

BAB V

PENUTUP

5.1 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil temuan pada penelitian ini tentang gambaran *work life balance* pada ibu tunggal yang bekerja dari ketiga informan terdapat tiga aspek yang sesuai dengan teori McDonald & Bradley (2005) yaitu keseimbangan waktu (*time balance*), keseimbangan keterlibatan (*involvement balance*) dan keseimbangan kepuasan (*statification balance*). Hasil pada tema penelitian pada ketiga informan yang terlibat dalam penelitian hanya dua informan yang telah sesuai dengan teori dari aspek utama yang digunakan yaitu Informan D dan W dimana seorang ibu tunggal yang mampu menciptakan *work life balance* maka ibu tunggal dapat mengatasi permasalahan yang akan terjadi, dapat menyesuaikan waktu yang dimilikinya, dan dapat melibatkan dirinya di setiap waktu yang diluangkan (Apriani, Mariyanti, Safitri, 2021) sedangkan informan M belum menggambarkan aspek dari *work life balance*, terlihat dari informan yang sibuk dengan pekerjaannya dan tidak dapat meluangkan waktu dan melibatkan diri untuk keluarga dan teman-teman, namun informan dapat meluangkan waktu dan melibatkan dirinya untuk diri sendiri dan pekerjaannya sehingga informan M memiliki ketidakpuasan di keluarga dan teman-teman.

Aspek pertama adalah keseimbangan waktu (*time balance*) yang dimana individu mampu membagi jumlah waktu yang dimiliki untuk bekerja dan hal yang di luar pekerjaan (McDonald & Bradley, 2005). Aspek ini dapat dilihat dari waktu yang diberikan untuk keluarga, diri sendiri, teman-teman dan untuk pekerjaannya. Pada ketiga informan, hanya informan D dan W yang dapat membagi waktu yang dimiliki untuk keluarga, diri sendiri, teman-teman dan untuk pekerjaannya sedangkan informan M hanya dapat membagi waktunya untuk diri sendiri dan untuk pekerjaannya.

Pada aspek keseimbangan waktu (*time balance*) dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor internal berupa aktivitas religi dimana faktor ini dapat dilihat dari hubungan yang dimiliki oleh individu dengan Tuhan. Ketiga informan

menggambarkan faktor aktivitas religi dengan taraf dan cara beribadah yang berbeda-beda. Faktor selanjutnya yang mempengaruhi aspek keseimbangan waktu adalah faktor eksternal berupa *job stress* dan *work arrangement*.

Faktor *job stress* yang merupakan sebuah situasi dimana individu akan merasakan hal-hal seperti tegang dan perasaan tidak nyaman terhadap lingkungan di pekerjaannya yang dimana jika individu merasa tegang dan perasaannya tidak nyaman akan tertekan (McDonald & Bradly, dalam Poulouse & Susdarsan, 2014). Dalam hasil penelitian ini, informan D dan M mengalami *job stress* yang diakibatkan oleh *deadline* dan juga adanya pendapatan yang minim. Faktor selanjutnya yang mempengaruhi keseimbangan waktu adalah *work arrangement* yang merupakan pengaturan jam kerja yang fleksibel, dimana dapat mendorong pekerja agar dapat menyeimbangkan perannya dalam pekerjaan dan kehidupannya di luar pekerjaan. Dalam hasil penelitian ini, ketiga informan memiliki waktu kerja yang telah sesuai dengan ketentuan pemerintah dan telah fleksibel.

Aspek kedua adalah keseimbangan keterlibatan (*involvement balance*) yang dimana individu mampu terlibat secara psikologis atau terlibat secara komitmen terhadap pekerjaan dan hal di luar pekerjaan (McDonald & Bradley, 2005). Aspek ini dapat dilihat dari keterlibatan diri informan yang diberikan untuk keluarga, diri sendiri, teman-teman dan untuk pekerjaannya. Pada ketiga informan, hanya informan D dan W yang dapat melibatkan dirinya dengan keluarga, diri sendiri, teman-teman dan untuk pekerjaannya sedangkan informan M hanya dapat melibatkan dirinya untuk dirinya sendiri dan untuk pekerjaannya.

Pada aspek keseimbangan keterlibatan (*Involvement balance*) dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor internal dan eksternal. Pada faktor internal berupa kecerdasan emosi dan aktivitas religi serta faktor eksternal berupa *job stress*, *child responsibilities* dan dukungan sosial seperti *family support* dan *work support*.

Faktor kecerdasan emosi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mampu untuk mengelola emosi dan perasaan yang dapat mempengaruhi *work life balance* yang dimiliki oleh individu (McDonald & Bradly, dalam Poulouse & Susdarsan, 2014). Dalam penelitian ini, ketiga informan memiliki kecerdasan emosi yang sama yaitu adanya motivasi ekstrinsik yang dimiliki karena adanya motivasi

bekerja untuk masa depan anak-anaknya sehingga ketiga informan memiliki waktu untuk pekerjaannya sedangkan untuk informan D dan W memiliki kecerdasan emosi lain berupa empati dan *self control* dimana kecerdasan emosi ini membuat kedua informan mampu meluangkan waktunya untuk membantu keluarga dan teman.

Faktor selanjutnya adalah *job stress*, dimana dengan adanya *job stress* yang dimiliki oleh informan membuat informan lebih dapat meluangkan waktunya yang dimiliki. Seperti informan D yang memiliki *job stress* dengan *deadline* membuat informan D menyelesaikan pekerjaannya di jam kantor sehingga dapat meluangkan waktunya untuk keluarga, diri sendiri dan teman-teman sedangkan informan M yang memiliki *job stress* berupa pendapatan yang minim sehingga membuat informan M harus membuka toko lebih awal yang merupakan salah satu strategi yang dimiliki oleh informan M.

Faktor selanjutnya adalah *child responsibilities* yang merupakan jumlah anak dan tanggung jawab pengasuhan yang berkaitan dengan tingkat keseimbangan peran dalam pekerjaan dan keluarga (McDonald & Bradly, dalam Poulouse & Susdarsan, 2014). Dalam hasil penelitian, ketiga informan memiliki gaya pengasuhan seperti gaya otoritatif seperti informan yang menanamkan kemandirian dan batasan-batasan pada anak serta gaya pengasuhan otoriter dimana informan mengarahkan anak untuk mengikuti dan menghormati arahan dari dirinya. Dengan adanya gaya pengasuhan maka informan dapat terlibat secara langsung dengan keluarganya seperti dengan anak-anaknya.

Faktor selanjutnya adalah dukungan sosial berupa *family support* dan *work* atau *environmental support*. *Family support* adalah dukungan sosial dari dalam keluarga sangat berpengaruh pada pencapaian *work life balance* individu dan *work* atau *environmental support* dukungan yang didapatkan individu dimana dukungan tersebut didapatkan dari lingkungan kerja atau dari lingkungan pertemanan (McDonald & Bradly, dalam Poulouse & Susdarsan, 2014). Dalam hasil penelitian, informan D dan W mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungannya sehingga membuat informan memiliki keterlibatan dengan keluarganya serta orang-orang yang memberikan dukungan contohnya adalah teman-temannya sedangkan

informan M hanya mendapatkan dukungan dari keluarganya saja yang membuatnya tidak terlibat dengan teman-temannya.

Aspek ketiga adalah keseimbangan kepuasan (*satisfaction balance*) yang dimana individu memiliki tingkat kepuasan di dalam pekerjaan dan hal di luar pekerjaan (McDonald & Bradley, 2005). Aspek ini dapat dilihat dari kepuasan yang dirasakan oleh informan setelah meluangkan waktu dengan keluarga, diri sendiri, teman dan pekerjaannya. Pada ketiga informan, hanya informan D dan W yang memiliki kepuasan dalam meluangkan waktu untuk keluarga, diri sendiri, teman dan pekerjaan sedangkan informan M hanya memiliki perasaan kepuasan saat sudah meluangkan waktu untuk dirinya sendiri.

Ketika seorang ibu tunggal yang memilih untuk bekerja dan mampu membangun *work life balance* yang tinggi maka ia dapat menghindari dan mengatasi permasalahan yang akan terjadi, dapat menyesuaikan waktu yang dimilikinya untuk mengurus rumah tangga, anak dan pekerjaannya sehingga dapat menyelesaikan tanggung jawabnya yang dipilih, dapat memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya di pekerjaannya maupun di luar pekerjaan serta dapat melibatkan diri dalam kegiatan baik secara fisik atau emosional di dalam dunia pekerjaan, keluarga maupun kegiatan sosialnya (Apriani, Mariyanti, Safitri, 2021).

Hal ini sesuai dengan kedua informan yang mampu untuk menciptakan dan membangun *work life balance*, yaitu dengan adanya aspek dapat mempengaruhi dampak yang didapatkan oleh informan di kehidupannya. Individu yang memiliki *work life balance* akan berdampak positif dalam kehidupannya seperti, informan D dan W dalam pekerjaan *performance* bagus sehingga D bisa bisa naik jabatan dan W dengan cepat dapat membuka usahanya sendiri, dapat mengatur waktu yang dimiliki, tidak merasa terbebani dengan peran yang dijalankan dan memiliki sifat psikologis positif seperti adanya harapan-harapan dan pikiran yang optimis.

Menurut McDonald dan Bradley (dalam Anggreni & Budiani, 2021) ketika individu mampu dan tidak mampu untuk menciptakan *work life balance* maka akan membentuk dimensi *work life balance* yaitu, dimensi *work interference with personal life* (WIPL) dimana pada dimensi ini berfokus pada seberapa besar pekerjaan yang dilakukan dapat mempengaruhi kehidupan keluarga. Dimensi yang

kedua adalah *personal life interference with work* (PLIW) dimana dimensi ini berfokus pada seberapa besar kehidupan pribadi individu mempengaruhi kehidupan pekerjaannya. Ketiga adalah *personal life enchancement of work* (PLEW) dimana dimensi ini berfokus pada seberapa besar kehidupan pribadi individu dapat meningkatkan kualitas kerja individu dalam dunia kerja. Dimensi terakhir adalah *work enchancement of personal life* (WEPL) dimana dimensi ini berfokus pada seberapa besar pekerjaan dapat meningkatkan kualitas kehidupan pribadi atau keluarga.

5.2 Refleksi Penelitian

Penelitian ini telah melalui proses penyelesaian yang membutuhkan waktu yang cukup lama. Dalam perjalanan menyelesaikan penelitian ini, ada banyak pembelajaran terbaru yang didapatkan oleh peneliti dari ketiga informan dalam mencapai *work life balance*. Selain itu, dalam penelitian ini, peneliti juga menyadari bahwa masih banyak hal yang perlu diperbaiki oleh peneliti.

Adapun pembelajaran terbaru yang didapatkan oleh peneliti adalah mengenai proses penelitian dengan metode kualitatif. Walaupun, peneliti pernah melakukan pengambilan data dengan metode kualitatif di semester lima, namun proses penyelesaian yang dilakukan lebih singkat sedangkan pada proses penyelesaian skripsi memerlukan waktu kurang lebih dua semester. Di lain sisi, penelitian ini dilakukan secara *online* dan *offline* karena ada beberapa informan yang berbeda kota dengan peneliti sehingga mengharuskan pengambilan data lewat *online*.

Selanjutnya, meskipun ada beberapa pertemuan dengan informan yang dilakukan secara *online*, namun tidak berbeda jauh dengan pertemuan secara *offline* karena sama-sama diawali dengan rapport. Selain itu, ada beberapa hal yang dapat peneliti pelajari dari informan dalam mencapai *work life balance* seperti adanya manajemen waktu yang diperlukan agar dapat menciptakan keseimbangan waktu yang memiliki banyak dampak positif dalam kehidupan, salah satunya adalah minimnya konflik dalam kehidupan.

Selain mendapatkan beberapa pembelajaran baru, peneliti juga mendapatkan beberapa keterbatasan dalam menyelesaikan penelitian ini, salah

satunya adalah kesulitan dalam mencari informan yang sesuai dengan karakteristik penelitian, dalam mencari informan seringkali mendapatkan informan yang tidak sesuai dengan kriteria penelitian, misalnya mendapatkan informan yang sudah bekerja sebelum suaminya meninggal dan hal tersebut tidak sesuai dengan kriteria yang di cari oleh peneliti. Selain itu, informan sempat mengganti informan ketiga karena informan ketiga yang sudah tidak mau terlibat dalam penelitian sehingga meminta untuk mengundurkan diri dan peneliti mencoba untuk mencari Kembali informan yang bersedia dan sesuai dengan kriteria penelitian. Keterbatasan lainnya yaitu terdapat pada saat wawancara secara *online* maupun *offline* yang kondisinya kurang kondusif seperti ada gangguan jaringan ataupun gangguan suara-suara lainnya. Adapun kelemahan dalam penelitian ini yaitu, kurangnya memperdalam *probing* lewat wawancara sehingga data yang didapatkan masih belum tergambar secara utuh.

5.3 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya dan dengan adanya kajian teoritis oleh beberapa peneliti sebelumnya serta menggunakan metode kualitatif dengan pengambilan data yang dilakukan melalui wawancara pada ketiga informan yang berinisial D, M dan W maka dapat ditemukan 2 faktor yaitu faktor internal yang di dalamnya terdapat kecerdasan emosi dan aktivitas religi serta faktor eksternal yaitu *job stress*, *child responsibilities*, dukungan sosial dan *work arrangement*. Di mana kedua faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi individu dalam mencapai ketiga aspek *work life balancenya* yaitu, keseimbangan waktu (*time balance*), keseimbangan keterlibatan (*involvement balance*), dan keseimbangan kepuasan (*statifaction balance*).

Sebagai seorang ibu tunggal yang bekerja dalam mencapai dan mempertahankan *work life balance* maka harus memiliki ketiga aspek yang mencul pada penelitian ini. Menurut McDonald & Bradley (2005), *work life balance* merupakan tingkatan yang dimana individu terlibat atas kepuasan atau kesesuaian antara membagi perannya di dalam kehidupannya.

Berdasarkan penelitian sebelumnya ada beberapa faktor dari *work life balance* yaitu kesetaraan gender, *psychological well being*, kecerdasan emosi, *work*

arrangement, job stress, child responsibilities dan dukungan sosial sedangkan berdasarkan penelitian ini, *psychological well being* merupakan dampak yang di dapatkan oleh individu ketika individu mampu untuk mencapai *work life balance* dan adanya temuan baru di faktor yaitu adanya aktivitas religi pada masing-masing informan.

Individu yang memiliki *work life balance* akan berdampak positif dalam kehidupannya seperti dapat menghindari dan mengatasi permasalahan yang akan terjadi, dapat menyesuaikan waktu yang dimilikinya untuk mengurus rumah tangga, anak dan pekerjaannya sehingga dapat menyelesaikan tanggung jawabnya yang dipilih, dapat memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya di pekerjaannya maupun di luar pekerjaan serta dapat melibatkan diridalam kegiatan baik secara fisik atau emosional di dalam dunia pekerjaan, keluarga maupun kegiatan sosialnya (Apriani, Mariyanti, Safitri, 2021). Hal ini sesuai seperti, informan D dan W dalam pekerjaan *performance* bagus sehingga D bisa bisa naik jabatan dan W dengan cepat dapat membuka usahanya sendiri, dapat mengatur waktu yang dimiliki, tidak merasa terbebani dengan peran yang dijalankan dan memiliki sifat psikologis positif seperti adanya harapan-harapan dan pikiran yang optimis.

Dukungan dan beban kerja merupakan hal yang menjadi perbedaan dalam penelitian ini. Pada kedua informan didapatkan memiliki dukungan dari keluarga dan teman-teman serta beban kerja yang tidak berat karena adanya waktu kerja yang sesuai dan fleksibel sehingga mampu untuk menciptakan *work life balance* dalam kehidupannya, sedangkan untuk informan ketiga tidak mendapatkan dukungan penuh dari teman-teman dan beban kerja yang berat sehingga membuatnya harus mengurus dan menyelesaikan pekerjaannya secara sendiri sehingga sulit untuknya dalam menciptakan *work life balance*. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa adanya dukungan dari lingkungan dan pekerjaan dapat mempengaruhi individu dalam menciptakan *work life balance*.

5.4 Saran

5.4.1 Saran Praktis

Berdasarkan keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi ketiga informan yang memiliki *work life balance* diharapkan dapat mempertahankan *work life balance* dalam hidupnya karena dengan menciptakan *work life balance* pada ibu tunggal yang bekerja karena dapat menciptakan dampak-dampak positif dalam kehidupannya.
2. Bagi para ibu tunggal yang bekerja, informasi ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat tentang gambaran *work life balance* agar mengetahui bentuk pembagian waktu sehingga mampu terlibat di setiap waktunya dan memiliki kepuasan agar dapat memiliki *peformance* kerja yang baik di pekerjaannya dan memiliki keluarga yang harmonis.

5.4.2 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan *self-report*, observasi dan data dari *significant other* secara mendalam agar peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan penelitiannya.