

BAB V

PEMBAHASAN

5.1. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work life balance* pada ketiga informan sebagai *single father* yang bekerja tercermin dalam dinamika gangguan (*interference*) sekaligus penguatan (*enhancement*) antara peran kerja dan kehidupan pribadi. Dinamika gangguan tampak ketika tuntutan pekerjaan membatasi waktu maupun energi untuk keluarga (WIPL) serta ketika, pada kondisi tertentu, urusan keluarga memengaruhi pelaksanaan peran kerja (PLIW). Sebaliknya, dinamika penguatan tampak ketika pekerjaan menyediakan sumber daya bagi keluarga (WEPL) dan ketika kehidupan pribadi melalui relasi dengan anak, dukungan sosial, serta nilai yang dipegang menopang motivasi dan ketahanan informan dalam menjalankan pekerjaan (PLEW). Pola umum ini muncul pada ketiga informan, namun bentuk dan penekanannya berbeda sesuai karakteristik pekerjaan, strategi pengelolaan peran ganda, serta dukungan atau tekanan lingkungan. Temuan ini selaras dengan kerangka Fisher et al. (2009) yang menekankan bahwa *work life balance* terbentuk melalui dua arah hubungan gangguan dan penguatan antar domain.

Dalam aspek *Work Interference With Personal Life* (WIPL), ketiga informan memaknai gangguan kerja terhadap kehidupan pribadi sebagai keterbatasan waktu/energi untuk keluarga yang muncul pada situasi tertentu, terutama pada hari kerja. Pada informan J, WIPL muncul adanya agenda kerja atau *meeting* mendadak yang dapat mengubah jam pulang sehingga waktu bersama anak pada hari kerja menjadi terbatas. Informan E, WIPL muncul pada interaksi dengan anak lebih sering dilakukan pada malam hari serta adanya kelelahan fisik setelah aktivitas kerja/perjalanan yang membuat informan cenderung lebih cepat beristirahat pada malam hari. Pada informan V, WIPL muncul pada stres dan konflik terkait risiko usaha simpan pinjam/gadai serta masalah dengan peminjaman; selain itu, pengalaman sebelumnya saat bekerja sebagai sales juga digambarkan

menyita waktu kerja lebih banyak. Temuan ini selaras dengan Fisher et al. (2009) bahwa WIPL muncul ketika tuntutan pekerjaan menghambat pemenuhan kebutuhan personal atau keluarga. Namun, penelitian ini memperlihatkan bahwa bentuk WIPL tidak seragam, melainkan mengikuti konteks jenis pekerjaan dan dinamika kerja masing-masing informan misalnya dinamika rapat pada pekerjaan manajerial, kelelahan fisik pada pekerjaan yang menuntut mobilitas, dan stres-relasional pada pekerjaan wirausaha yang melibatkan relasi peminjam. Temuan ini sejalan dengan teori Fisher et al. (2009) bahwa WIPL muncul ketika tuntutan pekerjaan menghambat pemenuhan kebutuhan pribadi atau keluarga.

Pada aspek *Personal Life Interference With Work* (PLIW), ketiga informan menggambarkan bahwa urusan keluarga dapat memengaruhi peran kerja pada kondisi tertentu, meskipun tidak selalu muncul dalam bentuk yang sama. Pada informan E, PLIW tampak ketika anak sakit sehingga konsentrasi kerja terganggu. Pada informan V, PLIW tampak pada kesulitan bersikap tegas karena hubungan kekerabatan dan tekanan sosial dari saudara/kerabat dalam relasi peminjaman. Sementara itu, pada informan J, gangguan kehidupan pribadi terhadap pekerjaan tidak tampak dominan karena urusan pengasuhan dan pekerjaan domestik dibantu oleh mertua serta ART, sehingga peran domestik relatif tetap tertangani saat informan menjalankan aktivitas kerja. Gambaran ini mendukung Fisher et al. (2009) bahwa PLIW muncul ketika tuntutan keluarga memengaruhi pelaksanaan peran kerja. Dalam konteks budaya Indonesia yang kolektivistik, penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga besar dapat berfungsi sebagai faktor yang membantu mengelola situasi ketika tuntutan domestik berpotensi mengganggu peran kerja, sejalan dengan Pagarwati & Rohman (2020) serta Nuraini & Shaleh (2021) yang menegaskan peran dukungan sosial dalam menjaga keseimbangan kerja-keluarga.

Dalam aspek *Work Enrichment of Personal Life* (WEPL), seluruh informan menunjukkan bahwa pekerjaan tidak hanya berfungsi sebagai sumber nafkah, tetapi juga memberikan nilai-nilai positif yang memperkaya kehidupan keluarga. Informan J menunjukkan bahwa pekerjaannya memenuhi finansial kebutuhan anak dan rumah, kemampuan hadir pada momen penting anak, serta perolehan relasi dan

nilai kepemimpinan dari pekerjaan. Informan E, pekerjaan memberikan pengalaman/pengetahuan yang memperluas wawasan, serta pengalaman kerja menjadi dasar menanamkan nilai pada anak (pantang menyerah, jujur, dan rajin), termasuk perolehan keterampilan baru. Informan V merasakan bahwa usahanya memberinya keleluasaan dalam mengatur waktu sehingga ia dapat lebih hadir dalam kehidupan anaknya serta memperoleh pengalaman dari pengelolaan usaha. Temuan ini sejalan dengan teori Fisher et al. (2009) yang menjelaskan bahwa keterampilan dan pengalaman kerja dapat meningkatkan kualitas kehidupan pribadi seseorang.

Pada aspek *Personal Life Enrichment of Work* (PLEW), ketiga informan sama-sama menunjukkan bahwa kehidupan pribadi, terutama relasi dengan anak dan nilai keluarga, memperkaya performa dan motivasi kerja mereka. Anak menjadi sumber kekuatan emosional, arah, dan tujuan dalam menjalankan pekerjaan, serta menjadi alasan utama mereka berusaha mempertahankan kualitas pekerjaan meskipun menghadapi berbagai tekanan. Hubungan yang hangat dengan anak dan nilai keluarga yang kuat memberikan suasana emosional positif yang meningkatkan ketahanan terhadap stres kerja. Hal ini mendukung konsep bahwa kehidupan pribadi yang positif dapat memberikan suasana emosional yang baik dan mendorong performa kerja yang lebih optimal sebagaimana dijelaskan oleh Fisher et al. (2009). Selain itu, pada sebagian informan juga tampak religiusitas sebagai sumber daya personal yang memperkuat peran kerja. Temuan ini muncul pada informan E yang memaknai doa/ucapan syukur sebagai sumber semangat dalam bekerja, serta pada informan V yang menjadikan nilai agama sebagai landasan menjalankan usaha pinjaman secara lebih etis, misalnya bersedia mengurangi bunga atau hanya mengambil pokok demi ketenangan batin. Sementara itu, pada informan J, penguatan dari kehidupan pribadi lebih menonjol melalui dukungan keluarga dan pegangan nilai keluarga, sedangkan indikator religiusitas tidak tampak dominan dalam narasi informan. Temuan tentang religiusitas ini dapat dipahami sebagai bentuk *religious coping*, yaitu pemanfaatan keyakinan dan praktik keagamaan untuk membantu individu menghadapi tekanan dan memperoleh rasa tenang (Pargament, 1997, dalam Giono & Surawan, 2025). Dalam konteks *work*

life balance, religiusitas dapat menjadi sumber makna dan kekuatan batin yang membantu individu menjaga keharmonisan antara tuntutan kerja dan kehidupan personal (Dewi, Madjid, & Fauzan, 2020). Oleh karena itu, religiusitas pada penelitian ini tidak diposisikan sebagai dimensi kelima WLB, melainkan sebagai variasi sumber daya kehidupan pribadi yang memperkaya kerja (PLEW) pada sebagian informan.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, temuan Bianchi (2014) yang menyebutkan bahwa *single father* berisiko mengalami stres dan depresi yang lebih tinggi karena beban peran ganda tidak sepenuhnya sejalan dengan hasil penelitian ini. Meskipun ketiga informan juga menghadapi beban peran sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama, mereka tetap mampu menjaga *work life balance* yang relatif baik karena adanya dukungan sosial dari keluarga besar dan lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan dampak negatif beban peran ganda terhadap kondisi psikologis *single father*. Berbeda dengan temuan Coles (2015) yang menunjukkan bahwa *single father* kerap mengalami keterbatasan akses terhadap dukungan sosial maupun institusional yang secara tradisional lebih banyak diarahkan kepada ibu tunggal, penelitian ini justru menemukan bahwa ketiga informan memperoleh dukungan yang cukup kuat dari keluarga dan jaringan sosial di sekitarnya. Dukungan sosial, terutama yang berasal dari keluarga, memegang peran penting dalam menjaga dan menguatkan ketahanan psikologis individu. Bentuk dukungan tersebut dapat terwujud dalam dukungan emosional berupa perhatian, empati, dan kasih sayang; dukungan informatif seperti pemberian nasihat, saran, dan arahan; maupun dukungan instrumental dalam bentuk bantuan tenaga dan dukungan finansial (Çakır et al., 2024). Bagi orang tua tunggal, bantuan dari keluarga memiliki arti khusus karena membantu mengurangi tekanan yang muncul dari tanggung jawab ganda yang harus ditanggung sendiri (Sukmana & Hanami, 2023). Keterlibatan orang tua, mertua, saudara, dan kerabat dekat tidak hanya menghadirkan rasa aman secara emosional, tetapi juga membantu pemenuhan kebutuhan praktis seperti pengasuhan anak atau bantuan ekonomi. Ketika dukungan sosial keluarga berada pada tingkat yang memadai, orang tua tunggal cenderung lebih mampu menjaga kestabilan emosi, mengelola stres, dan

menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menjalankan peran ganda tersebut (Woda & Pontoan, 2024; Pangestu & Tohari, 2024). Secara kontekstual, budaya kolektivistik masyarakat Indonesia turut memperkuat peran dukungan sosial keluarga; dalam budaya yang menekankan nilai gotong royong dan solidaritas, keluarga, termasuk keluarga besar, berfungsi sebagai sistem pendukung utama ketika individu menghadapi tekanan hidup (Fadhia et al., 2025). Hal ini tampak pada ketiga informan, di mana dukungan orang tua, mertua, saudara, dan jaringan sosial di sekitar mereka membantu meringankan beban sebagai *single father* sekaligus memfasilitasi tercapainya keseimbangan antara tuntutan kerja dan kehidupan keluarga.

Penelitian ini juga sejalan dengan Rehel & Bextel (2015) yang menyatakan bahwa ayah mengalami peningkatan konflik kerja–keluarga. Namun, hasil penelitian ini menambahkan bahwa motivasi kuat untuk memenuhi kebutuhan anak dan keberadaan dukungan sosial membuat konflik tersebut tidak hanya dipersepsikan sebagai beban, tetapi juga sebagai bagian dari proses penyesuaian dan pertumbuhan sebagai *single father*. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung teori Fisher et al. (2009) dengan menunjukkan bahwa *work life balance* pada *single father* tercermin pada dinamika gangguan (WIPL/PLIW) sekaligus penguatan (WEPL/PLEW). Temuan ini juga menegaskan bahwa konteks pekerjaan (jenis pekerjaan, fleksibilitas, risiko), strategi personal (pengelolaan waktu, nilai, religiusitas), dan lingkungan (dukungan serta tekanan relasi) saling berkaitan dalam membentuk pengalaman *work life balance*. Dengan demikian, *work life balance* pada *single father* dalam penelitian ini tidak hanya dipengaruhi faktor struktural pekerjaan, tetapi juga faktor relasional, nilai personal, dan konteks budaya yang mewarnai pengalaman keseharian mereka.

5.2. Refleksi Penelitian

Dalam menyusun penelitian ini, peneliti pada awalnya tertarik karena merasa penasaran dengan bagaimana gambaran *work life balance* pada *single father*. Selama ini, penelitian yang peneliti temui lebih banyak membahas *single*

mother, sehingga peneliti ingin melihat seperti apa gambaran yang dijalani oleh *single father*. Dalam proses pelaksanaan penelitian, peneliti mengalami beberapa kendala. Salah satunya adalah ketika mencari dan mengatur jadwal wawancara dengan informan. Ada informan yang sempat sangat sibuk sehingga wawancara tertunda, dan peneliti perlu menyiapkan informan cadangan. Namun, pada akhirnya informan tersebut dapat kembali dihubungi dan bersedia untuk diwawancara, sehingga data tetap dapat terkumpul. Tantangan lain yang dirasakan peneliti adalah pada saat mengolah dan menganalisis data, karena proses ini memerlukan waktu yang cukup lama. Peneliti juga menyadari adanya keterbatasan dalam keterampilan wawancara, terutama dalam melakukan *probing*, sehingga kemungkinan masih ada beberapa bagian yang sebenarnya dapat digali lebih dalam.

Selama menyusun skripsi ini, peneliti beberapa kali merasa khawatir penelitian tidak dapat selesai dengan baik. Namun, melalui proses ini peneliti belajar untuk tetap berusaha, lebih sabar, dan percaya bahwa penelitian dapat diselesaikan sedikit demi sedikit. Penelitian ini juga memberikan pengalaman baru bagi peneliti dalam memahami kehidupan *single father*. Jika sebelumnya peneliti lebih sering melihat figur *single mother* di lingkungan sekitar, kini peneliti menjadi lebih mengetahui bahwa *single father* juga menghadapi tanggung jawab dan tantangan yang tidak mudah. Hal ini membantu peneliti melihat peran orang tua tunggal dengan cara pandang yang lebih luas dan lebih memahami kondisi mereka.

5.3. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, gambaran *work life balance* pada *single father* yang bekerja dalam penelitian ini tercermin sebagai dinamika dua arah antara peran kerja dan kehidupan pribadi, yaitu gangguan (*interference*) dan penguatan (*enhancement*) yang muncul dalam pengalaman keseharian informan. Dinamika gangguan tampak ketika tuntutan pekerjaan membatasi waktu dan/atau energi untuk keluarga (WIPL) serta ketika pada kondisi tertentu urusan keluarga memengaruhi pelaksanaan peran kerja (PLIW). Sebaliknya, dinamika penguatan tampak ketika pekerjaan menyediakan sumber daya bagi keluarga seperti pemenuhan kebutuhan dan pengalaman (WEPL), serta ketika kehidupan pribadi melalui relasi dengan

anak, dukungan sosial, dan nilai yang dipegang menopang motivasi dan ketahanan dalam menjalankan pekerjaan (PLEW). Dengan demikian, *work life balance* pada *single father* yang bekerja pada penelitian ini bukan berarti tidak adanya gangguan, melainkan keseharian yang memperlihatkan adanya gangguan tertentu sekaligus adanya sumber penguatan yang membantu informan menjalankan peran ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh.

5.4. Saran

5.4.1 Saran Praktis

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

1. Bagi para *single father*

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan agar ketiga informan sebagai *single father* yang bekerja terus mempertahankan dan mengembangkan strategi yang sudah dimiliki dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga.

2. Bagi Lingkungan kerja

Memberikan fleksibilitas jam kerja, terutama bagi karyawan yang menjalankan peran sebagai orang tua tunggal, agar dapat memenuhi kebutuhan keluarga tanpa mengabaikan peran pekerjaan.

5.4.2 Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada penelitian selanjutnya melibatkan jumlah informan yang lebih banyak dan variasi jenis pekerjaan/latar wilayah agar diperoleh gambaran *work life balance single father* yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, G., Listiana, A., & Rachmawati, Y. (2025). Analisis konsep ketahanan keluarga pada pengasuhan single father dan dinamika peran ganda ayah. *KIDDO : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(1).
- Amankwah, M. O., Obuobisa-Darko, T., & Pearl, S. S. A. (2022). Establishing the relationship between work-family balance and work-family conflict: the role of organisational and individual factors. *African Journal of Management Research*, 28(1), 2–16. <https://doi.org/10.4314/ajmr.v28i1.1> <https://doi.org/10.19105/kiddo.v5i1.17541>
- Afriliani, A. T. N., Adriany, V., & Yulindrasari, H. (2021). Peran ayah dalam pengasuhan: studi pada keluarga pekerja migran perempuan (PMP) di kabupaten sukabumi. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(2), 164–175. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.2.164>
- Ayuwanty, F., Mulyana, N., & Zainuddin, M. (2018). Prestasi belajar anak dengan orang tua tunggal (kasus anak yang diasuh oleh ayah). *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/focus.v1i2.18279>
- Bianchi, S. M. (2014). The changing demographic and socioeconomic characteristics of single parent families. In *Single Parent Families* (pp. 71–97). Routledge.
- Cahayatiningsih, D., Apriliyani, I., & Rahmawati, A. N. (2022). Depresi remaja dengan orang tua tunggal. *Journal of Language and Health*, <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
- Çakır, H. Y., Erdinç, B., Akyıl, Y., Oral, T., & Duman, Ş. (2024). The mediating role of social support between psychological distress and mental well-being. *Journal of Education and New Approaches*. <https://doi.org/10.52974/jena.1582103>
- Capacio, L. J., Mier, K. J. B., Superales, J. R. A., Falcon, E. B., Miñoza, J., Dayundunan, I. M., Siacor, J., & Omardam, M. J. (2024). Understanding the silent struggles: the lived experiences of single fathers. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(4), 465–478. <https://doi.org/10.56916/ejip.v3i4.905>
- Cheng, Y. hsin A., & Wu, F. chieh F. (2016). Going it alone and adrift: the socioeconomic profile and parental involvement of single-father and single-

- mother families in post-industrial Taiwan. *Journal of Population Research*, 33(2), 147–172. <https://doi.org/10.1007/s12546-016-9158-z>
- Coles, R. L. (2015). Single-father families: A Review of the Literature. *Journal of Family Theory & Review*, 7(2), 144–166.
- Dewi, S. S., Madjid, A., & Fauzan, A. (2020). *The role of religiosity in work-life balance*. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 3(3), 2363–2374. <https://doi.org/10.33258/birci.v3i3.1192>
- Dyah Rastiti, T., & Ratna Devi Sakuntalawati, L. (2020). Peran ayah single parent dalam menjalankan fungsi keluarga pada masyarakat miskin di kelurahan nusukan kecamatan banjarsari kota surakarta. In *Journal of Development and Social Change* (Vol. 3, Issue 1).
- Delecta, P. (2011). Work life balance. *International Journal of Current Research*. 3(4), 186-189
- Fadhallah,R.A. Wawancara. Jakarta Timur: UNJ Press, 2021.
- Fadhia, A. N., Wibowo, Q. C., Zain, H. H. H., Zahro, N. A. N., & Putri, M. N. P. (2025). Peran dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi orang tua tunggal dalam menjalankan peran ganda. *JJKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 12(2), 186–197. <https://doi.org/10.21009/JKKP.122.06>
- Fayaz, I., & Gulzar, F. (2025). Thrive, don't survive: building work life balance with family support, grit and self-efficacy. *IIMT Journal of Management*. <https://doi.org/10.1108/IIMTJM-05-2024-0057>
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond work and family: a measure of work/nonwork interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Frone, M. R., Quick, J. C., & Tetrck, L. E. (2003). *Handbook of occupational health psychology*. American Psychological Association
- Frone, M. R. (2000). Work-family conflict and employee psychiatric disorders: The national comorbidity survey. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 888–895. doi:10.1037/0021-9010.85.6.888
- Gading, L. (2019). The roles of single parent. *European Journal of Special Education Research*, 4(4), 143–161. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3379059>

- Gaol, F. V. L., Deti, R., & Yusuf, R. (2023). Analisis work life balance pada karyawan generasi milenial di bandung. *INOBIS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 7.
- Giono, E. ., & Surawan, S. . (2025). Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(02), 393–400. Diambil dari <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/juperan/article/view/885>
- Greenhaus, J.H. and Powell, G.N. (2006), “When work and family are allies: a theory of work-family enrichment”, *Academy of Management Review*, Vol. 31 No. 1, pp. 72-92, doi: 10.2307/20159186.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1chs29w.14>
- Gupta, S. (2016). Emotional intelligence and work life balance of employees in the information technology industry. *Arabian Journal of Business and Management Review*, 6(3), 1-5. <https://doi.org/10.4172/2223-5833.1000201>
- Hartanti, Ema. (2017). Pola asuh orang tua single parent dalam perkembangan kepribadian anak di desa jetis kecamatan selopampang kabupaten temanggung. Skripsi (Diterbitkan).
- Herawati, & Rizkillah, R. (2022). Pengaruh stess dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada keluarga single father selama pandemi covid-19. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 9(02), 152–163. <https://doi.org/10.21009/jkjp.092.03>
- Heri, M., Pratama, A. A., & Wijaya, I. G. A. S. (2022). Pengalaman single parent dalam mengasuh anak usia pra-sekolah (6 tahun). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 290–296. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4332>
- Hudson. (2005). The case for work/life balance (20:20 seri). E-book : The Case for Work/Life Balance: Closing the Gap Between Policy and Practice.
- Indriana, Y. (2013). Remarriage in elderly: A qualitative research. *Journal of Modern Education Review*, 3(11), 870–880.
- Istian Salasatikhana, S., & Destiwati, R. (2024). Analisis keterbukaan, empati, dan dukungan dalam hubungan single father dan anak: peluang dan tantangan. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 5.
- Iztayeva, A. (2022). Single fathers and work–family conflict in white- and blue-collar jobs. *Community, Work and Family*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/13668803.2022.2144136>

- Juniarly, A., Pratiwi, M., Purnamasari, A., & Nadila, T. F. (2021). Work-family conflict, social support, and marriage satisfaction on employees at bank x. *Jurnal Psikologi*, 19(4), 343–356. <https://doi.org/10.14710/jp.19.4.343-356>
- Larasati, D. P., Hasanati, N., & Istiqomah. (2019). The effects of work life balance towards employee engagement in millennial generation. 304(Acpch 2018), 390–394. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.93>
- Lockett, K. 2008. Work/life balance for dummies. Australia: Wiley Publishing Australia Pty Ltd
- Maszura, L., & Novliadi, F. (2020). The influence of perceived organizational support on work life balance. *International Journal of Progressive Sciences and Technologie*, 22(1), 182–188.
- Murdaningrum, R. (2021). Hubungan beban kerja dengan work life balance pada wanita karir single. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS.
- Nasution, Abdul Fattah (2023) Metode penelitian kualitatif. Harfa Creative, Bandung. ISBN 978-623-184-037-0
- Nick Bloom, John Van Reenen (2006). Management practices, work life balance, and productivity: a review of some recent evidence, *Oxford Review of Economic Policy*, Volume 22, Issue 4, Winter , Pages 457–482, <https://doi.org/10.1093/oxrep/grj027>
- Novelia, P., Sukhirman, I., & Hartana, G. (2013). Hubungan antara work life balance dan komitmen berorganisasi pada pegawai perempuan. *Jurnal Universitas Indonesia*, 1-19.
- Nuraini, P., & Shaleh, A. R. (2021). Meneliti sikap peran gender sebagai moderator kepribadian, dukungan sosial, dan tanggung jawab pengasuhan anak dalam keseimbangan kehidupan kerja perempuan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 229-244.
- Nurdiani, N. (2014). Teknik sampling snowball dalam penelitian lapangan. *ComTech: Computer, Mathematics and Engineering Applications*, 5(2), 1110-1118.
- Nurhabiba, M. (2020). Social support terhadap Work life balance pada karyawan. *Cognicia*, 8(2), 277-295.
- Olson, D. H., & DeFrain, J. (2003). Marriage and families. McGrawHill.
- Pagarwati, L. D. A., & Rohman, A. (2020). Grandparenting Membentuk Karakter Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1229–1239. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.831>

- Pangestu, P., & Tohari, A. (2024). Strategi mengatasi stres dan mempertahankan kesejahteraan keluarga pada orang tua tunggal: Studi kasus Pamulang Barat. *Risoma: Jurnal Riset Sosial dan Manajemen*, 2(2). <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i2.63>
- Panjaitan, H., Eryanto, H., & Suherdi. (2023). Analisis sistem work life balance pada pegawai x. *Jurnal Media Administrasi*, 8(1), 103–115. <http://repository.umj.ac.id>
- Pew Research Center. (2015). Raising kids and running a household: How Working Parents Share the Load.: <https://www.pewresearch.org/social-trends/2015/11/04/raising-kids-and-running-a-household-how-working-parents-share-the-load/>
- Poerwandari. (2017). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi. LPSP3 Universitas Indonesia
- Poulouse, S. (2014). international journal of advances in management and economics work life balance: A conceptual review. *Shobitha Poulouse & Sudarsan N/March*, 3, 2–3. www.managementjournal.info
- Pujihasvuty, R., Subeqi, A. T., & Murniati, C. (2021). Single parents in indonesia: How to carry out the practice of the eight family functions? *Family Journal*, 1–10. <https://doi.org/10.1177/1066480720986500>
- Rehel, Erin., & Baxter, E. (2015). Men, fathers, and work family balance. <https://www.americanprogress.org/issues/women/reports/2015/02/04/105983/men-fathers-and-work-family-balance/>
- Sabanari, E. P., & Huwae, A. (2024). Resiliensi dan work-family conflict pada orang tua single parent. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 1004–1014. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6199>
- Shabrina, D., & Ratnaningsih, I. Z. (2019). Hubungan antara work life balance dengan kepuasaan kerja pada karyawan pt. pertani (persero). *Jurnal EMPATI*, 8(1), 27-32. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23570>
- Salamiah, & Madjid, Abd & Fauzan, Aris. (2020). The Role of Religiosity in Work-Life Balance. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*. 3. 2363-2374. 10.33258/birci.v3i3.1192.
- Saputra, A. F., & Masdipi Erni. (2025). *Work life balance di dunia kerja*. PACE (Partnership for Action on Community Education) Komplek Pondok Pinang Padang-Sumatera Barat.

- Smith, K. T. (2010). Work life balance perspectives of marketing professionals in generation y. *Services Marketing Quarterly*, 31(4), 434–447.
- Stock, R. M., Bauer, E. M., & Bieling, G. I. (2014). How do top executives handle their work and family life? A taxonomy of top executives' work-family balance. In *International Journal of Human Resource Management* (Vol. 25, Issue 13, pp. 1815–1840). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/09585192.2013.860383>
- Sukmana, H. P., & Hanami, Y. (2023). Solo supermom: Psychological well-being pada ibu tunggal yang kehilangan pasangan meninggal dunia. *Psyche*, 165 Journal, 16(4), 256–263. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i4.288>
- Swesty, F. W., Sahrah, A., & Fitriana, N. (2024). The influence of big five personality types and family social support on work life balance in single working mothers. *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterap*, 5(2), 99–13. <https://doi.org/10.19109/sh.v5i2.24112>
- Syarifa Amanta Fajri, J., & Sri Indrawati, E. (2024). Studi fenomenalogis tentang pengalaman single parent mother pada usia dewasa. *Jurnal Empati*, 13, 270–279.
- Uddin, M. A., Ali, M. R., & Khan, M. N. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap work life balance pada karyawan perempuan di Bangladesh. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 35(2), 79-99. <https://doi.org/10.1080/15555240.2020.1722643>
- Wicaksana, S. A., Pia Asrunputri, AJ. (2020). Identifikasi dimensi-dimensi work life balance pada karyawan generasi milenial di sektor perbankan. *Jurnal Sekretari Dan Manajemen*, 4(2). <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/widyacipta>
- Woda, R., & Pontoan, M. D. A. (2024). Fenomena kondisi psikologis perempuan single parent dalam generasi sandwich. *Ranah Research*, 6(4), 1261–1270. <https://doi.org/10.38035/rrj.v6i4.915>