



Integrating career women's experiences into family education

Nala Keisha Alsa Pranathania¹, Ahmad Ridwan², Agus Machfud Fauzi³

^{1,2,3}Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

nala.23009@mhs.unesa.ac.id¹, ahmadridwan@unesa.ac.id², agusmfauzi@unesa.ac.id³

ABSTRACT

The phenomenon of dual roles experienced by career women, the responsibilities as a mother and as a worker. This dual role presents both challenges and opportunities in modern family life. The purpose of this study is to describe the experiences of career women and integrate their relevance to the development of family education. The research employs a descriptive qualitative approach, with data collected through interviews with working mothers. The study's results indicate challenges for the informants in their roles, particularly regarding time and role management, as well as gender equality within the family. The challenges faced by the informants cause both physical and mental stress. The interview findings were then extracted to inform the development of family education. These findings emphasize the need to incorporate skills in role management, family collaboration, and gender equality values into family education, drawing on the real experiences of working mothers. This study provides a reference for the development of family education, enabling mothers to continue working while building high-quality families.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 2 Aug 2025

Revised: 20 Nov 2025

Accepted: 25 Nov 2025

Publish online: 29 Dec 2025

Keywords:

career women; dual roles of mom; family education

Open access

Curricula: Journal of Curriculum Development is a peer-reviewed open-access journal.

ABSTRAK

Fenomena peran ganda yang dialami oleh wanita karier, yaitu tanggung jawab sebagai seorang ibu dan sebagai seorang pekerja. Peran ganda ini menghadirkan tantangan sekaligus peluang dalam kehidupan keluarga modern. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan pengalaman wanita karier serta mengintegrasikan relevansinya untuk pengembangan pendidikan keluarga. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dengan narasumber, yaitu ibu yang bekerja. Hasil penelitian menunjukkan adanya tantangan bagi narasumber ketika menjalankan peran, yang mana tantangan ini berfokus pada manajemen waktu dan peran, serta kesetaraan gender dalam keluarga. Tantangan yang dihadapi oleh narasumber memberikan tekanan baik secara fisik maupun mental. Temuan dari wawancara yang telah dilakukan kemudian diekstraksi sehingga dapat menjadi acuan dalam pengembangan pendidikan keluarga. Penemuan ini menegaskan perlunya memasukkan keterampilan dalam manajemen peran, kolaborasi keluarga, dan nilai kesetaraan gender ke dalam pendidikan keluarga yang didasarkan pada pengalaman nyata seorang ibu yang bekerja. Penelitian ini memberikan acuan bagi pengembangan pendidikan keluarga agar para ibu tetap dapat menjalankan perannya sembari membangun keluarga yang berkualitas.

Kata Kunci: pendidikan keluarga; peran ganda ibu; wanita karier

How to cite (APA 7)

Pranathania, N. K. A., Ridwan, A., & Fauzi A. M. (2025). Integrating career women's experiences into family education. *Curricula: Journal of Curriculum Development*, 4(2), 1867-1880.

Peer review

This article has been peer-reviewed through the journal's standard double-blind peer review, where both the reviewers and authors are anonymised during review.

Copyright

2025, Nala Keisha Alsa Pranathania, Ahmad Ridwan, Agus Machfud Fauzi. This an open-access is article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author, and source are credited. *Corresponding author: nala.23009@mhs.unesa.ac.id

INTRODUCTION

Keutuhan keluarga merupakan fondasi utama dalam menciptakan kesejahteraan keluarga dalam kehidupan berkeluarga. Keutuhan keluarga dapat tercapai apabila seluruh anggota keluarga mampu menjalankan peran dan fungsinya secara seimbang sesuai dengan tanggung jawab masing-masing. Keseimbangan peran ini menjadi kunci dalam menjaga stabilitas hubungan keluarga serta menciptakan lingkungan yang aman dan kondusif bagi seluruh anggota keluarga. Ketika salah satu peran tidak berjalan secara optimal atau terjadi ketimpangan pembagian tanggung jawab, keutuhan keluarga berpotensi terganggu dan berdampak pada menurunnya kesejahteraan keluarga (Widyasari & Suyanto, 2023).

Pada konsep keluarga tradisional, pembagian peran anggota keluarga, khususnya orang tua bersifat dikotomi. Ayah diposisikan sebagai pencari nafkah utama, sementara ibu bertanggung jawab penuh terhadap pengelolaan rumah tangga dan pengasuhan anak (Dewi & Hayat, 2023). Namun, seiring dengan perubahan sosial dan ekonomi, peran ibu dalam keluarga dewasa ini mengalami perluasan yang signifikan. Ibu tidak hanya menjalankan peran domestik dalam rumah tangga, tetapi juga berpartisipasi aktif dalam ranah publik sebagai pekerja dan pencari nafkah. Dengan meluasnya peran ibu yang bekerja di ranah publik, menghadirkan tantangan berupa *double burden* atau beban ganda (Alimi & Darwis, 2022). Ibu bekerja kemudian dituntut untuk profesional dalam pekerjaan, membantu perekonomian keluarga, sekaligus harus memenuhi tugasnya dalam pengasuhan dan pengelolaan rumah tangga. Akan tetapi, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua perempuan dapat menyeimbangkan peran karier dan domestik dengan mudah. Tekanan ini tidak hanya berimplikasi pada aspek waktu dan energi, tetapi juga menyentuh dimensi psikologis dan emosional pada ibu bekerja (Agustin, 2023; Thania *et al.*, 2021).

Menyoroti bagaimana ibu yang bekerja menghadapi tekanan untuk berhasil di dua ranah sekaligus: publik dan domestik, hal ini dapat menimbulkan potensi terganggunya keutuhan keluarga, seperti kurangnya keterlibatan dan pengawasan dalam pengasuhan anak (Mahmudin, 2024; Rakhmawati, 2022). Berkenaan dengan permasalahan tersebut, aspek pendidikan khususnya bagi ibu bekerja diperlukan sebagai landasan pemberdayaan dan mekanisme pendukung dalam menjalankan perannya di ranah publik dan domestik. Dengan pendidikan keluarga diharapkan ibu bekerja dapat mengelola tanggung jawabnya secara proporsional sehingga mengurangi kelelahan fisik dan emosionalnya. Hal ini juga akan memberi dampak terhadap terjaganya kualitas hubungan keluarga (Adisa *et al.*, 2021).

Tren penelitian dengan topik pendidikan keluarga di Indonesia didominasi oleh kajian yang berfokus pada peran orang tua dalam pengembangan karakter anak. Sementara itu, kajian mengenai pemberdayaan orang tua, khususnya ibu bekerja, cenderung menekankan pada peningkatan keterampilan dalam peningkatan ekonomi keluarga. Adapun studi terhadap ibu bekerja belum banyak yang menyentuh domain pendidikan keluarga. Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan, penelitian ini berupaya melengkapi kajian pendidikan keluarga dengan menyoroti manajemen peran ganda ibu bekerja. Secara khusus, penelitian ini diarahkan melalui pertanyaan penelitian sebagai berikut: 1) Bagaimana ibu bekerja memaknai dan mengelola peran ganda yang dimiliki?; 2) Strategi apa yang digunakan ibu bekerja dalam menjaga hubungan keluarga?; dan 3) Bagaimana pendidikan keluarga hadir dalam mendukung manajemen peran ganda pada ibu bekerja?

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi konseptual terutama bagi pemerintah maupun komunitas masyarakat dalam membangun dan mendukung pengembangan kesejahteraan keluarga melalui pemberdayaan ibu yang bekerja. Pengalaman ibu bekerja juga relevan dijadikan bahan kajian dalam pendidikan sosial. Bidang ini berorientasi pada pembentukan sikap dan nilai yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, sehingga studi tentang peran ganda perempuan dapat membantu mahasiswa atau murid merefleksikan dinamika sosial modern. Hal ini penting agar generasi muda tidak hanya memahami teori, tetapi juga dapat menginternalisasi nilai kolaborasi, komunikasi, dan kesetaraan dalam kehidupan mereka sendiri.

LITERATURE REVIEW

Pendidikan Keluarga

Keluarga merupakan unit terkecil dalam lingkup sosial. Pendidikan keluarga dapat dikatakan sebagai fondasi awal dalam perkembangan individu. Di mana pendidikan primer dan pertama bagi anak bukan di sekolah, melainkan dimulai dalam keluarga (Handayani *et al.*, 2020; Jailani, 2014). Sederhananya pendidikan keluarga merupakan upaya untuk membangun keluarga yang berkualitas, baik bagi anak maupun orang tua. Di mana lingkungan keluarga menjadi lingkungan utama bagi anak untuk belajar, dan dalam hal tersebut pula orang tua memiliki peran penting (Ramdhani *et al.*, 2020). Apabila pendidikan dalam keluarga baik, maka tumbuh kembang anak juga akan baik, begitupun sebaliknya apabila pendidikan dalam keluarga buruk, tumbuh kembang anak akan buruk pula (Besari, 2022; Jailani, 2014; Nasution, 2019).

Peran orang tua menjadi penting bagi pendidikan anak. Orang tua merupakan guru pertama bagi anak, sehingga orang tua pun harus tahu pendidikan yang baik bagi anak yang hal ini berkaitan juga dengan pola asuh (Nasution, 2019; Widiyanto, 2015). Pola asuh sendiri menjadi fondasi karakter anak sehingga anak memiliki kepribadian yang sesuai dengan norma yang berlaku (Baiti, 2020; Putra, 2023; Supandi, 2019). Maka dari itu, peran orang tua harus hadir dalam membangun keluarga yang berkualitas.

Pendidikan keluarga bukan hanya berkaitan dengan pola asuh. Dalam hal ini dalam buku "*Family life education: Working with families across the lifespan*" oleh Darling *et al.*, yang menjelaskan bahwa pendidikan keluarga merupakan upaya dalam membekali keluarga untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan, yang mencakup keterampilan komunikasi, pengetahuan tentang perkembangan manusia, kemampuan pengambilan keputusan, dan hubungan intrapersonal yang sehat, yang dipahamkan guna meningkatkan kesejahteraan keluarga.

Manajemen Waktu dan Peran

Manajemen waktu dan peran menjadi isu yang penting dalam kaitannya dengan pendidikan keluarga, terlebih dengan adanya peningkatan dalam partisipasi wanita (ibu) di dunia kerja. Para ibu yang bekerja kerap mendapati diri mereka dalam situasi sulit ketika mencoba menyeimbangkan peran untuk "ibu yang baik" dan "pekerja yang baik" secara bersamaan

(Zhang & Rodrigue, 2023). Ibu yang bekerja mendapatkan tekanan secara psikologis, karena harus menyeimbangkan antara keduanya, tepatnya antara urusan domestik (rumah tangga) dan pekerjaannya (Clark *et al.*, 2021).

Ibu yang bekerja akhirnya memiliki peran ganda yang menyebabkannya kesulitan dalam menyeimbangkannya. Di sisi lain setiap ibu memiliki tanggung jawab untuk mengalokasikan waktu nya yang terbatas ke berbagai aktivitas, dengan mempertimbangkan tugas, status, dan peran yang dimilikinya (Kim & Hong, 2021). Maka dari itu, kerap disebutkan masalah utama bagi ibu yang bekerja adalah manajemen waktu dan peran yang harus terbagi pada dua hal penting baginya, keluarga dan pekerjaan.

Keterampilan manajemen waktu bagi ibu secara sederhana berkaitan dengan pengelolaan dan/atau pembagian waktu seorang ibu untuk membagi-bagi waktu dan prioritasnya. Keterampilan ini menjadi hal yang sangat dibutuhkan oleh para ibu yang bekerja, yang mana ibu harus mampu untuk meluangkan waktunya guna menciptakan lingkungan keluarga yang berkualitas bagi anaknya (Poduval & Poduval, 2009; Wardiyah *et al.*, 2023). Manajemen waktu bagi ibu yang bekerja ini sangat berpengaruh pada manajemen perannya dalam keluarga. Bagaimana seorang ibu dapat membagi perannya dengan baik ketika ia di rumah dan di tempat kerja. Maka, manajemen waktu yang baik bagi ibu akan sangat berpengaruh pada manajemen peran ibu yang bekerja, di mana ia akan mampu mengalokasikan waktu untuk berbagi perannya ketika di tempat kerja, keluarga, maupun untuk dirinya sendiri (Forbes *et al.*, 2021; Poduval & Poduval, 2009). Wanita dewasa dengan peran ganda memiliki pengalaman autentik yang dapat dijadikan sumber pengetahuan dalam pendidikan keluarga, terutama terkait manajemen waktu, negosiasi peran, dan kerja sama dalam rumah tangga (Heni *et al.*, 2023).

Kesetaraan Gender dalam Keluarga: Peran Ayah dan Ibu

Perubahan peran gender modern dengan meningkatnya partisipasi perempuan di pendidikan dan kerja mengubah dinamika keluarga dan menuntut relasi yang lebih setara. Wanita dewasa yang berstatus sebagai pekerja sekaligus istri dan ibu menghadapi dinamika kompleks dalam membagi waktu dan peran. Disebutkan bahwa terdapat gap yang sangat tinggi antara peran ayah dan ibu yang keduanya bekerja, sehingga distribusi pekerjaan rumah tangga tidak merata. Di mana ayah cenderung terlibat dalam tugas-tugas rumah tangga yang ringan seperti bermain atau rekreasi dengan anak, sedangkan ibu kerap terlibat dengan pekerjaan rumah tangga yang membutuhkan tenaga, waktu, dan pikiran yang lebih sulit seperti menyiapkan makan malam hingga merapikan rumah (Clark *et al.*, 2021). Selain itu, pembagian kerja rumah tangga tersebut memberikan tekanan bagi Ibu dalam manajemen waktu bagi ibu (Kim & Hong, 2021). Hal tersebut menunjukkan bagaimana akhirnya peran ganda ibu menjadi satu tantangan bagi keluarga saat ini.

METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan pengalaman ibu bekerja dalam menjalani peran ganda di rumah dan di pekerjaan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik wawancara terhadap tiga narasumber yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria: 1) Wanita yang sudah berumah tangga; 2)

Memiliki anak; 3) Aktif bekerja; serta 4) Menjalani peran domestik. Analisis data yang dilakukan adalah analisis tematik dengan tahapan menyusun transkrip wawancara, memahami hasil wawancara, pengkodean, dan pengelompokan tema. Proses analisis bertujuan untuk mengidentifikasi pengalaman ibu bekerja dan strategi yang digunakan untuk menjaga kualitas hubungan keluarga. Selain data primer, penelitian ini juga menggunakan data sekunder yang diperoleh dari studi literatur untuk memperkuat analisis dan menjelaskan temuan berdasarkan konsep pendidikan keluarga.

RESULTS AND DISCUSSION

Results

Profil identitas dasar dari ketiga narasumber disajikan pada **Tabel 1** sebagai gambaran umum karakteristik partisipan penelitian.

Tabel 1. Identitas Narasumber Penelitian

No	Nama	Usia	Status
1	SA	45	Bekerja sebagai Pedagang
2	AS	42	Bekerja sebagai Pedagang
3	AJ	41	Bekerja sebagai Pedagang

Sumber: Penelitian 2025

Ketiga narasumber yang terpilih berada pada rentang usia 40-45 tahun, yaitu masa dewasa madya yang umumnya ditandai dengan tanggung jawab besar terhadap keluarga sekaligus tuntutan stabilitas dalam pekerjaan. Posisi ini memperlihatkan bahwa pengalaman narasumber dapat memberikan gambaran representatif tentang dinamika ibu bekerja dalam menyeimbangkan kehidupan keluarga dan pekerjaan. Oleh karena itu, temuan berikutnya akan menguraikan secara rinci pengalaman subjektif masing-masing narasumber dalam menjalankan peran ganda.

Secara garis besar, ketiga narasumber merupakan seorang ibu yang bekerja guna membantu perekonomian keluarga dan menjadi wanita yang mandiri. Selain itu, ketiganya juga merasa bahwa menjadi ibu yang bekerja tidak menjadi suatu hal yang berlawanan dengan norma. Tanpa tekanan sosial yang mengekang, para wanita ini mampu menjalani peran sebagai pedagang maupun ibu rumah tangga secara seimbang. Kondisi ini menunjukkan bahwa dalam konteks sosial tertentu, seperti lingkungan pasar dan perdagangan informal, terbuka ruang yang lebih bebas bagi perempuan untuk membentuk praktik hidup yang selaras antara karier dan keluarga (Marina *et al.*, 2025; Norma *et al.*, 2024). Meskipun demikian, para narasumber tidak menampik bahwa kegiatan multiperan yang dijalannya berdampak pada kelelahan fisik dan stres Ketika terdapat masalah yang ada pada keluarga.

"Saya juga sering merasa lelah jika ada pekerjaan rumah yang menumpuk dan masalah dalam usaha secara bersamaan, jadi tidak ada waktu dengan keluarga,"
- AS

"Pekerjaan rumah dikerjakan bersama-sama, tetapi tidak bisa berbohong kalau biasanya saya juga kelelahan karena mengurus pekerjaan dan rumah secara bersamaan," - AJ

Salah satu faktor penting yang membantu ketiga narasumber adalah dukungan pasangan. Dukungan ini tidak selalu hadir dalam bentuk fisik, namun secara psikologis dan emosional sangat berarti. Dalam hal ini, dukungan dari pasangan turut mencerminkan budaya kesetaraan gender dalam lingkup keluarga. Pembagian tugas rumah tangga yang tidak merata akan memberikan tekanan bagi ibu yang bekerja karena kelelahan baik mental maupun fisik (Clark *et al.*, 2021).

"Untuk pekerjaan rumah yang ringan sebagian besar saya kerjakan sendiri selagi saya bisa, tetapi biasanya juga dibantu suami meskipun kadang juga saya tetap disibukkan dengan dua kewajiban saya. Suami saya itu membantu pekerjaan rumah yang mengharuskan menggunakan fisik dan dia selalu mendengarkan dan mendukung di saat saya merasa lelah dan stres saat memikirkan pekerjaan," - SA

"Suami saya sering menggantikan peran saya di dapur, misalnya saat saya malas masak biasanya suami saya yang memasak untuk seluruh anggota keluarga dan itu mengurangi sedikit pekerjaan saya," - AS

"Saya dan suami dari awal sudah sepakat untuk pekerjaan rumah agar dilakukan secara bersama agar hal ini tidak menjadi konflik berkepanjangan nantinya. Suami saya tidak pernah menuntut apa pun yang saya lakukan, terutama soal pekerjaan dan mengelola rumah," - AJ

Berdasarkan hasil wawancara yang dianalisis, secara tematik terfokus pada tiga komponen utama yaitu manajemen waktu dan peran, kesetaraan gender, dan tantangan utama menjadi ibu yang bekerja. Adapun secara ringkas, hasil wawancara diuraikan dalam bentuk tabel berikut

Tabel 2. Ringkasan Wawancara dengan Narasumber

Komponen	SA	AS	AJ
Manajemen waktu dan peran	Pekerjaannya dirasa fleksibel sehingga bisa menyesuaikan peran antara menjadi ibu maupun pekerja.	Memilih bekerja sebagai pedagang (berdagang di rumah) karena fleksibilitasnya yang tinggi, sehingga mampu tetap mengurus rumah tangga meskipun harus bekerja.	Menganggap kemandirian perempuan menjadi hal yang utama, sehingga peran ganda dapat terlaksanakan dengan baik. Namun manajemen waktu dirasanya sulit
Kesetaraan Gender	Suami kerap membantu pekerjaan rumah tangga terutama yang mengharuskan penggunaan fisik	Suami kerap membantu pekerjaan rumah tangga ketika AS tidak dapat mengerjakan pekerjaan rumah	Pekerjaan rumah dikerjakan bersama-sama

Komponen	SA	AS	AJ
Tantangan	Rutinitas dirasa padat dan melelahkan. Setelah bekerja, seorang ibu harus menjalankan tugasnya di rumah. Memberikan tekanan, baik bagi mental maupun fisik, karena kurangnya istirahat	Meskipun berdagang sayur di rumah, tantangan yang dihadapi berupa kaburnya batas yang jelas antara pekerjaan dengan rumah tangga. Di mana meskipun dapat dekat dengan anaknya, namun dirinya merasa tidak bisa merasa hadir secara emosional untuk anaknya	Manajemen waktu antara bekerja dengan menjadi ibu yang sulit diatur. Tidak adanya pembagian tugas yang merata antar anggota keluarga.

Sumber: Penelitian, 2025

Discussion

Pengalaman ibu bekerja dalam menjalani peran ganda

Peran ganda yang dialami ibu bekerja kerap kali menyebabkan kelelahan fisik dan mental karena tumpang tindihnya peran domestik dan publik yang harus dijalankan secara bersamaan atau bergantian. Selain itu, tekanan juga datang dari tuntutan pekerjaan, lingkungan atau keluarga. Apabila dialami secara terus menerus tanpa adanya strategi dan dukungan dapat berdampak pada menurunnya produktivitas penderitanya. Tekanan mental yang dirasakan dapat memicu pandangan sinisme terhadap upaya yang telah dilakukan, merasa tidak mampu dan kompeten sehingga cenderung akan menarik diri dari lingkungan sekitarnya (Agustin, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan ketika ibu bekerja mendapat tuntutan dan tekanan dari pekerjaan profesional dapat memicu kondisi stres dan *burnout* (Kiranawidhi, 2023; Maclean et al., 2021; Putri et al., 2021). Namun pada penelitian ini, narasumber bekerja pada sektor informal, tekanan dan tuntutan yang berasal pekerjaan cenderung bersifat lebih fleksibel. Tantangan yang dihadapi bukan berasal dari lingkungan sosial atau norma masyarakat, melainkan muncul dari beban fisik, tekanan waktu, serta tuntutan peran domestik yang terus berjalan. Beban fisik, tumpang tindih waktu, dan keterbatasan dukungan menjadi faktor utama yang memengaruhi keseimbangan kehidupan. Situasi ini menunjukkan belum tersedianya sistem pendukung terhadap ibu bekerja yang memadai.

Dukungan terhadap ibu bekerja berpengaruh terhadap penyelesaian konflik peran ganda yang dihadapi. Dukungan tersebut memungkinkan ibu bekerja melakukan penyesuaian diri yang lebih seimbang antara tuntutan pekerjaan di lingkup profesi dan tanggung jawab di lingkup rumah tangga. Ketika sistem pendukung berfungsi optimal, beban psikologis yang dirasakan dapat berkurang. Dalam lingkup terdekat, pasangan (suami) berperan penting untuk menjadi sistem pendukung utama bagi ibu bekerja. Tidak hanya membantu dalam pembagian tugas di rumah tangga, pasangan diharapkan memberikan rasa aman, kepercayaan, motivasi ketika ibu bekerja sedang mengalami kelelahan emosional (Utami & Wijaya, 2018). Keseimbangan peran pasangan di dalam kehidupan rumah tangga juga mencerminkan kesetaraan gender. Dengan terbentuknya kemitraan dan relasi yang seimbang antar anggota keluarga dapat membantu mewujudkan keluarga yang sejahtera

dan harmonis (Azzam & Meidina, 2024). Dengan demikian dukungan terhadap ibu bekerja tidak hanya berdampak pada individu ibu bekerja itu sendiri, melainkan memberikan pengaruh pada kualitas kehidupan keluarga secara menyeluruh.

Di sisi lain, pada lingkup yang lebih luas seperti lingkungan masyarakat dan pemerintah juga dapat berkontribusi dalam memberi dukungan bagi ibu bekerja. Dukungan dari keluarga besar atau komunitas sekitar dapat menciptakan iklim sosial yang suportif dalam mengurangi tekanan dan ekspektasi berlebihan pada ibu bekerja serta dapat saling berbagi bantuan praktis dalam mengelola peran domestik dan profesional. Sedangkan peran pemerintah sangat strategis dalam membentuk struktur sistem sosial yang dapat memenuhi hak-hak pekerja wanita serta memberikan penyuluhan dan edukasi yang berkesinambungan untuk mengurangi beban peran ganda terutama bagi ibu bekerja.

Strategi Ibu Bekerja dalam Menyeimbangkan Peran

Temuan penelitian menunjukkan bahwa para narasumber mengembangkan strategi adaptif yang berbeda-beda dalam mengelola peran ganda sebagai ibu dan pekerja, sesuai dengan kondisi, sumber daya, serta tantangan yang mereka hadapi. Hal ini menegaskan bahwa manajemen peran ganda bersifat kontekstual dan memerlukan penyesuaian yang berkelanjutan.

Narasumber AS memilih pendekatan struktural dengan mengatur jadwal kegiatan secara lebih terencana, yakni membagi waktu pagi untuk pekerjaan dan sore untuk keluarga. Strategi ini mencerminkan upaya pemisahan peran yang bertujuan meminimalkan konflik antara ranah domestik dan ranah kerja. Selain itu AS menerapkan komunikasi terbuka dengan anggota keluarga untuk membangun kesadaran akan pentingnya dukungan sosial dan menciptakan keseimbangan peran yang terjalin dalam menjalankan tanggung jawab di keluarga.

Berbeda dengan AS, narasumber SA menekankan fleksibilitas dan kemampuan *multitasking* sebagai strategi utama. SA juga melibatkan anaknya dalam membantu aktivitas sederhana yang dapat dilakukan. Hal ini terjadi karena kurangnya pembagian tugas dengan pasangan yang merata. Namun, dengan pelaksanaan tugas yang dilakukan bersamaan seringkali menyebabkan kelelahan fisik atau mental yang dapat mempengaruhi penyelesaian pekerjaan.

Sementara itu, narasumber AJ mengutamakan efisiensi melalui penyusunan daftar prioritas harian dan meminta bantuan pada lingkungan terdekat seperti keluarga besar atau tetangga saat mendesak. Ia juga menanamkan prinsip bahwa tidak semua hal harus dikerjakan sempurna, asalkan kebutuhan utama terpenuhi.

Strategi pengelolaan peran ibu bekerja sangat dibutuhkan untuk menjaga kondisi fisik dan mental individu ibu bekerja sekaligus mempertahankan kinerja individu baik yang pada lingkup profesionalitas maupun di kehidupan rumah tangga. Namun, ibu bekerja tidak harus memaksakan diri dalam menjalani semua tugas dan tanggung jawabnya. Pembagian tugas kepada anggota keluarga lainnya juga akan mengurangi beban yang dirasakan sehingga komunikasi terbuka dengan keluarga menjadi aspek penting yang perlu dijaga. Selain itu, ibu bekerja juga perlu memiliki waktu untuk dirinya sendiri dan waktu bersama keluarga tanpa dihantui tanggung jawabnya. Dengan terwujudnya keseimbangan peran akan muncul

kepuasan atas peran yang dijalani dan konflik pekerjaan-rumah tangga akan terminimalisir (Rahmayati, 2021).

Integrasi Pengalaman dengan Pendidikan keluarga

Temuan di lapangan mencerminkan pengalaman ibu yang bekerja, yang mana akhirnya mereka memiliki peran ganda dalam lingkungan yang berbeda. Tantangan dan kesulitan yang dihadapi para ibu yang bekerja menjadi hal yang perlu dipelajari untuk kemudian dikembangkan pembelajaran atau kebijakan yang mampu membantu dan mendukung ibu yang bekerja agar tetap mampu membangun keluarga yang berkualitas dan sejahtera (Camilleri & Spiteri, 2021). Melalui pendidikan keluarga yang dirancang dengan integrasi pengalaman ibu yang bekerja, maka dapat membantu dan melatih para ibu untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu hingga peran. Hal ini menegaskan perlunya kurikulum yang menekankan kerja sama, komunikasi asertif, dan keadilan dalam pembagian peran.

Pengalaman para ibu yang bekerja dapat menjadi landasan dalam pengembangan suatu pendidikan. Hal ini dijelaskan Putri dan Rachmawati dalam buku "*Pengalaman perempuan dalam peran ganda dan implikasinya bagi pendidikan nilai*" bahwa pengalaman perempuan dalam peran ganda dapat dijadikan bahan pembelajaran kontekstual untuk memperkuat pendidikan nilai dalam kurikulum. Dengan mengaitkan pengalaman nyata ke dalam pembelajaran, maka pembelajaran dapat lebih responsif terhadap kebutuhan zaman (Prasetyo & Hamami, 2020). Penelitian ini turut menguraikan temuan lapangan dan integrasinya dalam pendidikan keluarga yang mana dapat menjadi pertimbangan dalam pengembangan pelatihan atau pendidikan keluarga. Hasil analisis dapat dilihat pada **Tabel 3** berikut.

Tabel 3. Temuan Lapangan dan Implikasi terhadap Kurikulum Pendidikan Keluarga

Temuan Lapangan (SA, AS, AJ)	Implikasi terhadap Pendidikan Keluarga
Manajemen waktu yang padat: SA dan AJ mengalami kelelahan fisik dan mental karena membagi energi untuk pekerjaan dan rumah tangga.	Pendidikan keluarga dapat memuat topik keterampilan manajemen waktu sebagai bagian dari pembelajaran keseharian keluarga modern.
Tumpang tindih peran domestik dan publik: AS mengalami kaburnya batas antara pekerjaan dan rumah tangga karena bekerja di rumah.	Pendidikan keluarga perlu mengangkat tema strategi pengelolaan peran ganda berbasis realitas keluarga, agar lebih kontekstual dengan dinamika sosial.
Dukungan pasangan: Ketiganya menekankan pentingnya dukungan emosional dan fisik dari suami untuk menjaga keseimbangan.	Pendidikan keluarga dapat memasukkan nilai kolaborasi keluarga dan komunikasi asertif sebagai bagian dari pendidikan karakter berbasis keluarga.
Kesetaraan gender: AJ merasakan dukungan suami dalam berbagi tugas rumah tangga secara adil.	Pendidikan keluarga dapat menekankan perspektif kesetaraan gender dalam pembagian peran domestik maupun publik sebagai nilai pendidikan keluarga.

Temuan Lapangan (SA, AS, AJ)	Implikasi terhadap Pendidikan Keluarga
Strategi adaptif: SA dan AS mengembangkan fleksibilitas, multitasking, serta komunikasi terbuka dalam keluarga.	Pendidikan keluarga dapat mengintegrasikan nilai resiliensi dan adaptabilitas keluarga untuk membentuk ketahanan keluarga dalam menghadapi dinamika sosial.

Sumber: Penelitian 2025

Berdasarkan **Tabel 3** tersebut, setidaknya terdapat lima topik atau permasalahan yang dapat dijadikan fokus materi dalam suatu pendidikan keluarga. Lembaga pelatihan atau penyuluh keluarga seperti Pusat Pembelajaran Keluarga (Puspaga) dapat mengembangkan program pelatihan yang menekankan pada keterampilan yang dibutuhkan oleh wanita yang bekerja agar mampu menjalankan dua perannya, yaitu menjadi seorang ibu dan pekerja. Puspaga sendiri saat ini memiliki layanan sosialisasi yang berfokus pada pemberian bimbingan dan informasi mengenai materi-materi kekeluargaan melalui berbagai metode, seperti seminar, lokakarya, hingga pelatihan.

Manajemen waktu dan peran disoroti sebagai salah satu tantangan tersulit yang dihadapi oleh para ibu. Menurutnya tanpa kemampuan manajerial akan sulit untuk mengakomodasi keduanya hingga menimbulkan stres, karena semua hal tersebut membutuhkan perencanaan yang konstan, manajemen waktu yang tinggi, ketahanan, dukungan pasangan, hingga pengorbanan waktu (Camilleri & Spiteri, 2021). Melihat tantangan dan kesulitan tersebut, maka pendidikan keluarga dapat menyajikan topik dan tema berkaitan dengan pengelolaan waktu dan peran ganda bagi seorang ibu. Disebutkan pula bahwa adanya pelatihan keseimbangan kerja/kehidupan bagi Ibu, dapat mengurangi jumlah ibu yang mengundurkan diri dari pekerjaannya (Henley et al., 2023).

Selain manajemen waktu dan peran, temuan di lapangan adanya kesenjangan pembagian tugas rumah tangga yang juga erat kaitannya dengan dukungan pasangan. Sejatinya, pendidikan keluarga dibentuk agar setiap anggota memahami peran dan fungsinya sangat dibutuhkan dalam membangun keluarga yang berkualitas dan sejahtera (Herawati et al., 2020). Maka pendidikan harus menekankan pada kolaborasi keluarga dan perspektif kesetaraan gender dalam keluarga. Kolaborasi keluarga dimaksudkan pada pentingnya komunikasi terbuka dalam keluarga. Komunikasi dalam keluarga yang berkualitas rendah, akan menimbulkan penderitaan mendalam atau konflik yang dapat memengaruhi hubungan keluarga, hingga proses duka cita ketika ada yang meninggalkan keluarga (Feder et al., 2021; Gupta & Ganguly, 2020). Maka dari itu, penting adanya pelatihan komunikasi bagi keluarga, agar kemudian peran ganda seorang ibu dapat diringankan. Dengan adanya komunikasi keluarga yang baik, kemungkinan pembagian tugas rumah tangga dapat merata, dan turut memantapkan hubungan yang saling mendukung antar keluarga.

Pendidikan keluarga untuk ibu dengan peran ganda menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas keluarga. Di mana pada dasarnya ibu memiliki peran besar dalam tumbuh kembang anak (Mahmudah, 2023). Di sisi lain, disebutkan pula bahwa ibu yang bekerja menjadi salah satu dorongan bagi anak untuk menumbuhkan kesadaran sosial, meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi untuk mengeksplorasi mimpi dan cita-cita anak (Kene & Nishad, 2021). Terlepas dari sisi negatif dan positif peran ganda seorang ibu, pendidikan keluarga harus dapat membantu dan mendukung para ibu untuk dapat

membangun keluarga yang berkualitas dan sejahtera meskipun memiliki peran ganda, yaitu sebagai ibu dan sebagai seorang pekerja.

CONCLUSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman wanita karier dalam menjalankan peran ganda sebagai pekerja sekaligus ibu rumah tangga dipengaruhi oleh habitus yang terbentuk dari nilai keluarga, pendidikan, serta struktur sosial. Dukungan pasangan terbukti menjadi faktor penting yang memungkinkan terciptanya keseimbangan peran, sementara tantangan utama lebih banyak bersumber dari manajemen waktu, kelelahan fisik, dan tumpang tindih antara pekerjaan dengan urusan domestik. Strategi adaptif seperti fleksibilitas, komunikasi terbuka, dan penetapan prioritas menjadi kunci bagi para narasumber dalam menjaga harmoni antara ranah publik dan domestik. Temuan ini menegaskan bahwa keseimbangan peran tidak hanya ditentukan oleh norma sosial, tetapi juga oleh adanya sistem dukungan dan kapasitas individu dalam mengelola strategi hidup sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan upaya untuk memasukkan topik manajemen waktu dan peran, kesetaraan gender, serta strategi kolaborasi rumah tangga ke dalam materi pendidikan keluarga maupun pendidikan sosial bagi para ibu agar mampu memegang dua peran sekaligus, dan membangun keluarga yang berkualitas dan sejahtera. Selain itu, program pemberdayaan keluarga yang mendorong pembagian peran domestik secara adil perlu diperkuat agar perempuan tidak menanggung beban ganda yang berlebihan. Penelitian berikutnya disarankan untuk memperluas konteks sosial-ekonomi dan budaya sehingga gambaran mengenai dinamika peran ganda wanita karier dapat lebih komprehensif serta berkontribusi pada kebijakan maupun kurikulum yang responsif terhadap kebutuhan keluarga modern.

AUTHOR'S NOTE

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan terkait publikasi artikel ini. Penulis menegaskan bahwa data dan isi artikel bebas dari plagiarisme.

REFERENCES

- Adisa, T. A., Aiyenitaju, O., & Adekoya, O. D. (2021). The work-family balance of British working women during the COVID-19 pandemic. *Journal of Work-Applied Management*, 13(2), 241-260.
- Agustin, M. A. (2023). Burnout pada ibu peran ganda. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 917-936.
- Alimi, R., & Darwis, R. S. (2022). Kualitas interaksi keluarga dengan kondisi ibu bekerja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 5(1), 27-36.
- Azzam, A. A., & Meidina, A. R. (2024). Membangun kesetaraan gender dalam keluarga karier. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan dan Konseling Keluarga*, 6(1), 244-256

- Baiti, N. (2020). Pengaruh pendidikan, pekerjaan dan pola asuh orang tua terhadap kemandirian anak. *JEA (Jurnal Edukasi Aud)*, 6(1), 44-57.
- Besari, A. (2022). Pendidikan keluarga sebagai pendidikan pertama bagi anak. *Jurnal Paradigma*, 14(1), 162-176.
- Camilleri, M., & Spiteri, D. (2021). Work-life balance, upward career mobility and further education: The case for working mothers. *International Journal of Management, Knowledge and Learning*, 10(1), 305-21.
- Clark, S., McGrane, A., Boyle, N., Joksimovic, N., Burke, L., Rock, N., & O'Sullivan, K. (2021). "You're a teacher you're a mother, you're a worker": Gender inequality during COVID-19 in Ireland. *Gender, Work, and Organization*, 28(4), 1352-1362.
- Dewi, M. I., & Hayat, N. (2023). Upaya mewujudkan kesetaraan gender dalam keluarga (studi kasus pada pasangan suami istri pekerja). *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(1), 250-256.
- Feder, S., Smith, D., Griffin, H., Shreve, S. T., Kinder, D., Kutney-Lee, A., & Ersek, M. (2021). "Why couldn't I go in to see him?" Bereaved families' perceptions of end-of-life communication during COVID-19. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(3), 587-592.
- Forbes, L. K., Lamar, M. R., & Bornstein, R. S. (2021). Working mothers' experiences in an intensive mothering culture: A phenomenological qualitative study. *Journal of Feminist Family Therapy*, 33(3), 270-294.
- Gupta, E., & Ganguly, O. (2020). Effectiveness of family therapy on poor communication and family relationship: An intervention study. *National Journal of Professional Social Work*, 21(1), 27-32.
- Handayani, R., Purbasari, I., & Setiawan, D. (2020). Tipe-tipe pola asuh dalam pendidikan keluarga. *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11(1), 16-23.
- Heni, R., Aini, Z., & Fitri, M. (2023). Peran wanita karir terhadap pola pengasuhan anak. *Saree: Research in Gender Studies*, 5(1), 53-70.
- Henley, I. M., Lucietto, A. M., & Peters, D. L. (2023). Managing work-life balance: A study of social media network 'engineering working moms'. *International Journal of Gender, Science and Technology*, 15(2), 166-192.
- Herawati, T., Krisnatuti, D., Pujihastuty, R., & Latifah, E. W. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi pelaksanaan fungsi keluarga di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(3), 213-227.
- Jailani, M. S. (2014). Teori pendidikan keluarga dan tanggung jawab orang tua dalam pendidikan anak usia dini. *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 245-260.
- Kene, S. G., & Nishad, M. (2021). The impact of working mothers on their children's development. *International Research Journal of Education and Technology*, 1(5), 38-42.

- Kim, Y., & Hong, S. (2021). Profiles of working moms' daily time use: Exploring their impact on leisure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(5), 1-17.
- Kiranawidhi, I. (2023). Gambaran stres pengasuhan pada ibu bekerja yang memiliki anak usia dini. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, *3*(2), 130-137.
- Maclean, E. I., Andrew, B., & Eivers, A. (2021). The motherload: Predicting experiences of work-interfering-with-family guilt in working mothers. *Journal of Child and Family Studies*, *30*(1), 169-181.
- Mahmudah, S. (2023). Peningkatan peran ibu melalui pendampingan dan edukasi pemantauan tumbuh kembang balita. *Ejoin: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(11), 1326-1332.
- Mahmudin, D. (2024). Pola asuh ibu bekerja dan tidak bekerja pada anak usia prasekolah di Desa Wanasaba Lauk Kecamatan Wanasaba Kabupaten Lombok Timur. *Al-Ihkam Jurnal Hukum Keluarga Jurusan Ahwal Al-Syakhshiyah Fakultas Syariah Iain Mataram*, *16*(2), 183-208.
- Marina, S., Damayanti, Y., & Ulma, R. O. (2025). Analisis kontribusi tenaga kerja perempuan pada pertanian padi tadah hujan di Desa Setiris Kecamatan Maro Sebo. *JIA (Jurnal Ilmiah Agribisnis): Jurnal Agribisnis dan Ilmu Sosial Ekonomi Pertanian*, *10*(1), 30-39.
- Nasution, S. (2019). Pendidikan lingkungan keluarga. *Tazkiya: Jurnal Pendidikan Islam*, *8*(1), 115 - 124
- Norma, A., Jazuli, M., Halimah, S., Niswah, H., Efendy, N. (2024). Wanita karir dan dampaknya terhadap rumah tangga. *Indonesian Journal of Islamic Jurisprudence, Economic and Legal Theory*, *2*(3), 1691-1700.
- Poduval, J., & Poduval, M. (2009). Working mothers: How much working, how much others, and where is the womanhood?. *Mens Sana Monographs*, *7*(1), 63-79.
- Prasetyo, A. R., & Hamami, T. (2020). Prinsip-prinsip dalam pengembangan kurikulum. *Palapa*, *8*(1), 42-55.
- Putra, R. (2023). Pola pengasuhan orang tua dan peran guru dalam pendidikan awal anak. *Al-Marsus: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, *1*(1), 1-15.
- Putri, Q. D., Pradita, L., Zahra, L., Siregar, M. E. L., & Grasiawaty, N. (2021). Gambaran stres kerja pada ibu pekerja selama pandemi COVID-19. *Hearty: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *8*(2), 58-68.
- Rahmayati, T. E. (2021). Keseimbangan kerja dan kehidupan (work life balanced) pada wanita bekerja. *Juripol (Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan)*, *4*(2), 129-141.

- Rakhmawati, F. Y. (2022). Komunikasi ibu bekerja dalam membangun kelekatan dengan anak. *Tuturlogi: Journal of Southeast Asian Communication*, 2(2), 89-102.
- Ramdhani, K., Hermawan, I., & Muzaki, I. A. (2020). pendidikan keluarga sebagai fondasi pertama pendidikan karakter anak perspektif Islam. *Ta'lim*, 2(2), 36-49.
- Supandi, D., Hakim, L., & Hartono, R. (2019). Pola asuh orang dalam perkembangan moral remaja: Studi kasus di Desa Pernek. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 35-46.
- Thania, I., Pritasari, S. P., Theresia, V., Suryaputra, A. F., & Yosua, I. (2021). Stres akibat konflik peran ganda dan coping stress pada ibu yang bekerja dari rumah selama pandemi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 1(1), 25-50.
- Utami, K. P., & Wijaya, Y. D. (2018). Hubungan dukungan sosial pasangan dengan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 16(1).
- Wardiyah, A., Rilyani, R., & Nirwanto, N. (2023, July). *The impact of working mother on quality time with children. International Health Conference STIKes Panca Bhakti (IHCPB)*, 1(1), 68-75.
- Widianto, E. (2015). Peran orangtua dalam meningkatkan pendidikan karakter anak usia dini dalam keluarga. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 2(1), 31-39.
- Widyasari, A., & Suyanto, S. (2023). Pembagian kerja dalam rumah tangga antara suami dan istri yang bekerja. *Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 6(2), 209-226.
- Zhang, T., & Rodrigue, C. (2023). What if moms quiet quit? The role of maternity leave policy in the quiet quitting behaviors of working mothers. *Merits*, 3(1), 186-205.