

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA, KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR

#### 2.1 Tinjauan Pustaka

Penelitian ini didasarkan pada referensi yang mencakup teori dan temuan dari berbagai penelitian sebelumnya. Data pendukung ini menjadi sangat penting dalam penelitian ini. Sebagai bagian dari persiapan penelitian, peneliti telah melakukan tinjauan pustaka dari beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki relevansi dan keterkaitan yang relevan. Pendekatan ini berperan dalam memberikan dukungan dan kelancaran bagi penelitian ini.

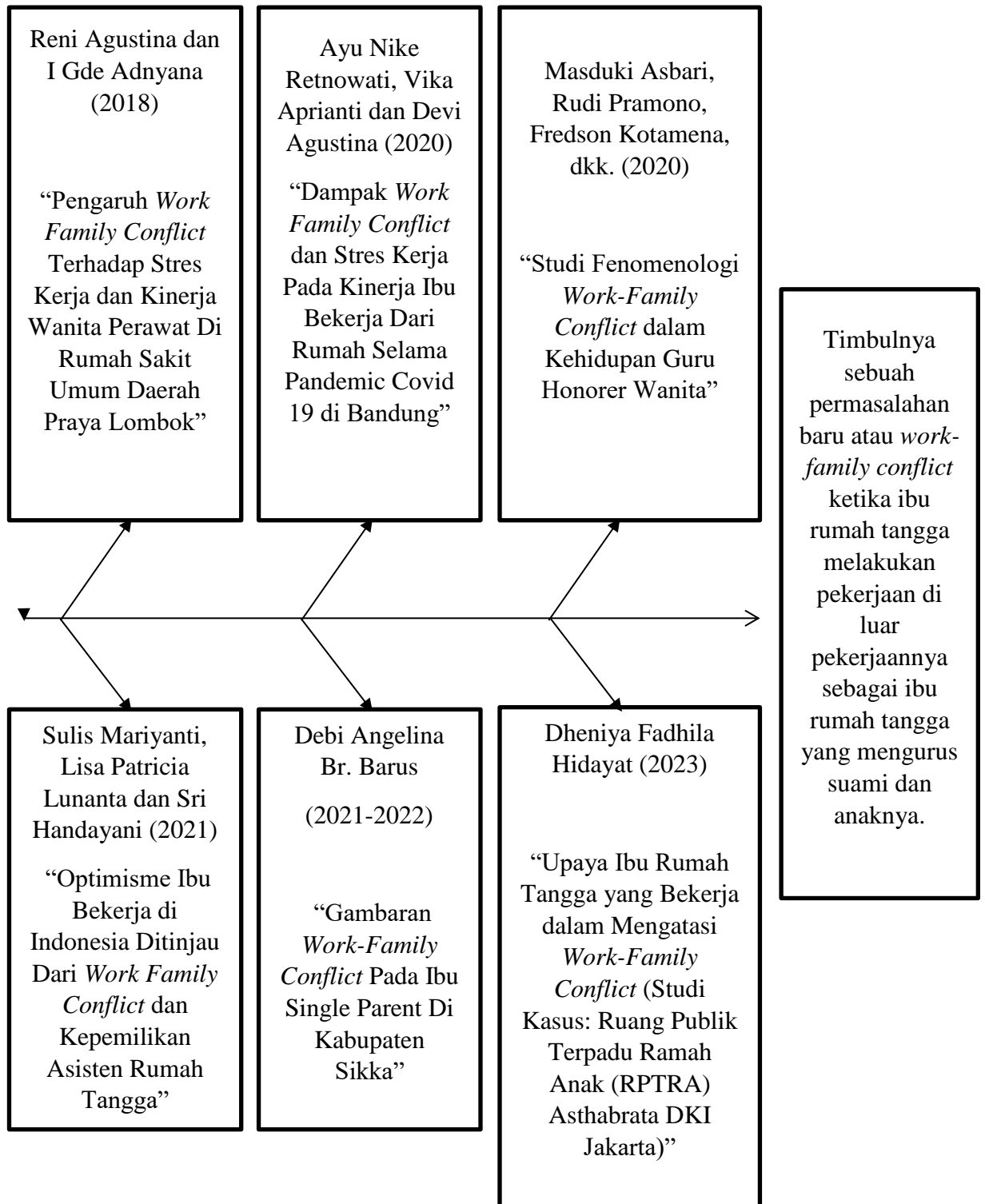
**Tabel 2.1** Tinjauan Pustaka

No.	Judul	Peneliti / Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Pengaruh <i>Work Family Conflict</i> Terhadap Stres Kerja dan Kinerja Wanita Perawat Di Rumah Sakit Umum Daerah Praya Lombok.	Reni Agustina dan I Gede Adnyana.  E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana: Vol.7, No.3 (2018).	Pendekatan kausalitas (sebab akibat).	Dampak <i>work-family conflict</i> terhadap tingkat stress kerja memiliki pengaruh yang signifikan. Semakin tinggi <i>work-family conflict</i> yang dialami, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami. Dalam penelitian ini, ditegaskan bahwa ketika seseorang mengalami tingkat stres yang tinggi, hal ini dapat menyulitkan mereka dalam berinteraksi dan menyelesaikan tugas dengan maksimal.

2.	Dampak <i>Work Family Conflict</i> dan Stres Kerja Pada Kinerja Ibu Bekerja Dari Rumah Selama Pandemic Covid 19 di Bandung.	Ayu Nike Retnowati, Vika Aprianti dan Devi Agustina.  Jurnal Sain Manajemen: Vol.6, No.2 (2020).	Metode deskriptif dan metode verifikatif dengan pendekatan kuantitatif.	Timbulnya <i>work family conflict</i> pada ibu yang bekerja dari rumah tersebut disebabkan karena merasa kurang produktif ketika bekerja dari rumah. Maka dari itu, <i>work family conflict</i> berperan penting dalam mempengaruhi kinerja kerja ibu rumah tangga yang bekerja dari rumah.
3.	Studi Fenomenologi <i>Work-Family Conflict</i> dalam Kehidupan Guru Honorer Wanita.	Masduki Asbari, Rudi Pramono, Fredson Kotamena, dkk.  Jurnal Pendidikan: Vol.4, No.1 (2020).	Penelitian kualitatif, pendekatan studi fenomenologi.	Bagi wanita yang telah menikah dan ibu rumah tangga yang telah memiliki anak memutuskan untuk bekerja di luar sebagai karyawan, ditemukan sebuah faktor utama dari ibu rumah tangga yang bekerja di luar rumah karena faktor finansial yang mendesak dan juga faktor pendidikan yang dimiliki ibu rumah tangga tersebut. Selain faktor utama tersebut, terdapat pula faktor lain seperti halnya faktor untuk mengisi waktu luang serta untuk bersosialisasi dengan rekan kerja yang lainnya.
4.	Optimisme Ibu Bekerja di Indonesia Ditinjau Dari <i>Work Family Conflict</i> dan Kepemilikan Asisten Rumah Tangga.	Sulis Mariyanti, Lisa Patricia Lunanta dan Sri Handayani.  Jurnal Psikologi: Media	Metode kuantitatif-kausal komparatif.	Penelitian ini mengindikasikan bahwa secara bersamaan, <i>work-family conflict</i> dan kepemilikan asisten rumah tangga memiliki pengaruh terhadap tingkat optimism ibu bekerja di Indonesia.

		Ilmiah Psikologi. Vol.19, No.2 (2021).		
5.	Gambaran <i>Work-Family Conflict</i> Pada Ibu Single Parent Di Kabupaten Sikka.	Debi Angelina Br. Barus.  Jurnal Psikologi: Psychopedia, Universitas Buana Perjuangan Karawang. Vol.6, No.2 (2021-2022).	Pendekatan kualitatif jenis deskriptif.	Pada penelitian ini terdapat dua subjek yang menyandang status sebagai <i>single parent</i> dan memilih untuk bekerja demi menghidupi keluarganya. Kedua subjek tersebut mengalami <i>time-based conflict</i> dan <i>strain-based conflict</i> , yang mana waktu mereka banyak dihabiskan untuk urusan pekerjaan sehingga kurang memiliki waktu untuk anak-anak mereka. Selain itu, mereka juga kerap mendapatkan tekanan karena kurangnya dukungan dari pihak pimpinan serta tuntutan pekerjaan yang selalu mereka terima.
<b>Perbedaan</b>		Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa perbedaan dengan penelitian peneliti yang berjudul “Upaya Ibu Rumah Tangga yang Bekerja dalam Mengatasi <i>Work-Family Conflict</i> (Studi Kasus: Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) Asthabrata DKI Jakarta)”, yaitu penelitian ini membahas tentang upaya yang dilakukan pada ibu rumah tangga bekerja dari timbulnya <i>work-family conflict</i> yang disebabkan karena ada peran ganda yang dijalankan dalam hidup ibu rumah tangga, yang mana ibu rumah tangga tersebut harus mengurus dan memperhatikan suami, anak dan pekerjaan rumah tangga. Selain itu mereka juga harus menjalankan pekerjaannya sebagai wanita karir di tempatnya bekerja. Sedangkan		

	penelitian terdahulu lebih banyak membahas tentang kinerja wanita karir yang sudah menikah dan menjalankan peran ganda, serta gambaran ibu rumah tangga yang bekerja dan mengalami <i>work-family conflict</i> .
--	--



**Gambar 2.1** Diagram Fishbone

## **2.2 Kajian Teori**

### **2.2.1 Upaya**

Upaya (*effort*) adalah suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh hasil yang diinginkan atau untuk mencapai tujuan tertentu. Upaya bisa melibatkan berbagai aktivitas, seperti bekerja keras, belajar, berlatih dan berusaha mengatasi hambatan. Upaya dapat diartikan sebagai usaha untuk mengungkapkan maksud, ide, dan ringkasan suatu hal (Poerwadarminta, 1991). Upaya mencakup segala aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan efektivitas dan kesuksesan dari suatu hal, sesuai dengan maksud, tujuan, fungsi, dan manfaatnya.

Upaya erat kaitannya dengan pemanfaatan sarana dan prasarana untuk mendukung kegiatan dengan menggunakan berbagai cara, metode, dan alat bantu lainnya guna mencapai kesuksesan. Dengan demikian, upaya dapat diartikan sebagai kegiatan atau usaha yang melibatkan semua sumber daya yang ada untuk mengatasi suatu masalah yang timbul.

### **2.2.2 Keluarga**

#### **2.2.2.1 Pengertian Keluarga**

Menurut Evy dan Ajeng (2020), keluarga adalah salah satu kelompok atau sekumpulan manusia yang hidup bersama sebagai kesatuan atau unit masyarakat terkecil, biasanya terhubung melalui hubungan darah, ikatan perkawinan, atau ikatan lainnya. Mereka tinggal bersama dalam satu rumah yang dipimpin oleh seorang kepala keluarga dan berbagi makanan dari satu periuk. Keluarga merupakan lingkungan yang pertama dan utama dalam kehidupan seseorang karena bertanggung jawab dalam meletakkan dasar-dasar pertama bagi perkembangan anak. Dalam lingkungan keluarga, anak dilahirkan, tumbuh, dan berkembang serta mengenal orang lain untuk pertama kalinya melalui hubungannya dengan orang tua. Pendidikan mendasar

bagi perkembangan dan kepribadian anak selanjutnya akan berpengaruh secara insentif dari orang tua. Keluarga juga merupakan kelompok sosial terkecil dalam masyarakat.

Berikut pengertian keluarga dari beberapa ahli, diantaranya adalah:

- a. Hasan Langgulung mengartikan keluarga dalam pengertian yang terbatas sebagai suatu unit sosial yang terdiri atas seorang suami dan istri. Dengan kata lain, keluarga adalah perkumpulan yang sah antara seorang pria dan seorang wanita yang berlangsung secara terus-menerus, di mana keduanya merasa tentram dalam hubungan tersebut sesuai dengan ajaran agama dan nilai-nilai masyarakat. Ketika suami dan istri dikaruniai seorang anak atau lebih, maka anak-anak tersebut menjadi unsur ketiga dalam keluarga tersebut.
- b. Ny. Soenarti Hatmanto menjelaskan keluarga adalah perpaduan kata Bahasa Jawa *kulo* dan *wargo*. *Kulo* berarti hamba, merujuk seseorang yang tugas dan kewajibannya adalah mengabdikan diri. Sedangkan *wargo* merujuk pada anggota keluarga yang memiliki hak dan kewajiban dalam menjaga keselarasan dan kebaikan lingkungan sekitarnya.
- c. Effendi memaparkan bahwa keluarga merupakan unit paling kecil dari masyarakat, terdiri dari seorang kepala keluarga dan beberapa anggota keluarga lainnya yang tinggal bersama di bawah satu atap, dalam kondisi saling ketergantungan satu sama lain.

Dari beberapa pengertian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari sekelompok orang yang dipimpin oleh seorang kepala keluarga atau orang yang merasa bertanggung jawab. Mereka berkumpul dan tinggal bersama di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan.

Menurut Koerner dan Fitzpatrick (dalam Sri Lestari, 2016: 5), mendefinisikan tentang keluarga yang dapat dilihat dari tiga sudut pandang yang berbeda, yaitu definisi struktural, definisi fungsional,

dan definisi transaksional.

1. **Definisi struktural**, keluarga didasarkan pada keberadaan atau ketiadaan anggota keluarga, seperti orang tua, anak-anak, dan kerabat lainnya. Fokus definisi ini terletak pada identifikasi siapa yang termasuk dalam anggota keluarga.
2. **Definisi fungsional**, menekankan pada pemenuhan tugas-tugas dan fungsi-fungsi psikososial tertentu. Fungsi-fungsi tersebut melibatkan perawatan, sosialisasi anak, dukungan emosional dan materi, serta pemenuhan peran-peran tertentu. Definisi ini memberi fokus pada tugas-tugas yang dilaksanakan oleh keluarga.
3. **Definisi transaksional**, keluarga didefinisikan sebagai suatu kelompok yang mengembangkan ikatan keintiman melalui perilaku-perilaku yang menciptakan rasa identitas keluarga (*family identity*). Ikatan ini bisa berupa hubungan emosional, pengalaman masa lalu, dan harapan masa depan. Definisi ini menekankan pada acara keluarga menjalankan fungsinya.

*Bailon dan Maglaya (1978)* memaparkan terkait karakteristik keluarga, diantaranya adalah:

- a. Terdiri dari dua atau lebih individu yang diikat oleh hubungan darah, perkawinan atau adopsi.
- b. Memiliki ikatan yang diakui secara hukum lewat pernikahan.
- c. Anggota keluarga biasanya hidup bersama atau jika terpisah mereka akan tetap memperhatikan satu sama lain.
- d. Anggota keluarga berinteraksi satu sama lain dan masing-masing mempunyai peran sosial, suami, istri dan anak (kakak dan adik).
- e. Mempunyai tujuan menciptakan dan mempertahankan budaya, meningkatkan perkembangan fisik, psikologis dan sosial anggotanya.



### 2.2.2.2 Fungsi Keluarga

Menurut Friedman (2019), fungsi keluarga dibagi menjadi dua, yaitu fungsi efektif dan fungsi sosialisasi.

- a. Fungsi Efektif ialah fungsi yang berhubungan dengan fungsi internal keluarga yang merupakan dasar kekuatan keluarga, fungsi ini berguna untuk pemenuhan kebutuhan psikososial, anggota keluarga mengembangkan gambaran diri yang positif dan peran yang baik dengan rasa kasih sayang.
- b. Fungsi Sosialisasi merupakan proses perkembangan dan perubahan yang dilalui individu tersebut menghasilkan interaksi sosial, dan individu tersebut melaksanakan perannya dalam lingkungan sosial.

Sedangkan Berns dalam Sri Lestari (2016:22), mengatakan bahwa keluarga memiliki lima fungsi dasar, yaitu:

1. Fungsi reproduksi, keluarga bertanggung jawab dalam mempertahankan dan memperluas populasi yang ada di dalam masyarakat.
2. Fungsi sosialisasi atau edukasi, keluarga berperan sebagai sarana untuk mentransmisikan nilai-nilai, keyakinan, sikap, pengetahuan, keterampilan, dan teknik dari generasi sebelumnya kepada generasi berikutnya.
3. Fungsi penugasan peran sosial, keluarga memberikan identitas kepada anggotanya seperti ras, etnis, agama, status sosial ekonomi, dan peran gender.
4. Fungsi dukungan ekonomi, keluarga menyediakan tempat tinggal, makanan, dan jaminan kehidupan bagi anggotanya.
5. Fungsi dukungan emosional atau pemeliharaan, keluarga memberikan pengalaman interaksi sosial yang pertama bagi anak. Interaksi ini bersifat mendalam, memberikan asuhan dan dukungan yang berdaya tahan sehingga menciptakan rasa aman bagi anak.

### 2.2.3 Ibu Rumah Tangga

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, ibu adalah wanita yang telah melahirkan seorang anak. Selain itu ibu juga merupakan sebutan untuk wanita yang sudah memiliki rumah tangga, serta panggilan takzim untuk wanita yang sudah bersuami maupun belum. Sedangkan ibu rumah tangga merupakan seorang wanita yang mengatur berbagai macam pekerjaan rumah tangga, ibu rumah tangga juga merupakan seorang istri (ibu) yang hanya mengurus segala pekerjaan dalam rumah tangga. Di dalam rumah, ibu rumah tangga yang bertanggung jawab secara lebih untuk memperhatikan rumah beserta tata laksana dalam rumah tangga. Selain itu ibu rumah tangga juga mengatur segala sesuatu yang ada di dalam rumah tangga dengan tujuan untuk meningkatkan mutu hidup agar lebih tertata dengan baik dan rapi. Ibu rumah tangga adalah wanita yang banyak menghabiskan waktunya di rumah dan mempersembahkan waktunya tersebut untuk mengasuh dan mengurus anak anaknya menurut pola yang diberikan masyarakat umum (Widyastuti, 2009).

Menurut Dwijyannti (1999), ibu rumah tangga adalah wanita yang menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah dan mengalokasikan waktu tersebut untuk mengasuh dan mengurus anak-anak sesuai dengan norma-norma yang berlaku pada masyarakat. Sedangkan menurut Walker dan Thompson yang dikutip dalam Mumtahinnah (2008), ibu rumah tangga adalah wanita yang telah menikah dan tidak bekerja, yang menghabiskan sebagian waktunya untuk mengurus rumah tangga. Setiap hari, mereka akan menghadapi rutinitas yang sama dan tugas-tugas yang bersifat rutin. Ibu rumah tangga identik dengan ibu yang tidak bekerja di luar dan hanya sebagai wanita yang di rumah untuk mengurus semua kebutuhan yang diperlukan oleh keluarganya. Tugas seorang perempuan sekaligus istri bagi suami, bukanlah sebuah tugas yang mudah untuk dijalani bagi setiap perempuan. Keadaan rumah harus mencerminkan rasa nyaman,

aman tentram, dan damai bagi seluruh anggota keluarga. (Asri, Wahyu. 2013:32). Selain menjalankan peran serta tugas pekerjaan rumahnya, seorang perempuan yang sudah berkeluarga dan memiliki anak juga harus bertanggung jawab terhadap kehidupan dan pola asuh untuk anaknya. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ibu rumah tangga ialah seorang wanita yang telah menikah dan melahirkan lalu mempunyai tugas atau kewajiban yang penting dalam mengatur keluarganya, suami dan anak-anaknya.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan tuntutan zaman yang terus berkembang, saat ini banyak ibu rumah tangga yang awalnya hanya melakukan pekerjaan rumah saja, kini mulai banyak ibu rumah tangga yang memutuskan untuk bekerja di luar rumah. Maka dari itu muncul sebuah dualisme karir dalam sebuah keluarga, dualisme karir itu sendiri adalah persamaan karir yang terjadi bila suami dan istri sama-sama bekerja sekaligus mengurus rumah tangga secara bersamaan. Bahkan saat ini seorang perempuan mampu menduduki posisi penting dalam beberapa jabatan, mulai dari Presiden, Menteri, maupun *manager*.

Menurut Kartono dalam Iche Andriyani, dkk. (2023: 61), ibu memiliki peran-peran penting sebagai berikut:

1. Peran sebagai istri, mencakup sikap hidup yang teguh, mampu mendampingi suami dalam segala situasi dengan penuh kasih sayang, cinta, loyalitas, dan kesetiaan pada pasangannya.
2. Peran sebagai pasangan seksual, berarti adanya hubungan heteroseksual yang memuaskan dan tanpa disfungsi seksual.
3. Peran sebagai ibu dan pendidik, dimana kemampuan ibu dalam menciptakan lingkungan psikis yang baik akan menciptakan suasana rumah tangga yang hangat, aman, dan penuh kasih sayang.
4. Peranan wanita sebagai pengatur rumah tangga, melibatkan relasi formal dan pembagian kerja (*division of labour*) dimana suami bertanggung jawab sebagai pencari nafkah, sementara istri

bertanggung jawab sebagai pengurus rumah tangga.

### **2.2.3.1 Ibu Rumah Tangga sebagai Istri**

Brazelton mengungkapkan bahwa peranan perempuan yang paling penting adalah tinggal di dalam rumah dan menjadi ibu bagi anak-anaknya. Pandangan tersebut tidaklah asing bahkan sudah menjadi sebuah tradisi bagi kebanyakan masyarakat, karena adanya anggapan bahwa peran utama seorang ibu adalah mengurus permasalahan rumah tangga dan pengasuhan pada anaknya. Pada dasarnya ibu rumah tangga memiliki peranan besar yang sangat kompleks dalam mewujudkan keluarga yang bahagia dan penuh kehangatan serta kasih sayang yang diberikan dari setiap anggota keluarga. Namun, kebahagiaan setiap anggota keluarga memiliki standar bahagiannya masing-masing tergantung pandangan dari keluarga tersebut dan tidak bisa disamaratakan dengan semua keluarga. Dalam hal ini tentunya menjadi seorang ibu rumah tangga adalah profesi yang tidak bisa dianggap remeh dan mudah.

Huzaema dan Tahido Yanggo, dalam *Fikih Perempuan Kontemporer* (2010) menjelaskan bahwa untuk menjadikan keluarga yang sejahtera dan sehat, diperlukan kolaborasi dan dukungan antara semua anggota keluarga. Suami dan istri memiliki peran besar dalam mengurus rumah dan menjaga rumah tangga. Dalam mendidik anak, ibu harus memulainya dengan memberikan makanan dan minuman yang halal dan bergizi. Makanan yang memenuhi standar kehalalan akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak dapat menjadi individu yang sehat dan kuat. Untuk membentuk perilaku baik dan terpuji pada anak, ibu harus memanfaatkan masa-masa awal pertumbuhan dan perkembangan anak dengan melakukan pengkondisian diri.

Sebagai istri, ibu rumah tangga memiliki berbagai fungsi dan peran penting dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Menurut Dewi, P. R., & Kuswanto (2018), beberapa fungsi ibu rumah tangga

sebagai istri antara lain sebagai berikut:

1. Menjaga Komunikasi yang Baik Dengan Suami

Ibu rumah tangga sebagai istri memiliki fungsi untuk menjaga komunikasi yang baik dengan suami. Komunikasi yang baik dapat membantu memperkuat hubungan antara suami dan istri serta mencegah terjadinya konflik dalam rumah tangga.

2. Menciptakan Lingkungan Rumah Tangga yang Nyaman dan Harmonis

Sebagai istri, ibu rumah tangga memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan rumah tangga yang nyaman dan harmonis. Hal ini meliputi tugas-tugas seperti menjaga kebersihan rumah, memasak dan mengatur kebutuhan sehari-hari keluarga.

3. Mendukung Suami Dalam Mencapai Tujuan Hidup

Ibu rumah tangga sebagai istri juga memiliki fungsi untuk mendukung suami dalam mencapai tujuan hidup. Dukungan yang diberikan dapat berupa motivasi, saran dan bantuan dalam mengatasi masalah.

4. Merawat Anak dan Membentuk Karakter Anak

Sebagai istri, ibu rumah tangga juga bertanggung jawab untuk merawat anak dan membentuk karakter anak dengan baik. Ibu rumah tangga dapat memberikan pengajaran moral dan sosial kepada anak sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

### **2.2.3.2 Ibu Rumah Tangga sebagai Pekerja**

Pada saat ini perempuan yang bekerja di dunia publik termasuk di Indonesia meningkat dengan pesat. Keadaan tersebut terjadi karena terdapat faktor-faktornya, seperti halnya kesempatan perempuan untuk memperoleh akses pendidikan yang tinggi, kebijakan baru pemerintah yang memberikan kesempatan besar agar perempuan dapat berpartisipasi dalam pembangunan. Selain itu, faktor ekonomi yang berkembang secara laju meningkatkan keinginan perempuan untuk

bekerja agar dapat memenuhi kebutuhan keluarga. Namun, hal ini akan menimbulkan banyak ketegangan yang terjadi dalam keluarga.

Menurut Handayani, Maulia dan Yulianti (2012), seorang perempuan yang bekerja memiliki peran ganda yang harus dijalankan pada saat bersamaan. Sesuai dengan keadaan sosial budaya di Indonesia yang mulai tumbuh dan berkembang, terdapat tiga unsur utama pada tugas perempuan dalam rumah tangga, yaitu sebagai istri, pendidik dan ibu rumah tangga. Bagi perempuan bekerja yang sudah menikah dan memiliki anak tidak akan mudah untuk menjalankan dua peran sekaligus di saat yang bersamaan, hal ini tentunya akan rentan menimbulkan konflik bagi dirinya sendiri maupun untuk keluarganya.

Pada dasarnya motivasi setiap orang untuk bekerja adalah untuk memenuhi kebutuhan dasar bagi kelangsungan hidup. Wolfman B. S. dalam Sumiyatiningsih (2014), mengatakan bahwa motivasi perempuan yang memutuskan untuk bekerja biasanya berkaitan dengan dua alasan, diantaranya adalah motivasi untuk kebutuhan ekonomi dan keinginan untuk dapat mengaktualisasikan dirinya. Menurut Mason dalam Wikarta L.S. (2005: 60), bagi perempuan bekerja lebih dari sekedar mencari uang, karena banyak sekali keuntungan yang didapat apabila mereka bekerja. Seperti halnya mereka memiliki tempat yang dituju setiap hari nya dengan tujuan untuk mengembangkan keterampilannya, menjadi anggota komunitas tertentu, serta memiliki persahabatan dengan rekan kerja.

Nani Suwondo dalam Ahmad Tholabi K. (2013), menjelaskan kedudukan hukum seorang istri sebagai pencari nafkah dalam keluarga berdasarkan pasal 31 Undang-undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang perkawinan, yang antara lain :

- a. Hak dan kedudukan istri seharusnya seimbang dengan hak dan kedudukan suami dalam kehidupan rumah tangga dan masyarakat.
- b. Kedua pihak memiliki hak untuk melakukan perbuatan hukum.
- c. Suami berfungsi sebagai kepala keluarga, sementara istri berperan

sebagai ibu rumah tangga.

Oleh karena itu, secara hukum istri berhak untuk menjalin hubungan hukum (termasuk hubungan kerja) dengan sebuah perusahaan tanpa perlu persetujuan dari suami. Ini berarti suami tidak memiliki hak untuk meminta perusahaan agar menghentikan pekerjaan istri. Namun, lebih baik jika suami dan istri secara baik-baik membahas apakah sebaiknya istri bekerja atau tidak. Hal ini memungkinkan untuk mempertimbangkan apakah dengan bekerja, istri tetap dapat menjalankan tugas-tugas rumah tangga dengan baik dan bersama suami menciptakan keluarga yang bahagia dan langgeng.

Rahmawati & Fauziah (2019), menjelaskan sebagai ibu rumah tangga yang juga bekerja, wanita memiliki peran ganda dalam memenuhi kebutuhan keluarga dan karir. Beberapa peran tersebut antara lain:

1. Mengatur Waktu Dengan Baik

Ibu rumah tangga yang bekerja harus mampu mengatur waktu dengan baik agar tidak terjadi konflik antara pekerjaan dan tugas-tugas rumah tangga. Hal ini membutuhkan kemampuan manajemen waktu yang baik.

2. Menjaga Keseimbangan Antara Pekerjaan dan Keluarga

Ibu rumah tangga yang bekerja juga harus mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga agar tidak mengorbankan salah satu aspek. Hal ini dapat dilakukan dengan merencanakan kegiatan bersama keluarga, delegasi tugas, dan fleksibilitas waktu kerja.

3. Memberikan Contoh yang Baik Bagi Anak-anak

Dengan bekerja, ibu rumah tangga dapat memberikan contoh yang baik bagi anak-anak tentang arti pentingnya kerja keras, kemandirian, dan tanggung jawab.

4. Menjadi Sumber Penghasilan Keluarga

Dengan bekerja, ibu rumah tangga dapat menjadi sumber

penghasilan keluarga sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan yang semakin meningkat.

Terlepas dari permasalahan ibu rumah tangga yang bekerja, akan menyentuh aspek-aspek psikologis keluarga. Misalnya, dengan bekerja di luar rumah secara profesional seringkali harus menanggung beban ganda dengan bertanggung jawab pada peran dalam urusan rumah tangga dan keluarga, serta pekerjaannya. Belum lagi persoalan yang secara psikologis dialami suami dan anak ketika istri harus bekerja dan banyak menghabiskan waktu di luar rumah, tidak mustahil perkawinan dan keluarga menjadi tidak stabil lagi (Muamar, 2019).

#### **2.2.4 *Work-Family Conflict***

Pada dekade terakhir ini terjadi peningkatan jumlah perempuan pekerja yang menjadikan perempuan tersebut harus membagi peranannya dalam rumah tangga dan pekerjaannya di luar. Apabila perempuan yang memilih untuk bekerja di luar, khususnya perempuan yang sudah berumah tangga dan memiliki anak tidak mengelola tugas dan tanggung jawabnya dengan baik maka akan terjadi sebuah konflik peran ganda yang dinamakan dengan *Work-Family Conflict*. Menurut Frone dalam Alifiulahtin (2017), konflik peran ganda merupakan konflik yang terjadi secara simultan akibat dari adanya tekanan dari dua atau lebih peran yang diharapkan, namun bisa saja terjadi dalam pemenuhan satu peran akan bertentangan dengan peran lain. Semua posisi tersebut bisa ditempati secara bergantian atau bersamaan. Dengan kata lain, peran-peran yang ada pada seseorang bisa menuntut pelaksanaan peran secara simultan. Sebagaimana studi dari Frone yang menjelaskan bahwa tuntutan peran berkontribusi terhadap peningkatan *Work-Family Conflict* (WFC).

*Work-Family Conflict* merupakan konflik peran yang dialami wanita karena adanya dua peran berbeda yang dijalannya. Menurut Kahn dalam Greenhaus & Beutell (1985), pengertian *Work Family*



*Conflict* adalah sebuah bentuk konflik antara peran, dimana tekanan dari domain pekerjaan dan keluarga bertentangan dalam beberapa hal. Yakni partisipasi pada peran pekerjaan (keluarga) yang menyulitkan untuk menyesuaikan diri pada peran keluarga (pekerjaan). *Work Family Conflict* merupakan sebuah konflik yang berkaitan dengan peranan yang berhubungan dengan tanggung jawab, keperluan, ekspektasi, tugas-tugas, dan komitmen. Beberapa ahli yang mengkaji tentang *Work Family Conflict* menggunakan berbagai istilah tersebut untuk menjelaskan tentang fenomena *Work Family Conflict* (Netemeyer, et al, 1996).

Howard, *et.al* (2004) mengatakan bahwa *work-family conflict* terjadi ketika ada ketidaksamaan antara peran yang satu dengan peran yang lainnya (*inter role conflict*) yang mana terdapat tekanan yang berbeda antara peran di keluarga dan di pekerjaan. Menurut Frone dalam Alifiulahtin (2017) *work-family conflict* yang terjadi pada pekerja merupakan sebuah konflik dimana satu sisi ia harus melakukan pekerjaan di kantor dan di sisi lain harus memperhatikan keluarganya secara utuh, sehingga sulit membedakan antara pekerjaan mengganggu keluarga dan keluarga mengganggu pekerjaan.

Berdasarkan beberapa penjelasan tentang *work-family conflict* di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *work-family conflict* adalah terjadinya konflik pada pekerja yang memiliki peran ganda antara peran dalam pekerjaan dan peran dalam keluarga.

Alifiulahtin (2017), mengatakan secara rinci faktor-faktor penyebab konflik peran ganda sehingga berdampak pada kinerja wanita karir yang berperan ganda adalah sebagai berikut:

1. Permintaan waktu akan satu peran yang tercampur dengan pengambilan bagian dalam peran yang lain.
2. Stres yang dimulai dalam satu peran yang terjatuh ke dalam peran lain, dikurangi dari kualitas hidup dalam peran tersebut.
3. Kecemasan dan kelelahan yang disebabkan ketegangan dari satu

peran dapat mempersulit untuk peran yang lainnya.

*Work-Family Conflict* dijelaskan dalam aspek-aspek yang mempengaruhi, yang kemudian menjadi faktor pencetus terjadinya *Work-Family Conflict* (Greenhaus dan Beutell, 1985). Adapun tipe-tipe konflik yang berkaitan dengan dengan kebingungan peran seorang wanita sebagai ibu rumah tangga ataupun sebagai wanita karir di pekerjaan, seperti halnya :

### 1. *Time Based Conflict* (Konflik Berdasarkan Waktu)

Waktu yang dihabiskan untuk beraktivitas dalam salah satu peran tidak bisa dicurahkan untuk peran orang lain. Pada konflik yang berdasarkan waktu ini terdapat dua bentuk, diantaranya; (1) tekanan waktu yang berhubungan dengan keanggotaan pada salah satu peran, hal ini menjadikan seseorang mustahil untuk memenuhi ekspektasi pada peran yang lain, (2) tekanan yang menjadikan kenyamanan saat menjalani salah satu peran, walaupun secara fisik dia sedang menjalankan tuntutan dari peran yang lain.

Pekerjaan sebagai sumber dari konflik (*Work Related Sources of Conflict*) adalah penggunaan waktu yang berlebihan dalam bekerja, jam lembur yang tinggi dan jam kerja (shift) yang tidak teratur. Keluarga sebagai sumber konflik (*Family-Related Sources of Conflict*) yakni adanya tuntutan dari peran keluarga untuk menghabiskan banyak waktu dalam aktivitas keluarga. Wanita yang menghabiskan sejumlah waktu untuk bekerja di luar rumah akan memiliki kecenderungan mengalami tekanan dari peranan yang dijalannya. Wanita yang menikah dan memiliki anak akan lebih mungkin mengalami *Work-Family Conflict* dibandingkan yang belum memiliki anak.

Konflik ini adalah suatu konflik yang dapat disebabkan karena tidak terpenuhinya salah satu peran, seperti pembagian waktu yang buruk antara pekerjaan dan keluarga. Oleh karena itu, solusi terbaik dalam hal ini adalah mengatur waktu dengan menata

jadwal berdasarkan tanggung jawab dan peran yang dilakukan antara di rumah dan di pekerjaannya. Namun, hal tersebut akan menimbulkan keterbatasan waktu yang dimiliki dan membuat individu tidak seimbang dalam memerankan kedua perannya.

## **2. *Strain Based Conflict* (Konflik Berdasarkan Regangan)**

Suatu keadaan emosi yang muncul dari salah satu peran dan membuat individu merasa kesusahan dalam menjalankan peran lainnya. Seperti halnya ketika seorang ibu telah bekerja seharian penuh, maka ketika ia sampai dirumah yang dibutuhkan hanyalah istirahat dan tidak dapat menemani anak serta sekedar bercengkrama dengan anggota keluarga yang lain, hal inilah yang dapat menimbulkan perasaan stress, kecemasan, terganggunya emosi dari sang ibu tersebut.

Pekerjaan sebagai sumber dari konflik (*Work Related Sources of Conflict*) Ambiguitas dan konflik dalam peran di pekerjaan dapat menyebabkan *Work-Family Conflict*. Hal-hal yang memicu stres dalam pekerjaan misalnya coping pada pekerjaan baru, kurang adanya keterikatan antara orang dan pekerjaan, kekecewaan karena adanya harapan yang tidak terpenuhi. Pada intinya pemicu stress dari faktor pekerjaan dapat menyebabkan terjadinya *work family conflict* dan keikutsertaan yang tinggi pada peran tertentu juga dapat menimbulkan symptom ketegangan.

Keluarga sebagai sumber konflik (*Family-Related Sources of Conflict*), konflik dalam keluarga berhubungan dengan tingginya *work family conflict*. Dukungan dari pasangan dapat memberikan adanya perlindungan satu sama lain dari kemungkinan mengalami *work family conflict*. Jadi, ketegangan, konflik dan tidak adanya dukungan dari keluarga akan berkontribusi pada terjadinya *work family conflict*. Namun karakteristik peran keluarga tertentu yang membutuhkan komitmen waktu yang tinggi secara langsung dan tidak langsung akan menimbulkan ketegangan.

### 3. *Behavior Based Conflict* (Konflik Berdasarkan Perilaku)

Perbedaan bentuk tingkah laku yang dilekatkan pada peranan tertentu menimbulkan adanya pertentangan pada diri orang tersebut. Ketika di dalam dunia pekerjaan seseorang bisa dituntut menjadi seorang yang logis, berkuasa dan agresif, namun ketika dirumah atau ketika menjadi anggota keluarga, seseorang dituntut menjadi seorang yang hangat, penuh emosi dan menjadi pengasuh yang baik. Ketidaksesuaian perilaku inilah yang membuat suatu kebingungan dalam mengatur perilakunya ketika di rumah ataupun ketika di tempat kerja.

#### 2.2.4.1 Dampak *Work-Family Conflict*

Suatu penyebab akan menimbulkan suatu akibat. Sama halnya dengan pembahasan mengenai konflik yang ditimbulkan karena adanya peran ganda, hal ini akan memberikan dampak bagi individu di dalamnya. Andreson (2002) menyebutkan konsekuensi dari *work-family conflict*, yaitu tekanan psikologis, kesehatan yang buruk, penurunan pernikahan atau kepuasan kerja, penurunan kinerja dan niat untuk meninggalkan profesi seseorang.

Selain itu Hughes dan Glinsky (1994) yang menyebutkan jika WFC cenderung memberikan dampak buruk pada kesehatan mental dan fisik pada wanita, termasuk kehilangan nafsu makan, sulit tidur, terlalu banyak makan dan sakit punggung. Pendapat Allen dan Armstrong (2006) lebih menyebutkan jika WFC cenderung akan berdampak pada pekerjaan seperti timbulnya niat untuk berpindah, adanya absen yang terlalu sering atau terlalu banyak hingga disebut sebagai ketidakhadiran kronis, kinerja yang buruk, tidak adanya keberhasilan, dan kepuasan kerja menurun dan komitmen organisasi rendah.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *work-family conflict* akan berdampak bagi diri pekerja yaitu kesehatan

pekerja seperti gangguan fisik, sakit punggung hingga kehilangan nafsu makan. Dampak lain yang dirasakan yaitu pada kehidupan kerja pekerja seperti absen yang terlalu sering, ketidakhadiran kronis, serta kepuasan kerja menurun hingga adanya niat untuk berpindah.

#### **2.2.4.2 Upaya Mengatasi *Work-Family Conflict***

Suatu konflik yang tadinya menyebabkan dan memberikan dampak negatif serta merugikan harus segera ditemukan solusi agar konflik dan dampak yang terjadi tidak berkepanjangan yang nantinya akan menimbulkan konflik-konflik yang baru. Maka dari itu suatu solusi atau upaya untuk meringankan beban wanita yang memiliki peran ganda sangat penting untuk dilakukan.

##### **a. *Coping***

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi *work-family conflict* adalah *coping*. Folkman, *et.al* (1986) mengatakan jika *coping* merupakan cara yang dilakukan oleh pekerja baik yang terlihat maupun tidak nampak untuk menghadapi situasi yang menyebabkan adanya tekanan. *Coping* disini dipandang sebagai suatu proses dinamik dari suatu pola perilaku atau pikiran-pikiran seseorang yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan atau menegangkan. *Coping* ini dapat mengurangi hal-hal negatif yang timbul dalam situasi yang penuh tekanan. Pada saat ini, proses *coping* terhadap stres menjadi dasar untuk mengerti reaksi seseorang terhadap stres itu sendiri terkhusus kepada seorang ibu yang mengalami konflik peran ganda dalam bekerja dan berumah tangga. Ketika seorang perempuan yang menjalani peran ganda dapat menerapkan *coping* dengan baik maka akan mengurangi permasalahan-permasalahan yang timbul terkait peran ganda.

##### **1. *Problem Focused Coping* (Mengatasi Masalah dengan Fokus pada Permasalahan)**

Proses atau cara mengatasi adanya tekanan dan dampak

dari *work-family conflict* dikategorikan oleh Folkman, *et.al* (1986) salah satunya ialah *problem focused coping* (mengatasi masalah dengan fokus pada permasalahan) yang merupakan suatu proses pengambilan langkah aktif untuk menghilangkan dan mengurangi segala dampak yang terjadi. Dalam hal ini seseorang akan membatasi segala aktifitas dirinya yang tidak berhubungan dengan konflik, maka ia akan melakukan dengan cara mencari informasi, nasehat atau pendapat orang lain mengenai apa yang harus dilakukan lebih pada pemecahan masalah. Salah satu contohnya yaitu mereka dapat menyewa pengasuh untuk membantu anak-anak ketika harus bekerja.

Folkman dan Lazarus dalam (Gusti, dkk., 2018: 63-65) mengidentifikasi beberapa aspek *problem focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain.
  - 2) *Confrontive coping*, melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
  - 3) *Planful problem-solving*, menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.
2. *Emotion Focused Coping* (Mengatasi Masalah dengan Fokus pada Emosi)

Berbeda dengan cara sebelumnya yang melibatkan seseorang dalam mengatasi konflik yang ada. Namun, *emotion focused coping* (mengatasi masalah dengan fokus pada emosi) yang dikemukakan oleh Folkman, *et.al* (1986) dengan mengatakan bahwa diperlukan sudut pandang yang positif dimana seseorang dapat menerima dan memandang situasi yang dialami sebagai suatu hal yang positif serta pekerja dapat mengambil manfaat atau

belajar hal baru dari situasi yang dialami dengan cara mengatur emosi. Contoh yang dilakukan ialah mengalah, ketika situasi dan kondisi tidak memungkinkan untuk bertindak secara gegabah. Kemudian cara yang terakhir ialah mendekati diri dengan Tuhan. Percaya bahwa dengan mendekati diri dapat meringankan beban yang sedang mereka hadapi. Seorang pekerja juga akan berusaha untuk mendapatkan simpati atau dukungan emosional dari seseorang maka penanganan masalah diatas juga didukung oleh dukungan seorang suami.

Folkman dan Lazarus dalam (Gusti, dkk., 2018: 63-65) mengidentifikasi beberapa aspek *emotional focused coping* yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:

- 1.) *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- 2.) *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- 3.) *Escape avoidance*, yaitu menghayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi dengan berandai permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebihan.
- 4.) *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- 5.) *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.

6.) *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *coping*, menurut Setianingsih dalam (Gusti, dkk., 2018: 66-67), perilaku *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Usia, akan berbeda setiap tingkat usia.
- b. Pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan mempunyai penilaian yang lebih realistis.
- c. Status sosial ekonomi, individu yang mempunyai status sosial ekonomi yang rendah akan mempunyai tingkat stres yang tinggi terutama dalam masalah ekonomi.
- d. Dukungan sosial yang positif akan berhubungan dengan berkurangnya kecemasan dan depresi.
- e. Jenis kelamin, setiap pria dan wanita mempunyai cara yang berbeda dalam menghadapi suatu masalah.
- f. Karakteristik kepribadian, model karakteristik yang berbeda akan mempunyai perilaku *coping* yang berbeda.
- g. Pengalaman, merupakan bahan acuan atau perbandingan individu dalam menghadapi suatu kejadian yang hampir sama.

Sedangkan Smet dalam (Gusti, dkk., 2018: 67) mengemukakan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* hanya ada dua, yaitu:

- a. Usia

*Problem-focused coping* atau fungsi masalah ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa.

- b. Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan nonverbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial dan mempunyai manfaat emosional.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* diantaranya adalah usia,



pendidikan, dukungan sosial, status sosial ekonomi, jenis kelamin, karakteristik kepribadian, dan pengalaman.

#### **b) Manajemen Waktu**

Selain itu upaya yang dilakukan untuk mengatasi *work-family conflict* adalah dengan menggunakan manajemen waktu yang efektif. Masalah waktu sangat dirasakan oleh ibu bekerja, karena sebagai seorang ibu rumah tangga ia tidak dapat melepaskan kewajibannya terhadap rumah tangga, keluarga, dan masyarakat. Hal ini dikemukakan oleh Soewondo dalam (Siregar, 2008) bahwa “Dari zaman dahulu sampai pada waktu sekarang kaum wanita memegang peranan penting sekali sebagai pengurus rumah tangga. Urusan rumah tangga itu meliputi segala macam pekerjaan berat maupun ringan seperti mengatur rumah, memasak, mencuci, mengasuh, dan mendidik anak yang sebagian besar dari kaum ibu Indonesia harus dikerjakan sendiri, tanpa pembantu/bantuan tenaga orang lain. Seringkali kaum ibu harus bekerja siang dan malam, dengan tidak cukup waktu untuk melepaskan lelahnya atau sekedar mencari hiburan”.

Ojo dan Olaniyan dalam (Preista, dkk., 20015) mengatakan bahwa manajemen waktu bukan tentang melakukan banyak hal dalam satu hari. Ini adalah tentang melakukan hal-hal yang paling penting. Manajemen waktu adalah kemampuan untuk memutuskan apa yang paling penting dalam kehidupan baik di tempat kerja, di rumah dan bahkan dalam kehidupan pribadi. Maka dari itu waktu yang sangat berharga dan penting ini harus diatur dan dapat digunakan secara seimbang untuk bekerja, istirahat atau tidur, dan waktu luang.

Wiegand dalam (Preista, dkk., 20015) melakukan penyelidikan terhadap ibu rumah tangga di Amerika Serikat dengan kesimpulan bahwa keseimbangan waktu yang baik untuk seorang ibu rumah tangga yaitu 9,2 jam sehari atau 38% dari waktu yang dipakai untuk bekerja, 8,4 jam sehari atau 35% dari waktu yang digunakan untuk

tidur dan istirahat, dan 6,4 jam sehari atau 27% dari waktu yang digunakan untuk waktu terluang. Menurut Hastuti (2004), alokasi waktu untuk kegiatan rumah tangga lebih banyak dibebankan pada perempuan. Perempuan melakukan kegiatan rumah tangga lebih dari 4 jam per hari mencapai 83,1% dan antara 2 – 4 jam per hari mencapai 15,7% hanya 1,2% perempuan yang melakukan pekerjaan rumah tangga kurang dari 2 jam. Beban kerja perempuan lebih banyak dibanding laki-laki, perempuan yang bekerja di luar rumah tangga masih harus menyelesaikan pekerjaan rumah tangga. Waktu luang yang dimiliki perempuan relatif sedikit, disebutkan 79,5% perempuan memiliki hanya kurang dari 2 jam per hari.

Menurut Macan, dkk (2000) dalam publikasinya tentang *time management* mendeskripsikan manajemen waktu sebagai pengelolaan waktu yang mana individu menetapkan terlebih dahulu kebutuhan dan keinginan yang kemudian akan menyusunnya berdasarkan segi urutan kepentingan. Maksudnya bahwa terdapat aktivitas khusus yaitu penetapan tujuan untuk mencapai kebutuhan dan keinginan dengan memprioritaskan tugas yang perlu diselesaikan. Tugas yang sepenuhnya penting kemudian dicocokkan dengan waktu dan sumber yang tersedia melalui perencanaan, penjadwalan, pembuatan daftar pengorganisasian dan pendekatan terhadap tugas.

Menurut Macan, dkk (2000) manajemen waktu dibagi menjadi empat aspek, yaitu antara lain:

1. Menetapkan tujuan dan prioritas

Hal ini mencakup apa yang menjadi kebutuhan dan keinginan seseorang untuk diselesaikan serta bagaimana individu dapat mengatur prioritas tugas yang diperlukan guna mencapai mencapai tujuan. Tujuan dan sasaran dapat dibagi menjadi dua kategori, yakni tujuan yang berfokus pada waktu dekat dan tujuan yang berfokus pada jangka panjang. Tujuan jangka pendek seringkali berkaitan dengan tujuan harian karena membutuhkan penentuan

aktivitas yang lebih spesifik sehingga mempermudah pencapaian tujuan jangka panjang.

2. Teknik atau mekanika manajemen waktu atau perencanaan penjadwalan

Hal ini melibatkan metode-metode yang digunakan dalam mengatur waktu seperti membuat daftar, jadwal dan rencana kerja. Menurut Fauziah, perencanaan dan penjadwalan dilakukan setelah menetapkan prioritas, dan sebelum melaksanakan penjadwalan, perlu disusun perencanaan terlebih dahulu. Aspek kedua ini mencakup kegiatan-kegiatan yang terkait dengan pengaturan waktu, mencatat daftar tugas yang harus dilakukan, membuat jadwal, menggunakan agenda, dan mengatur dokumen kerja.

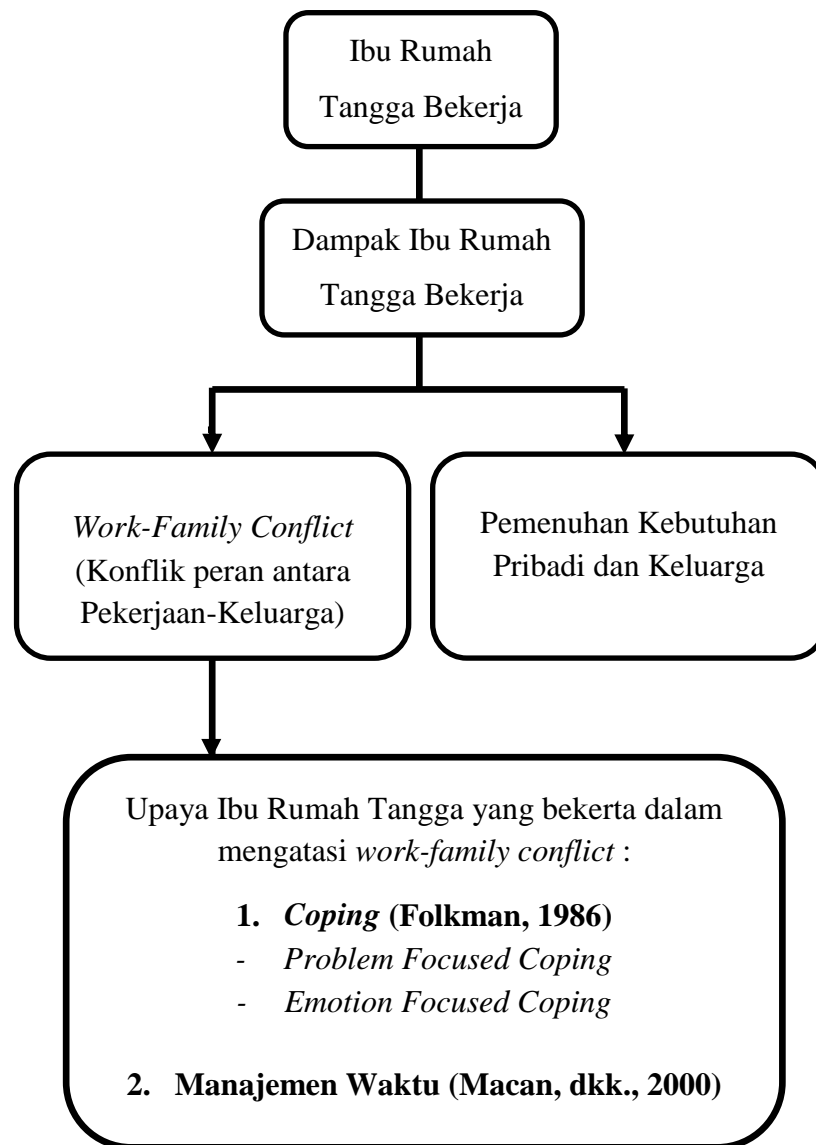
3. Kontrol terhadap waktu

Yaitu terkait dengan kemampuan individu untuk mengatur waktu dan mengendalikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penggunaan waktu. Aspek ketiga ini mengacu pada keyakinan atau persepsi individu tentang kemampuannya dalam mengontrol waktu dan bagaimana individu memanfaatkan waktu yang tersedia.

4. Preferensi untuk terorganisasi

Dalam aspek ini dijelaskan bahwa untuk memahami kebiasaan penggunaan waktu, disarankan bagi individu untuk mencatat penggunaan waktunya selama seminggu dan memeriksanya kembali pada akhir pekan. Pencatatan dan pemeriksaan ini penting untuk mengevaluasi sejauh mana aktivitas yang berorientasi pada tujuan dan menjadi prioritas telah tercapai, serta seberapa banyak waktu yang telah dihabiskan untuk itu.

### 2.3 Kerangka Berfikir



**Gambar 2.2** Kerangka Berfikir

Berdasarkan kerangka berfikir diatas dapat dijelaskan bahwa seorang ibu rumah tangga ketika sudah memutuskan untuk bekerja secara profesional, yang artinya mereka akan melakukan dua peran sekaligus sebagai ibu rumah tangga yang mengurus suami dan anaknya, sekaligus sebagai karyawan atau pekerja di tempat mereka bekerja. Menjalankan peran

ganda bukanlah hal yang mudah, karena harus seimbang dengan segala tuntutan yang didapatkan. Maka dari itu, seorang ibu rumah tangga yang bekerja tentunya akan memberikan dampak terhadap dirinya dan keluarganya, baik itu dampak positif maupun negatif. Dampak positif yang didapatkan adalah terpenuhinya suatu kebutuhan yang diperlukan untuk pribadi dan keluarga. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa hal ini justru akan menimbulkan sebuah konflik dalam keluarga dan pekerjaan, karena tidak bisa mengatur waktu maupun hal lain yang membuat keduanya (pekerjaan dan keluarga) menjadi tidak seimbang. Oleh karena itu dengan adanya *work-family conflict*, seorang ibu rumah tangga yang bekerja diperlukan sebuah usaha untuk mengatasi konflik-konflik yang terjadi dalam rumah tangganya.