

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL SUAMI TERHADAP WORK FAMILY BALANCE PADA IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI

Oleh :

Emaristiana¹

Dian Juliarti Bantam^{2*}

*Corresponding Author: dianjb.tridharma@gmail.com

ABSTRACT

Work-family balance is a condition in which individuals can experience satisfaction in fulfilling their roles as both workers and family members. This study aims to analyze the relationship between husband's social support and work-family balance among working mothers with young children. The research subjects consisted of married working women with children aged 0–6 years. This study employed a correlational quantitative method to examine the relationship between variables. The measurement instruments demonstrated good reliability, with a reliability coefficient of 0.872 for husband's social support and 0.915 for work-family balance. The results of the analysis indicate a significant positive relationship between husband's social support and work-family balance among working mothers with young children ($r = 0.481$, $p < 0.01$). Husband's social support contributes 32.9% to work-family balance. Based on these findings, it is recommended that husbands actively provide emotional, instrumental, and informational support to their wives to enhance their ability to balance work and family roles. Additionally, organizations should consider implementing family-friendly policies, such as flexible work arrangements and family support programs, to strengthen work-family balance in the workplace.

Keywords: *Husband's Social Support; Work-Family Balance; Working Mothers*

ABSTRAK

Work-family balance merupakan kondisi di mana individu mampu merasakan kepuasan dalam menjalankan peran sebagai pekerja dan anggota keluarga secara seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial suami dengan work-family balance pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Subjek penelitian terdiri dari wanita bekerja yang berstatus menikah dan memiliki anak berusia 0–6 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk menguji hubungan antara variabel. Instrumen yang digunakan memiliki tingkat reliabilitas yang baik, dengan nilai reliabilitas pada variabel dukungan sosial suami sebesar 0,872 dan work-family balance sebesar 0,915. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial suami dengan work-family balance pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini ($r = 0,481$, $p < 0,01$). Dukungan sosial suami memberikan kontribusi efektif sebesar 32,9% terhadap work-family balance. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar suami lebih aktif dalam memberikan dukungan emosional, instrumental, dan informasi kepada istri guna meningkatkan keseimbangan peran antara pekerjaan dan keluarga. Selain itu, perusahaan dapat mempertimbangkan kebijakan yang mendukung kesejahteraan ibu bekerja, seperti

¹ Emaristiana, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, emaristiana31@gmail.com

² Dian Juliarti Bantam, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, dianjb.tridharma@gmail.com

fleksibilitas kerja dan program dukungan keluarga, guna memperkuat work-family balance dalam lingkungan kerja.

Kata kunci: Dukungan Sosial Suami; Keseimbangan Kerja-Keluarga; Ibu Bekerja

PENDAHULUAN

Pekerjaan ibu rumah tangga dan tanggung jawab rumah tangga lainnya terkait erat dengan peran perempuan dalam keluarga. Namun, seiring berjalannya waktu dan kemajuan zaman, perempuan sekarang dapat memperoleh pendidikan tinggi dan lapangan kerja yang lebih luas, yang memungkinkan mereka untuk berkembang. Seorang wanita memutuskan untuk bekerja, menikah, dan memiliki anak, mengambil dua peran yang harus dipenuhi: bekerja di pekerjaannya dan mengurus keluarganya di rumah. Laki-laki berkonsentrasi pada pekerjaannya, sedangkan wanita tetap menjalankan tugas rumah tangga (Tantri, 2021). Oleh karena itu, wanita menikah yang memilih untuk tetap bekerja harus melakukan dua hal: menjalankan tanggung jawab rumah tangga dan menjalankan pekerjaan mereka, khususnya pada ibu dengan anak usia dini. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa ibu memainkan peran penting dalam tumbuh kembang anak (Ivana & Partasari, 2023).

Susanto (Risnawati, 2020) rentang usia anak dini adalah 0-6 tahun. Masa ini sering disebut sebagai golden age atau masa emas, sehingga pertumbuhan dan perkembangannya berjalan cukup pesat (Maulana, Yunitasari, Hikmah, Rusmana, & Khomaeny, 2018). Masa golden age, sangat berpengaruh dalam menentukan kecerdasan dan karakter seseorang di masa depan. Untuk membentuk generasi dengan kualitas tinggi, orang tua perlu memanfaatkan 6 tahun pertama kehidupan anak secara optimal dalam mendidik dan membimbing mereka (Uce, 2015).

Seorang ibu rumah tangga yang memilih untuk bekerja dan menjadi nyaman dalam dua posisinya dapat memicu konsekuensi bagi kehidupan pribadinya serta pernikahannya. Menurut Waite dan Gallagher (Wongpy & Setiawan, 2019) istri yang menghabiskan banyak waktu jauh dari rumah lebih cenderung mengabaikan tugas rumah tangga mereka dan anak-anak mereka. Hal ini akan menimbulkan adanya konflik peran dan dapat menjadi pemicu terjadinya perselisihan dan pertengkaran dalam rumah tangga. Perceraian dapat terjadi karena konflik rumah tangga yang tidak dapat diselesaikan (Andu, 2021). Dalam tahun 2023 data dari Badan Pusat Statistik (BPS) 2023 di Indonesia sudah tercatat 251.828 kasus perceraian dengan faktor tertinggi yaitu perelisihan dan pertengkaran dan faktor ekonomi.

Berdasarkan kondisi yang sudah dijabarkan di atas, saat seorang ibu memutuskan bekerja diluar rumah tidak luput dari permasalahan sebagai pekerja dan ibu rumah tangga. Widiningtyas (2022) mengatakan bahwa wanita memiliki kemungkinan lebih besar terdampak secara psikologis yang diakibatkan karena konflik peran pekerjaan dan keluarga. Agar ibu bekerja yang memiliki anak balita dapat melakukan kedua pekerjaan dan keluarga dengan baik, konflik peran harus diminimalkan (Fajriyati, Lestari, & Hertinjung, 2022). Hal ini perlu diseimbangkan agar tidak terjadinya konflik peran ganda, sehingga untuk meminimalisir konflik peran tersebut ibu bekerja memerlukan adanya keseimbangan pekerjaan dan keluarga.

Kemampuan seorang ibu bekerja untuk mengelola waktunya dan membagi perannya dengan cara yang mengimbangi pekerjaan dan tanggung jawab keluarganya dirumah, dalam ilmu psikologi dan disebut sebagai *work family balance*. *Work family balance* adalah sejauh mana seorang individu terlibat secara penuh dan puas dengan

peran mereka di pekerjaan dan keluarga (Greenhaus, Collins, & Shaw, 2003). Poulouse dan Sudarsan (2014) mengungkapkan bahwa *work family balance* memiliki faktor sosial dari lingkungan sekitar, seperti dukungan dari keluarga dan pasangan yang dapat memengaruhi keseimbangan pekerjaan dan keluarga. Dukungan sosial dari lingkungan keluarga terutama dukungan sosial suami memiliki peran penting dalam membantu ibu bekerja memperoleh keseimbangan antara tanggung jawab rumah tangga dan tugas-tugas pekerjaannya (Tsabita, Wawo, & Nur, 2024). Selaras dengan penelitian Puspitasari, Arini, dan Ayuni (2023) bahwasannya dukungan sosial pasangan, dapat membantu karyawan menyeimbangkan pekerjaan dan keluarga mereka dengan cara berikut: mereka akan lebih termotivasi untuk bekerja, memiliki rasa aman, dan memenuhi kebutuhan akan dicintai. Selain itu, jika seseorang mendapatkan dukungan emosional, perhatian, informasi, dan penghargaan dari keluarga, suami, dan rekan kerjanya untuk menyelesaikan tuntutan, mereka cenderung mengalami emosi dan persepsi yang positif (Khairina & Sahrah, 2022)

Seseorang akan lebih mampu mencapai tujuan, lebih bisa beradaptasi dengan stress, lebih mampu memenuhi kebutuhan psikologisnya, lebih optimis, memiliki sistem dukungan yang lebih baik, lebih baik dalam berinteraksi dengan orang lain, lebih mampu mencapai tujuan, dan lebih bisa beradaptasi dengan stress dikarenakan adanya dukungan sosial dari orang-orang terdekat (Mude, Ladapase, & Nancy, 2023). Sejumlah penelitian telah meneliti hubungan antara dukungan sosial suami dan keseimbangan kerja-keluarga; namun, belum terdapat penelitian yang secara khusus meneliti ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Oleh karena itu, peneliti ingin menyelidiki hubungan antara dukungan sosial suami terhadap *work family balance* pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability* sampling digunakan dalam penelitian ini, yang berarti bahwa tidak setiap komponen atau anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk diambil sampel yaitu lebih tepatnya *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2020) *purposive sampling* adalah orang-orang dalam kelompok yang akan digunakan untuk menggeneralisasi temuan penelitian harus memiliki karakteristik khusus yang membedakan mereka dari kelompok lain. Sample dalam penelitian ini adalah wanita bekerja dan berstatus menikah, serta memiliki anak usia dini (0-6 tahun), dengan responden sebanyak 173.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesiener dengan skala likert. Peneliti memodifikasi indikator dan aitem dengan cara mengubah, menambahkan serta mengurangi aitem yang tidak sesuai dengan topik penelitian. Menurut Azwar (2017) modifikasi skala dapat dilakukan dengan mengubah aitem, menambahkan atau mengurangi banyaknya aitem bila format aitem juga akan dirubah. Skala yang dimodifikasi dalam penelitian ini adalah skala dukungan sosial yang disusun oleh (Siswandi & Caninsti, 2020) berdasarkan aspek (Sarafino dan Smith, 2011) dengan nilai reliabilitas 0,872 dan skala *work family balance* yang disusun oleh (Sinaga, 2023) berdasarkan aspek Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003) dengan nilai reliabilitas 0,915. Setelah melakukan pengumpulan data, penleiti melakukan uji asumsi dan hipotesis menggunakan analisis korelasi *Rank Spearman* dengan *software SPSS versi 22 for Windows*.

HASIL

Penelitian ini memperoleh kategori sedang pada variable dukungan sosial suami yang ditemukan sebesar 56,6% 98 dan variabel *work family balance* terdapat 62, 4%, sehingga kedua variable sama-sama berada dalam kategori sedang.

Tabel 1. Persentil kategorisasi tiap variable

Kategorisasi	Dukungan Sosial Suami		Work family balance	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	-	-	-	-
Rendah	8	4,6%	29	16,8%
Sedang	98	56,6%	108	62,4%
Tinggi	55	31,8%	28	16,2%
Sangat Tinggi	12	6,9%	8	4,6%

Uji normalitas yang dilakukan oleh peneliti memperoleh nilai sig. 0,000 pada variable dukungan sosial suami dan *work family balance* dimana < 0,05 sehingga sebaran data tidak normal. Dikatakan data tidak normal karena sebaran data ada yang terletak jauh dari garis diagonal atau tidak searah dengan garis diagonal (Santoso, 2019). Sedangkan hasil uji linearitas dalam penelitian ini memperoleh nilai sig. 0,091 (< 0,05) yang menandakan bahwa variable dukungan sosial suami dan *work family balance* bersifat linear.

Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi rank spearman dan memperoleh hasil adanya hubungan antara dukungan sosial suami terhadap *work family balance* pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini dengan nilai sig. 0,000 dan koefisien korelasi *Spearman* sebesar 0,481 ($p < 0,01$). Berdasarkan penafsiran koefisien korelasi menurut Sugiyono (2016) hasil penelitian ini termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 2. Hasil uji korelasi

		Correlation	
		Dukungan Sosial Suami	Work Family Balance
Dukungan Sosial Suami	Correlation Coefficient	1.000	.481
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	173	173
Work Family Balance	Correlation Coefficient	.481	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	173	173

PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini diterima dengan memiliki tingkat kekuatan korelasi atau hubungannya sedang dan bernilai positif, maka arah hubungan variabelnya positif. Dimana semakin tinggi dukungan sosial suami yang didapatkan, maka semakin tinggi pula *work family balance* pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat tingkat korelasi yang sedang antar variable. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Nugraha & Rini (2021) dimana dukungan sosial berpengaruh positif terhadap *work family balance*. Artinya semakin

tinggi dukungan suami yang diterima oleh ibu bekerja, maka semakin tinggi pula keseimbangan kerja keluarga anggota polwan, begitupun sebaliknya. Penelitian Pratiwi dan Rahmanio (2019) yang memperoleh hasil adanya pengaruh yang positif antara dukungan sosial pasangan terhadap *work family balance* pada perawat RSAM Bukittinggi. Hasilnya menjelaskan bahwa dukungan sosial pasangan berkontribusi membantu perawat wanita dalam memberikan motivasi, memberikan bantuan tenaga, waktu, serta bantuan informasi atau nasehat dalam mencapai *work family balance*. Penelitian diatas mendukung hasil penelitian ini yang memperoleh hubungan positif antara dukungan sosial suami terhadap *work family balance* pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. Hal ini dikarenakan dukungan sosial dari suami mampu menurunkan tekanan psikologis ketika individu melalui masa sulit (Diana, Saifudin, & Sholikha, 2023).

Selanjutnya sumbangan efektif dalam penelitian ini pada variable dukungan sosial suami terhadap *work family balance* pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini sebesar 0,329 yang dapat ditunjukkan oleh koefisien korelasi 32,9%. Hal ini menandakan bahwa terdapat 67,1% dipengaruhi oleh faktor lain. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat *work family balance*, yaitu faktor dari dalam individu seperti kepribadian, sikap, keadaan individu, dan kecerdasan emosional. Faktor organisasi seperti beban kerja, fleksibilitas penjadwalan, jam kerja, struktur dan budaya organisasi, kepemimpinan, stres kerja, kebijakan organisasi, dukungan sosial dan hubungan interpersonal di tempat kerja, fasilitas yang ditawarkan, loyalitas, gaji, dan konflik kerja. Faktor lingkungan meliputi hal-hal seperti penitipan anak, dukungan keluarga, dukungan orang tua dan pasangan, dan pekerjaan rumah tangga (Wulansari, 2023).

Hasil analisis kategorisasi di penelitian ini variabel dukungan sosial suami menunjukkan 98 dengan persentase 56,6% berkategori sedang, dan subjek jumlah 55 dengan persentase 31,8% berada kategori tinggi. Adanya dukungan sosial yang didapatkan akan mengurangi ketegangan yang dialami ibu di tempat kerja atau di rumah mereka, sehingga lebih mudah bagi mereka untuk mencapai *work family balance* (Islami & Susilarini, 2021). Kategori variabel *work family balance* diperoleh kategori tinggi 28 responden dengan persentase 16,2%, 108 responden dengan persentase 62,4% berada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa wanita bekerja yang sudah menikah memiliki keseimbangan atau mampu dalam menjalankan perannya antara dalam keluarga dan pekerjaan (Sinaga, 2023). Dapat disimpulkan bahwa ibu bekerja yang memiliki anak usia dini yang terlibat dalam penelitian ini yang sudah menikah memiliki dukungan suami dan *work-family balance* pada kategori sedang.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan positif antara dukungan sosial suami terhadap *work family balance* pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Jadi semakin tinggi dukungan sosial suami yang didapatkan, maka akan semakin tinggi *work family balance* pada ibu bekerja, begitu pula sebaliknya ibu bekerja yang memiliki keseimbangan kerja-keluarga yang baik juga memiliki pasangan yang memberi lebih banyak dukungan sosial.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, suami dianjurkan untuk lebih proaktif dalam memberikan dukungan emosional, instrumental, dan informasi kepada istri agar

keseimbangan antara peran dalam pekerjaan dan keluarga dapat terjaga dengan baik. Selain itu, perusahaan dapat mengadopsi kebijakan yang mendukung kesejahteraan ibu bekerja, seperti penerapan jadwal kerja yang fleksibel serta program pendampingan keluarga, guna meningkatkan work-family balance di lingkungan kerja.

Daftar Pustaka

- Andu, C. P. (2021). Faktor-faktor pertengkarannya antara suami dan istri di dalam rumah tangga serta pemicunya. *COMMUNICATIONS*, 3(1), 18–42. <https://doi.org/10.21009/Communications3.1.2>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi ii*. Pustaka Belajar.
- Diana, F. N., Saifudin, M., & Sholikhah, S. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan tingkat stress pada single parents. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 6(3), 740–748.
- Fajriyati, Y. N., Lestari, S., & Hertinjung, W. S. (2022). Pengalaman ibu bekerja yang memiliki anak balita dalam mencapai keseimbangan kerja-keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 59–78. <https://doi.org/10.24854/jpu477>
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510–531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Islami, H. F., & Susilarini, T. (2021). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan work family balance pada karyawan yang sudah menikah di bank mandiri area jakarta imam bonjol. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 58–64.
- Ivana, B., & Partasari, W. D. (2023). Work life balance ibu bekerja yang mempunyai anak usia dini selama pandemi. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 12(1), 1–22.
- Khairina, & Sahrah, A. (2022). Dukungan sosial sebagai moderator antara konflik peran ganda dengan kesejahteraan subjektif pada wanita angkatan udara. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu380>
- Maulana, A., Yunitasari, N., Hikmah, R. N., & Elfan, F. F. K. (2018). Bermain ludo king untuk meningkatkan kemampuan sosial anak usia dini. *Jurnal Pendidikan : Early Childhood*, 2(2), 1–10.
- Mude, S. T. F., Ladapase, E. M., & Nancy, M. N. (2023). Pengaruh dukungan pasangan terhadap kesejahteraan psikologis anggota polisi. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(1), 45–54.
- Nugraha, P. S. A., & Rini, A. P. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan work family balance pada anggota polisi wanita di polda jatim. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 117–123.
- Poulose, S. (2014). International journal of advances in management and economics work life balance: a conceptual review. *Shobitha Poulose & Sudarsan N/March*, 3, 2–3. www.managementjournal.info
- Pratiwi, B., & Rahmanto, S. (2019). Hubungan dukungan sosial pasangan dengan work-family balance pada perawat Rsam Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 3. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i3.7204>
- Puspitasari, N., Arini, S. Y., & Ayuni, M. Q. (2023). Beban kerja dan dukungan sosial dalam hubungannya dengan work-life balance karyawan occupational health and safety PT. Bumi Suksesindo Copper and Gold Banyuwangi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(2), 316–320. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf.v14i2.3272>

- Risnawati, A. (2020). Pentingnya pembelajaran sains bagi pendidikan anak usia dini. *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 2, 513–515. www.uwlax.edu.
- Santoso, S. (2019). *Mahir statistik parametrik*. PT Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Sarafino, Edward. P., & Smith, Timothy. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions- Sarafino- E.P. 7ed.* . USA: John Willey & Sons (Asia) Pte Ltd.
- Sinaga, I. M. (2023). Hubungan dukungan sosial keluarga (family social support) terhadap work family balance pada karyawati yang sudah menikah. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 2836–2849.
- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2020). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di jakarta (the role of peer social support toward emotion regulation of migrated student in the first year in jakarta). *Jurnal Psikogenesis*, 8(2), 241–252. <https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1586>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian, kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods)* (Sutopo, Ed.). Alfabeta.
- Tantri, K. K. (2021). Peran work – family balance dengan perhatian terhadap pendidikan anak pada ibu bekerja. *TARBIYA ISLAMIA: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 11(2), 11–22. <https://doi.org/10.25170/manasa.v12i1.4448>
- Tsabita, W. ode A., Wawo, A. B., & Nur, M. (2024). Analisis peran ganda karyawati pada perusahaan daerah bank perekonomian rakyat bahteramas. *JAMEK (Jurnal Akutansi Manajemen Ekonomi Dan Kewirausahaan)*, 4(1), 42–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.47065/jamek.v4i1.1170>
- Uce, L. (2015). The golden age: Masa efektif merancang kualitas anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 1(2), 77–92.
- Widiningtyas, K. (2022). Dinamika konflik peran ganda ibu bekerja yang menjalani dual earner family dual role conflict of working mother on dual earner family. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 4(2), 2686–0430. <http://journal.uml.ac.id/TIT>
- Wongpy, N., & Setiawan, J. L. (2019). Konflik pekerjaan dan keluarga pada pasangan dengan peran ganda. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n1.p31-45>
- Wulansari, O. D. (2023). Narrative literature review: Faktor-faktor yang mempengaruhi work-life balance. *Psychopreneur Journal*, 7(1), 15–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.37715/psy.v7i1.3404>