

Work-Family Balance: Pendampingan Psikologis untuk Meningkatkan Psychological Well Being Ibu Bekerja

Yuditia Prameswari¹, Anindya Ayu Hirasti², Izzura Rochma³

Program Studi Psikologi, Universitas Batam^{1,2,3}

Email Korespondensi: yuditia.p@univbatam.ac.id¹

Abstrak

Work Family Balance merupakan keseimbangan antara peran ibu bekerja di luar rumah dan tugas domestik yang diemban, yang sangat penting untuk mencapai kesejahteraan hidup. Pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi kepada ibu bekerja mengenai aspek psikologis dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Tujuan utama dari program ini adalah agar ibu bekerja dapat memahami peran mereka dalam perkembangan anak dan ketahanan keluarga, serta menguasai keterampilan dalam manajemen waktu, komunikasi keluarga, dan strategi coping dalam menghadapi tantangan pekerjaan dan rumah tangga. Kegiatan ini difokuskan pada ibu-ibu PKK di Legenda Malaka yang memiliki peran ganda, di mana beberapa permasalahan utama yang ditemukan adalah kesulitan membagi waktu yang proporsional antara pekerjaan dan keluarga, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya keterlibatan ibu dalam mendampingi tumbuh kembang anak. Selain itu, fenomena "momshaming" yang sering dialami ibu bekerja juga menyebabkan perasaan bersalah terhadap waktu yang dihabiskan untuk pekerjaan daripada keluarga. Melalui psikoedukasi, diharapkan ibu-ibu dapat mengelola keseimbangan hidup mereka dengan lebih baik, meningkatkan kesadaran akan pentingnya komunikasi yang efektif dalam keluarga, serta merencanakan waktu dengan lebih baik. Dampak positif yang diharapkan adalah meningkatnya kesejahteraan ibu, keluarga, dan komunitas dalam menjaga keseimbangan peran ibu bekerja. Program ini diharapkan juga dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup ibu bekerja dengan cara mendukung ketahanan keluarga dan menciptakan keseimbangan yang lebih harmonis dalam kehidupan mereka.

 <https://doi.org/10.69812/jpn.v2i1.90>

Artikel akses terbuka di bawah [CC-BY-SA License](#).



Catatan Artikel

Dikirim: 12 Desember 2024

Dirivisi: 28 Desember 2024

Diterima: 31 Desember 2024

Kata Kunci

Psikologi, Manajemen Waktu,
Komunikasi Keluarga,
Pendampingan

Pendahuluan

Dalam era modern ini, semakin banyak Ibu yang memilih dan berkesempatan untuk bekerja. Fenomena ini membawa dampak positif dalam aspek ekonomi dan pemberdayaan, tetapi juga menimbulkan tantangan tersendiri, terutama dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Ibu yang bekerja sering kali menghadapi tekanan dari berbagai sisi, seperti beban pekerjaan yang tinggi, ekspektasi sosial terhadap peran keibuan, serta keterbatasan waktu untuk mengurus keluarga (Yustari & Sari, 2020). Ketidakseimbangan antara peran di tempat kerja dan di rumah dapat menimbulkan stres, kelelahan emosional, bahkan menurunkan kualitas hidup ibu bekerja (Alimi & Darwis, 2022). Jika tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat berdampak pada kesehatan mental ibu, hubungan dalam keluarga, serta produktivitas di tempat kerja (Utami & Wijaya, 2018). Oleh karena itu, pendampingan psikologis menjadi aspek penting dalam membantu ibu bekerja mengelola perannya dengan lebih sehat dan adaptif.

Dengan adanya teknologi yang berkembang pesat, sangat mudah mengakses informasi melalui internet dan media sosial sehingga dapat menyebabkan ibu menghadapi tekanan untuk menjadi "ibu yang sempurna" atau mengikuti standar yang tidak realistis. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak aman, kecemasan, dan perasaan tidak memadai. Subjek pengabdian masyarakat menyampaikan bahwa ada rasa ketidakpastian dan kebingungan yang dirasakan antara karir dan kesejahteraan keluarga. Untuk

itu, pendidikan tentang peran ibu dan tips mempertahankan ketahanan keluarga diusulkan sebagai solusi. Pendekatan ini sejalan dengan konsep psikoedukasi, yang menggabungkan aspek psikologi dengan pendidikan

Pendampingan psikologis tidak hanya berfokus pada pengelolaan stres, tetapi juga pada strategi penguatan diri, pengembangan keterampilan coping, serta dukungan sosial yang dapat membantu ibu bekerja dalam mencapai keseimbangan antara kehidupan profesional dan personal. Dengan adanya intervensi psikologis yang tepat, ibu bekerja dapat lebih efektif dalam mengatur peran ganda mereka, sehingga kesejahteraan pribadi, keluarga, dan kinerja profesional tetap terjaga.

Studi yang dilakukan mendapatkan bahwa 55% ibu bekerja merasa kurang puas terhadap peranannya dalam mencapai keseimbangan kerja keluarga. Untuk itu, diperlukan adanya usaha yang dapat membantu keseimbangan kerja keluarga ibu bekerja untuk meningkatkan kepuasan hidupnya. Salah satu kesulitan yang dialami oleh ibu bekerja yaitu kesesuaian waktu untuk keluarga dan pekerjaan (Pratiwi et al., 2024). Padahal, mengatur waktu dan memisahkan prioritas antara urusan pekerjaan dan keluarga merupakan strategi yang dapat dilakukan untuk menyeimbangkan kerja keluarga. Ketidakmampuan mengatur waktu berdampak pada tidak seimbang waktu untuk bekerja dan keluarga. Ibu bekerja diharapkan dapat merancang waktu yang proporsional sesuai dengan domain tugas masing-masing dan menentukan hal yang perlu dikerjakan terlebih dahulu untuk menghindari padatnya aktivitas yang susah untuk dibagi, selain itu juga mengatur waktu antara harus bekerja, bersama keluarga, dan beristirahat (Hairina & Fadhila, 2018).

Namun, harus diakui bahwa menjalankan peran ganda sebagai seorang ibu dan pekerja tentu bukanlah tugas yang mudah karena banyak pengorbanan yang harus dilakukan. Stigma masyarakat membentuk tugas domestik yang mencakup mengasuh dan mendidik anak, memasak, serta membersihkan dan merawat rumah lebih dominan dilakukan oleh perempuan dibandingkan laki-laki, di mana perempuan menghabiskan waktu tiga kali lebih lama untuk melakukan pekerjaan rumah tangga (Parhan et al., 2020). Dengan demikian, selama bekerja, perempuan lebih dituntut untuk memenuhi tanggung jawab domestik terhadap rumah tangga dan anak-anak. Selain itu perlunya dukungan sosial dalam bentuk perhatian, bantuan, dan kemauan untuk mendengarkan dari orang terdekat untuk meningkatkan keseimbangan kerja keluarga ibu bekerja yang memiliki peran ganda (Apriani et al., 2021). Berbagai komunitas, termasuk kelompok-kelompok seperti Ibu-Ibu PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga), memiliki peran yang penting dalam memberikan dukungan dan sumber daya kepada para ibu dalam mengelola peran ganda mereka. Ibu-Ibu PKK sering kali menjadi forum bagi pertukaran pengalaman, pengetahuan, dan keterampilan dalam hal manajemen rumah tangga dan pembangunan keluarga.

Untuk membantu ibu bekerja dalam mencapai keseimbangan antara karier dan keluarga, pendampingan psikologis menjadi faktor penting. Selain memberikan keterampilan pengelolaan stres dan strategi coping, pendampingan ini juga harus didukung oleh komunitas sosial yang kuat. Salah satu bentuk dukungan yang memiliki peran strategis adalah keberadaan komunitas seperti Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). Kompleks Perumahan Legenda Malaka sudah memiliki Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (Tim PKK). Dukungan komunitas semacam ini juga memiliki efek jangka panjang dalam membangun sistem sosial yang lebih inklusif dan suportif bagi perempuan.

Dari data yang didapat, mereka memiliki keterlibatan aktif dalam komunitas tersebut melalui beberapa program rutin yang diselenggarakan, seperti menyediakan informasi dan edukasi kepada masyarakat tentang berbagai isu, seperti kesehatan, pendidikan, ekonomi, dan sosial. Hal ini membuat para Ibu yang terlibat dalam program itu, tidak hanya mendapatkan manfaat pribadi, tetapi juga dapat saling mendukung dalam menciptakan lingkungan yang lebih harmonis antara pekerjaan dan keluarga. Tim PKK juga sudah menjadi wadah bagi ibu bekerja untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, serta mengakses program pemberdayaan yang membantu mereka menavigasi peran dengan lebih baik.

Meskipun demikian, tantangan dalam mencapai keseimbangan kerja-keluarga tetap menjadi isu utama yang dihadapi oleh para ibu, termasuk anggota Ibu-Ibu PKK itu sendiri. Program-program seperti

pelatihan manajemen waktu, diskusi kelompok, hingga layanan konseling berbasis komunitas belum dapat terlaksana sehingga belum memberikan solusi nyata bagi anggota komunitasnya. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut pengalaman dan tantangan para ibu bekerja, serta strategi manajemen yang efektif dalam mencapai keseimbangan kerja-keluarga, termasuk kaitannya dengan peran dan dukungan yang diberikan oleh komunitas Ibu-Ibu PKK. Karena komunitas ibu PKK di daerah ini kurang disentuh dalam aspek pengembangan dirinya.

Pengabdian masyarakat memberikan pelayanan berupa psikoedukasi yang membahas solusi-solusi untuk membantu ibu-ibu Tim-PKK dalam menjaga keseimbangan antara peran ibu dan bekerja dapat diimplementasikan melalui program-program yang menggabungkan edukasi tentang aspek psikologis mengenai keseimbangan kerja dan keluarga. Sebagaimana pengertian psikoedukasi adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman terkait tema kesehatan mental yang diangkat, serta sebagai upaya pencegahan merebaknya gangguan psikologis dalam suatu kelompok masyarakat. Layanan psikoedukasi yang diberikan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pemaparan materi ibu bekerja karena sangat relevan dengan situasi yang sedang dihadapi oleh ibu-ibu PKK sebagai target pengabdian masyarakat.

Kegiatan psikoedukasi yang akan dilaksanakan di Kompleks Legenda Malaka untuk ibu-ibu Tim PKK memiliki tujuan yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas kehidupan keluarga, terutama dalam hal ketahanan keluarga dan stabilitas pekerjaan. Melalui kegiatan ini, diharapkan para ibu dapat memahami peran ganda yang mereka jalani, baik sebagai ibu rumah tangga maupun sebagai pekerja, yang keduanya memerlukan perhatian dan upaya ekstra. Kesadaran akan pentingnya peran ibu dalam menjaga ketahanan keluarga dan stabilitas pekerjaan ini akan memberikan dampak positif bagi kualitas kehidupan pribadi mereka serta lingkungan sekitarnya. Diharapkan para ibu dapat melihat bahwa peran mereka lebih dari sekadar sebagai pengurus rumah tangga, tetapi juga sebagai penggerak utama dalam menjaga keharmonisan dan keberlanjutan keluarga.

Selain itu, kegiatan ini akan mengajarkan keterampilan manajemen yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Salah satunya adalah manajemen waktu, di mana para ibu akan dilatih untuk mengatur waktu dengan efektif, sehingga mereka dapat mengalokasikan waktu yang cukup untuk pekerjaan, keluarga, serta diri mereka sendiri. Kemampuan komunikasi yang baik di dalam keluarga juga akan menjadi fokus utama, karena komunikasi yang terbuka dan jujur sangat penting dalam menyelesaikan berbagai masalah yang muncul. Selain itu, para ibu juga akan diberikan pengetahuan tentang berbagai strategi coping yang bisa digunakan untuk menghadapi stres dan tantangan yang timbul dari tuntutan pekerjaan dan keluarga yang seringkali bertabrakan.

Output yang diharapkan dari kegiatan psikoedukasi ini adalah meningkatnya kesadaran, kemauan, dan keberanian para ibu untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan guna meningkatkan kesejahteraan mereka. Dengan adanya pengetahuan dan keterampilan baru, para ibu diharapkan dapat menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari dengan lebih percaya diri. Lebih jauh lagi, dampak positif dari kegiatan ini diharapkan dapat meluas, tidak hanya kepada ibu-ibu PKK, tetapi juga kepada keluarga dan komunitas secara keseluruhan. Dengan meningkatkan keseimbangan antara peran ibu dan pekerjaan, kesejahteraan keluarga dan komunitas akan semakin terjaga, yang pada akhirnya berkontribusi pada stabilitas sosial dan ekonomi di lingkungan sekitar.

Metode Pengabdian

Susunan pelaksanaan kegiatan diawali dengan proses perijinan kepada ketua RT dan RW setempat untuk diarahkan kepada Tim Ibu-ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (Tim PKK). Setelah melakukan pengenalan, dilakukan janji temu untuk melaksanakan diskusi terlebih dahulu dengan Ibu-Ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) untuk mencari tahu kebutuhan mereka. Dalam proses ini, seklain mendiskusikan kebutuhan sekaligus juga dilakukan survey atau pengambilan data awal berupa observasi dan wawancara tentang dinamika atau pengalaman para ibu yan bekerja. Seluruh kegiatan ini dilakukan pada tanggal 04 Januari 2025 - 09 Januari 2025 di Perumahan Legenda

Malaka. Kegiatan ini tidak hanya bertemu dengan ibu-ibu Tim PKK tetapi juga didampingi oleh pihak terkait (RT, RW dan perwakilan Ibu PKK).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat, ditemukan bahwa Ibu-ibu PKK cukup banyak yang sedang mengalami krisis tentang keseimbangan antara karir, yang dikhawatirkan akan berdampak pada kesejahteraan keluarganya. Tuntutan Pekerjaan (*Job Demand*) seperti jam kerja yang panjang dan kurang fleksibel, beban kerja yang tinggi, tekanan dari atasan atau kolega, serta tugas yang memerlukan perhatian ekstra atau lembur menjadi fenomena penting yang dibahas. Selain itu, tuntutan keluarga (*Family Demand*) juga sama-sama menjadi perhatian seperti beban peran domestik yang besar (mengasuh anak, mengurus rumah tangga), kurangnya dukungan pasangan atau anggota keluarga lain serta adanya anggota keluarga yang membutuhkan perhatian khusus (misalnya anak kecil atau orang tua yang sakit). Ternyata, ditemukan pula karakteristik individu si Ibu sendiri yang memiliki kepribadian perfeksionis. Artinya beberapa dari Ibu ini ingin mengontrol semua aspek kehidupan karena merasa mampu, namun akhirnya berakhir dengan kurangnya keterampilan manajemen waktu dan coping stress.

Pengabdian masyarakat ini berlokasi di Legenda Malaka, Batam, tepatnya di sebuah Gedung fasilitas umum/ Fasum yaitu sebuah tempat berupa panggung yang sering digunakan warga setempat untuk mengadakan sebuah acara bersama. Fasum ini merupakan tempat yang di sekelilingnya terdapat banyak pohon-pohon hijau dan jauh dari keramaian jalan raya sehingga cukup memadai untuk melangsungkan sebuah acara seperti penyuluhan, majelis taklim, dan termasuk pula di dalamnya pengabdian masyarakat ini. Fasum ini juga difasilitasi dengan ruangan yang cukup luas, sehingga para Ibu dan keluarganya yang datang tidak perlu berdesakan dan dilengkapi dengan atap, sehingga matahari yang masuk tidak begitu terik.

Setelah mendapatkan data tentang kebutuhan yang diminta, maka kegiatan pengabdian masyarakat sudah dapat dilakukan pada tanggal 14 Januari 2025 dengan proses kegiatan psiko edukasi kepada ibu-ibu PKK berupa pendahuluan dan pengenalan tema, yaitu memulai dengan membuka sesi dan memberikan edukasi pengenalan tentang pentingnya peran ibu dalam tumbuh kembang anak dan ketahanan keluarga. Tahap kedua, menjelaskan tujuan dari kegiatan edukasi. Lalu kemudian dilanjutkan dengan tahap ketiga berupa Sesi Penyuluhan Peran Ibu yang diisi dengan pemberian informasi mengenai peran ibu dalam membentuk tumbuh kembang anak, baik dari aspek fisik, sosio-emosional, hingga kemampuan menyelesaikan masalah. Sesi ini juga mencoba memberikan persepsi positif tentang pentingnya keterlibatan ibu dalam berbagai peran dalam rumah tangga (Ibu sekaligus manajer keuangan, koki, dokter, guru, motivator dan sebagainya).

Tahapan berikutnya yaitu tahap ke empat adalah sesi mempertahankan ketahanan keluarga. Dalam sesi ini para ibu dilatih untuk mengembangkan strategi dan tips untuk mempertahankan ketahanan keluarga, terutama dalam menghadapi dilema antara karir dan kesejahteraan keluarga. Kegiatan ini juga dibarengi dengan pelatihan untuk mendorong komunikasi terbuka antara anggota keluarga dalam menyelesaikan permasalahan dan merencanakan waktu bersama. Ibu-ibu selain diberikan materi tertulis juga diminta untuk mempraktekan bagaimana cara untuk berkomunikasi terbuka kepada suami dan anak. Ibu-ibu juga diberikan pesan bahwa mau untuk memulai membuka pembicaraan dengan anggota keluarga bisa dimulai dengan menanyakan aktivitas harian supaya terjalin komunikasi antar keluarga, menyediakan waktu khusus untuk mengkomunikasikan pengalaman harian.

Tahap kelima dari sesi ini adalah sesi diskusi dan tanya jawab dengan memberikan kesempatan kepada ibu-ibu untuk berdiskusi, bertukar pengalaman, dan mengajukan beberapa pertanyaan. Beberapa pertanyaan yang terungkap antara lain tentang bagaimana cara berkomunikasi terhadap anak dalam peran sebagai ibu dan pekerja serta bagaimana cara mengatur jadwal harian karena banyaknya tuntutan kerja dan dari keluarga yang juga sama pentingnya, bagaimana caranya supaya ketika berkomunikasi kepada anak tidak dianggap menginterogasi, bagaimana memulai percakapan yang menyenangkan, bagaimana mengkomunikasikan perasaan secara asertif sehingga tidak menyakiti lawan bicara.

Hasil dan Pembahasan

1. Strategi Manajemen Waktu untuk Keseimbangan Kerja dan Keluarga

Komunikasi terbuka dan jujur sangat penting dalam sebuah keluarga. Komunikasi dapat dimulai dengan menceritakan hal-hal yang ringan seperti pengalaman sehari-hari, seperti aktivitas yang dilakukan selama di kantor, perjalanan berangkat dan menuju ke rumah, kemudian menanyakan juga aktivitas yang sudah dilalui oleh anggota keluarga. Pembiasaan mengkomunikasikan apapun sangat baik untuk menciptakan suasana keluarga yang menyenangkan dan terbuka. Berbicara dengan seluruh anggota keluarga tentang harapan dan kebutuhan masing-masing bisa menumbuhkan rasa saling pengertian, empati dan hal ini akan memicu kesejahteraan jiwa yang baik. Jangan ragu untuk meminta bantuan pasangan, karena juga perlu peran ayah terlibat.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan
Sumber: Penulis 2025

Mengenai strategi manajemen waktu, perlu melibatkan pengaturan jadwal yang terstruktur dan efisien. Dapat dimulai dengan membuat daftar tugas harian atau mingguan yang perlu di selesaikan. Tentukan prioritas, fokus pada tugas yang penting dulu. Tidak memforsir diri sendiri untuk menyelesaikan seluruh pekerjaan dalam satu waktu juga merupakan tips yang diberikan saat kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu diharapkan berkomitmen dengan apa yang sudah ditulis, sehingga apa yang telah direncanakan dapat dilakukan dengan baik sesuai dengan jadwal. Gunakan teknik dimana jeda 25 menit untuk mengistirahatkan pikiran badan sejenak untuk menghilangkan penat. Selain itu, para Ibu yang bekerja juga diberikan informasi tentang kecanggihan teknologi agar dapat memanfaatkan penggunaan teknologi digital berupa aplikasi pengingat atau kalender digital untuk mengatur jadwal pekerjaan yang harus di selesaikan.

Sebagai sesi penutup, tim pengabdian masyarakat merangkum poin-poin penting yang telah dibahas selama sesi edukasi. Tim pengabdian masyarakat juga memberikan motivasi dan dukungan sebagai penguat kepada ibu-ibu untuk menerapkan tips yang telah diberikan, serta menjanjikan kegiatan lain yang berkesinambungan di masa mendatang jika ada kebutuhan lanjutan. Proses promosi kesehatan

mental yang dilakukan didahului dengan mengidentifikasi masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh ibu-ibu Tim PKK, seperti ketidakpastian dalam menghadapi dilema antara karir dan kesejahteraan keluarga. Setelah mendapatkan data, dilakukanlah penyuluhan dan peningkatan pengetahuan dengan memberikan materi penyuluhan yang nantinya dapat dikembangkan berdasarkan tujuan program dengan fokus pada strategi untuk mengelola keseimbangan kerja dan keluarga. Hal ini mencakup teknik manajemen waktu, komunikasi keluarga, dan strategi *coping*.

Selain itu, peningkatan keterampilan bagi Ibu pekerja tidak kalah pentingnya untuk dibagikan. Keterampilan ini meliputi keterampilan pekerjaan, karir dan komunikasi secara efektif termasuk anak-anak dan pasangan. Keterampilan ini membantu mereka dalam menghadapi tekanan dari peran ibu dan bekerja dengan lebih terorganisir. Keterampilan bekerja yang relevan sebagai ibu dan bekerja membantu mereka dalam meningkatkan produktivitas dan kemajuan karir mereka. Hal yang sering disepelekan namun justru menjadi indikator utama adalah penguatan dukungan sosial yang akan membantu Ibu-ibu PKK dalam jaringan sesama ibu, keluarga, teman, dan komunitas. Selain itu, tim pengabdian masyarakat juga mendukung ibu-ibu PKK dengan mengadakan pengabdian masyarakat serta edukasi terkait topik keseimbangan kerja dan keluarga.

Setelah dilakukan pendahuluan persiapan dan mengeksplorasi harapan dari kegiatan promosi kesehatan mental, tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi untuk menilai pemahaman dan penerapan informasi yang diberikan kepada ibu-ibu PKK. Proses evaluasi ini nantinya bisa dijadikan acuan dalam proses tindak lanjut dalam memberikan dukungan dan tindak lanjut dalam jangka panjang untuk memastikan perubahan positif dalam praktek sehari-hari. Dengan mengikuti konsep dan tahapan ini, diharapkan kegiatan edukasi dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental ibu-ibu PKK dan tumbuh kembang anak-anak mereka.

2. Hasil Identifikasi Permasalahan sebelum diberikan Psikoedukasi

Hasil identifikasi permasalahan yang dihadapi ibu bekerja meliputi ketidakmampuan membagi waktu yang proporsional antara pekerjaan dan keluarga. Kondisi seperti ini memang sering dialami oleh para ibu bekerja, tekanan pekerjaan yang dibawa ke rumah dan kondisi rumah yang tidak mendukung memicu munculnya konflik. Dampak terburuk adanya konflik kerja keluarga adalah timbulnya stress (Alifah et al., 2023). Padahal keluarga dan pekerjaan harus sejalan supaya menjadi keseimbangan kerja keluarga yang nantinya juga berpengaruh terhadap kinerja ibu bekerja (Rohma et al., 2022). Perasaan bersalah ini muncul ketika melihat ibu lain membagikan ceritanya melalui sosial media mengenai pencapaian-pencapaian anak dan banyaknya waktu untuk berinteraksi dengan anak. Ucapan orang lain yang menilai kondisi diri juga mempengaruhi kondisi psikis ibu-ibu seperti anggapan kurangnya mencurahkan waktu untuk keluarga karena dinilai sibuk bekerja.

Penilaian yang diucapkan oleh orang lain yang sebenarnya adalah persaingan-persaingan untuk mengunggulkan diri menjadi yang terbaik atau disebut dengan *momshaming* memang kerap terjadi dalam kehidupan sehari-hari (Adiyanto & Afiati, 2020). Hal ini terdapat kontradiksi dengan hasil riset dari *Pew Research Center* (2022) menunjukkan bahwa 63% ibu bekerja merasa terbantu dengan penggunaan aplikasi manajemen waktu dan kalender digital dalam mengatur tugas harian mereka. Artinya, pada dasarnya Para Ibu yang tergabung dalam Tim PKK ini hanya belum optimal memanfaatkan proses digitalisasi. Alih-alih mereka bisa mencari dan menyaring sumber informasi yang relevan, mereka justru terpengaruh dengan sumber informasi yang kurang berimbang.

Hasil kegiatan berupa pemahaman mendalam tentang peran ibu dalam keluarga dan dampaknya pada tumbuh kembang anak. Ibu-ibu telah memahami bahwa pendampingan orang tua untuk terlibat aktif dalam pengasuhan anak merupakan hal yang penting. Setelah diberikan penguatan, ibu-ibu juga mau memulai belajar untuk membiasakan komunikasi secara aktif dalam lingkungan keluarga. Komunikasi dalam keluarga efektif ketika terdapat hal seperti pengiriman fungsional dimana pesan yang disampaikan jelas, efektif, dan terbuka; penerimaan fungsional dimana adanya kemauan untuk mendengarkan dan memberikan umpan balik; dan pola komunikasi keluarga yaitu dapat menyampaikan emosi yang dirasakan seperti ketika kecewa disampaikan bahwa sedang kecewa, ketika

ingin mengungkapkan kasih sayang disampaikan dengan ucapan, pelukan. Kemudian ketika sedang bermasalah dengan pasangan tidak dibahas di depan anak (Mahmudah et al., 2020).

3. Dampak dari Pendampingan Psikoedukasi yang dirasakan oleh Peserta

Dalam menghadapi stressor seperti ketika mengalami rasa tidak nyaman, ibu-ibu sudah memahami bahwa harus melakukan istirahat sejenak guna menurunkan tingkat stress yang dihadapi. Pengabdian masyarakat ini juga mengajarkan ibu-ibu untuk berlatih melakukan coping stress. Ibu dengan peran ganda cenderung mengalami stress sehingga diperlukan keterampilan strategi coping stress untuk memulihkan kembali reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak nyaman dan tertekan (Akbar & Kharisma, 2016; Andriyani, 2014). Strategi coping stress ini dinilai sangat efektif untuk membantu para ibu yang mengalami konflik seperti munculnya perasaan bersalah karena kurangnya waktu dalam mendampingi anak, permasalahan pekerjaan di kantor seperti dikejar deadline.

Selain itu, ibu-ibu juga sudah dapat membuat perencanaan waktu selama satu minggu dengan menuliskan terlebih dahulu hal-hal yang dianggap prioritas dengan pertimbangan berbagai hal yang harus segera terpenuhi. Ibu dengan peran ganda harus dapat mengelola kehidupan menjadi empat manajemen, yaitu manajemen waktu di mana harus dapat membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga, manajemen konflik yang mana ibu harus dapat mengelola konflik dalam diri terutama perasaan, manajemen diri yang merupakan kemampuan untuk mengelola diri sendiri, dan manajemen pendidikan yaitu terkait pemanfaatan pendidikan formal untuk pengembangan diri (Rizqi & Santoso, 2022). Semakin dapat membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga, maka tingkat stres semakin rendah, dan sebaliknya (Urba & Soetjiningsih, 2022).

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 menunjukkan bahwa 62,4% ibu bekerja di Indonesia mengalami tekanan akibat peran ganda. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi yang lebih erat antara komunitas PKK, akademisi, serta instansi pemerintah atau swasta untuk mengembangkan program dukungan yang lebih komprehensif, seperti pelatihan coping stress dan kebijakan fleksibilitas kerja. Diharapkan ibu-ibu yang juga merupakan gabungan dari Tim PKK ini dapat memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang peran mereka dalam membentuk kehidupan keluarga dan tumbuh kembang anak-anak, serta dapat mengatasi tantangan modern dengan lebih baik dan mampu meningkatkan kualitas hidup bagi ibu-ibu PKK dan keluarga mereka, termasuk peningkatan kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial dalam mencapai keseimbangan antara peran ibu dan bekerja. Ibu profesional yang mencapai keseimbangan kerja keluarga memiliki lima strategi, yaitu simplifying dengan menyederhanakan hal dengan memilih pekerjaan yang paling bermanfaat, bundling yaitu mengerjakan aktivitas kantor dan rumah secara bersamaan, techflexing yang mana memanfaatkan teknologi untuk mempercepat penyelesaian pekerjaannya, dan alternating di mana mencari hal lain dengan tujuan relaksasi di sela-sela kesibukan (Pratiwi, 2021).

Kesimpulan

Pendampingan psikologis bagi ibu bekerja memainkan peran yang sangat penting dalam membantu mereka mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Tantangan yang dihadapi ibu bekerja, seperti manajemen waktu yang sulit, tekanan peran ganda, dan momshaming, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Namun, dengan penerapan strategi yang tepat, seperti manajemen waktu, komunikasi keluarga yang terbuka, serta dukungan dari komunitas, ibu bekerja dapat tetap menjalankan perannya sebagai pekerja produktif dan ibu yang aktif dalam mendukung perkembangan anak dan ketahanan keluarga.

Keberadaan komunitas, seperti PKK, terbukti menjadi faktor kunci dalam membantu ibu bekerja mengatasi konflik peran. Melalui komunitas ini, ibu dapat berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, dan mengakses berbagai strategi coping yang dapat membantu mereka mengelola tanggung jawab dengan lebih baik. Selain itu, penerapan teknologi untuk efisiensi keseharian juga terbukti efektif dalam mengurangi konflik kerja-keluarga. Hal ini menunjukkan pentingnya keberlanjutan dukungan dari

berbagai pihak, baik keluarga, lingkungan kerja, maupun komunitas dalam mewujudkan kesejahteraan psikologis ibu bekerja.

Studi dari International Labour Organization (ILO, 2023) menegaskan bahwa kebijakan fleksibilitas kerja dapat meningkatkan produktivitas karyawan hingga 20% dan menurunkan tingkat stres sebesar 30%. Oleh karena itu, selain program pendampingan di tingkat komunitas, diperlukan dukungan kebijakan dari pemerintah dan perusahaan, seperti fleksibilitas jam kerja, cuti melahirkan yang memadai, dan fasilitas daycare di tempat kerja, agar ibu bekerja dapat lebih mudah mengelola peran mereka tanpa mengorbankan kesejahteraan pribadi dan keluarga.

Sebagai langkah lanjutan, beberapa saran yang dapat diberikan antara lain adalah penguatan program pendampingan berkelanjutan, kolaborasi antara komunitas, akademisi, dan instansi terkait untuk mengembangkan dukungan lebih luas, serta peningkatan kesadaran sosial tentang pentingnya dukungan untuk ibu bekerja. Pemanfaatan teknologi untuk manajemen waktu dan pengembangan keterampilan parenting bagi ibu bekerja juga sangat penting untuk membantu mereka mengelola keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga secara lebih efektif.

Daftar Pustaka

- Adiyanto, W., & Afiati, A. I. (2020). Mekanisme Kuasa Dalam Fenomena Mom Shaming Pada Peran Perempuan Sebagai Ibu. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(1), 1–15. <https://doi.org/10.30656/LONTAR.V8I1.2173>
- Akbar, Z., & Kharisma, K. (2016). Konflik Peran Ganda Dan Keberfungsian Keluarga Pada Ibu Yang Bekerja. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 5(2), 63–69. <https://doi.org/10.21009/JPPP.052.02>
- Alifah, A. F., Lukman, L., & Anwar, H. (2023). Work-Family Conflict dan Tingkat Stres Kerja Pada Ibu Bekerja yang Mengalami Long Work Hours. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 131–139. <https://doi.org/10.56799/PESHUM.V3I1.2650>
- Alimi, R., & Darwis, R. S. (2022). Kualitas Interaksi Keluarga Dengan Kondisi Ibu Bekerja. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 5(1), 27–36. <https://doi.org/10.24198/FOCUS.V5I1.39609>
- Andriyani, J. (2014). Coping Stress Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 20(2), 1–10. <https://doi.org/10.22373/ALBAYAN.V20I30.119>
- Apriani, A. N., Mariyanti, S., & Safitri, S. (2021). Gambaran Work-Life Balance Pada Ibu Yang Bekerja. *JCA of Psychology*, 2(04), 58–67. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/178>
- Hairina, Y., & Fadhila, M. (2018). Strategi *Work Family Balance* pada Perempuan Suku Banjar yang Memiliki Peran Ganda. *Jurnal Studia Insania*, 6(2), 184–197. <https://doi.org/10.18592/JSI.V6I2.2562>
- Mahmudah, M., Nurfalah, F., & Lestari, A. D. (2020). Efektivitas Komunikasi Keluarga Dalam Membentuk Keluarga Sakinah (Studi Fenomenologi Keluarga Di Griya Lobunta Lestari Cirebon. *JURNAL SIGNAL*, 8(1), 79–88. <https://doi.org/10.33603/SIGNAL.V8I1.2859>
- Parhan, M., Puspita, D., & Kurniawan, D. (2020). Aktualisasi Peran Ibu Sebagai Madrasah Pertama Dan Utama Bagi Anak di Era 4.0. *JMIE (Journal of Madrasah Ibtidaiyah Education)*, 4(2), 157–174. <https://doi.org/10.32934/JMIE.V4I2.193>
- Pratiwi, E., Peristianto, S. V., & Efendy, M. (2024). Work-Life Balance Pada Wanita Karier Yang Menikah Muda. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 4967–4975. <https://doi.org/10.31004/INNOVATIVE.V4I1.7964>
- Pratiwi, I. W. (2021). Work life balanced pada wanita karier yang telah berkeluarga. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 9(2), 72–89. <https://doi.org/10.37721/PSI.V9I2.755>
- Rizqi, M. A., & Santoso, S. A. (2022). Peran Ganda Wanita Karir Dalam Manajemen Keluarga. *Jurnal Manajerial*, 9(01), 73–85. <https://doi.org/10.30587/JURNALMANAJERIAL.V9I01.3483>
- Rohma, E. A., Mega, S. W., & Munawaroh, N. A. (2022). Pengaruh Work-Family Conflict, Family-Work Conflict, Dan Work-Life Balance Terhadap Kinerja Karyawan Perempuan (Studi Kasus PT

- Merpati Mas Nusantara Kediri). *CEMERLANG : Jurnal Manajemen Dan Ekonomi Bisnis*, 2(3), 290–307. <https://doi.org/10.55606/CEMERLANG.V2I3.333>
- Urba, M. A., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Hubungan Antara Work Life Balance dan Stres Kerja Pada Karyawan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 694–700. <https://doi.org/10.51214/BOCP.V4I3.383>
- Utami, K. P., & Wijaya, Y. D. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Pasangan Dengan Konflik Pekerjaan-Keluarga Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 16(01), 1. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/2351>
- Yustari, A., & Sari, J. D. E. (2020). Perbedaan Tingkat Kepuasan Hidup Ibu Bekerja dan Ibu Rumah Tangga. *IKESMA*, 16(1), 1. <https://doi.org/10.19184/IKESMA.V16I1.14757>