



## Peran Dukungan Keluarga dalam Membangun *Work-Family Balance* dan Mengatasi Stres Pengasuhan Ibu Bekerja

Annisa Rahmadhani<sup>1</sup>, Astrid Nabillah<sup>2</sup>, Kamila Nisrina Firdaus<sup>3</sup>, Isnaeni Najmal Hakim<sup>4</sup>, Elvaretta Aurel Hidayat<sup>5</sup>, Fina Idamatussilmi<sup>6</sup>, Yani Achdiani<sup>7</sup>, Sarah Nurul Fatimah<sup>8</sup>

<sup>1-8</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Email: [annisarrh@gmail.com](mailto:annisarrh@gmail.com)<sup>1</sup>, [astridnabila307@gmail.com](mailto:astridnabila307@gmail.com)<sup>2</sup>, [kamilanisrinaf4@gmail.com](mailto:kamilanisrinaf4@gmail.com)<sup>3</sup>, [isnaeninajmal9@gmail.com](mailto:isnaeninajmal9@gmail.com)<sup>4</sup>, [eaurelh@gmail.com](mailto:eaurelh@gmail.com)<sup>5</sup>, [finasilmi.2010@gmail.com](mailto:finasilmi.2010@gmail.com)<sup>6</sup>, [yaniachdiani@upi.edu](mailto:yaniachdiani@upi.edu)<sup>7</sup>, [sarahnurulfatimah@upi.edu](mailto:sarahnurulfatimah@upi.edu)<sup>8</sup>

Alamat: Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154

Korespondensi penulis: [annisarrh@gmail.com](mailto:annisarrh@gmail.com)

**Abstract.** *This study aims to identify effective forms of family support in helping working mothers balance multiple roles and reduce parenting stress. The method used was a literature study, which involved analysis of data from various sources to produce clearer conclusions and focus on issues relevant to the topic of Work-Family Balance and focus on issues relevant to the topic of Work-Family Balance, family support, and parenting stress. The results of the study showed that open family communication, equitable division of household tasks, as well as emotional and practical support from family members are important factors in building Work-Family Balance. These strategies help mothers reduce stress and improve psychological well-being. This research recommends the development of family communication training, flexible work policies, as well as further qualitative-based research to explore working mothers' the direct experiences of working mothers. The findings are expected to serve as a basis for development of programs and policies that support the dual role of mothers in the family and workplace.*

**Keywords:** *Work-Family Balance, dual roles, family communication.*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk dukungan keluarga yang efektif dalam membantu ibu bekerja menyeimbangkan peran ganda dan mengurangi stres pengasuhan. Metode yang digunakan adalah studi literatur, yang melibatkan analisis data dari berbagai sumber untuk menghasilkan kesimpulan yang lebih jelas dan fokus pada masalah yang relevan dengan topik *work-family balance*, dukungan keluarga, dan stres pengasuhan. Hasil kajian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang terbuka, pembagian tugas rumah tangga yang adil, serta dukungan emosional dan praktis dari anggota keluarga merupakan faktor penting dalam membangun keseimbangan peran ibu bekerja. Strategi ini membantu ibu mengurangi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan pelatihan komunikasi keluarga, kebijakan kerja yang fleksibel, serta penelitian lanjutan berbasis kualitatif untuk menggali pengalaman langsung ibu bekerja. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program dan kebijakan yang mendukung peran ganda ibu dalam keluarga dan dunia kerja.

**Kata kunci:** Keseimbangan kerja dan keluarga, peran ganda, komunikasi keluarga.

### 1. LATAR BELAKANG

Era globalisasi ditandai dengan meningkatnya kompleksitas dunia kerja yang menimbulkan tantangan multidimensi, khususnya dalam upaya menyeimbangkan peran antara pekerjaan dan keluarga. Seiring laju pertumbuhan ekonomi, tuntutan kebutuhan hidup masyarakat juga semakin meningkat, menyebabkan banyak keluarga mengalami tekanan finansial yang signifikan (Putri, 2025). Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat kini menghadapi beban ganda, terutama ketika penghasilan satu pihak (ayah atau ibu) tidak lagi

cukup untuk memenuhi kebutuhan dasar (Rostiyati, 2018). Fenomena meningkatnya biaya hidup, seperti harga kebutuhan pokok yang kian melambung, mendorong banyak ibu rumah tangga untuk turut serta dalam dunia kerja guna menambah penghasilan keluarga. Harga kebutuhan pokok yang terus meningkat telah menciptakan tekanan finansial yang signifikan, sebagaimana dikeluhkan oleh banyak keluarga bahwa "dulu, uang Rp 400.000 sudah cukup untuk belanja kebutuhan, bahkan sampai bisa membeli camilan. Sekarang, Rp 400.000 itu batas minimal untuk berbelanja kebutuhan". Mahalnya biaya hidup ini menjadi salah satu pendorong utama para ibu untuk turut berkontribusi dalam ekonomi keluarga melalui bekerja, meskipun hal tersebut berarti mereka harus menjalankan peran ganda yang menantang (Kadir *et al.*, 2025; Iqbal & Fawzea, 2020; Putri *et al.*, 2021).

Data menunjukkan bahwa keluarga dengan ayah dan ibu yang bekerja memiliki rata-rata penghasilan Rp 3,9 juta per bulan, sedangkan keluarga dengan ayah saja yang bekerja hanya mencapai Rp 2,76 juta (BPS, 2023). Kesenjangan penghasilan ini menjadi faktor penentu bagi banyak keluarga untuk mendorong ibu kembali bekerja, terutama mengingat biaya pendidikan, kesehatan, dan kebutuhan pokok yang terus meningkat. Keputusan ibu untuk bekerja menjadi solusi praktis untuk mengatasi tekanan finansial yang dihadapi keluarga di tengah kondisi ekonomi yang tidak menentu. Namun, keterlibatan ibu dalam pekerjaan di luar rumah menimbulkan konflik peran antara tanggung jawab profesional dan domestik, yang dikenal sebagai *work-family conflict* (Mulyadi, 2017).

Peran ganda yang dialami oleh ibu dalam keluarga mengalami perubahan signifikan dengan semakin banyaknya ibu yang berpartisipasi dalam dunia kerja. Apreviadizy & Puspitacandri (2014) menunjukkan bahwa ibu bekerja menghadapi tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, dengan nilai rata-rata stres 35,88 berbanding 25,85. Kondisi ini menunjukkan adanya tantangan serius dalam menyeimbangkan peran ganda sebagai ibu dan pekerja. Perubahan sosial ekonomi telah mendorong pergeseran peran tradisional, di mana bukan hanya ayah yang menjadi pencari nafkah utama, tetapi juga ibu yang turut berkontribusi dalam ekonomi keluarga (Saputra *et al.*, 2020; Lestari, 2017; Kamila, 2016). Tekanan untuk memenuhi berbagai peran ini sering kali menjadi pemicu stres yang signifikan bagi para ibu yang bekerja. Meskipun demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa menjalani peran ganda sebagai ibu sekaligus pekerja merupakan tanggung jawab yang penuh tantangan dan menuntut banyak pengorbanan. Dalam masyarakat patriarkal, tanggung jawab domestik masih banyak dibebankan kepada perempuan, termasuk pengasuhan anak, memasak, dan membersihkan rumah. Akibatnya, perempuan menghabiskan waktu tiga kali lebih banyak

untuk pekerjaan rumah tangga dibandingkan laki-laki yang semakin memperberat beban mereka (Parhan *et al.*, 2020; Cahyadi, 2012; Arif, 2018).

Data Survei Angkatan Kerja Nasional Badan Pusat Statistik (Sakernas) BPS 2022, menunjukkan bahwa sebanyak 388.099 perempuan kembali bekerja setelah sempat berhenti untuk mengurus rumah tangga. Mereka tersebar di berbagai sektor seperti perdagangan (27,7%), industri pengolahan (14,7%), dan penyediaan akomodasi/makanan (13,37%). Distribusi pekerjaan ini menunjukkan bahwa ibu bekerja tidak hanya terdapat pada satu sektor ekonomi tertentu, melainkan tersebar di berbagai bidang yang memungkinkan mereka berkontribusi pada perekonomian keluarga. Fenomena ini menegaskan bahwa kebutuhan ekonomi keluarga yang semakin tinggi telah memaksa banyak ibu rumah tangga untuk turut menjadi pencari nafkah tambahan guna memenuhi kebutuhan hidup yang terus meningkat (Said, 2020; Gobel *et al.*, 2024).

Meskipun bekerja memberikan manfaat finansial, namun tidak dapat dipungkiri bahwa pekerjaan menyita banyak waktu ibu yang seharusnya juga digunakan untuk pengasuhan dan urusan rumah tangga. Situasi ini kerap menimbulkan fenomena *work-family conflict*, di mana terjadi pertentangan antara tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga. Tekanan antara pekerjaan dan keluarga tidak hanya karena tanggung jawab pekerjaan rumah tangga yang semakin besar, tetapi juga karena ekspektasi pekerjaan dan standar pengasuhan anak yang semakin menuntut. Ibu bekerja dituntut untuk multitasking dalam memenuhi kedua peran, sehingga sering kali mengalami kelelahan fisik dan psikis yang berpotensi mengakibatkan stres dan konflik peran yang berkepanjangan (Handayani & Pratama, 2022; Thania *et al.*, 2021).

Tekanan ganda dapat menimbulkan kelelahan fisik dan emosional (*burnout*) yang berdampak negatif pada kepuasan hidup dan dinamika keluarga (Liftyawan *et al.*, 2020). Studi oleh Liftyawan *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa konflik pekerjaan-keluarga menyebabkan kelelahan emosional, sehingga para pekerja mengalami kelelahan emosional. Ketegangan yang terjadi dalam keluarga dapat menyebabkan disfungsi komunikasi, sehingga kurangnya kualitas pengasuhan anak, dan konflik domestik yang berkelanjutan (Ramdhini dan Afrizal, 2024). Selain itu, norma sosial dan budaya patriarki memperumit komunikasi dalam keluarga serta memperkuat ketimpangan peran gender. Minimnya dukungan institusional, seperti program cuti orang tua yang hanya dimiliki oleh 18% perusahaan, menjadi bukti lemahnya perhatian terhadap kesejahteraan ibu bekerja, padahal 54,3% perempuan usia produktif di Indonesia aktif bekerja (BPS, 2023).

Hasil studi menunjukkan bahwa sebanyak 55% ibu yang bekerja merasa kurang puas dalam menjalankan peran mereka untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan

keluarga. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya yang dapat mendukung terciptanya keseimbangan tersebut guna meningkatkan kualitas hidup mereka. Salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah penyesuaian waktu antara tanggung jawab keluarga dan pekerjaan (Pratiwi *et al.*, 2024). Padahal, kemampuan dalam mengelola waktu dan menetapkan prioritas antara urusan pekerjaan dan keluarga menjadi kunci penting dalam menciptakan keseimbangan tersebut. Ketidakmampuan dalam manajemen waktu dapat menyebabkan ketimpangan alokasi waktu untuk bekerja dan mengurus keluarga. Ibu bekerja perlu mampu merancang pembagian waktu secara proporsional sesuai dengan tugas yang dimiliki, serta menetapkan skala prioritas guna menghindari kepadatan aktivitas yang sulit dibagi. Selain itu, mereka juga perlu mengatur waktu dengan bijak antara pekerjaan, kebersamaan dengan keluarga, dan waktu istirahat (Hairina & Fadhila, 2018; Winarni *et al.*, 2023).

Berdasarkan fenomena dan temuan tersebut, sangat penting untuk mengkaji lebih dalam mengenai peran dukungan keluarga dapat membantu ibu bekerja menyeimbangkan tanggung jawab ganda. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan analisis yang bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk dukungan keluarga yang efektif dalam membantu ibu bekerja menyeimbangkan peran ganda dan mengurangi stres pengasuhan yang dialami. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menemukan strategi-strategi praktis yang dapat diimplementasikan untuk meningkatkan kualitas pengasuhan dan kesejahteraan psikologis ibu bekerja di Indonesia. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti memilih judul "**Peran Dukungan Keluarga dalam Membangun *Work-Family Balance* dan Mengatasi Stres Pengasuhan Ibu Bekerja**". Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi landasan dalam pengembangan kebijakan dan program intervensi yang mendukung ibu bekerja menjalankan peran gandanya secara optimal.

## 2. KAJIAN TEORITIS

### *Work Family Balance*

*Work-Family Balance* merupakan kondisi ketika individu dapat menjalankan peran dalam pekerjaan dan keluarga secara seimbang tanpa menyebabkan konflik antara keduanya. Istilah ini mulai berkembang sejak tahun 1970-an di Inggris dan mendapatkan perhatian signifikan dari dunia kerja sejak 1986 (Ramdhini & Afrizal, 2024). Awalnya, konsep ini terbatas pada keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga (*work-family balance*), namun dalam perkembangannya mencakup dimensi yang lebih luas seperti kesehatan, pengembangan diri, dan aktivitas sosial sehingga dikenal dengan istilah *work-life balance* (Anggainsi & Rahmah, 2024). Faktor-faktor seperti fleksibilitas kerja, dukungan sosial, dan kecerdasan

emosional berkontribusi terhadap terciptanya *work-family balance* (Alarifi & Basahal, 2023). Dalam konteks ibu bekerja, kemampuan untuk membangun *Work-Family Balance* sangat penting guna menghindari tekanan psikologis akibat peran ganda.

### ***Work Family Conflict***

*Work-family conflict* adalah bentuk konflik peran di mana tuntutan pekerjaan mengganggu peran individu dalam keluarga (Windrawati *et al.*, 2020). Konflik ini muncul ketika beban kerja, jam kerja yang panjang, atau ketidakfleksibelan jadwal menghambat keterlibatan dalam kegiatan keluarga (Sandriani, 2024). Sebaliknya, *family-to-work conflict* juga dapat terjadi ketika tanggung jawab domestik seperti pengasuhan anak dan pekerjaan rumah tangga mengganggu produktivitas di tempat kerja (Alfiah *et al.*, 2024). Konflik dua arah ini berdampak pada stres, kelelahan, menurunnya kepuasan kerja dan keluarga, serta kesehatan mental individu. Beberapa strategi untuk mereduksi konflik tersebut, di antaranya manajemen waktu, fleksibilitas kerja, dan dukungan dari lingkungan sosial (Seimbiring, 2024). Bagi ibu bekerja, pentingnya strategi ini menjadi krusial dalam menjaga peran ganda yang dijalani.

### **Komunikasi Keluarga**

Komunikasi keluarga berperan penting dalam membangun relasi yang sehat antara anggota keluarga serta mendukung adaptasi terhadap peran ganda yang dijalani oleh ibu bekerja. Komunikasi dalam keluarga menjadi sarana menyampaikan nilai, norma, serta ekspektasi antar anggota (Sidharta, 2021). Komunikasi yang efektif juga berfungsi sebagai media pembelajaran dan sosialisasi bagi anak (Windarwati *et al.*, 2021). Dalam konteks ibu bekerja, komunikasi yang terbuka dan demokratis memungkinkan terjadinya pembagian tugas yang adil dan peningkatan dukungan emosional di dalam rumah tangga. Komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai alat, tetapi juga sebagai bagian dari manajemen kerja dan rumah tangga itu sendiri (Windarwati *et al.*, 2021).

### **Bentuk Dukungan Keluarga**

Dukungan keluarga adalah salah satu bentuk dukungan sosial informal yang memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup. Membagi dukungan ini menjadi empat bentuk: konkret, emosional, nasihat, dan penghargaan (Fitriza & Taufik, 2022). Keempat bentuk ini tidak hanya berkontribusi terhadap ketahanan keluarga, tetapi juga berfungsi sebagai pelindung terhadap stres dan kelelahan akibat peran ganda (Qonita *et al.*, 2024). Resiliensi dalam keluarga dibangun melalui hubungan yang saling menguatkan, adaptif, dan terbuka terhadap perubahan (Rahayu, 2021). Dalam konteks ibu bekerja, dukungan keluarga menjadi elemen krusial untuk menjaga kesehatan mental, keseimbangan hidup, dan kualitas pengasuhan.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur integratif, yang berfungsi untuk menggabungkan berbagai hasil penelitian terdahulu dalam rangka membentuk pemahaman yang lebih luas dan mendalam mengenai isu yang dibahas (Mahanum, 2021; Yam, 2024).. Pendekatan ini dipilih karena mampu menyoroti tidak hanya temuan yang telah ada, tetapi juga menganalisis pola, kesenjangan, serta perbedaan temuan antar penelitian yang relevan (Purwanto & Muizu, 2023). Pendekatan tersebut digunakan untuk menelaah bagaimana peran dukungan keluarga membantu ibu bekerja dalam menghadapi tekanan pengasuhan serta menjaga keseimbangan antara tanggung jawab profesional dan domestik.

Proses pengumpulan sumber literatur dilakukan secara terstruktur sejak Maret 2025, dengan menelusuri artikel dari berbagai basis data ilmiah seperti Google Scholar, Scopus, ScienceDirect, SINTA, dan Garuda. Topik utama yang dicari mencakup dukungan keluarga, stres pengasuhan ibu bekerja, konflik peran ganda, serta *work-family balance*. Literatur yang dijadikan bahan analisis dipilih berdasarkan kemunculan kata kunci yang relevan dalam judul dan abstrak artikel, serta keterkaitannya secara langsung dengan fokus kajian. Artikel yang digunakan adalah publikasi ilmiah berbasis studi empiris atau kajian konseptual, telah melalui proses *peer-review*. Pendekatan ini dinilai tepat untuk membangun pemahaman teoretis yang kuat, memperkaya wawasan terhadap isu yang dikaji, dan memberikan landasan untuk pengembangan kebijakan atau intervensi yang mendukung kesejahteraan ibu bekerja dalam konteks keluarga (Aisyah, 2022; Alfiah *et al.*, 2024).

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Fenomena Stres Pengasuhan Ibu Bekerja

Dalam beberapa tahun terakhir, partisipasi perempuan di sektor pekerjaan mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Data menunjukkan bahwa pada periode 2022 hingga 2024, proporsi perempuan yang bekerja di bidang profesional berada dalam kisaran 48,65% hingga 50,13% (BPS, 2024). Angka ini mengindikasikan kontribusi yang besar dari perempuan dalam dunia profesional. Dokumen Rencana Strategis Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) 2020–2024 juga mengungkapkan bahwa proporsi perempuan dalam bidang profesional secara konsisten berada di atas 35%, dengan kecenderungan peningkatan dari tahun ke tahun (Kemenpppa, 2024). Ibu bekerja harus dapat membagi waktunya untuk memenuhi tanggung jawab pekerjaan profesional selama enam hingga delapan jam per hari, berbeda dengan ibu rumah tangga yang lebih terfokus pada urusan

domestik dan pengasuhan (Gina & Fitriani, 2022). Kondisi ini mencerminkan betapa besarnya jumlah ibu yang menjalani peran ganda sebagai pekerja sekaligus pengasuh dalam keluarga.

Ibu yang bekerja memiliki dua peran besar dalam kehidupan sehari-harinya, yaitu sebagai tenaga kerja profesional di luar rumah dan sebagai pengasuh utama dalam keluarga. Perpaduan kedua peran tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis, fisik, dan emosional. Ketika tuntutan kerja dan tanggung jawab domestik bertabrakan, ibu yang bekerja sangat rentan mengalami stres pengasuhan (Said, 2020). Konflik peran kerja-keluarga muncul ketika tuntutan dari dua peran tersebut tidak selaras, sehingga menyebabkan tekanan yang dapat menurunkan kualitas kesejahteraan psikologis ibu. Khususnya pada ibu bekerja yang memiliki anak usia prasekolah, menghadapi tingkat stres pengasuhan yang cukup tinggi (Sari & Andayani, 2021). Stres ini muncul akibat keterbatasan waktu interaksi antara ibu dan anak, sehingga ibu merasa kurang optimal dalam menjalankan peran keibuannya.

Situasi tersebut semakin diperparah oleh perasaan bersalah atau yang dikenal dengan istilah (*employment-related guilt*) yang kerap muncul akibat tekanan pekerjaan yang mengganggu keterlibatan ibu dalam proses pengasuhan anak. Konflik peran kerja dan keluarga menjadi pemicu utama munculnya perasaan bersalah, yang selanjutnya meningkatkan risiko stres dalam pengasuhan: “Semakin tinggi konflik kerja dan keluarga, semakin besar perasaan bersalah yang dirasakan oleh ibu bekerja, yang secara signifikan memengaruhi tingkat stres dalam pengasuhan” (Dayanti & Mustika, 2021).

Perpaduan dua peran ini, meskipun mencerminkan kemajuan peran gender, juga memunculkan tantangan baru berupa tekanan fisik, emosional, dan psikologis yang kompleks. Stres pengasuhan menjadi salah satu konsekuensi nyata dari konflik antara tuntutan kerja dan tanggung jawab rumah tangga, terutama ketika waktu interaksi antara ibu dan anak menjadi terbatas (Parhan, 2020). Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa kesejahteraan ibu bekerja tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengelola waktu, tetapi juga sangat bergantung pada dukungan lingkungan, baik dari keluarga maupun institusi kerja, agar keseimbangan antara kehidupan kerja dan keluarga dapat tercapai secara optimal.

### **Bentuk Dukungan Keluarga dalam Menunjang *Work-Family Balance***

Konsep *Work-Life Balance* (WLB) menjelaskan bagaimana individu mengatur interaksi antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya dengan menetapkan batasan yang jelas demi mencapai keseimbangan optimal (Qonita *et al.*, 2024). Dalam konteks ibu bekerja, WLB sangat berkaitan erat dengan *work-family balance* (WFB), karena peran keluarga merupakan bagian utama dari kehidupan personal yang harus diseimbangkan dengan tanggung jawab profesional.

Dengan kata lain, ketika ibu mampu mengelola waktu, energi, dan perhatiannya secara seimbang antara pekerjaan dan keluarga, maka *work-family balance* pun tercapai. Berdasarkan kajian literatur dan studi terkini, dukungan keluarga terbukti menjadi faktor penting dalam menciptakan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan peran pengasuhan dalam keluarga. Ibu bekerja yang menerima dukungan dari keluarga, khususnya pasangan dan anak-anak, lebih mampu menjalani peran ganda dengan tingkat stres yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Berikut ini merupakan bentuk dukungan keluarga yang dapat menunjang *Work-Family Balance* (Alarifi & Afrizal; Said, 2020).

#### **a) Dukungan Emosional**

Dukungan emosional dari keluarga memegang peranan penting dalam membantu ibu bekerja mencapai keseimbangan antara peran profesional dan peran pengasuhan. Dukungan ini tidak hanya berbentuk tindakan nyata, tetapi juga melibatkan pemberian perhatian, pengertian, serta respons emosional yang positif terhadap kondisi psikologis ibu. Ketika ibu pulang dari tempat kerja dengan kelelahan fisik maupun mental, kehadiran keluarga yang memahami dan menunjukkan empati menjadi sumber kekuatan tersendiri.

Misalnya, pasangan yang bersedia mendengarkan keluh kesah tanpa menghakimi, atau anak-anak yang menunjukkan kasih sayang, dapat memberikan ketenangan batin dan mengurangi beban stres yang dirasakan ibu. Selain itu, dukungan keluarga menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi keseimbangan kehidupan kerja ibu bekerja (Ramdhini & Afrizal, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa keharmonisan dalam rumah tangga memiliki pengaruh yang besar terhadap produktivitas dan kesejahteraan ibu secara menyeluruh.

#### **b) Dukungan Instrumental**

Dukungan instrumental mencakup bantuan konkret dan nyata yang dapat diberikan oleh anggota keluarga untuk membantu meringankan beban ibu bekerja dalam menjalankan peran ganda. Bentuk dukungan ini meliputi partisipasi dalam pekerjaan rumah tangga seperti memasak, membersihkan rumah, mencuci pakaian, atau membantu mengurus anak, termasuk mengantar jemput anak sekolah atau menemani mereka belajar. Dampaknya, ibu memiliki kapasitas lebih besar untuk menjalankan tugas profesional secara efektif tanpa mengabaikan kebutuhan rumah tangga.

Keterlibatan suami dalam pengasuhan anak, seperti mengganti popok, menidurkan anak, atau menghadiri kegiatan sekolah secara signifikan membantu ibu menjaga keseimbangan antara dunia kerja dan keluarga (Alarifi & Basahal, 2023). Dukungan seperti



ini juga mencerminkan adanya hubungan yang setara dalam rumah tangga, yang memperkuat harmoni keluarga serta meningkatkan kualitas hubungan pasangan.

**c) Dukungan Informasional**

Dukungan informasional merujuk pada bantuan dalam bentuk pemberian nasihat, saran, dan pengetahuan yang relevan untuk membantu ibu bekerja mengelola peran dan tanggung jawabnya. Keluarga yang memberikan informasi yang konstruktif, seperti tips manajemen waktu, strategi pengasuhan yang efektif, atau cara menyusun jadwal kegiatan, sangat membantu dalam pengambilan keputusan sehari-hari. Bahkan, diskusi ringan di meja makan mengenai rencana kegiatan atau pembagian tugas bisa menjadi sarana dukungan informasional yang bernilai.

**d) Dukungan Apresiasi (*Appreciative Support*)**

Dukungan apresiasi melibatkan pengakuan dan penghargaan atas usaha dan pencapaian ibu bekerja dalam mengelola tanggung jawab pekerjaan dan keluarga. Ucapan terima kasih, pujian, dan pengakuan dari anggota keluarga dapat meningkatkan motivasi dan kesejahteraan emosional ibu, sehingga memperkuat dedikasi mereka baik di lingkungan kerja maupun di rumah. Bentuk penghargaan dari keluarga dapat meningkatkan dedikasi kerja, mengurangi stres pengasuhan, dan memperkuat kepuasan dalam hubungan keluarga. Misalnya, anak-anak yang menunjukkan rasa bangga terhadap ibu mereka yang bekerja, atau pasangan yang menyampaikan dukungan secara verbal dan emosional, menciptakan lingkungan yang positif dan produktif.

**Komunikasi Keluarga sebagai Fondasi *Work-Family Balance***

Komunikasi dalam keluarga memegang peran penting sebagai fondasi utama dalam mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga, terutama bagi ibu yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja sekaligus pengasuh anak. Melalui komunikasi yang terbuka dan efektif, setiap anggota keluarga dapat saling memahami kebutuhan serta tekanan yang dialami, sehingga tercipta suasana yang saling mendukung dan penuh pengertian. Komunikasi yang baik juga memungkinkan keluarga untuk bersama-sama menyesuaikan pembagian tugas dan tanggung jawab sehingga potensi konflik antara pekerjaan dan keluarga dapat diminimalkan. Komunikasi yang intens dan efektif, baik secara langsung maupun melalui media digital, mampu memperkuat ikatan emosional serta menciptakan suasana harmonis yang menjadi landasan kuat dalam menjaga keseimbangan antara kerja dan keluarga (Said, 2020).

Komunikasi yang kuat, dukungan keluarga dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, mulai dari dukungan emosional, bantuan praktis, hingga penghargaan terhadap peran ganda

yang dijalani ibu. Dukungan sosial dari pasangan dan anggota keluarga sangat membantu ibu bekerja dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga (Prameswari *et al.*, 2025). Dukungan tersebut tidak hanya membantu pengelolaan waktu dan tugas sehari-hari, tetapi juga memperkuat rasa dihargai sehingga mampu mengurangi beban psikologis yang dialami ibu. Oleh karena itu, komunikasi yang efektif menjadi kunci utama agar dukungan keluarga dapat tersalurkan dengan baik dan tepat sasaran (Parhan, 2020; Qonita *et al.*, 2024).

Selain membantu menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, komunikasi terbuka juga berperan dalam mengurangi stres pengasuhan yang kerap dialami ibu bekerja. Saat menghadapi tekanan peran ganda, komunikasi yang lancar dengan anggota keluarga memberikan ruang bagi ibu untuk berbagi tantangan dan mencari solusi bersama. Komunikasi efektif dalam keluarga membantu ibu bekerja mengelola stres pengasuhan dengan lebih baik, meningkatkan rasa aman, serta menumbuhkan kepercayaan diri dalam mengasuh anak, terutama dalam situasi yang penuh tekanan seperti pandemi (Said, 2020).

Komunikasi keluarga yang terbuka dan efektif menjadi fondasi utama dalam membangun dukungan keluarga yang nyata dan bermakna. Kedua aspek ini saling melengkapi untuk menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis dan mampu menghadapi tuntutan peran ganda ibu bekerja. Dengan komunikasi yang baik, pembagian peran dalam keluarga menjadi lebih adil dan saling menghargai, sementara dukungan keluarga berperan dalam mengurangi konflik peran dan stres pengasuhan. Keluarga yang mampu mengoptimalkan komunikasi dan dukungan ini akan menciptakan *work-family balance* yang sehat, memungkinkan ibu bekerja menjalankan perannya tanpa mengorbankan kesejahteraan diri sendiri maupun anggota keluarganya (Ramdhania & Yuniasanti, 2023).

### **Dampak Dukungan Keluarga terhadap Kesejahteraan Ibu Bekerja**

Dampak dukungan sosial keluarga yang tinggi pada ibu bekerja dapat meningkatkan semangat dalam menjalankan tanggung jawabnya, perasaan tenang, rasa diperhatikan, rasa dicintai, dan rasa memiliki seseorang yang dapat diandalkan dalam menjalankan tanggung jawabnya. Terutama rasa kasih sayang dan cinta yang diungkapkan oleh suami, perhatian yang terus menerus, waktu yang disediakan untuk menjadi pendengar dan topik diskusi yang baik, serta bantuan dalam mengerjakan pekerjaan rumah tangga dapat mengurangi dampak dari kendala dalam perannya sehingga tingkat konflik pekerjaan-keluarga menjadi rendah (Alarifi & Basahal, 2023; Ramdhania & Yuniasanti, 2023).

Konflik pekerjaan-keluarga yang rendah dapat dilihat dari kemampuan mereka dalam mengatur waktu secara efektif baik untuk pekerjaan maupun keluarga, memberikan pengetahuan kepada anak mengenai pekerjaan dan waktu, serta menciptakan hubungan

yang positif dengan cara berinteraksi dengan orang lain. Sikap suami yang mendukung karir istri dan bekerja sama dalam urusan rumah tangga juga berpengaruh terhadap kepuasan dan kebahagiaan keluarga (Parhan, 2020).

Sebaliknya, jika dukungan sosial yang diberikan rendah, maka karyawan akan mengalami harapan yang tidak terpenuhi, perasaan kesepian dan tidak aman, ketidaknyamanan fisik dan psikis karena tidak memiliki cukup uang, dan kurangnya motivasi untuk bekerja keras. Kurangnya empati dan perhatian suami, serta kesibukan suami yang berakibat pada kurangnya waktu dan tenaga yang mereka sediakan, membuat dampak dari kendala dalam kedua peran tersebut lebih dimaklumi dan sulit untuk diatasi, sehingga mengurangi tingkat konflik antar rekan kerja yang mereka hadapi (Said, 2020). Hubungan interpersonal di antara orang-orang pada umumnya, terutama yang didasari oleh ikatan emosional, memiliki korelasi yang kuat dengan ketegangan, kebosanan, dan depresi yang dialami oleh pekerja.

### **Strategi Mengatasi Stres Pengasuhan Ibu Bekerja melalui Dukungan Keluarga**

Ibu bekerja sering kali menghadapi tantangan dalam menjalankan peran ganda, yakni sebagai pekerja profesional sekaligus pengasuh utama dalam keluarga. Tekanan dari kedua peran ini dapat memunculkan stres pengasuhan yang, jika tidak dikelola dengan baik, berdampak pada kesejahteraan fisik dan psikologis ibu, serta kualitas relasi keluarga. Untuk itu, dukungan keluarga menjadi komponen krusial dalam membantu ibu mengelola stres yang muncul. Tidak hanya dalam bentuk dukungan emosional dan instrumental, tetapi juga melalui pendekatan kolaboratif yang memungkinkan peran dalam rumah tangga dibagi secara adil dan fleksibel (Ramdhini & Afrizal, 2024).

Keterlibatan aktif pasangan dan anggota keluarga lainnya, membantu ibu bekerja merasa lebih dihargai dan tidak sendirian dalam menjalankan tanggung jawabnya. Strategi-strategi ini mendukung terciptanya lingkungan keluarga yang responsif dan adaptif terhadap ibu bekerja. Adanya dukungan keluarga yang menyeluruh, ibu tidak hanya dapat mengurangi beban psikologis, tetapi juga mampu menjalani perannya dengan lebih seimbang dan penuh makna. Berikut ini merupakan beberapa bentuk strategi dalam mengatasi stres pengasuhan ibu bekerja (Rahmah *et al.*, 2025):

#### **a) Kolaborasi Peran Adatif (*Adaptive Role-Sharing*)**

Strategi ini merujuk pada pola fleksibel dalam pembagian peran yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan dinamis keluarga. Ibu dan ayah dalam praktiknya dapat saling menggantikan tugas-tugas rumah tangga atau pengasuhan anak berdasarkan kondisi pekerjaan masing-masing. Kontribusi suami yang ikut berperan dalam rumah

tangga dengan mendukung dan memberi bantuan berperan besar bagi ibu bekerja. Fleksibilitas ini menekan tekanan psikologis ibu dan membantu mencegah terjadinya burnout akibat beban yang tidak terbagi merata.

#### **b) Penerapan Komunikasi Asertif dalam Pengasuhan**

Salah satu strategi penting dalam mengatasi stres pengasuhan bagi ibu bekerja adalah penerapan komunikasi asertif dalam lingkungan keluarga, khususnya antara ibu, pasangan, dan anak-anak. Komunikasi asertif memungkinkan ibu menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan batasannya dengan cara yang jelas dan tetap menghormati orang lain, sehingga mengurangi ketegangan emosional akibat peran ganda. Studi terbaru menegaskan bahwa komunikasi asertif membantu membangun hubungan yang sehat, efektif, berkelanjutan serta menurunkan tingkat stres dan frustrasi. Komunikasi asertif menjadi keterampilan esensial yang perlu dimiliki ibu bekerja dalam menjaga keharmonisan keluarga dan menekan potensi stres berkepanjangan.

#### **c) Penyederhanaan Aktivitas Rumah Tangga (*Simplifying*)**

Strategi ini merujuk pada pengurangan atau pengelompokan kegiatan yang dianggap tidak esensial sehingga ibu dapat lebih fokus pada tugas utama baik di pekerjaan maupun dalam peran pengasuhan. Penelitian fenomenologis oleh (Qonita *et al.*, 2024) ditemukan bahwa ibu bekerja menggunakan strategi simplifying untuk menjaga keseimbangan antara peran domestik dan profesional. Strategi ini memungkinkan mereka menyesuaikan energi dan waktu dengan lebih efisien, misalnya dengan menghindari aktivitas yang tidak produktif atau terlalu menyita waktu.

#### **d) Pemanfaatan Teknologi dalam Pengasuhan (*Tech-Flexing*)**

Di tengah kesibukan ibu bekerja yang menghadapi tekanan peran ganda, teknologi memainkan peran penting sebagai alat bantu dalam pengasuhan anak. Strategi *tech-flexing* merujuk pada pemanfaatan teknologi, baik berupa perangkat digital, aplikasi daring, maupun alat rumah tangga modern dalam mempermudah tugas-tugas domestik dan memperkuat keterhubungan ibu dengan anak. Pemanfaatan teknologi rumah tangga seperti *handphone*, aplikasi pesan antar makanan, hingga alat seperti pensteril botol dan *rice cooker*, sangat membantu ibu bekerja dalam mengoptimalkan waktu dan mengurangi kelelahan (Aziza & Hanim, 2024). Strategi ini, membantu ibu untuk tetap menjaga keterlibatan dalam kehidupan anak, baik secara langsung maupun melalui dukungan sistem digital yang efisien. Pemanfaatan teknologi secara sadar dan bijak memungkinkan ibu bekerja untuk tidak terjebak dalam konflik peran yang berlebihan.

#### e) *Coping* Spiritual dan Nilai Religius

Menghadapi tekanan peran ganda sebagai ibu bekerja, strategi coping yang berbasis spiritualitas dan nilai religius terbukti menjadi sumber kekuatan internal yang signifikan. Pendekatan spiritual dapat menjadi mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi stres pengasuhan. Keyakinan terhadap nilai-nilai agama dan kepercayaan kepada Tuhan membantu individu dalam meredakan ketegangan, menjaga ketenangan batin, serta memberi makna atas peran yang dijalani. Subjek yang menjalankan peran ganda sebagai ibu bekerja mampu mencapai *Work-Family Balance* karena memiliki kekuatan religiusitas yang tinggi. Spiritualitas tersebut berperan sebagai mekanisme coping dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

### 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kajian literatur ini menunjukkan bahwa komunikasi keluarga dan dukungan dari anggota keluarga memiliki peran penting dalam membantu ibu bekerja mencapai keseimbangan antara peran kerja dan pengasuhan. Komunikasi yang terbuka memungkinkan terbentuknya dukungan emosional, bantuan praktis, serta pengakuan terhadap peran ganda yang dijalankan ibu, yang secara signifikan dapat menurunkan tekanan psikologis dan konflik peran. Selain itu, pembagian tugas domestik yang setara, keterampilan manajemen waktu, dan perhatian terhadap kebutuhan pribadi turut menjadi faktor pendukung dalam menjaga keseimbangan tersebut.

Kajian ini bersifat konseptual dan belum mengungkapkan data empiris langsung dari ibu bekerja. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan pendekatan kualitatif, seperti wawancara atau observasi, untuk menggali pengalaman nyata dan dinamika peran ibu dalam keluarga. Penelitian mendatang juga sebaiknya mempertimbangkan faktor-faktor kontekstual seperti budaya lokal, struktur keluarga, serta kebijakan tempat kerja yang memengaruhi keberhasilan pencapaian *work-family balance*. Hasil kajian ini merekomendasikan pentingnya pelatihan komunikasi dalam keluarga, peningkatan keterlibatan pasangan dalam pengasuhan, dan dukungan institusional melalui kebijakan kerja yang ramah keluarga. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan ibu bekerja dapat menjalankan peran gandanya secara lebih optimal dan mencapai kesejahteraan yang seimbang dalam ranah pribadi dan profesional.

## 6. DAFTAR REFERENSI

- Aisyah, M. (2022). Ethos, pathos, logos dan komunikasi publik: a systematic literature review. *Jurnal Dharma Agung*, 30(3), 442–469. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.46930/ojsuda.v30i3.2066>
- Aizza, N. Z., & Hanim, L. M. (2024). *Work-life balance : strategi untuk mencapai. Prosiding Seminar Nasional 2024 Psikologi, Fisib, UTM*, 94–106.
- Alarifi, A., & Basahal, A. S. (2023). The Role of Spousal Support in Working Mothers' Work-Life Balance. *International Business Research*, 16(4), 39. <https://doi.org/10.5539/ibr.v16n4p39>
- Alfiah, M. H., Bramastia, & Sukarmin. (2024). *Peran Literasi Sains dalam Meningkatkan Kompetensi Siswa SMK : Sebuah Tinjauan Literatur The Role of Science Literacy in Enhancing Competencies of Vocational High School Students : A Literature Review*. In *Proceeding Biology Education Conference*, (21(1), 108–115). <https://jurnal.uns.ac.id/prosbi/article/view/97352>
- Anggaini, K. A., & Rahmah, D. D. (2024). Work Life Balance dan Keterikatan dengan Pekerjaan pada Pekerja Wanita yang Menikah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 15(2), 159–172. <https://doi.org/10.35814/mindset.v15i02.6549>
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 58-65. <https://doi.org/10.26905/jpt.v9i1.233>
- Arif, Z. Z. (2018). peran ganda perempuan dalam keluarga pespektif feminis muslim Indonesia. *Indonesian Journal of Islamic Law*, 1(2), 97-126. <https://doi.org/10.35719/ijil.v1i2.195>
- BPS. (2023). Statistik Kesejahteraan Rakyat (Welfare Statistics) 2023. *Badan Pusat Statistik Indonesia*, 1–14. [http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%](http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0)
- BPS. (2024). Data Perempuan Sebagai Tenaga Profesional (Persen), 2022-2024.
- Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. Widya Warta: *Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 36(02), 254-271. <http://portal.widyamandala.ac.id/jurnal/index.php/warta/issue/view/12>
- Dayatri, F. N., & Mustika, D. M. (2021). Peran Dukungan Sosial terhadap *Work-family conflict* dan Employment-related Guilt Ibu Bekerja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Udayana* 2021, 8(2), 72–84. <https://doi.org/10.24843/JPU/2021.v08.i02.p09>
- Fitriza, D., & Taufik, T. (2022). Hubungan kemampuan komunikasi interpersonal dengan keharmonisan keluarga. *Counseling and Humanities Review*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.24036/000484chr2022>
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2022). Stress Pengasuhan pada Ibu Bekerja Ditinjau Dari Regulasi Emosi. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(1), 1410–9794. <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JKI>
- Gobel, D. I. S., Hatu, R. A., & Bumulo, S. (2024). Strategi Bertahan Hidup Keluarga Buruh Nelayan di Desa Sondana Kecamatan Bolaang Uki, Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan. *Dynamics of Rural Society Journal*, 2 (2), 101-120. <https://doi.org/10.37905/drsj.v2i2.61>

- Hairina, Y., & Fadhila, M. (2018). Strategi *Work-Family Balance* pada perempuan suku banjar yang memiliki peran ganda. *Jurnal Studia Insania*, 6(2), 184-197. <https://doi.org/10.18592/jsi.v6i2.2562>
- Handayani, A. M., & Pratama, R. M. K. (2022). Konflik Peran Ganda Wanita Karir dalam Keluarga. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 131-134. <https://doi.org/10.56338/promotif.v12i2.3091>
- Iqbal, M., & Fawzea, K. (2020). Psikologi pasangan: Manajemen konflik rumah tangga. Gema Insani.
- Karmila, M. (2016). Peran Ganda Perempuan di Lingkungan Pariwisata Bandung, Jawa Tengah. *PALASTREN: Jurnal Studi Gender*, 6(1), 129-158. <http://dx.doi.org/10.21043/palastren.v6i1.981>
- Kemenpppa. (2024). Peraturan Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia Nomor-- Tahun 2021 Tentang Perubahan Rencana Strategis Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Tahun 2020-2024. 1–137.
- Lestari, Y. I. (2017). Fear of success pada perempuan bekerja ditinjau dari konflik peran ganda dan hardiness. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 55-63. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v13i1.3090>
- Liftyawan, K. S., Hadi, F. S., & Agustina, T. S. (2020). Pengaruh konflik pekerjaan-keluarga kelelahan emosional dan stres kerja terhadap kinerja. *Jurnal Penelitian IPTEKS*, 5(1), 1-16. <https://doi.org/10.32528/ipteks.v5i1.3000>
- Mahanum. (2021). Tinjauan Kepustakaan. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 1–12. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.20>
- Mulyadi, M. (2017). Peran pemerintah dalam mengatasi pengangguran dan kemiskinan dalam masyarakat. *Kajian*, 21(3), 221-236. <http://dx.doi.org/10.22212/kajian.v21i3.776>
- Parhan, M. (2020). Aktualisasi Peran Ibu Sebagai Madrasah Pertama Dan Utama Bagi Anak Di Era 4.0. *JMIE (Journal of Madrasah Ibtidaiyah Education)*, 4(2), 157. <https://doi.org/10.32934/jmie.v4i2.193>
- Prameswari, Y., Hirasti, A. A., & Rochma, I. (2025). *Work-Family Balance* : Pendampingan Psikologis untuk Meningkatkan. *Jurnal Pengabdian Negeri*, 2(1), 69–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.69812/jpn.v2i1.90>
- 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>
- Putri, N. A. (2025). *Hubungan Conscientiousness dan Beban Kerja dengan Work-Family Balance Dimoderatori Oleh Family-Supportive Supervisor Behaviors*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, (1–24). Retrieved from <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/38119>
- Qonita, S. A., M., M. S., & Malikah. (2024). *Pengalaman Wanita Karir Dalam Menyeimbangkan Tanggung Jawab Keluarga Dan Pekerjaan: Sebuah Studi Fenomenologis*. In *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, (01(1), 12–21). <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PINUSS/article/view/2305>

- Rahayu, S. (2021). *Resiliensi Perempuan Pencari Nafkah Utama dalam Keluarga (Studi Kasus Pedagang Perempuan di Pasar Muntilan)*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Retrieved from <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/45611/>
- Rahmah, D. D. N., Prastika, N. D., Windarti, B., & Agsari, E. J. (2025). Strategi Meningkatkan Efektivitas Organisasi Melalui Training Komunikasi Asertif. *Journal of Human And Education*, 5(2), 405–415. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jh.v5i2.1210>
- Ramdhania, T., & Yuniasanti, R. (2023). Wahana : Tridarma Perguruan Tinggi Hubungan Antara Support Family Dengan Work Life Balance Pada Ibu Yang Bekerja Di PT X. *Wahana: Triadarma Perguruan Tinggi*, 75(2), 130–137. <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/wahana.v75i2.8287>
- Ramdhini, S. G., & Afrizal, S. (2024). Dinamika gender dalam keseimbangan peran keluarga: studi kasus peran ayah dalam kegiatan rumah tangga di KP. Sukacai. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha*, 6(2), 100–109. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPSU/article/view/83595>
- Rostiyati, A. (2018). Peran Ganda Perempuan Nelayan Di Desa Muara Gading Mas Lampung Timur. *Patanjala: Jurnal Penelitian Sejarah Dan Budaya*, 10(2), 187–202. <https://doi.org/https://doi.org/10.30959/patanjala.v10i2.373>
- Sadriani, A. (2024). Konflik Peran Ganda dan Keharmonisan Rumah Tangga : Studi Kasus pada Wanita Karir di Kota Makassar. *EDUSOS: Jurnal Edukasi dan Ilmu Sosial*, 01(02), 38–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.62330/edusos.v1i02.178>
- Said, D. H. (2020). Peran Istri Dalam Membangun Ekonomi Keluarga Menurut Perspektif Hukum Islam Di Kecamatan Panyabungan Kota. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, 5(2), 268. <https://doi.org/10.30829/ajei.v5i2.8092>
- Sari, M. F., & Andayani, B. (2021). Efektivitas Pengasuhan Positif untuk Menurunkan Stres Pengasuhan Ibu Bekerja dengan Anak Usia Prasekolah. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(2), 174. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.68877>
- Seimbiring, A. A. R. B. (2024). *Peran kecerdasan emosi terhadap work life balance dengan dukungan keluarga sebagai variabel mediator pada pegawai satuan polisi pamong praja di Sumatera Utara*. Universitas Medan Area. Retrieved from <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/26454>
- Sidharta, V. (2021). Pola Komunikasi Keluarga Dalam Pendidikan Anak Pada Masa New Normal. *GLOBAL KOMUNIKA: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik* 4(2), 21–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.33822/gk.v4i2.2619>
- Thania, I., Pritasari, S. P., Theresia, V., Suryaputra, A. F., & Yosua, I. (2021). Stres akibat konflik peran ganda dan coping stress pada ibu yang bekerja dari rumah selama pandemi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 1(01), 25-50. <https://doi.org/10.35814/mindset.v1i01.2576>
- Winarni, L. M., Damayanti, R., Prasetyo, S., & Afyanti, Y. (2023). Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil melalui Intervensi Psikoedukasi LASTRI. Penerbit NEM.
- Windarwati, D. H., Hidayah, R., Nova, R., Supriati, L., Ati, N. A. L., Sulaksono, A. D., Fitriyah, T., Kusumawati, M. W., & Ilmy, E. S. K. (2021). Identifikasi Keterkaitan Komunikasi Dalam Keluarga Dan Keharmonisan Keluarga Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Caring Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.21776/ub.caringjpm.2021.001.01.1>



- Windrawati, F., Purwanto, A., & N., M. (2020). Analisis budaya organisasi dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan dengan komitmen organisasional sebagai variabel intervening (studi pada department maintenance pt pomi). *Jurnal Ilmu Manajemen*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.31328/jim.v6i1.1304>
- Yam, J. H. (2024). Kajian Penelitian: Tinjauan Literatur Sebagai Metode Penelitian. *Jurnal Empire*, 4(1), 61–70. <https://ejournal.unis.ac.id/index.php/EM/article/view/4730>