

Konseling Feminist Dalam Upaya Mencapai *Work Life Balance* Pada Wanita Yang Berkeluarga

Mustika Sari¹, Afdal², Rezki Hariko³

1,2,3 Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

e-mail: mustikasari0307@gmail.com

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konseling feminist dalam upaya mencapai *work life balance* atau keseimbangan antara kehidupan kerja dengan kehidupan di luar pekerjaan pada wanita yang telah berkeluarga. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang wanita yang berusia 41 dan 38 tahun serta berprofesi sebagai tenaga pendidik di kota Padang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa kedua subjek dalam penelitian ini memiliki *work life balance* yang baik dan kedua subjek mampu menyeimbangkan diri dalam berbagai peran yang dijalannya sampai saat ini. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *work life balance* yang ditemukan dalam penelitian ini adalah faktor pernikahan, faktor dukungan sosial, dan faktor manajemen diri. Keberhasilan kedua subjek dalam mencapai *work life balance* terlihat dari terpenuhinya aspek *work life balance* yaitu *time balance*, *involvement balance*, dan *satisfaction balance*. Konseling feminis dapat digunakan dalam upaya mencapai *work life balance* pada wanita yang telah berkeluarga yang diharapkan nantinya dapat menjadikan wanita sebagai pribadi yang kreatif, produktif, aktif dan mandiri serta membangun citra diri wanita yang mampu mengaktualisasikan potensi diri mereka secara optimal.

Kata kunci: Konseling Feminist, Work Life Balanced, Wanita yang Telah Berkeluarga

ABSTRACT. This research aims to determine feminist counseling in an effort to achieve work life balance or balance between work life and life outside work for women who are married. The research method used is a qualitative method with a case study approach. The subjects in this research were two women aged 41 and 38 years and who worked as educators in the city of Padang. Based on the results of the research conducted, it shows that the two subjects in this study have a good work life balance and both subjects are able to balance themselves in the various roles they have played to date. There are factors that influence work life balance found in this research, namely marriage factors, social support factors, and self-management factors. The success of the two subjects in achieving work life balance can be seen from the fulfillment of the work life balance aspects, namely *time balance*, *involvement balance* and *satisfaction balance*. Feminist counseling can be used in an effort to achieve work-life balance for women who are married, which is expected to be able to make women creative, productive, active and independent individuals and build a self-image of women who are able to actualize their potential optimally.

Keywords: Feminist Counseling, Work Life Balanced, Women Who Are Married.

PENDAHULUAN

Dalam pandangan tradisional mengatakan bahwa peran utama seorang laki-laki adalah bekerja di luar rumah, sedangkan peran utama wanita adalah mengurus rumah tangga. Tetapi tampilan saat ini berubah. Bukan hanya wanita yang belum menikah tetapi juga wanita yang sudah menikah dan

memiliki anak yang memilih untuk bekerja. Mereka mungkin lebih suka bekerja dan meninggalkan rumah karena beberapa alasan, seperti meningkatkan pendapatan keluarga, mengisi waktu luang, dan mencapai kesuksesan atau menerapkan pengetahuan yang ada. Semua orang memiliki hak untuk bekerja untuk mencapai tujuan tertentu. (Apriani et al., 2021) Bekerja dapat berdampak positif pada orang lain dan organisasi tempat mereka bekerja. (Satata & Shusantie, 2020) Wanita dapat bekerja di berbagai bidang, seperti pendidikan, perawat, apoteker, pengusaha, psikolog, kreator, dan banyak lagi. Wanita saat ini memiliki lebih banyak peran daripada hanya menjadi istri dan ibu di rumah. Wanita yang dulunya bergantung pada suaminya untuk hidup telah berubah, dan sebaliknya, ada istri yang mendapatkan gaji yang lebih besar daripada suaminya. Oleh karena itu, masyarakat telah memberikan wanita banyak peluang, termasuk karier. Andriyani menggambarkan wanita karier sebagai wanita yang melakukan satu atau lebih pekerjaan berdasarkan kemampuan mereka untuk maju dalam hidup, pekerjaan, atau posisi mereka.

Peningkatan pendidikan dan kesempatan kerja bagi wanita telah menyebabkan peningkatan jumlah wanita yang bekerja di sektor swasta dan pemerintah. Ini adalah akibat dari lebih banyak wanita yang berpartisipasi dalam pembangunan ekonomi. Namun, masalah besar bagi wanita yang bekerja adalah ketika seorang wanita memilih untuk bekerja setelah menikah, menjadikannya seorang profesional dengan banyak peran. Masalah ini dapat menghasilkan masalah baru yang lebih kompleks baik di tempat kerja maupun di rumah. Kewajiban ibu rumah tangga harus dipenuhi oleh wanita yang bekerja atau memiliki pekerjaan. Tugas dan tanggung jawab wanita yang bekerja atau karir menjadi lebih banyak karena ia harus memenuhi tuntutan kewajibannya dalam rumah tangga sebagai seorang ibu. (Huda & Firdaus, 2020)

Sebagai pekerja, wanita telah membantu kemajuan ekonomi dan sosial. Perempuan dan laki-laki memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi dalam dunia kerja. Namun, wanita, terutama yang sudah menikah, menghadapi kesulitan karena harus menyelesaikan banyak tugas rumah dan kantor. Meningkatnya tekanan kerja dan kurangnya waktu untuk diri sendiri mempengaruhi pekerjaan perempuan. Oleh karena itu, wanita yang bekerja harus dapat mengimbangi kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka untuk memiliki kualitas hidup yang baik. (Rahmayati, 2021)

Wanita yang bekerja dapat berfungsi sebagai contoh yang baik untuk pertumbuhan anak-anak mereka; mereka bekerja untuk memenuhi kebutuhan finansial mereka dan untuk mencapai kepuasan pribadi mereka. Namun, wanita dengan banyak tanggung jawab mungkin menghadapi masalah di luar pekerjaan dan rumah tangga, seperti konflik antara tugas kerja dan rumah tangga, dan kurangnya waktu untuk suami dan anak, yang membuatnya sulit memenuhi panggilan sekolah anak. Beberapa wanita bahkan tidak memperhatikan kepentingan mereka sendiri karena mereka memprioritaskan kepentingan kerja dan keluarga. (Handayani, 2013)

Wanita diharuskan untuk berkomitmen pada pekerjaan mereka dan membantu menjalankan bisnis perusahaan, sembari menjadi ibu rumah tangga. Wanita yang menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja karir seringkali tidak mampu menyeimbangkan dirinya karena konflik peran yang beragam. (Murdaningrum, 2021) Sebuah faktor yang dapat menentukan seberapa baik karir wanita dapat menyeimbangkan kehidupan pribadi dan profesional mereka adalah keseimbangan dalam kehidupan kerja mereka. Menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan memiliki banyak manfaat besar. Ini termasuk meningkatkan kepuasan kerja, keamanan, dan kesehatan fisik dan mental, serta kontrol atas lingkungan kerja. Wanita karir harus berpartisipasi dalam mencapai work life balance agar mereka dapat tetap terlibat dalam aktivitas sehari-hari bersama keluarga dan pekerjaan. (Murdaningrum, 2021)

Kemampuan seseorang untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Poulouse & Sudarsan. Ini termasuk gender, kesehatan mental, kecerdasan emosional, perencanaan pekerjaan, dukungan pekerjaan, stres pekerjaan, tanggung jawab pengasuh anak, dukungan keluarga, dan dukungan sosial. (Hae &

Kusumiati, 2020) Menurut Greenhaus dan Beutell, keseimbangan antara waktu, keterlibatan, dan kepuasan terjadi ketika ada keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan. (Pradnyapradipa & Indrawati, 2022)

Konseling feminis adalah model dukungan individu dan komunitas menghadapi isu-isu berupa kesenjangan gender yang mengarah pada ketidaksetaraan sosial yang dapat menahan emosi, kepribadian, harapan dan aspirasi. Konseling feminis tidak hanya memasukkan isu gender dalam konseling, tetapi juga dengan pemahaman konsep kesetaraan gender, perspektif nilai pada perempuan, mengingat setiap orang memiliki kemampuan untuk memilih dan mengambil keputusan secara mandiri. Konseling feminis berusaha melakukan transformasi, baik terhadap konseli secara individual maupun terhadap masyarakat secara umum. Tujuan jangka panjang dari pendekatan konseling feminis adalah membangun kekuatan personal-sosial dan resiliensi terhadap strategi menghadapi trauma dan stress pada masa lalu, sekarang maupun masa yang akan datang (Riasah, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Asih Puji Hastuti tentang bagaimana work-life balance mempengaruhi keterlibatan pekerja wanita dalam karir mereka telah membuktikan bahwa wanita juga memiliki potensi untuk maju. Jika mereka memiliki dukungan dari keluarga, rekan kerja, dan pimpinan mereka, wanita akan lebih percaya diri dalam bekerja tanpa mengorbankan sifat dan tanggung jawab keluarga mereka. (Hastuti, 2018)

Penelitian lainnya oleh Ika Wahyu Pratiwi menemukan bahwa menemukan bahwa kesuksesan individu dalam mencapai keseimbangan kerja-hidup bagi wanita yang bekerja di bidang profesional bergantung pada kebijakan, seperti keseimbangan waktu, keterlibatan, dan kepuasan. Selain itu juga terdapat beberapa strategi atau cara lain yang bisa digunakan diantaranya sadar dan bertanggung jawab atas posisi mereka dan berkomitmen untuk menyelesaikan tugas yang telah disepakati bersama pasangan untuk mencapai keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. (Pratiwi, 2020)

Wanita yang bekerja dalam peran ganda menghadapi kebutuhan yang sulit dipenuhi. Tanggung jawab yang sama diperlukan untuk kedua posisi tersebut, tetapi jika wanita memprioritaskan pekerjaan mereka, mereka dapat kehilangan banyak hal untuk keluarga mereka. Menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan aktivitas lain, seperti kehidupan keluarga dan pribadi, sangat penting. Jika hal ini tidak dilakukan, konflik dapat muncul, yang akan menguras energi. (Mayangsari & Amalia, 2018) Konseling feminis berusaha melakukan transformasi, baik terhadap konseli secara individual maupun terhadap masyarakat secara umum. Tujuan jangka panjang dari pendekatan konseling feminis adalah membangun kekuatan personal-sosial dan resiliensi terhadap strategi menghadapi trauma dan stress pada masa lalu, sekarang maupun masa yang akan datang (Riasah, 2023).

Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk mengetahui Konseling Feminist dalam upaya mencapai *Work Life Balance* pada tenaga pendidik wanita yang telah berkeluarga. Dengan demikian, temuan penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai pedoman bagi wanita yang menikah yang ingin menemukan cara untuk menyeimbangkan kehidupan pribadi, keluarga, dan pekerjaan mereka.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus instrumental tunggal yakni studi kasus yang dilakukan dengan menggunakan sebuah kasus untuk menggambarkan suatu isu atau perhatian. Dimana peneliti memperhatikan serta mengkaji suatu isu yang menarik perhatian dalam hal ini yaitu fenomena mengenai wanita karir dan menggunakan sebuah kasus sebagai sarana (instrument) untuk menggambarkannya secara terperinci. (Creswell, 2007)

Subjek Penelitian

Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak dua orang didasarkan pada pertimbangan pertimbangan tertentu, yaitu: sesuai dengan fokus permasalahan yang akan diteliti, lokasi penelitian yang strategis, serta bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti.

Tabel 1
Subjek Penelitian

Nama Responden	Usia	Pekerjaan	Lama Bekerja
Y	41	Tenaga Pendidik di salah satu SMA Negeri dikota Padang	14 Tahun
N	38	Tenaga Pendidik di salah satu Universitas swasta dikota Padang	12 Tahun

Metode Pengumpulan Data

Dalam melakukan pengumpulan data peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan metode wawancara terstruktur dimana peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Serta pengumpul data atau peneliti sudah menyiapkan instrument penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan. Melalui wawancara terstruktur ini setiap responden diberi pertanyaan yang sama, dan pengumpul data mencatatnya. (Sugiyono, 2009) Menurut (Widodo, 2019) wawancara merupakan kegiatan tanya jawab untuk memperoleh informasi atau data. Wawancara dapat dilakukan secara open-ended (peneliti bertanya kepada responden kunci tentang fakta-fakta suatu peristiwa dan opini mereka mengenai peristiwa yang ada, terfokus (responden di wawancara dalam waktu yang pendek), dan terstruktur (menggunakan pertanyaan yang terstruktur).

Pada penelitian memiliki dua sumber data yaitu data primer dan sekunder. Data primernya ialah Y (41) sudah menikah dan memiliki empat orang anak , N (38) sudah menikah dan memiliki satu orang anak, dimana masing-masing sumber data sudah bekerja lebih dari 10 (Sepuluh) tahun di Instansi Pendidikan. Sedangkan data sekunder penelitian ini ialah seperti buku, jurnal, artikel, dan web resmi. Teknik analisis data pada kualitatif ialah sebuah usaha yang dilakukan dengan bekerja melalui data, lalu mengorganisasikan data, memilahnya menjadi satuan yang akan dikelola, mencari dan menemukan pola, serta menemukan apa yang penting dan yang akan dipelajari (Moleong, 2019). Pada penelitian ini menggunakan analisis tematik ialah merincikan pada dimensi serta faktor dari data yang paling relevan dengan pertanyaan atau deskripsi yang kaya terhadap data secara menyeluruh.

Untuk mengecek dari keabsahan data penelitian ini dilakukan dengan teknik triangulasi. Triangulasi adalah pemeriksaan suatu keabsahan data yang memerlukan pengecekan kembali atau pemeriksaan kembali data. Ada tiga cara yaitu triangulasi sumber, metode (Moleong, 2019). Triangulasi teknik dilakukan dengan menggabungkan wawancara mendalam dan beberapa dokumentasi mengenai subjek melalui media sosial. Triangulasi sumber dilaksanakan dengan melakukan wawancara materi yang sama pada sumber yang berbeda yaitu pada subyek dan significant others.

KAJIAN LITERATUR

Konseling Feminist

Konseling feminis dalam layanan bimbingan dan konseling dapat diterapkan dalam layanan responsif dengan strategi konseling individual. Konseling feminis adalah model dukungan individu dan komunitas menghadapi isu-isu berupa kesenjangan gender yang mengarah pada ketidaksetaraan sosial yang dapat menahan emosi, kepribadian, harapan dan aspirasi. Konseling feminis tidak hanya memasukkan isu gender dalam konseling, tetapi juga dengan pemahaman konsep kesetaraan gender, perspektif nilai pada perempuan, mengingat setiap orang memiliki kemampuan untuk memilih dan mengambil keputusan secara mandiri. Konseling feminis berusaha mengubah baik konseling individu maupun masyarakat pada umumnya. Tujuan jangka panjang dari konseling feminis adalah untuk membangun kekuatan dan ketahanan pribadi dan sosial untuk mengatasi trauma masa lalu, sekarang, dan masa depan serta strategi mengatasi stres di masa depan. Mentor feminis bekerja untuk membantu wanita dan pria mengenali, mengklaim, dan mengembangkan kekuatan pribadi mereka. Pemberdayaan perempuan dan laki-laki merupakan inti dari pendekatan feminis dan tujuan jangka panjang dari dewan tersebut. Terapi feminis berfokus pada terapi dengan isu gender yang berbeda, penelitian intervensi kesadaran feminis dan proses terapi feminis. (Riasah, 2023)

Wanita Karir

Wanita karir dalam kamus besar Bahasa Indonesia mengartikan bahwa kata “wanita” berarti perempuan dewasa. Sedangkan “karir” berarti individu yang berkecimpung dalam kegiatan profesi (usaha ataupun perkantoran). Wanita karir mengacu pada profesi tertentu dimana wanita berkecimpung dalam kegiatan profesi, baik usaha sendiri maupun dalam perusahaan yang dilandasi pendidikan. Dimana seorang wanita karir memiliki pekerjaan khusus di luar rumah, untuk dapat mengaktualisasikan diri dan menekuni bidang yang dipilihnya. (Murdaningrum, 2021) Wanita karir merupakan wanita yang memiliki sebuah pekerjaan dengan dorongan ekonomi maupun kemampuan dan keterampilan yang menunjang. Menurut Iklima Wanita karir merupakan wanita yang bekerja dengan latar belakang alasan ekonomi maupun keterampilan pengetahuan dan pengaktualisasian diri untuk memperoleh kepuasan. (Waskita & Putra, 2019)

Muhammad mengemukakan bahwa wanita karir adalah wanita yang memiliki pekerjaan dan mandiri finansial baik kerja pada orang lain maupun memiliki usaha sendiri. Ratna dan Nasrah mengungkapkan bahwa wanita karir memiliki beberapa ciri, antara lain: (a). Wanita yang aktif melakukan kegiatan-kegiatan dalam mencapai kemajuan. (b). Kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh wanita dalam bidang yang ditekuninya baik di bidang politik, ekonomi, pemerintahan, ilmu pengetahuan, ketentaraan, sosial, budaya pendidikan maupun di bidang lainnya. (c). Bidang pekerjaan yang ditekuni oleh wanita karir merupakan pekerjaan yang sesuai dengan keahliannya dan mendatangkan kemajuan dalam kehidupan, pekerjaan, dan jabatan. (Pratiwi, 2020)

Dapat disimpulkan bahwa wanita karir merupakan wanita yang terjun kedalam pekerjaan tertentu dengan bekal keahlian serta keterampilan yang dimilikinya guna mencapai kemajuan dalam kehidupan pribadi, pekerjaan, dan juga jabatan.

Work Life Balance

Hutcheson dalam work life balance adalah suatu bentuk kepuasan pada individu dalam mencapai keseimbangan kehidupan dalam pekerjaannya. Situasi atau kondisi dimana para karyawan dapat memberikan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi dan keluarganya. Menurut Clarke work life balance umumnya merupakan hubungan antara keseimbangan jumlah waktu dan usaha yang dikhususkan untuk pekerjaan dan aktivitas pribadi, untuk menjaga keseluruhan tersebut harmoni dan kehidupan. Menurut Westman work-life balance adalah sejauh mana seorang terbawa dan merasakan kepuasan sendiri dalam kehidupan kerja dan kehidupan

pribadi (misalnya waktu untuk sendiri, waktu untuk bersama orang tua, keluarga, pasangan, teman dan masyarakat) serta tidak terjadinya konflik diantara kedua peran tersebut. (Saputra, 2021)

Katherine Lockett juga mengemukakan bahwa work life balance merupakan kebutuhan individu dalam rangka pencapaian keseimbangan antara pekerjaan dengan kehidupan di luar pekerjaannya. Work life balance merupakan upaya individu menyeimbangkan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi atau keluarga. Keseimbangan tersebut tercapai dengan baik jika seorang wanita karir mampu membagi peran dan tanggung jawab dalam pekerjaan maupun keluarga. (Hastuti, 2018) Work Life Balance didefinisikan sebagai keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan tanggung jawab individu, dimana setiap individu menjalankan kewajibannya dengan menyeimbangkan pemenuhan peran pribadi dan pekerjaan serta menjalankan tugasnya sebagai pasangan atau orang tua. Work-life balance berakar pada kebutuhan karyawan untuk mencapai keseimbangan yang sehat antara keinginan untuk berpartisipasi dalam pekerjaan untuk menunjukkan komitmen penuh dan merasa nyaman sambil memberikan upaya terbaik kepada orang yang dicintai. (Alfatihah et al., 2021)

Kemudian, Geurts & Demerouti dalam Asima & Nilawati mengemukakan bahwa work life balanced dapat dijelaskan melalui dua ranah yaitu ranah kerja (work) dan non kerja. Pada ranah work atau kerja merujuk pada sekelompok tugas yang dilaksanakan oleh individu pada saat menduduki sebuah posisi di organisasi dan non kerja merujuk pada aktivitas dan tanggung jawab dalam keluarga. Secara lebih lanjut Kalliath dan Brough mendefinisikan work life balanced sebagai persepsi individu di mana aktivitas kerja dan non kerja harus sepadan dan mendorong pertumbuhan sesuai dengan prioritas hidup saat ini. (Pratiwi, 2020)

Secara lebih lanjut Fisher menyatakan bahwa work-life balance adalah stressor kerja yang meliputi empat komponen penting, yaitu waktu, ketegangan, energi, dan perilaku. Waktu adalah tentang berapa banyak waktu yang digunakan untuk bekerja dibandingkan dengan waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas di luar pekerjaan. Ketegangan dalam konteks ini meliputi kecemasan, tekanan, kehilangan aktivitas pribadi yang penting, dan kesulitan mempertahankan perhatian. Energi digunakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan seseorang. Energi merupakan sumber yang terbatas pada manusia sehingga ketika kekurangan energi untuk melakukan pekerjaan dan aktivitas di luar pekerjaan akan meningkatkan stres. Perilaku, adalah tentang adanya suatu tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan seseorang. Komponen ini didasarkan pada keyakinan seseorang bahwa ia mampu mencapai apa yang diinginkan dalam pekerjaan dan tujuan pribadinya. (Pradita & Franksiska, 2020)

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa work life balance merupakan pencapaian individu terkait keseimbangan antara pekerjaan dengan kehidupan diluar pekerjaannya, dimana individu yang sudah mencapai work life balance merupakan individu yang telah memperoleh keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi dan keluarganya.

Aspek Work Life Balance

Greenhaus, Collins dan Shaw mendefinisikan tiga aspek dari work life balance (Pratiwi, 2020), antara lain:

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

2. *Involvement Balance* (Keseimbangan Keterlibatan) yaitu keseimbangan psikologis individu dalam memenuhi tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga. Dalam hal ini, ketika karyawan dapat terlibat secara fisik dan emosional dalam pekerjaan dan keluarganya, maka *involvement balance* akan tercapai.
3. *Satisfaction Balance* (Keseimbangan Kepuasan) yaitu, keseimbangan kepuasan individu terhadap tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga. Dalam hal ini, kepuasan karyawan akan muncul apabila karyawan menganggap apa yang telah dilakukannya selama ini cukup baik dan dapat mengakomodasi kebutuhan pekerjaan maupun keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini berjumlah sebanyak dua orang. Subjek pertama merupakan seorang wanita yang berusia 41 tahun dan telah bekerja di salah satu sekolah SMA Negeri di kota Padang. Subjek Y memiliki latar belakang pendidikan sarjana pendidikan dan pendidikan profesi guru (PPG) dan telah bekerja selama kurang lebih 14 tahun. Subjek Y merupakan seseorang yang sangat ulet, gigih, pekerja keras, profesional dan juga sangat energik dalam melakukan pekerjaannya. Namun ditengah kesibukannya sebagai seorang tenaga pendidik membuatnya kehilangan waktu bersama dengan suami dan juga anak-anaknya. Oleh karena itu, pada penelitian ini berfokus pada bagaimana cara Y dalam mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi, keluarga, dan juga pekerjaan.

Kemudian, subjek kedua dalam penelitian ini adalah subjek N yang juga merupakan wanita yang berusia 38 tahun dan bekerja sebagai tenaga pendidik di salah satu Universitas Swasta di kota Padang kurang lebih 12 tahun dengan posisi sebagai Laboran. Selain menjadi seorang istri, ibu, dan wanita karir, N saat ini juga merupakan salah satu mahasiswa pascasarjana fakultas pendidikan di salah satu Universitas Negeri di kota Padang. Dengan berbagai peran dan tanggung jawab yang di jalani tentunya terdapat tantangan tersendiri bagi N, dan tidak jarang menimbulkan konflik dimana terkadang N juga ditugaskan ke luar kota, meninggalkan anak dan suami, serta banyak nya tugas-tugas perkuliahan yang harus diselesaikannya. Namun, dengan banyak nya peran yang ia jalani, subjek N tetap memiliki keseimbangan antara kehidupan pribadi, dan pekerjaan.

Aspek-Aspek *Work Life Balance*

Time Balance

Time balance merupakan keseimbangan jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk memenuhi kebutuhan pribadi dan pekerjaan mereka. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada subjek Y dalam aspek *time balance* bahwa menurut subjek Y membagi perannya dalam menjadi seorang ibu, istri, dan juga wanita karir merupakan hal yang cukup sulit. Dia merasa belum terlalu mampu membagi waktunya antara kehidupan pribadi, keluarga, dan juga pekerjaannya.

“Sebenarnya saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk kerja, bahkan terkadang kerjaan itu dibawa kerumah, jam 22.00 WIB anak juga udah tidur sedikit banget waktunya, jadi antara pembagian waktu bekerja dan keluarga tidak seimbang. Tapi walaupun begitu, dalam seminggu itu saya selalu menyisihkan waktu di hari sabtu dan minggu untuk quality time bareng anak dan suami, dan disekolah pun saya bisa bercengkerama dengan sesama guru, itu membuat saya lebih enjoy menjalaninya”.

Subjek Y mengakui bahwa sebagai seorang tenaga pendidik, apalagi wanita yang sudah menikah, dalam hal waktu tentu tidak seimbang antara pekerjaan dan keluarga. Apalagi terkadang harus menyelesaikan pekerjaan dirumah, tentunya hal itu akan mengurangi waktunya berkumpul dengan keluarga, dan sebenarnya dia juga sedikit terbebani dengan peran sebagai ibu rumah tangga, dan juga wanita karir. Namun walaupun hal tersebut membuat Y kekurangan waktu dan

sedikit terbebani dengan peran ganda yang ia jalani, ia tetap bisa membagi waktunya atau menyisihkan waktunya diluar pekerjaan untuk keluarga dan juga temannya. Seperti sabtu minggu dia sisihkan untuk quality time bersama keluarga, karna waktu bersama keluarga merupakan sumber kebahagiaan baginya.

Dan ketika disekolah pun dia bisa membagi waktu untuk bisa becengkrama dengan sesama guru di sekolah, bersenda gurau dimana hal tersebut membuat dia bahagia menjalani perannya sebagai ibu, istri, dan tenaga pendidik. Dengan demikian, Y memiliki kemampuan untuk mengatur waktunya dengan baik untuk dirinya sendiri, keluarganya, dan pekerjaannya, meskipun pekerjaannya sebagai tenaga pendidik memerlukan banyak waktu.

Selanjutnya, terkait aspek time balance pada subjek kedua ditemukan bahwa sebenarnya N cukup kesulitan membagi perannya sebagai seorang istri, ibu, wanita karir, dan juga mahasiswi, namun ia tidak merasa terbebani karna adanya dukungan penuh oleh suami kepada nya, dimana menurutnya memang dalam berkeluarga sangat dibutuhkan komunikasi dan saling pengertian satu sama lain.

“Kakak banyak menghabiskan waktu ditempat kerja, normalnya bekerja dari jam 08.00-16.00 WIB tapi terkadang jam 17.00 WIB kakak baru pulang kerja, ditambah kakak juga sedang melanjutkan studi S2 dengan banyak tuntutan tugas yang harus dipenuhi, hal itu membuat kakak kesulitan membagi waktu dalam menjalankan peran kakak. Tapi karna kakak mendapatkan dukungan penuh dari suami, suami mengerti kalau kakak letih dll, kami saling membagi tugas satu sama lain, yang terpenting itu komunikasi, insya Allah semua nya terasa lebih mudah.”

N dan suami juga membagi tugasnya sehingga tidak semua pekerjaan rumah dibebani kepada subjek N, itulah kenapa dia merasa tidak terbebani dan enjoy menjalani peran ganda ini. Dan untuk keseimbangan waktu antara pekerjaan, kuliah, dan keluarga, N cukup merasa kesulitan membagi nya karna banyaknya tuntutan pekerjaan, dan juga tuntutan sebagai mahasiswi membuat waktu berkumpul dengan anak dan suami berkurang. Apalagi anak nya masih berumur tiga tahun dimana N mengungkapkan bahwa setiap bekerja selalu terbayang wajah anak.

“ Anak kakak baru berusia tiga tahun, setiap kerja selalu terbayang wajah lucunya. Tetapi dengan segala kesibukan kakak, kakak selalu menyisihkan waktu dengan keluarga full di hari libur kerja, dimana menurut kakak dengan berkumpul bersama suami dan anak dapat menghilangkan semua beban kita. Pada saat perkuliahan pun kakak bisa berbincang dan bersenda gurau dengan teman-teman dikampus, kakak merasa lebih happy jadinya. Kakak juga kan Alhamdulillah mendapatkan dukungan penuh dari tempat kakak bekerja untuk kuliah, tentu hal itu membuat kakak lebih tenang dalam menjalankan semuanya”.

N selalu menyisihkann waktu dihari libur yaitu sabtu dan minggu full untuk keluarga, yang menurutnya dapat menghilangkan semua beban-beban yang ada. Dan walaupun dia juga harus membagi waktunya sebagai mahasiswi hal itu cukup membuat hati N senang karna dia bisa memanfaatkan waktu dengan teman-temannya untuk sekedar bersenda gurau dan berbincang. Dan juga mendapatkan dukungan penuh dari tempat ia bekerja untuk bekerja sembari kuliah membua dia lebih tenang dalam menjalankan perannya. Berdasarkan hal tersebut N merupakan wanita yang disiplin walaupun sedikit kesulitan tetapi dengan dukungan penuh dari suami dia tetap bisa menghandle semua nya dan tetap bahagia menjalani berbagai peran tersebut.

Involvement Balance

Involvement balance merupakan keseimbangan psikologis individu dalam memenuhi tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga, dimana individu terlibat fisik dan emosional dalam pekerjaan dan keluarga. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada subjek Y ditemukan bahwa menurutnya membagi peran antara menjadi seorang istri, ibu dan juga pekerjaan bukanlah hal yang mudah. Namun dengan dukungan penuh dari suami ia mulai belajar perlahan-lahan, dan

alhasil dia mampu. Dalam hal keterlibatan nya dalam hal pekerjaan menurutnya dia memiliki rasa tanggung jawab penuh dan professional dalam menjalani pekerjaannya, dimana ia juga bisa memisahkan antara masalah keluarga dan juga masalah pekerjaan. Dia merasa bahwa dia bisa menjalani tanggung jawabnya sebagai ibu rumah tangga dan juga wanita karir. Y merasa sangat puas akan keterlibatan nya terhadap pekerjaan dan keluarganya, dia pun ikut berperan aktif dalam menjalani berbagai peran tersebut.

“saya merasa keterlibatan penuh dalam hal pekerjaan dan juga keluarga, memang membagi peran menjadi seorang istri, ibu, dan juga pekerjaan bukan sesuatu yang mudah. saya selalu berusaha untuk profesional saya tidak pernah mencampurkan masalah keluarga dengan pekerjaan, saya merasa saya memiliki tanggung jawab penuh dalam pekerjaan maupun keluarga, jadi saya berusaha sebaik mungkin menjalani nya. Alhamdulillah memang terasa berat menjalani semua peran dan tanggung jawab tapi dengan dukungan suami pelan-pelan saya mampu melakukannya”.

Oleh karena itu, Y tampaknya cukup puas dengan kehidupan kerja dan keluarganya, meskipun pekerjaannya membutuhkan banyak waktu, dia masih bisa meluangkan waktu untuk bersama pasangan dan anaknya.

Kemudian, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek kedua, yaitu N, ditemukan bahwa sebenarnya ia lelah secara psikologis dikarenakan banyaknya peran yang harus ia jalani, dimana menurutnya hal tersebut bukanlah hal yang mudah, banyak masalah yang terjadi terutama dalam pembagian waktu dan tenaga. Dia merasa banyaknya peran ini cukup menguras banyak energinya. Dalam hal keterlibatan dalam menjalani pekerjaan N mampu bertanggung jawab dia merasa dia sangat loyal dalam hal pekerjaan, bahkan yang bukan pekerjaan pun selagi dia bisa pasti akan dikerjakannya. Dan terkait masalah profesionalitas kerja dia cukup professional karna terkadang dia masih sesekali izin, dan meninggalkan pekerjaannya jika ada urusan keluarga yang mendadak (ex. anak sakit) namun dia tetap mengerjakan tugas nya tersebut dirumah.

“kakak merasa melakukan berbagai peran seperti ini benar-benar menguras energi, dan secara psikologis kakak merasa lelah. Waktu kakak lebih banyak dihabiskan untuk kuliah dan bekerja namun kakak berusaha untuk tetap dapat membagi tanggung jawab kakak sebagai wanita karir, mahasiswa, dan juga ibu rumah tangga. Kadang kakak berusaha untuk tetap profesional walaupun terkadang ada permasalahan diluar pekerjaan, seperti urusan keluarga atau anak sakit, kakak akan tetap mengerjakan tugas kakak dirumah. Dengan adanya dukungan penuh dari suami kaka, juga pembagian tugas terkait pekerjaan rumah membuat kakak tetap enjoy dan menjadi lebih ringan menjalani berbagai peran tersebut”.

Terkait keterlibatan nya dalam pekerjaan dan rumah tangga sebenarnya belum terlalu puas karna kurangnya waktu bersama keluarga, tapi dengan adanya waktu libur tadi dia bisa membayar waktu yang ia habiskan untuk bekerja dan kuliah dengan menghabiskan waktu bersama keluarga, dia mengatakan, *“kakak merasa belum puas dengan keterlibatan kakak dalam pekerjaan, kuliah, dan keluarga, tapi sebenarnya kalau masalah puas gak puas itu kembali ke rasa penerimaan, rasa ikhlas, dan bersyukur sih, kalau kita bisa menerapkan tiga-tiganya disitulah kita merasa adanya kepuasan”.* Jadi menurutnya kalau kita bersyukur pasti kita akan enjoy dan bahagia menjalani semuanya dan pastinya akan terasa lebih mudah. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek N memiliki *involvement balance* yang cukup baik, meskipun terkadang dia merasa lelah tapi N tetap kuat menjalankan perannya sampai saat ini dikarenakan banyaknya dukungan yang dimiliki oleh N.

Satisfaction Balance

Satisfaction balance merupakan keseimbangan kepuasan individu terhadap tuntutan peran dalam pekerjaan dan keluarga. Berdasarkan hasil wawancara, pada subjek Y bahwa meskipun dia memiliki waktu kebersamaan yang kurang, dengan adanya libur di hari sabtu dan minggu dia tetap memiliki waktu untuk berkumpul bersama dengan suami dan anak-anaknya. Dengan adanya dukungan dari keluarga khususnya suami membuat dia bahagia dan sangat enjoy menjalani perannya, dia senang dan cukup puas akan kehidupan yang saat ini ia jalani.

“saya sebenarnya merasa belum puas tuntutan peran dalam pekerjaan dan juga keluarga, tapi dengan adanya waktu berkumpul dengan keluarga, dan juga dukungan suami dan keluarga membuat saya bahagia dan enjoy ngejalaninnya dan bersyukur atas kehidupan yang saya jalani saat ini”.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Y memiliki cukup kepuasan dalam kehidupan pekerjaan dan keluarganya, walaupun bekerja membuat cukup banyak menyita waktu, ia tetap mampu membagi waktu untuk bisa berkumpul bersama suami dan anak-anaknya. Kemudian, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek kedua yaitu N ditemukan bahwa meskipun banyak peran yang ia jalani ,dia masih mampu mengatur waktunya. Dimana N tetap dapat menjalani pekerjaannya, menjalankan fungsinya sebagai istri dan ibu serta perannya sebagai mahasiswi. Dan juga dengan adanya dukungan penuh dari suami, dimana suami nya sangat paham bagaimana pekerjaan istrinya, dan tugas-tugas kuliah yang menumpuk, dia juga tidak sungkan membantu istrinya ketika mengalami kesulitan. N merasa senang dan puas menjalani kehidupan pribadi dan pekerjaan yang saat ini dia jalani, N mengatakan

*“lagi-lagi gini ka ketika kita bersyukur semuanya akan terasa lebih ringan dan mudah, dan pastinya apapun itu kita akan tetap senang dan puas menjalaninya, apalagi kalau tiba-tiba datang bisikan ab capek males mau ngerjain ini itu, kita harus cepet sadar ,kalau diturutin yang ada kacau jadinya, itulah komitmen diri harus diutamakan dan mengesampingkan itu semua agar peran dan tanggung jawab kita bisa berjalan dengan baik dan seimbang “.*Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa N cukup puas dalam menjalani perannya sebagai wanita karir dan juga ibu rumah tangga, dikarenakan ia tidak sendiri ada suami yang dapat diajak untuk bekerja sama.

KESIMPULAN

Konseling feminis lahir dari sebuah pendekatan feminis. Tujuan jangka panjang dari konseling feminis adalah untuk membangun kekuatan dan ketahanan pribadi dan sosial untuk mengatasi trauma masa lalu, sekarang, dan masa depan serta strategi mengatasi stres di masa depan. Mentor feminis bekerja untuk membantu wanita dan pria mengenali, mengklaim, dan mengembangkan kekuatan pribadi mereka. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa subjek Y dan subjek N masih mengalami kesulitan, namun dengan adanya kekuatan, semangat serta bantuan dan dukungan dari keluarga Y dan N mampu menyeimbangkan dirinya dalam berbagai peran yang dijalani hingga saat ini. Keberhasilan subjek Y dan N dalam mencapai *work life balance* terlihat dari pemenuhan aspek *work life balance* yaitu *time balance*, *involvement balance*, dan *satisfaction balance*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *work life balance* yang ditemukan dalam penelitian ini adalah faktor pernikahan, dukungan sosial, dan manajemen diri. Faktor pernikahan dapat dilihat dari alasan subjek bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup. Faktor dukungan sosial dapat dilihat dari dukungan dari keluarga mengenai keputusan subjek untuk bekerja, dan faktor manajemen diri dapat dilihat dari hasil wawancara dengan subjek bahwa mereka sudah memiliki cara untuk

mengatasi konflik dalam kehidupannya. Konseling feminis dapat digunakan dalam upaya mencapai *work life balance* pada wanita yang telah berkeluarga yang diharapkan nantinya dapat menjadikan wanita sebagai pribadi yang kreatif, produktif, aktif dan mandiri serta membangun citra diri wanita yang mampu mengaktualisasikan potensi diri mereka secara optimal.

REFERENSI

- Alfatihah, I., Nugroho, A. S., Haessel, E., & Maharani, A. (2021). The Influence of Work-Life Balance with Work Motivation as Mediating Factor on Job Satisfaction A Prediction toward Transition to New Normal Situation. *The Management Journal of Binaniaga*, 6(1), 79. <https://doi.org/10.33062/mjb.v6i1.431>
- Apriani, A. N., Mariyanti, S., & M, S. (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>
- Creswell, J. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches*. 2nd ed. California: Sage Oublication.
- Hae, I. P., & Kusumiati, R. Y. E. (2020). Gambaran Work-Life Balance Pada Jaksa Wanita Yang Telah Berkeluarga. *Psikologi Konseling*, 16(1), 603–615. <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19144>
- Handayani, A. (2013). Keseimbangan Kerja Keluarga pada Perempuan Bekerja: Tinjauan Teori Border. *Buletin Psikologi*, 21(2), 90–101.
- Hastuti, A. P. (2018). PERAN WORK-LIFE BALANCE TERHADAP KETERIKATAN KERJA WANITA KARIR. *Citra Ilmu*, IV(April), 27–40.
- Huda, N., & Firdaus, M. F. (2020). Work-Life Balance Pada Wanita Karier Di Inspektorat Jenderal Kementerian Keuangan Yang Menjalani Peran Ganda. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 46–55. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i1.2650>
- Mayangsari, M. D., & Amalia, D. (2018). Keseimbangan Kerja-Kehidupan Pada Wanita Karir. *Jurnal Ecopsy*, 5(1), 43. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i1.4884>
- Murdaningrum, R. (2021). Hubungan Beban Kerja Dengan Work Life Balance Pada Wanita Karir Single Parent. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 1054–1062.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Pradita, N. Y., & Franksiska, R. (2020). WORK-LIFE BALANCE: A PERSPECTIVE OF MULTINATIONAL CORPORATION (MNCs) EMPLOYEE. *Jurnal Bisnis Dan Manajemen*, 7(1), 1–18. <https://doi.org/10.26905/jbm.v7i1.4077>
- Pradnyapradipa, I. B. M., & Indrawati, K. R. (2022). Pengalaman Work-life Balance Perempuan Bali yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 156. <https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i02.p06>
- Pratiwi, I. W. (2020). Work life balanced pada wanita karier yang telah berkeluarga. *Jp3Sdm*, 10(1), 72–89. [file:///C:/Users/Windows 10/Downloads/755-1489-1-SM.pdf](file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/755-1489-1-SM.pdf)
- Rahmayati, T. E. (2021). Keseimbangan Kerja dan Kehidupan (Work Life Balanced) Pada Wanita Bekerja. *Juripol*, 4(2), 129–141. <https://doi.org/10.33395/juripol.v4i2.11098>
- Saputra, E. K. (2021). Analisis Work-Life Balance Pada Perawat Wanita Sudah Menikah (Studi Kasus Rumah Sakit Umum Daerah Raja Ahmad Tabib). *Jurnal Manajerial Dan Bisnis TanjungPnang*, 4(2), 106–114.
- Silni, Riasah. (2023). Konseling Feminist Untuk Pemulihan Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 348-354.

- Satata, D. B. M., & Shusantie, M. A. (2020). Peran Ibu Dalam Berkarir dan Kehidupan Berkeluarga. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 22(2), 165–170. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v22i2.2800>
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Waskita, C., & Putra, U. (2019). *KAJIAN WORK-LIFE BALANCE PADA WANITA KARIR BERDASARKAN STATUS PERKAWINAN*. 02(02), 130–136.
- Widodo. (2019). *Metodologi Penelitian Populer & Praktis* (Widodo (ed.)). PT Raja Grafindo Persada.