek VA menikah pada tahun 2018 dan saat ini memiliki seorang anak laki-laki berusia 4 tahun. Subjek melibatkan ibunya sebagai *secondary caregiver* saat dirinya dan suaminya bekerja.

Subjek 3 (UW) bekerja hari Senin-Jumat pukul 08.00-17.00 WIB. Perusahaan subjek bekerja memberikan peraturan terkait izin dan cuti bekerja yang fleksibel. Subjek UW menikah pada tahun 2019 dan saat ini memiliki seorang anak perempuan berusia 4 tahun. Saat subjek dan suaminya bekerja, pengasuhan anak dipercayakan kepada kakak subjek sebagai *secondary caregiver*.

Subjek 4 (IR) bekerja hari Senin-Jumat pukul 08.00-16.00 WIB, serta hari Sabtu pukul 08.00-13.00 WIB. Perusahaan subjek bekerja memberikan peraturan terkait izin dan cuti bekerja yang fleksibel dan menguntungkan bagi ibu peran ganda. Subjek IR menikah pada tahun 2015 dan saat ini memiliki seorang anak perempuan berusia 4 tahun. Subjek melibatkan *babysitter* sebagai *secondary caregiver* saat dirinya dan suami bekerja.

Subjek 5 (HE) bekerja hari Senin-Jumat pukul 08.00-16.00 WIB. Perusahaan subjek bekerja memiliki lingkungan yang *family-oriented*. Subjek HE menikah pada tahun 2021 dan saat ini memiliki seorang anak laki-laki berusia 2 tahun. Subjek dan suaminya mempercayakan pengasuhan anak kepada ibu subjek sebagai *secondary caregiver*.

Tema 1: Kondisi Peran Ganda

Keterbatasan Waktu dengan Anak

Keterbatasan waktu dengan anak menjadi permasalahan utama yang dialami oleh kelima subjek. Hal ini kemudian mengakibatkan dua subjek (DE dan UW) terkadang tidak dapat berinteraksi atau bermain dengan anak sepulang dari bekerja karena biasanya sang anak sudah tertidur.

“Kendalanya sih dalam membagi waktu ya. Kadang kan tante pulang itu dia sudah tidur. Nah, itu kan kadang tante pengen ngajarin atau ngajak main dia, tapi jadi nggak bisa.” (DE, 31 Maret 2024)

“Ini sih yang pasti, waktu. Kadang itu kasihan juga ya melihat saya berangkat kerja terus pulang, dia kadang udah tidur. Karena jam tidurnya nggak teratur gitu loh. Agak beratnya di situ, jadi nggak punya banyak waktu main sama dia.” (UW, 4 April 2024)

Waktu yang terbatas menakibatkan dua subjek lain (VA dan IR) terpaksa tidak dapat menghadiri kegiatan anak ketika ada agenda di sekolahnya karena harus bekerja.

“[...] jadi kurang ikut terjun lah ya buat ngajarin dia kayak belajar baca atau berhitung. Anakku kan udah aku sekolahin, nah kalau di sekolahnya ada acara gitu kan aku jarang bisa ikut.” (VA, 4 April 2024)

“[...] Paling ya itu sih, waktu kalau pas lagi butuh nemenin dia kegiatan di sekolah, tapi di kantor pas ada sesuatu yang nggak bisa ditinggal itu aja sih. [...]” (IR, 28 April 2024)

Sedangkan Subjek HE mengaku sempat terlambat menyadari tumbuh kembang anaknya karena tidak dapat setiap waktu memantau perkembangan sang anak.

“Sebagai ibu, aku awalnya nggak pernah tahu kalau anakku ada (perkembangan) yang terlambat kalau nggak netizen (orang lain) yang ngomongin, [...] mungkin karena aku kerja dan nggak nemenin dia tiap waktu, jadinya kayak aku telat nyadar gitu loh kalau harusnya di milestone umur segini dia udah bisa ini.” (HE, 5 Mei 2024)

Kelelahan Fisik dan Emosional

Peran ganda berdampak terhadap kondisi fisik maupun emosional kelima subjek. Subjek DE merasa lelah dan mengantuk di tempat bekerja akibat kurang istirahat pada malam hari karena mengikuti jam tidur anaknya yang tidak teratur.

“[...] Tante lho kadang begadang atau kayak tiba-tiba kebangun gitu. Jam tidurnya kayak nggak teratur. Soalnya kadang N suka kebangun tengah malam, akhirnya tante ikut kebangun. Terus paginya juga harus bangun pagi-pagi.” (DE, 31 Maret 2024)

Sementara itu, empat subjek lainnya merasa kelelahan secara emosional, terutama saat pulang bekerja. Kelelahan emosi pada Subjek UW dan Subjek HE dipicu oleh tugas domestik yang masih harus mereka kerjakan sepulang dari bekerja, sementara terkadang suami masing-masing subjek kurang terlibat untuk membantu tugas domestik tersebut.

“[...] Pulang kerja tuh kadang rasanya pengen marah. Tapi, maksudnya ketika pulang kerja kadang pas capek, terus anak ngajak main jadinya kita nggak ngehiraun gitu loh. Kayak, “Aduh bunda capek dek”. Gitu aja sih maksudnya, ngomel-ngomel gitu. Nggak sampai kayak membentak gitu.” (VA, 3 April 2024)

“[...] Paham kita sama-sama capek, juga sama-sama kerja gitu ya. Tapi, kadang itu suami nggak peka. Pulang kerja atau pas libur, anak dibiarin. Itu yang bikin saya ngroweng (Menggerutu).” (UW, 4 April 2024)

“Mungkin ini ya, emosi ya. Kadang-kadang kita udah capek, namanya anak kecil lihat ibunya datang kayak gitu kan pasti dia senang pengennya main-main. Tapi, maksudnya “Sebentar ya ibu masih capek banget”. [...]” (IR, 28 April 2024)

“[...] kalau lagi pas capek pernah aku mikir kayak gini, [...] (Lah aku tuh mengeluhkan orang laki-laki gitu lho. Iya benar kewajiban mereka itu kerja, kerja, kerja, terus sampai rumah nggak ngapa-ngapain. Sedangkan, kalau perempuan kan di luar kerja, kerja, kerja, sampai rumah masih cuci piring dan baju, mendidik anak).” (HE, 5 Mei 2024)

Peran ganda juga mempengaruhi pengalaman pemberian ASI pada anak. Dua subjek (VA dan IR) memberi ASI saat anak mereka belum genap berusia 1 tahun.

“ASI cuman sampai aku cuti aja. Jadi, pas setelah balik kerja lagi tuh udah jarang kasih. Jarang mumpa, udah nggak keluar kan.” (VA, 3 April 2024)

“Iya, ASI sampai 9 bulan aja. [...] Mulai bekerja kan selalu pusing kayak gitu, tapi kadang-kadang kelupaan nggak bawa alat pusing, nggak sempat pusing. [...] Jadi, kan dia semakin nggak dikeluarin, airnya semakin habis juga kan.” (IR, 28 April 2024)

Tema 2: Penyesuaian Diri Pasca Melahirkan

Cara Pandang terhadap Perubahan Pasca Melahirkan

Kelima subjek memiliki pengalaman menyesuaikan diri pasca melahirkan yang berbeda-beda. Pengalaman mengasuh keponakan membuat Subjek VA tidak merasa kesulitan dalam pengalaman pertamanya mengasuh anak. Sementara Subjek IR, kondisi bayinya yang tidak merepotkan membuatnya tidak merasa terbebani dengan perannya sebagai ibu baru. Sedangkan, tiga subjek lainnya (DE, UW, HE) sempat mengalami *baby blues* pasca melahirkan.

“Kalau megang anak sampai males gitu sih nggak. Cuma ya sering keluar air mata, ada omongan dikit tentang anak jadi baper, sensitif. Baby blues-ku gitu aja sih.” (DE, 31 Maret 2024)

“[...] Kayak (saya) risih gitu loh. Dan saya (waktu) itu nggak merasa itu kena baby blues. Terus habis itu kalau suami sama ibu bilang apa gitu udah langsung netes air mata.” (UW, 4 April 2024)

“Pas baby blues itu perasaan yang sangat menyakitkan. Kayak, “Ada manusia baru yang tergantung pada diriku. Kamu siapa?”. [...] “Kamu siapa? Kok ada orang berani-beraninya bergantung sama aku. Biasanya aku yang menggantungkan diri, kenapa kamu yang menggantungkan (diri) ke aku?”. [...]” (HE, 5 Mei 2024)

Baby blues pada Subjek UW dipicu oleh kondisi pernapasan sang anak yang sempat bermasalah pasca lahir, sementara Subjek HE sempat merasa belum siap memiliki anak pasca menikah karena masih ingin mewujudkan ambisi dan target dalam berkarier. Ketiga subjek mengatasi *baby blues* dengan melakukan koping, seperti berkomunikasi dengan suami, memanfaatkan dukungan dari orang terdekat, mencari distraksi hingga mencoba untuk berdamai dengan keadaan.

Tema 3: Keseimbangan Peran Pekerjaan dan Keluarga

Mengelola Waktu dengan Efektif

Kelima subjek memiliki strategi agar tetap dapat memenuhi tanggung jawabnya pada peran keluarga. Strategi tersebut dilakukan dengan memisahkan tanggung jawab pekerjaan dan urusan rumah tangga atau dapat disebut juga dengan istilah “*Segregation of Duties*”.

“Bagi waktu ya? Kalau di kantor ya sesuai jam kerja aja pokoknya. Kalau pekerjaan yang urgent ya langsung tak kerjakan, kalau yang deadline-nya masih lama biasanya ya nantian aja. [...] yang jelas di rumah nggak mikirin urusan kerja lagi.” (DE, 31 Maret 2024)

“Caranya ya, itu tadi sih apa ya, kayak kalau di jam kerja ya semaksimal mungkin lah diselesaikan pekerjaannya. Jangan sampai dibawa pulang, kayak gitu. Kalau misalnya udah waktunya sama keluarga ya, pokoknya kalau aku lagi libur, ya aku nggak mau diganggu (terkait pekerjaan).” (VA, 3 April 2024)

“[...] Waktunya kerja ya kerja. Kalau sudah pulang ya sudah nggak ngurusin pekerjaan. Tapi, ya kalau ada kerjaan yang urgent ya oke lah boleh.” (UW, 4 April 2024)

“[...] Kan juga waktu sama anak sama suami udah ini ya, berkurang juga karena kerjaan. Jadi, kalau di rumah ya udah kalau bisa nggak bawa kerjaan (dari kantor).” (IR, 28 April 2024)

“Nggak. Jadi kerja ya di jam kerja aja. Kalau udah di rumah udah nggak ngurusin

(kerjaan) lagi karena ada bocil yang harus diramut.” (HE, 5 Mei 2024)

Agar tetap dapat menjaga keseimbangan antara peran kerja dan keluarga, kelima subjek memiliki cara tersendiri dalam mengelola waktunya. Tiga subjek (DE, VA, IR) memilih untuk mengoptimalkan hari libur bekerjanya untuk dihabiskan bersama suami dan anak. Selain itu, Subjek UW menerapkan prinsip untuk menyelesaikan pekerjaan rumah terlebih dahulu sebelum berangkat ke tempat kerja agar tidak membebani kedua orang tua yang tinggal satu rumah dengannya. Sedangkan Subjek HE menyiasati waktu luang di tempat bekerja untuk mengejar *milestone* perkembangan anaknya yang sempat tertinggal dengan menyiapkan hal-hal yang diperlukan untuk stimulasi anak.

Memanfaatkan Kesempatan untuk Quality Time

Tiga subjek (VA, UW, IR) memiliki koping adaptif dengan cara melakukan aktivitas yang menyenangkan, seperti menonton drama Korea, bermain dengan anak, serta berbelanja dan berjalan-jalan dengan keluarga.

“Lebih nge-drakor. Karena menurutku di tempat kerja itu sekalian buat quality time.” (VA, 3 April 2024)

“Biasanya kalau di rumah ya sama anak nemenin mainan, njaga (anak). Gitu aja juga udah seneng kan.” (UW, 4 April 2024)

“Belanja sih. Hahaha. Sama jalan-jalan. Kayak gitu lah. Pokoknya nyenengin diri sendiri. Apa sih kayak gitu namanya, kasih reward ke diri sendiri, anak, keluarga.” (IR, 28 April 2024)

Sementara itu, dua subjek lainnya (DE dan HE) memiliki koping tersendiri dengan menyempatkan *quality time* dengan pasangan.

“[...] Kalau soal waktu sama anak dan suami, pinter-pinteran aja memanfaatkan waktu luang buat jalan-jalan atau ngobrol. Kayak misal pas N lagi tidur, tante sama om curi waktu ke mall berdua bentar buat makan.” (DE, 31 Maret 2024)

“[...] jadi misal pengen nempil (mencuri kesempatan) ke luar beli jajan tengah malam ambek bojoku gitu bisa. Itu bikin nyaman karena jam 8, D pasti sudah tidur.” (HE, 5 Mei 2024)

Dalam menyikapi permasalahan akibat peran ganda, Kelima subjek memilih untuk melibatkan suami sebagai tempat untuk berbagi cerita dan mencari solusi.

“Kalau cara menyelesaikan masalah tuh ya selesaikan dulu mana masalah yang lebih genting gitu. Selagi bisa tante selesaikan sendiri ya sendiri. Kalau dirasa masalahnya genting, ya diobrolin cari solusinya sama suami atau orang tua.” (DE, 31 Maret 2024)

“Cara menyelesaikannya ya itu tadi sih. Kita benar-benar harus berpikir jernih dulu gitu. Jadi, kalau misalnya pikiran kita nggak mereda, pasti kan semuanya tambah berantakan. Kalau udah reda baru kita sharing sama pasangan sih.” (VA, 3 April 2024)

“Berintrospeksi diri aja dulu. Sebisa mungkin apa ya, nggak menyelesaikan permasalahan apa-apa sendiri kan ada suami juga. Kayak eee peran ganda ini kan berkaitan dengan keluarga, jadi ya sebisa mungkin melibatkan suami dalam cari solusi.” (UW, 4 April 2024)

“[...] Yang pasti berkomunikasi, bekerja sama sama suami pastinya. Ngasih pengertian ke si bayi, “Iya, maaf ya. Ibu harus kerja” kayak gitu. Atau misal, “Katanya adek kan kepingin ke sini, jadi ibu kerja dulu”. [...]” (IR, 28 April 2024)

“Ya, itu tadi. Menoleransi diri sendiri dulu, kalau merasa cukup, sudah. Sama biasanya tak obrolin langsung ke orang yang bersangkutan, misal uti atau bojoku gitu.” (HE, 5 Mei 2024)

Tema 4: Hubungan dengan Orang Lain

Memaknai Hubungan “Give and Take” dengan Pasangan

Dalam menciptakan hubungan yang harmonis dalam kehidupan rumah tangga, tiga subjek (DE, VA, IR) mengupayakan untuk saling bekerja sama dengan pasangan dalam merawat dan memenuhi kebutuhan anak.

“Ya, kadang kalau pas libur itu tante nyuci apa masak sebentar gitu, N dipegang papanya dulu biar nggak ngganggu. (DE, 31 Maret 2024)”

“[...] Kebetulan suamiku ya support, maksudnya dia ikut berperan lah dalam mengasuh anak. Kayak contohnya dari bayi sampai sekarang dia ngikut mandiin, ganti pampers, bikin susu. [...]” (VA, 3 April 2024)

“[...] misal dia ada acara di sekolahnya, terus di kantorku juga lagi ada acara, mau cuti kan juga susah. Tapi aku bagi waktu nih sama suami. [...] Kalau dia nggak bisa, aku coba ambil cuti di office itu kan ada cuti setengah hari soalnya.” (IR, 28 April 2024)

Berhubungan Akrab di Lingkungan Sosial

Meskipun dihadapkan oleh peran ganda, dua subjek (UW dan HE) masih dapat membangun hubungan yang akrab dengan orang-orang di sekitarnya, seperti dengan rekan kerja dan aktif terlibat dalam kegiatan PKK di lingkungan rumah.

“[...] Masih, masih bersosialisasi. Masih ikut-ikutan kegiatan kayak PKK juga, biasanya itu kayak rutinan pas Sabtu atau Minggu. Kadang kalau ketemu mau berangkat kerja ya sekedar nyapa aja gitu.” (UW, 4 April 2024)

“[...] Kebetulan lingkungan kerjaku ini family-oriented ya. Maksudnya juga banyak yang sesama ibu-ibu muda, punya anak, keluarga gitu lah. Jadi, ya saling mengerti kayak kalau ada sing izin ta cuti, kadang dibantu back up.” (HE, 5 Mei 2024)

Tema 5: Pencapaian Pribadi

Peningkatan Pengetahuan tentang Pengasuhan

Kelima subjek menyadari pentingnya menyempatkan diri dan memiliki cara tersendiri untuk meningkatkan pengetahuan tentang pengasuhan dan tahap perkembangan anak di tengah kesibukannya bekerja.

“[...] Hmm ini sih, kalau dulu tuh kayaknya tante susah ngontrol emosi. Tapi setelah punya anak jadi lebih apa ya, sabar gitu, terutama ngadepin toddler ya. Kayak lebih ngerti gitu kalau anak tuh jangan dibentak, diomongin pelan-pelan aja..” (DE, 31 Maret 2024)

“Kalau aku lebih ke pengetahuan ini ya, tentang anak sih. Kayak lebih searching-searching kalau anak sakit itu gejalanya dari mana, kayak tiba-tiba dia diare itu habis makan apa, penyebab apa. Kayak gitu sih.” (VA, 3 April 2024)

“[...] *Kayak anak tantrum tuh gimana sih ngatasinnya. Biasanya dulu kan di mall-mall atau di mana gitu cuma ngelihat, “Opo sih iku kok nangis ae lapo? Lapo seh kok gak digendong ae?”*. Gitu ya. *Eh, sekarang ngalamin sendiri anak tantrum gimana udah ngerti, oh ternyata kalau tantrum itu jangan tambah dibentak, jangan langsung digendong, biar sampai tenang dulu.*” (UW, 4 April 2024)

“[...] *Eee mungkin ini sih pengetahuan tentang anak tadi itu ya hal positifnya tentang “Oh, anak itu begini”*. Terus *PR-nya anak-anak kecil kecil itu kan yang mengerjakan orang tua ya, jadi kita harus menggali lagi, belajar dulu.*” [...] (IR, 28 April 2024)

“[...] *Kuncinya ngurus anak, ya memang aku ini ibu baru juga sih, nggak bisa dianggep eee yang sudah bagus, atau yang baik atau yang sukses, nggak. Cuman aku menyadari (kuncinya) ngurus anak kecil yang belum bisa beraktivitas sendiri itu adalah jadwal rutin.*” (HE, 5 Mei 2024)

Keyakinan untuk Mencapai Target pada Kehidupan Keluarga

Kelima subjek memiliki keinginan untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan mencapai target tertentu, seperti membangun rumah, memberikan pendidikan yang terbaik untuk anak, hingga menunaikan ibadah umroh bersama keluarga.

“*Yang pasti kepengen punya rumah sendiri, punya usaha sendiri, terus apa namanya, suami tetap bekerja gitu kan, kebutuhan anak dan keluarga tercukupi, bisa kasih pendidikan yang terbaik buat anak.*” (DE, 31 Maret 2024)

“*Kalau aku yang pengen tak capai itu rumah ya. Tapi, alhamdulillah sekarang lagi mbangun (rumah). Cuman sekarang lagi pengen ya renov lah ya. Terus apa ya, pendidikan anakku sih pengennya sekolahnya yang bagus, terus sama les-les gitu.*” (VA, 3 April 2024)

“*Pendidikannya, lah ini salah satu ikhtiar saya ya biar bisa mencapai pendidikan anak setinggi mungkin. Gitu sih. Makanya menjadi ibu bekerja supaya anak nanti bisa mencapai pendidikan yang tinggi, itu ikhtiar saya.*” (UW, 4 April 2024)

“*Pengennya ya dia dapet pendidikan yang sesuai yang dia inginin, semampu kita harus mampu paling nggak sebagai orang tua kita harus mampu untuk mewujudkannya gitu.*” [...] (IR, 28 April 2024)

“*Sebenarnya punya cita-cita pengen punya rumah sendiri sih. Tapi, nggak bisa direalisasikan karena ibu nggak mbolehkan, jadi sekarang cita-citanya belok jadi pengen umroh bareng sekeluarga, pengen renov-renov rumah.*” (HE, 5 Mei 2024)

Pembahasan

Kondisi peran ganda

Menurut Greenhaus dan Beutell (dalam Agustin & Rahmasari, 2023) salah satu aspek yang merujuk pada permasalahan peran ganda adalah permasalahan yang disebabkan oleh waktu. Permasalahan yang paling sering dialami oleh kelima subjek pada dasarnya sama-sama disebabkan oleh keterbatasan waktu dengan anak. Dua subjek (DE dan UW) merasa kurang dapat berinteraksi dan bermain dengan anak karena terkadang sang anak sudah tertidur saat subjek pulang bekerja. Dua subjek lain (VA dan IR) juga merasa kurang dapat terlibat dalam mendampingi kegiatan anak, baik di rumah maupun di sekolah. Sedangkan

Subjek HE sempat terlambat mengetahui tumbuh kembang sang anak karena kurangnya waktu dan kepekaan untuk memantau. Sejumlah kendala yang dihadapi oleh masing-masing subjek tersebut sejalan dengan pendapat Apsaryanthi dan Lestari (2017) bahwa selain adanya tuntutan bagi untuk dapat membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga, peran ganda juga dapat memicu permasalahan lain, yaitu kurang terpenuhinya kebutuhan dan perhatian pada anak.

Selain itu, peran ganda juga berdampak terhadap kondisi fisik dan psikologis pada masing-masing subjek. Subjek DE terkadang merasa lelah secara fisik dan mengantuk saat bekerja akibat tidur yang kurang berkualitas karena sang anak kerap terbangun pada malam hari. Berbeda dengan empat subjek lainnya (VA, UW, IR, HE) yang terkadang merasa kelelahan secara emosional, terutama saat pulang bekerja sehingga terkadang membuat mereka akhirnya menumpahkan emosinya pada sang anak. Kelelahan emosional pada Subjek UW dan Subjek HE dipicu oleh tugas domestik yang masih harus mereka kerjakan sepulang dari bekerja, sementara suami masing-masing subjek kurang peka untuk membantu meringankan tugas domestik tersebut. Hasil penelitian tersebut didukung oleh temuan Swasti dan Rahmawati (2017) bahwa kelelahan berkorelasi dengan jam kerja. Semakin lama jam kerja yang ditempuh individu, maka semakin tinggi juga tingkat kelelahan akibat kurangnya waktu untuk istirahat, terutama ibu peran ganda yang rentan mengalami kelelahan secara emosional (Yustari & Sari, 2020). Temuan lain yang juga relevan dengan hasil penelitian ini disampaikan oleh Purwanto dan Muizu (2023) bahwa lebih banyaknya waktu yang dihabiskan di tempat bekerja menyebabkan wanita cenderung lebih emosional ketika berada di rumah.

Peran ganda juga berdampak pada pengalaman subjek dalam memberikan ASI yang berlangsung saat usia anak mereka kurang dari satu tahun. Pengalaman Subjek VA menyusui anaknya hanya selama masa cuti melahirkan saja, hal ini dikarenakan ASI subjek sudah tidak keluar lagi setelah subjek kembali bekerja. Sama halnya dengan pengalaman Subjek IR yang hanya menyusui sampai sang anak baru berusia 9 bulan. Subjek IR awalnya masih sering memompa ASI di tempat bekerja, tetapi berangsur-angsur subjek terlupa dan melewatkan hal tersebut sehingga membuat ASI-nya tidak keluar lagi. Kedua subjek berhenti memberikan ASI sebelum anak berusia 1 tahun karena adanya tanggung jawab pada peran pekerjaan. Hasil ini didukung oleh Novayelinda (2012) bahwa status pekerjaan, jenis pekerjaan, dan jumlah jam kerja mempengaruhi periode pemberian ASI. Penelitian relevan lainnya juga menyatakan bahwa ibu yang bekerja di sektor swasta memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk berhenti menyusui dibandingkan ibu yang bekerja di sektor pemerintah, serta cuti melahirkan yang lebih lama berisiko lebih tinggi untuk tidak melanjutkan menyusui dibandingkan mereka yang memiliki cuti lebih singkat (Amin *et al.*, 2011).

Adanya sejumlah permasalahan akibat peran ganda tersebut tidak menghalangi kelima subjek untuk mencapai kondisi psikologis yang sejahtera. Proses subjek dalam mencapai kondisi kesejahteraan psikologis dijelaskan dengan merujuk pada enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (2013) yang meliputi penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup sebagai berikut.

Kondisi kesejahteraan psikologis pada ibu peran ganda

Pasca melahirkan untuk pertama kalinya, kelima subjek yang merupakan ibu primipara ini memiliki pengalaman penyesuaian diri yang berbeda-beda. Subjek VA mengaku siap dengan peran barunya tersebut lantaran sebelumnya ada pengalaman mengasuh keponakan. Sementara Subjek IR justru menikmati masa-masa kehamilan hingga pasca melahirkan karena kondisi bayinya yang cenderung tenang dan tidak merepotkan sehingga subjek tidak merasa terbebani dengan perannya sebagai ibu baru. Sementara itu, tiga subjek

lainnya (DE, UW, HE) sempat mengalami *postpartum blues* atau lebih dikenal dengan istilah *baby blues*. *Postpartum blues* atau *baby blues* merupakan terganggunya kondisi psikologis pada ibu pasca melahirkan yang dapat diidentifikasi melalui perubahan suasana hati, perasaan letih, bingung, kacau, hingga menjadi lebih sensitif dan mudah menangis (Adila *et al.*, 2019). *Baby blues* lebih rentan dialami oleh ibu primipara dibandingkan ibu multipara atau ibu grandemultipara (Setyaningrum *et al.*, 2023). Hal ini disebabkan oleh adanya perasaan belum siap dalam menyambut kelahiran anak, serta munculnya kesadaran akan bertambahnya peran dan tanggung jawab sebagai seorang ibu (Desfanita *et al.*, 2015).

Baby blues yang dialami oleh Subjek DE disebabkan oleh komentar negatif orang lain berkaitan dengan kondisi bayinya yang terlahir cenderung kecil. Sementara itu, Subjek UW merasa *baby blues*-nya saat itu dipicu oleh kondisi pernapasan sang bayi yang dinilai tidak normal sehingga subjek sempat sulit menerima kenyataan tersebut. Lain halnya dengan Subjek HE yang mengaku sempat belum siap hamil dan memiliki anak setelah menikah, di mana hal ini yang kemudian memicu *baby blues* pada subjek pasca melahirkan. Pengalaman *baby blues* tersebut mengindikasikan bahwa awal proses penyesuaian diri pasca melahirkan dan kesiapan menjadi menjadi seorang ibu pada ketiga subjek sempat terjadi hambatan.

Kesiapan menjadi seorang ibu dapat dilihat dari jarak usia pernikahan ke masa pertama kali subjek melahirkan. Berdasarkan latar belakang mereka, Subjek DE melahirkan anak pertamanya setelah 2 tahun usia pernikahan, sementara dua subjek (UW dan HE) melahirkan anak pertamanya sebelum usia pernikahan mereka genap 1 tahun. Hal ini menjadi masuk akal bagi kedua subjek (UW dan HE) yang sempat mengalami kesulitan menyesuaikan diri pasca melahirkan lantaran masih kurangnya kesiapan mereka menjadi seorang ibu. Hasil analisis tersebut didukung oleh temuan dari Septyaninda (2015) bahwa kesiapan menjadi orang tua dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti usia pernikahan, kondisi finansial dan lingkungan, kemampuan menyesuaikan diri, serta strategi koping. Dengan kata lain, semakin lama usia pernikahan seseorang, maka semakin siap orang tersebut menjadi orang tua. Hasil analisis tersebut juga sekaligus menyangkal temuan dari Pramesti *et al.* (2022) yang tidak menemukan adanya perbedaan kesejahteraan psikologis pada ibu peran ganda berdasarkan faktor demografi, seperti usia pernikahan.

Meskipun sempat mengalami *baby blues* pasca melahirkan, pada akhirnya ketiga subjek tersebut dapat menyesuaikan diri dan menerima peran barunya sebagai seorang ibu dengan melakukan sejumlah koping. Subjek DE memanfaatkan dukungan berupa nasihat yang diberikan oleh suaminya, sama halnya dengan Subjek HE yang memanfaatkan hiburan yang diberikan oleh temannya. Dalam penelitian yang dilakukan Silaen *et al.* (2014), subjek yang mengalami *baby blues* tetapi mampu memanfaatkan dukungan dari orang terdekat akan cenderung mampu mengatasi masalah yang dialaminya secara positif. Sementara itu, Subjek UW lebih memilih untuk beristirahat sejenak dan menitipkan bayinya kepada suami atau ibunya sebagai bentuk “me time” agar kondisi psikologisnya membaik. *Me time* dinilai cukup efektif untuk mengurangi rasa lelah dan jenuh bagi ibu yang mengalami *baby blues* walaupun sifatnya hanya sementara (Setyaningrum *et al.*, 2023). Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh temuan relevan dari Ryff (2013), strategi koping yang tepat akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu dalam mengasuh anak sehingga memungkinkan adanya peningkatan keahlian dalam menghadapi tantangan untuk jangka waktu yang lama.

Seiring dengan berakhirnya masa cuti melahirkan, kelima subjek harus kembali bekerja dan menjalani peran ganda yang sesungguhnya. Ada pun pertimbangan dari masing-masing subjek untuk kembali bekerja meskipun sempat merasa berat karena harus meninggalkan anaknya yang masih bayi. Empat subjek (DE, VA, UW, IR) memutuskan tetap bekerja setelah memiliki anak lantaran untuk memenuhi kebutuhan finansial keluarga, serta

untuk membantu menambah penghasilan suami. Hasil penelitian ini relevan dengan temuan dari Setyonaluri *et al.* (2023) bahwa alasan ekonomi dan keinginan untuk tetap bekerja merupakan kontributor utama wanita memutuskan untuk kembali bekerja pasca cuti melahirkan. Pertimbangan lainnya juga disampaikan oleh tiga subjek (DE, VA, HE) bahwa mereka ingin tetap memiliki kegiatan di ranah publik agar mampu mengaktualisasikan dirinya meskipun telah menjadi seorang ibu dan memiliki anak. Menilik dari pendidikan terakhir ketiga subjek tersebut, maka lumrah bagi wanita dengan latar belakang pendidikan yang tinggi, keputusan untuk bekerja diambil sebagai bentuk aktualisasi diri (Samsidar, 2019).

Setelah kelima subjek mampu mengikuti kembali ritme bekerja pasca cuti melahirkan, mereka kemudian mencari strategi yang tepat untuk dapat menyeimbangkan antara peran pekerjaan dan keluarga. Kelima subjek membuktikan bahwa mereka telah mampu menyesuaikan diri dan menerima kondisinya sebagai ibu peran ganda dengan cara mengelola waktu dengan efektif. Bentuk pengelolaan waktu yang pertama adalah menerapkan strategi pemisahan tanggung jawab pekerjaan dengan urusan rumah tangga atau dapat disebut juga dengan “*Segregation of Duties*”. Kondisi ini merujuk pada dimensi penerimaan diri. Kelima subjek sama-sama menerapkan strategi ini dengan cara mengoptimalkan bekerja sesuai dengan jam kerja yang telah ditentukan agar tidak sampai lembur atau membawa pulang pekerjaan kantor ke rumah. Hal ini dilakukan karena mereka menyadari bahwa sesampainya di rumah, mereka harus memenuhi tanggung jawab lain sebagai seorang istri dan ibu. Dengan demikian, kelima subjek dapat dikatakan mampu mencapai kondisi penerimaan diri yang baik. Hasil penelitian tersebut didukung oleh temuan dari Ryff (2013) yang menyatakan bahwa wanita pekerja yang menyesuaikan jadwal kerjanya agar dapat memenuhi tuntutan keluarga memiliki penerimaan diri yang baik. Ada pun bentuk pengelolaan waktu lainnya yang dilakukan oleh kelima subjek agar peran ganda yang dijalannya tetap seimbang. Kondisi yang demikian ini merujuk pada dimensi penguasaan lingkungan.

Tiga subjek (DE, VA, IR) menyasiasi dengan cara mengoptimalkan waktu bersama keluarga pada saat libur bekerja. Ketiga subjek memanfaatkan hari libur bekerja dengan mengajak anak bermain dan berjalan-jalan ke luar rumah atau sekadar bersantai di rumah. Berbeda dengan Subjek UW yang menyeimbangkan peran ganda dengan cara memprioritaskan tugas domestik terlebih dahulu sebelum berangkat bekerja agar tidak membebani anggota keluarga lain yang tinggal satu rumah dengan subjek. Sementara itu, Subjek HE memiliki cara sendiri agar peran gandanya dapat berjalan seimbang, yaitu dengan menggunakan waktu luangnya di tempat bekerja untuk mencari informasi di internet untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang anaknya. Adanya strategi tertentu dalam menyeimbangkan peran ganda menegaskan bahwa kelima subjek memiliki penguasaan lingkungan yang sangat baik. Pernyataan tersebut didukung oleh temuan Dewi *et al.* (2021) bahwa semakin baik wanita pekerja melakukan *work-life balance*, maka akan semakin tinggi juga kesejahteraan psikologisnya. Temuan relevan lainnya juga menyatakan bahwa *work-life balance* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis wanita pekerja sehingga menciptakan keselarasan dan rasa nyaman, serta tidak adanya beban dalam melakukan kedua peran tersebut (Dirfa & Prasetya, 2019).

Dalam menyeimbangkan peran pekerjaan dan keluarga, kelima subjek memiliki strategi koping adaptif tersendiri agar tetap mampu mencapai kesejahteraan psikologis. Salah satu koping yang dilakukan oleh subjek, yaitu melakukan aktivitas yang menyenangkan. Bila ada waktu luang di tempat bekerja, Subjek VA memanfaatkannya untuk menonton drama Korea karena menurutnya waktu di tempat bekerja sekalian untuk *quality time*. Berbeda dengan koping adaptif yang dilakukan Subjek UW adalah mendampingi anak bermain saat ada waktu luang di rumah. Sementara itu, koping adaptif yang dilakukan Subjek IR adalah jalan-jalan dan belanja bersama suami dan anak sebagai bentuk *self-reward*. Selain melakukan

aktivitas yang menyenangkan, dua subjek lain (DE dan HE) memiliki strategi koping lain, yaitu menyempatkan *quality time* dengan suami, seperti berjalan-jalan atau bepergian tanpa membawa anak. Penelitian relevan yang membahas tentang strategi koping pada ibu bekerja menyatakan bahwa menonton tayangan favorit, berjalan-jalan, dan menghabiskan waktu bersama keluarga termasuk ke dalam *emotional focused coping* (Fikri & Darmawanti, 2023). Strategi tersebut menekankan pada penyelesaian masalah dengan tidak terlalu memikirkan tuntutan akibat peran ganda sebagai upaya untuk menenangkan diri sendiri.

Selain memiliki strategi koping yang adaptif, kelima subjek juga memiliki standard pribadi dalam menyikapi permasalahan peran ganda. Kondisi ini merujuk pada dimensi kemandirian. Menurut Ryff (2013) keberhasilan individu pada dimensi ini dilihat dari seberapa mampu individu melawan suatu tekanan dengan cara tertentu dan standar pribadi yang dimilikinya. Pada dasarnya, kelima subjek menyikapi permasalahan akibat peran ganda dengan melibatkan masing-masing pasangan untuk saling berbagi cerita dan mencari solusi bersama. Sebelum mencari solusi bersama pasangan, kelima subjek memiliki standard pribadi dalam menanggapi suatu permasalahan, diantaranya lain dengan menyelesaikan permasalahan berdasarkan tingkat urgensinya, menenangkan pikiran terlebih dahulu, berintrospeksi diri dahulu, menoleransi diri dahulu, dan memberikan pengertian pada anak terkait kondisi yang sedang dihadapi subjek. Cara-cara yang demikian juga menegaskan bahwa kelima subjek memiliki *problem focused coping* yang baik. Hasil penelitian ini didukung oleh temuan Fikri dan Darmawanti (2023) bahwa ibu bekerja yang dapat melakukan *problem focused coping* adalah mereka yang berusaha mengendalikan perilakunya menuju penyelesaian masalah.

Berikutnya, kondisi subjek yang menggambarkan dimensi hubungan positif dengan orang lain berkaitan dengan kemampuan subjek dalam menjalin hubungan yang positif dengan pasangan dan orang-orang di lingkungan sosialnya. Tiga subjek (DE, VA, IR) memperoleh dukungan nyata dari pasangan dan menunjukkan adanya kerja sama yang baik dengan pasangan perihal pengasuhan anak. Ketika Subjek DE sedang mengerjakan tugas domestik, maka Suami Subjek DE yang akan sigap menjaga anak subjek. Hampir serupa, Subjek VA mengungkapkan pengalamannya bergantian mengurus anak dengan suaminya, seperti memandikan, mengganti popok, dan membuatkan susu sejak sang anak masih *newborn*. Subjek IR juga saling berkoordinasi mengatur jadwal dengan suami untuk bergantian menemani anak ketika ada kegiatan di sekolahnya. Dukungan emosional juga diperoleh dua subjek (IR dan HE) dari masing-masing pasangannya yang bersedia menjadi pendengar ketika subjek ingin bercerita dan meluapkan emosinya. Adanya dukungan emosional dari suami dapat menekan penderitaan dan mengurangi kemarahan, perasaan menyalahkan diri sendiri, serta rasa malu atas ketidakmampuan dalam menjalankan tugas sebagai ibu peran ganda (Yosita et al., 2022). Dalam hal ini, kelima subjek dan masing-masing pasangannya mampu menciptakan hubungan yang harmonis dengan saling menerima dan memberi. Adanya konsep "*Give and Take*" dengan pasangan meningkatkan keberhasilan individu pada dimensi hubungan positif dengan orang lain (Ryff, 2013).

Dua subjek lain juga masih dapat menjalin relasi yang positif dengan rekan kerja dan orang-orang di lingkungan sosialnya. Subjek UW masih aktif terlibat dalam kegiatan PKK yang diadakan secara rutin di lingkungan rumahnya. Berbeda halnya dengan Subjek HE, lingkungan kerja yang positif memberinya kesempatan untuk menjalin hubungan akrab dengan rekan-rekan di tempatnya bekerja. Subjek HE mengaku sering berbagi cerita dan pengalaman dengan rekan kerjanya yang sebagian merupakan ibu-ibu muda yang juga memiliki anak usia dini. Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat dikatakan bahwa kelima subjek berhasil membangun hubungan positif dengan orang lain sekalipun di tengah kesibukannya sebagai ibu peran ganda. Menjalinkan hubungan yang hangat dan adanya rasa

empati merupakan indikator keberhasilan individu pada dimensi hubungan positif dengan orang lain (Ryff, 2013).

Sebagai ibu yang berperan ganda, kelima subjek memiliki pencapaian pribadi, baik pada hal-hal yang telah mereka capai maupun yang ingin mereka capai untuk ke depannya. Hal-hal yang telah mereka capai sebagai ibu peran ganda menggambarkan dimensi pertumbuhan pribadi yang dibuktikan melalui peningkatan pengetahuan tentang pengasuhan anak dan pencapaian pada karier. Kelima subjek memiliki kesadaran untuk terus meningkatkan pengetahuan dalam pengasuhan anak di sela-sela kesibukannya bekerja. Subjek VA melakukan pencarian di internet untuk mengenali penyebab dan gejala saat sang anak sakit. Sedangkan dua subjek lain (DE dan UW), semenjak mereka memiliki anak menjadi lebih paham untuk mengontrol emosi, tidak membentak anak, dan mengatasi anak saat sedang tantrum. Sementara itu, Subjek HE menunjukkan peningkatan pengetahuan pengasuhan anak dengan cara menerapkan jadwal rutin sejak sang anak baru lahir, serta menyusun strategi untuk menstimulasi anaknya yang belum dapat berbicara saat usia 13 bulan. Adanya peran ganda tidak menghalangi kelima subjek untuk tetap dapat meningkatkan potensinya sebagai seorang ibu. Hasil penelitian ini didukung oleh Kulik *et al.* (2015) bahwa individu yang terlibat dalam berbagai peran akan cenderung menyadari potensi dalam dirinya, serta dapat menumbuhkan harga diri dan makna hidup. Temuan relevan lainnya juga menyatakan bahwa keberhasilan individu pada dimensi pertumbuhan pribadi adalah ketika individu mampu melihat adanya perubahan yang mencerminkan peningkatan pengetahuan dalam dirinya (Ryff, 2013).

Berikutnya, hal-hal yang ingin dicapai oleh subjek menggambarkan dimensi tujuan hidup. Kondisi ini ditandai dengan adanya target yang dimiliki oleh masing-masing subjek untuk keluarga dan kariernya. Pada kehidupan keluarga, dua subjek (DE dan VA) memiliki target untuk membangun rumah sendiri dan mewujudkan pendidikan yang terbaik untuk anak mereka. Subjek DE juga menambahkan keinginannya kepada sang suami untuk tetap bekerja agar kebutuhan keluarga tetap dapat terpenuhi. Sama halnya dengan dua subjek lainnya (UW dan IR) yang sama-sama memiliki target untuk mewujudkan pendidikan setinggi mungkin, serta sesuai dengan minat dan keinginan sang anak. Sementara itu, Subjek HE awalnya ingin membeli rumah sendiri untuk ditempati bersama suami dan anaknya, tetapi karena tidak direstui oleh ibu subjek, maka targetnya kini berubah menjadi keinginan untuk beribadah umroh bersama keluarga dan merenovasi rumah milik orang tua subjek. Hasil penelitian tersebut didukung oleh temuan yang menyatakan bahwa individu dengan status menikah memiliki tujuan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang berstatus cerai hidup atau mati, dan individu yang masih lajang (Bierman *et al.*, 2006).

Menurut pengakuan dari empat subjek (DE, VA, UW, IR) saat proses wawancara, alasan mereka bekerja di luar rumah karena ingin membantu menambah penghasilan suami dan memenuhi kebutuhan anak. Hal ini selaras bila dikaitkan dengan temuan Schwartz *et al.* (2009) bahwa membantu orang lain cenderung meningkatkan tujuan hidup pada seorang wanita. Masih dalam temuan yang sama ditemukan bahwa mereka yang telah menikah akan memiliki tujuan hidup yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang bercerai atau tidak pernah menikah, hal ini disebabkan oleh adanya sumber daya sosial ekonomi. Selain target pada kehidupan keluarga, dua subjek (VA dan HE) juga memiliki target yang sama terhadap keberlangsungan kariernya di masa depan. Keduanya sama-sama ingin memperoleh jabatan yang lebih tinggi dan penghasilan yang lebih besar di tempat mereka bekerja saat ini.

Berdasarkan uraian di atas, keenam dimensi kesejahteraan psikologis saling berkaitan antara satu dengan lainnya sehingga akhirnya membentuk kondisi kesejahteraan psikologis pada masing-masing subjek. Ketika subjek mampu menyesuaikan diri pasca melahirkan dan

menerima konsekuensi yang terjadi akibat peran ganda, maka selanjutnya subjek mampu untuk mengelola dan menyeimbangkan peran ganda tersebut dengan baik, serta mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang-orang di sekitarnya. Setelah benar-benar mampu mengelola kehidupannya sebagai ibu peran ganda, subjek akhirnya juga mampu mengatasi permasalahan peran ganda menggunakan standard pribadinya. Hal ini juga yang kemudian membuat subjek menyadari adanya perubahan positif dalam dirinya. Perubahan tersebut mencakup peningkatan pengetahuan tentang pengasuhan anak hingga akhirnya membentuk keyakinan dalam diri untuk mencapai tujuan yang berorientasi pada masa depan keluarga.

Pengaruh lingkungan kerja yang positif juga dapat mendorong kelima subjek dalam mencapai kondisi kesejahteraan psikologis. Pernyataan ini selaras dengan temuan penelitian dari Saraswati dan Teja (2018) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis karyawan dapat dipengaruhi oleh lingkungan kerja dan kepuasan kerja. Dalam hal ini, peraturan terkait izin dan cuti bekerja yang fleksibel, serta lingkungan kerja yang memberikan toleransi dan hak-hak yang layak bagi kelima subjek ibu peran ganda memberikan kemudahan dan kenyamanan pada perannya sebagai pekerja sektor formal swasta.

Kesimpulan

Meskipun dihadapkan oleh kondisi peran ganda yang berbeda-beda, tetapi masing-masing subjek mampu mengelola peran ganda tersebut dengan memanfaatkan dukungan sosial dengan baik. Hal ini yang kemudian memungkinkan mereka dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Dimensi penguasaan lingkungan berperan penting bagi kelima subjek dalam mengelola dan menyeimbangkan peran ganda. Peneliti juga menemukan bahwa bahwa kondisi kesejahteraan psikologis pada ibu peran ganda yang memiliki anak usia dini cenderung berfokus pada peran domestik yang mereka jadikan sebagai landasan untuk mengambil keputusan pada perannya di ranah publik. Dengan kata lain, ketika subjek hendak memutuskan segala hal yang berkaitan dengan karier dan pekerjaan, subjek akan mempertimbangkan kesejahteraan keluarganya terlebih dahulu.

Saran

Saran bagi ibu peran ganda lainnya yang juga memiliki anak usia dini. Agar dapat mencapai kondisi kesejahteraan psikologis, perlu adanya upaya untuk mengelola waktu dengan efektif, seperti memisahkan tanggung jawab pekerjaan dengan keluarga (*Segregation of duties*), memanfaatkan hari libur bekerja untuk bermain, berinteraksi dan belajar bersama anak, serta membuat jadwal rutin agar ibu dapat menggunakan waktu istirahat anak untuk me time atau melakukan aktivitas menyenangkan lainnya. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk menggali kondisi kesejahteraan psikologis dengan kriteria subjek lain, contohnya ibu peran ganda yang berstatus ibu tunggal atau ibu peran ganda yang menjalani *long distance marriage* dengan suaminya. Hal tersebut bertujuan untuk memperkaya topik mengenai kesejahteraan psikologis dan peran ganda pada wanita dengan latar belakang yang beragam.

Daftar Pustaka

- Adila, D. R., Saputri, D., & Niriayah, S. (2019). Pengalaman *postpartum blues* pada ibu primipara. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 156-162. <https://doi.org/10.31258/jni.9.2.156-162>

- Agustin, M. A., & Rahmasari, D. (2023). *Burnout* pada ibu peran ganda. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 917-936. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54830>
- Amin, R. M., Said, Z. M., Sutan, R., Shah, S. A., Darus, A., & Shamsuddin, K. (2011). *Work related determinants of breastfeeding discontinuation among employed mothers in Malaysia*. *International Breastfeeding Journal*, 6, 2–7. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-6-4>
- Anggarwati, P. I., & Thamrin, W. P. (2019). *Work family-conflict dan psychological well-being* pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 200–212. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2444>
- Apriani, A. N., Mariyanti, S., & Safitri, M. (2021). Gambaran *work-life balance* pada ibu yang bekerja. *JCA Psikologi*, 2(4), 58–67. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/178>
- Apriyanti, K., & Diana, D. (2016). *The implementation of project based learning models in improving social interaction ability on children aged 5-6 years in Dharma Wanita Bumimulyo Kindergarten Batangan District Pati Regency*. *BELIA: Early Childhood Education Papers*, 5(2), 88–92. <https://journal.unnes.ac.id/sju/belia/article/view/16257>
- Apsaryanthi, N. L. K., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan tingkat *psychological well-being* pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 110–117. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p12>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Keadaan angkatan kerja di Indonesia Februari 2023. Badan Pusat Statistik.
- Bierman, A., Fazio, E. M., & Milkie, M. A. (2006). *A multifaceted approach to the mental health advantage of the married: Assessing how explanations vary by outcome measure and unmarried group*. *Journal of Family Issues*, 27, 554–582. <https://doi.org/10.1177/0192513X05284111>
- Desfanita, D., Misrawati, M., & Arneliawati, A. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi *postpartum blues*. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Riau*, 2(34), 999–1006. <https://doi.org/10.12816/0027279>
- Dewi, R., Parung, J., & Artiawati, A. (2021). *Work-family climate and work-family conflict on medical representative*. *Al-Maiyyah*, 14(1), 49–58. <https://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/almaiyyah/article/view/8651>
- Dirfa, Y. N., & Prasetya, B. E. A. (2019). Hubungan antara *work-life balance* dengan *psychological well-being* pada dosen wanita di Perguruan Tinggi Salatiga. *Jurnal Psikohumanika*, 11(2), 151–169. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v11i2.699>
- Fikri, M. R., & Darmawanti, I. (2023). Gambaran strategi *coping* pada ibu bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 720–740. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53706>

- Hamid, N., Wahda, W., & Samsinar, S. (2020). *Effect of dual role conflict (Work family conflict, workload and job stress) on the performance of employees of PT Bank Negara Indonesia (Persero) Tbk Pare-pare. International Conference on Accounting, Management, and Economics*.
<https://doi.org/10.4108/eai.25-10-2019.2295363>
- Irak, D. U., Bozkurt, F., & Kursun, I. B. (2022). *Personality and resilience: Enhancing well-being and reducing negative emotions among working mothers*, *Journal of Workplace Behavioral Health*, 37(4), 267-285.
<https://doi.org/10.1080/15555240.2022.2114910>
- Keldenich, C. (2022). *Work, motherhood and women's affective well-being. Review of Economics of the Household*, 20(4), 1345–1375.
<https://doi.org/10.1007/s11150-021-09588-1>
- Khan, S. S., & Asad, S. (2021). *Stress, sleep quality, well-being and relationship satisfaction in married working women. Journal of Arts and Social Sciences*, 8(11), 69–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.46662/jass.v8i2.120>
- Kulik, L., Shilo-Levin, S., & Liberman, G. (2015). *Multiple roles, role satisfaction, and sense of meaning in life: An extended examination of role enrichment theory. Journal of Career Assessment*, 23(1), 137–151.
<https://doi.org/10.1177/1069072714523243>
- Lu, H., Song, Y., Wang, X., & Liu, J. (2024). *The neural correlates of perceived social support and its relationship to psychological well-being. Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 17, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1295668>
- Mesakh, A., Littik, S. K. A., & Damayanti, Y. (2023). *Work-family conflict of career woman with family well-Being in the City of Kupang. Journal of Health and Behavioral Science*, 5(2), 208–218. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v5i2.9005>
- Ningsih, E. S. W., & Syafiq, M. (2014). *Pengalaman menjadi pria transgender (Waria): Sebuah studi fenomenologi. Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 1–6.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10971>
- Novayelinda, R. (2012). *Telaah literatur : Pemberian ASI dan ibu bekerja. Jurnal Ners Indonesia*, 2(2), 177–184. <https://doi.org/https://doi.org/10.31258/jni.2.2.177-184>
- Obrenovic, B., Jianguo, D., Khudaykulov, A., & Khan, M. A. S. (2020). *Work-family conflict impact on psychological safety and psychological well-being: A job performance model. Frontiers in Psychology*, 475, 1–18.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00475>
- Panduwinata, V. F., Hartono, R., & Atmasari, A. (2019). *Hubungan konflik peran ganda pada wanita bekerja dengan keharmonisan rumah tangga. Jurnal Psimawa*, 2(1), 21–27. <https://doi.org/10.36761/jp.v2i1.432>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. 11th ed. McGraw-Hill.
- Park, J., Kim, H., & Kim, Y. (2022). *Factors related to psychological well-being as*

- moderated by occupational class in korean self-employed workers. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010141>
- Permatasari, Z. I., & Mulyana, O. P. Hubungan *work family conflict* terhadap *life satisfaction* pada pekerja wanita. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 560-574. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53897>
- Pramesti, A. S., Klaudina, F., & Purnomosidi, F. (2022). Kesejahteraan psikologis perempuan dengan peran ganda. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 15(2), 100–107. <https://doi.org/10.47942/jiki.v15i2.1089>
- Purwanto, A., & Muizu, W. O. Z. (2023). Konflik peran ganda ibu rumah tangga yang bekerja: Sebuah kajian literatur. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(2), 222–233. <https://doi.org/10.30738/sosio.v9i2.15014>
- Rahim, N. A., Mohamed, Z. B., Amrin, A., & Mohammad, R. (2019). *Women's dual roles and career growth: A preliminary study of Malaysian Female talents in Science, Engineering and Technology (SET)*. *Journal of Physics: Conference Series*, 1174(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1174/1/012013>
- Ramadhani, W. R., Noviekayati, IGAA., & Ananta, A. (2023). *Psychological well-being* para perempuan bekerja: Bagaimana peran dukungan sosial?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 558–566. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/658/544>
- Rini, N. W. E., & Lanita, U. (2023). Analysis of the risk factors of work fatigue in formal and informal workers. *JMJ Special Issues*, 11(3), 257–266. <https://doi.org/10.22437/jmj.v11i3.24936>
- Ryff, C. D. (2013). *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Samsidar, S. (2019). Peran ganda wanita dalam rumah tangga. *An Nisa', Vol. 12*,(2), 655–663. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/annisa/article/view/663>
- Saraswati, K. D. H., & Teja, J. (2018). *Psychological well-being of employees in Java, Indonesia*. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 597-606. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.1704>
- Schwartz, C. E., Keyl, P. M., Marcum, J. P., & Bode, R. (2009). *Helping others shows differential benefits on health and well-being for male and female teens*. *Journal of Happiness Studies*, 10(4), 431–448. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9098-1>
- Septyaninda, T. H. (2015). Kesiapan menjadi orang tua pada keluarga muda usia pernikahan 1-3 tahun Desa Wonorejo Sukoharjo (Studi kasus keluarga muda kawasan Pondok Pesantren Imam Syuhodo). Naskah Publikasi.
- Setyaningrum, D. T., Metra, L. A., & Sukmawati, V. E. (2023). *Postpartum blues* pada primipara (Ibu dengan kelahiran bayi pertama). *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 10(1), 27–34. <https://doi.org/10.54867/jkm.v10i1.158>

- Setyonaluri, D., Aninditya, F., Radjiman, D. S., Fasikha, E., Fajri, N., Aryaputra, C., & Tsuruga, I. (2023). Cuti maternitas di kota metropolitan Indonesia: Temuan terkait durasi, manfaat dan jaminan pekerjaan. *Organisasi Perburuhan Internasional*.
- Silalaen, S., Misrawati, & Nurchayati, S. (2014). Mekanisme koping ibu yang mengalami postpartum blues. *Jurnal Online Mahasiswa*, 1(2). <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/3400>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method, and research*. Sage teknik
- Soomro, A. A., Breitenecker, R. J., & Shah, S. A. M. (2018). *Relation of work-life balance, work-family conflict, and family-work conflict with the employee performance-moderating role of job satisfaction*. *South Asian Journal of Business Studies*, 7(1), 129–146. <https://doi.org/10.1108/SAJBS-02-2017-0018>
- Sugiyono, S. (2018). *Metode penelitian kualitatif: Untuk penelitian yang bersifat eksploratif, enterpretatif, interaktif, dan konstruktif*. Alfabeta Bandung
- Swasti, K. G., Ekowati, W., & Rahmawati, E. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* pada wanita bekerja di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 12(3), 190-198.
- Wibowo, D. E. (2022). Peran ganda perempuan dan kesetaraan gender. *Muwazah*, 3, No. 1, 357–364. <http://dx.doi.org/10.28918/muwazah.v3i1.6>
- Widiningtyas, K. (2022). Dinamika konflik peran ganda ibu bekerja yang menjalani *dual earner family*. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 4(2), 202–218. <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i2.735>
- Yosita, T. L., Wismanto, Y. B., & Yudiati, E. A. (2022). Kesejahteraan psikologis pada ibu yang berperan ganda ditinjau dari dukungan suami dan tekanan psikologis. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 71-81. <https://doi.org/10.22146/gamajop.68548>
- Yustari, A., & Sari, J. D. E. (2020). Perbedaan tingkat kepuasan hidup ibu bekerja dan ibu rumah tangga. *Ikesma*, 16(1), 1–6. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v16i1.14757>