

**KONSELING SEBAGAI STRATEGI UNTUK MENINGKATKAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA IBU RUMAH TANGGA BERSTATUS PEKERJA DI PT. X**

Lailatul Istighfaroh<sup>1</sup>, Ima Fitri Sholichah<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Gresik<sup>1,2</sup>

e-mail: [ima\\_fitri@umg.ac.id](mailto:ima_fitri@umg.ac.id)

**ABSTRAK**

Setiap orang berhak memperoleh kualitas hidup yang baik, salah satunya adalah keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Untuk ibu rumah tangga yang bekerja, menyeimbangkan tugas profesional dan rumah tangga sangat sulit. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana konseling berperan dalam meningkatkan *work-life balance* serta membantu ibu rumah tangga pekerja dalam mengelola stres selama periode peningkatan beban kerja. Penelitian menggunakan pendekatan mixed method dengan dua subjek penelitian di PT. X. Data kuantitatif diperoleh melalui pre-test dan post-test menggunakan skala *work-life balance* Fisher (2002) yang telah diadaptasi oleh Gunawan et al. (2019), sedangkan data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara Behavioral Event Interview (BEI). Hasil analisis gain score menunjukkan bahwa subjek N memperoleh nilai 0,2 (kategori rendah) dan subjek S memperoleh nilai 0,6 (kategori sedang), menandakan bahwa konseling memberikan peningkatan pemahaman dan kemampuan menyeimbangkan peran, meskipun belum signifikan tinggi. Konseling secara kualitatif membantu kedua subjek dalam meningkatkan kesadaran diri, mengelola waktu, mengurangi rasa bersalah, dan mendapatkan dukungan emosional dan sosial. Proses konseling tiga sesi dengan tahapan 5F terbukti efektif dalam mendorong perubahan kognitif dan emosional. Konsekuensinya, konseling merupakan intervensi psikologis yang penting untuk membantu ibu rumah tangga pekerja mencapai keseimbangan antara tuntutan pekerjaan mereka dan keinginan mereka untuk hidup di rumah.

**Kata Kunci:** *Work-Life Balance, Konseling, Ibu Rumah Tangga Pekerja*

**ABSTRACT**

Everyone has the right to attain a good quality of life, one of which is a balance between work and personal life. For working housewives, balancing professional duties and household responsibilities is very challenging. This study aims to examine the extent to which counseling plays a role in improving work-life balance and helping working housewives manage stress during periods of increased workload. The study uses a mixed-methods approach with two research subjects at PT. X. Quantitative data were obtained through pre-tests and post-tests using the Fisher (2002) work-life balance scale adapted by Gunawan et al. (2019), while qualitative data were collected through Behavioral Event Interview (BEI) interviews. The gain score analysis results showed that subject N obtained a score of 0.2 (low category) and subject S obtained a score of 0.6 (moderate category), Indicates that counseling provides an increased understanding and ability to balance roles, although not yet significantly high. Counseling qualitatively helps both subjects in enhancing self-awareness, managing time, reducing guilt, and obtaining emotional and social support. The three-session counseling process with the 5F stages has been proven effective in promoting cognitive and emotional changes. Consequently, counseling is an important psychological intervention to help working housewives achieve a balance between the demands of their jobs and their desire to live at home.

**Keywords:** *Work-life balance, Counseling, Working housewives*

## **PENDAHULUAN**

Setiap orang berhak mendapatkan kualitas hidup yang baik, salah satunya tercermin melalui terciptanya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (*Work-life balance*) (Greenhaus & Allen, 2011). *Work-life balance* adalah kapasitas individu untuk mencapai keseimbangan yang sehat antara kebutuhan pribadi dan tanggung jawab mereka di tempat kerja. *Work-life balance* menjadi isu terpenting oleh pekerja yang menginginkan adanya keseimbangan kualitas kehidupan kerja dan kehidupan pribadi mereka. (Bintang et al., 2024). Konsep ini semakin menjadi perhatian utama, terutama di era modern di mana tuntutan produktivitas dan jumlah pekerjaan di industri terus meningkat, sehingga dapat menimbulkan tekanan kerja yang berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis para pekerja (Ramadhanty et al., 2025). Tanpa keseimbangan manusia tidak akan mampu berdiri tegak dan kokoh, ketidakseimbangan akan membuat manusia goyah dan sulit bergerak (Pratiwi, 2019).

Ibu rumah tangga berstatus sebagai pekerja yang memiliki peran ganda. Mereka harus menyeimbangkan tuntutan pekerjaan profesional di kantor dengan tanggung jawab domestik dan pengasuhan anak di rumah. Kajian empiris menunjukkan bahwa individu yang telah menikah dan memiliki anak cenderung memiliki kualitas *work-life balance* yang lebih rendah. Kondisi ini disebabkan oleh meningkatnya tuntutan yang harus dipenuhi serta berkurangnya kendali terhadap waktu. Akibatnya, tingkat konflik antara peran pekerjaan dan keluarga menjadi lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang belum menikah atau belum memiliki anak. Rata-rata ibu pekerja mengalami perubahan kondisi dan situasi bekerja di saat sebelum dan sesudah memiliki anak. Ibu Pekerja dituntut harus mampu mengatur waktu mereka dengan lebih bijaksana sehingga tidak mengabaikan tugas rumah dan komitmen pekerjaan (Pratiwi, 2019). Penelitian di BPR Bahteramas menunjukkan bahwa karyawan perempuan harus menghadapi tuntutan peran ganda, yaitu menjalankan peran sebagai pekerja profesional di tempat kerja sekaligus memenuhi tanggung jawab dan peran sebagai ibu, istri, atau anggota keluarga di lingkungan rumah. Peran ganda ini menimbulkan sejumlah tekanan dan tantangan karena mereka harus mencapai keseimbangan yang tepat antara tanggung jawab dan ekspektasi dari kedua peran tersebut (Tsabita et al., 2024).

Intervensi yang dipilih adalah konseling karena konseling terbukti efektif membantu individu dalam memahami diri, mengembangkan potensi, serta mengatasi permasalahan psikologis maupun sosial (Prayitno, 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari, et al. (2023), konseling terbukti efektif digunakan dalam membantu wanita berkeluarga untuk mencapai *work-life balance*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling dapat mendukung individu dalam menyeimbangkan peran kerja dan keluarga melalui aspek *time balance*, *involvement balance*, dan *satisfaction balance*.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian ini bertujuan: (a) mengkaji sejauh mana konseling berperan dalam meningkatkan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (*Work-life balance*) Ibu rumah tangga yang berstatus pekerja di PT. X saat menghadapi peningkatan beban kerja, dan (b) mengidentifikasi manfaat konseling terhadap peningkatan kemampuan Ibu rumah tangga yang berstatus pekerja dalam mengelola stres serta mempertahankan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi selama periode beban kerja yang meningkat.

Menurut Fisher et al. (2009), *work-life balance* meliputi keseimbangan waktu (individu memiliki waktu yang sesuai untuk pekerjaan dan keluarganya), keseimbangan keterlibatan (keterlibatan yang sesuai pada keluarga dan pekerjaannya), serta keseimbangan kepuasan (individu merasakan kepuasan yang sama pada pekerjaan dan keluarganya). *Work-life balance* adalah konsep yang menggambarkan cara individu menyeimbangkan lingkungan kerja dan

kehidupan pribadi individu (Bintang et al., 2024). *Work-life balance* dapat menjaga kondisi psikologi dan performa Ibu rumah tangga yang berstatus pekerja dalam bekerja. Dengan adanya keseimbangan pekerjaan dan kehidupan hak pekerja telah terpenuhi. *Work life balance* berkaitan dengan menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan kehidupan kerja (Naim, 2024). Perusahaan yang mampu menciptakan dan mengelola *work-life balance* dapat menjadi sebuah strategi simbiosis mutualisme antara Ibu rumah tangga yang berstatus pekerja dengan perusahaan. Penerapan *work-life balance* dapat melalui kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan oleh perusahaan ataupun menciptakan lingkungan bekerja yang mampu mendukung terciptanya kondisi *work-life balance* (Wicaksana et al., 2020).

## METODE PENELITIAN

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed method*, yaitu menggabungkan analisis kuantitatif dan kualitatif. Pada aspek kuantitatif, data diperoleh dari skor *pre-test* dan *post-test* kuesioner *work-life balance* yang diberikan kepada dua orang subjek penelitian. Untuk mengukur perubahan yang terjadi setelah intervensi, digunakan metode *gain score*, yaitu selisih antara skor *post-test* dan skor *pre-test* pada subjek yang sama.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat *work-life balance* sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi, merupakan skala yang dibuat oleh Fisher (2002), kemudian diadaptasi dan dikembangkan di Indonesia oleh Gunawan et al. (2019). Berikut *blueprint* dari skala *work-life balance* yang digunakan untuk *pre-test* dan *post-test* pada program ini yang dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** *Blueprint Work-Life Balance*

| Dimensi          | Indikator  | Favorabel  | Unfavorabel     | Jumlah    |
|------------------|--|------------|-----------------|-----------|
| <i>Demands</i>   | <i>Work Interfrencce with Personal Life (WIPL)</i> | -          | 1, 2, 3, 4, 5   | 5         |
|                  | <i>Personal Life Interference with Work (PLIW)</i> | 8          | 6, 7, 9, 10, 11 | 6         |
| <i>Resources</i> | <i>Work Enhacement of Personal Life (WEPL)</i>     | 12, 13, 14 | -               | 3         |
|                  | <i>Personal Life Enhacement of Work (PLEW)</i>     | 15, 16 17  | -               | 3         |
| <b>Jumlah</b>    |  | <b>7</b>   | <b>10</b>       | <b>17</b> |

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan oleh Gunawan et al. (2019), skala *Work-life balance* menunjukkan nilai *Standardized Loading Factor* (SLF) di atas 0,5 pada seluruh butir pernyataan, sehingga seluruh item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas nilai *Construct Reliability* (CR) sebesar 0,976 dan *Variance Extracted* (VE) sebesar 0,707, yang artinya skala *work-life balance* tergolong reliabel. Sementara itu, analisis kualitatif dilakukan melalui wawancara dengan teknik *Behavioral Event Interview* (BEI). BEI merupakan metode wawancara yang menggali pengalaman nyata responden dalam menghadapi situasi penting tertentu dengan menekankan perilaku, pikiran, dan perasaan yang muncul selama peristiwa tersebut.

Intervensi pada program ini dilakukan dalam 3 kali konseling. Pelaksanaan intervensi sebanyak tiga kali dalam suatu periode tertentu memberikan kesempatan yang memadai untuk mengamati perubahan signifikan pada kondisi yang menjadi fokus. Dengan frekuensi minimal tiga kali, evaluasi terhadap perkembangan dapat dilakukan secara terus-menerus, sehingga

memungkinkan penyesuaian intervensi demi mendapatkan hasil yang optimal. Tahapan intervensi konseling yang pertama yaitu pengenalan dan kesadaran. Sesi pertama membahas apa itu *work-life balance*, manfaatnya, serta dampak jika tidak seimbang. Subjek diajak menceritakan pengalaman sehari-hari agar lebih sadar pentingnya menjaga keseimbangan hidup. Tahapan kedua yaitu strategi *coping* dan manajemen waktu. Sesi kedua berfokus pada latihan mengatur waktu dan mengatasi stres. Subjek membuat jadwal sederhana serta mencoba teknik relaksasi agar lebih siap menghadapi peran ganda. Tahapan ketiga yaitu penerapan aksi. Sesi ketiga diarahkan untuk membantu peserta menerapkan kebiasaan baru yang mendukung *work-life balance*, seperti membagi waktu untuk pekerjaan, keluarga, dan diri sendiri. Subjek juga membuat rencana sederhana yang bisa dilakukan setiap hari agar keseimbangan tetap terjaga.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Pada program ini dilakukan perhitungan secara kuantitatif dengan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui tingkat *work-life balance* sebelum dan sesudah dilakukan konseling, kemudian dilanjutkan dengan analisis hasil menggunakan rumus *gain score* yang didapatkan bahwa subjek N mendapatkan nilai 0,2 yang menunjukkan bahwa keefektifan konseling berada di kategori rendah, sementara subjek S mendapatkan nilai 0,6 yang berarti menunjukkan bahwa keefektifan konseling berada di kategori sedang. Berdasarkan kedua hal tersebut, menunjukkan bahwa keefektifan konseling berbeda pada tiap individu. Dari hasil *pre-test* pada kedua subjek, didapatkan hasil yang dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil *Pre-test*

| Subjek | Skor Pre-test | Kategori |
|--------|---------------|----------|
| N      | 47            | Sedang   |
| S      | 56            | Sedang   |

Pada Tabel 2 diperoleh hasil skor *pre-test* yang telah didapat oleh subjek N adalah 47 dan subjek S adalah 56. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *work-life balance* dari kedua subjek sebelum dilakukannya sesi konseling berada pada kategori sedang. Setelah menganalisis hasil *pre-test*, terdapat hasil *post-test* pada kedua subjek, didapatkan hasil yang dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Hasil *Post-test*

| Subjek | Skor Post-test | Kategori |
|--------|----------------|----------|
| N      | 52             | Sedang   |
| S      | 64             | Sedang   |

Pada Tabel 3 diperoleh hasil skor *post-test* yang telah didapat oleh subjek N adalah 52 dan subjek S adalah 64. Dapat disimpulkan bahwa *work-life balance* dari kedua subjek setelah sesi konseling berada pada kategori sedang. Dapat dilihat terdapat peningkatan dibandingkan hasil *pre-test*. Meskipun begitu, kategori dari hasil tersebut tetap menunjukkan kategori sedang.

**Tabel 4.** Hasil Nilai *N-Gain*

| Subjek | Nilai N-Gain | Kategori |
|--------|--------------|----------|
| N      | 0,2          | Rendah   |
| S      | 0,6          | Sedang   |

Pada Tabel 4 diperoleh hasil dari perhitungan gain score subjek N mendapatkan nilai 0,2 yang berarti menunjukkan bahwa gain score berada pada kategori rendah, sedangkan Hasil dari perhitungan gain score subjek S mendapatkan nilai 0,6 yang berarti menunjukkan bahwa *gain score* berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil perhitungan dari responden-responden tersebut, menunjukkan bahwa konseling memberikan peningkatan pemahaman atau kemampuan subjek, meskipun belum mencapai kategori tinggi. Maka dari itu, kegiatan konseling pada Ibu Rumah Tangga di PT. X memberikan dampak peningkatan yang cukup baik terhadap pemahaman atau kemampuan peserta. Selain hasil perhitungan di atas, berikut observasi dan wawancara selama konseling yang dilakukan kepada subjek N dan Subjek S.

Pada wawancara awal, Ibu N Terlihat bersemangat bercerita, dan cukup terbuka dalam membagikan pengalaman. Ia menjelaskan bahwa tuntutan pekerjaan, khususnya saat lembur, membuat waktunya bersama anak dan suami berkurang signifikan. Meski begitu, lingkungan di tempat kerja sangat positif serta terdapat dukungan keluarga yang baik. Pada tahap ini, ia cenderung menggambarkan situasi secara deskriptif dan rasional, tanpa terlalu menyinggung aspek emosional yang mendalam. Fokus utama Ibu N di tahap ini yakni pada penjelasan mengenai kondisi kerja, solusi praktis seperti menggunakan *video call*, serta dukungan keluarga yang membantunya tetap menjalankan peran ganda.

Memasuki sesi konseling pertama, keterbukaan Ibu N mulai meningkat. Ia tidak hanya menceritakan kondisi faktual, tetapi juga mulai menyinggung sisi emosional. Ia mengakui adanya rasa sedih ketika tidak bisa hadir di momen penting anak yang melibatkan orang tua. Pada tahap ini, mulai terlihat kepercayaan kepada konselor karena Ibu N berani menyampaikan perasaan bersalah yang sebelumnya tidak muncul dalam wawancara.

Pada tahap pertama konseling, proses 5f konseling diterapkan secara bertahap dan sistematis. Pada tahap pengantaran dilakukan dengan suasana yang hangat dan empatik. Konselor berusaha membangun hubungan yang lebih akrab dan aman, yang tampak berhasil karena Ibu N terlihat lebih rileks dan terbuka dibandingkan sebelumnya. Dalam tahap penjajagan, konselor menggali lebih dalam tentang pengalaman dan perasaan Ibu N dalam menjalani pekerjaannya. Ia mengaku sering merasa sedih ketika tidak bisa hadir di acara sekolah anak yang melibatkan peran orang tua, serta merasa bersalah karena tidak selalu dapat menemani anaknya tumbuh.

Pada tahap penafsiran, konselor membantu Ibu N memahami bahwa di balik tanggung jawab dan kesibukannya, ada kebutuhan emosional yang belum terpenuhi yaitu rasa ingin tetap hadir secara utuh bagi keluarganya. Kesadaran ini membuat Ibu N mulai memahami bahwa keseimbangan hidup bukan hanya soal pembagian waktu, tetapi juga soal kesejahteraan batin. Dalam tahap pembinaan, konselor membantu Ibu N menyusun langkah-langkah sederhana untuk mengurangi rasa bersalah, seperti rutin melakukan *video call* sebelum tidur, menulis pesan kecil untuk anak, dan meluangkan waktu akhir pekan khusus untuk keluarga. Pada tahap penilaian, Ibu N lebih mengetahui dan mengenali *work-life balance* serta lebih serta lebih lega karena dapat mengekspresikan perasaannya.

Pada sesi konseling kedua dan ketiga, Ibu N menunjukkan sikap lebih terbuka dari sebelumnya. Di awal sesi, Ibu N menyampaikan harapan mengenai saran tindakan, maupun masukan mengenai langkah-langkah yang telah dilakukannya. Selain itu, Ibu N mengungkapkan bahwa kesempatan untuk bersosialisasi dengan teman-teman menjadi berkurang semenjak menikah dan bekerja. Namun, ia mampu menyeimbangkannya dengan tetap menjaga komunikasi lewat *WhatsApp* dan pertemuan terbatas. Di akhir konseling, Ibu N terlihat lebih mampu menerima diri, lebih tenang, dan puas dengan konseling yang telah dilakukan.



Pada sesi konseling kedua dan ketiga, proses 5f konseling diterapkan secara bertahap dan sistematis. Tahap pengantaran diawali dengan meninjau kembali hasil pertemuan sebelumnya. Ibu N terlihat lebih ekspresif dan menunjukkan kemajuan dalam cara berpikirnya. Dalam penajagan, ia menceritakan bahwa meskipun mulai mampu mengatur waktu antara pekerjaan dan keluarga, ia merasa waktu bersosialisasi dengan teman-teman menjadi sangat terbatas sejak menikah dan bekerja. Dalam tahap pembinaan, konselor mengajak Ibu N menyusun rencana sederhana untuk tetap menjaga komunikasi dengan teman dan juga bertemu di waktu tertentu tanpa mengganggu aktivitas pribadi. Konselor juga menanamkan pemahaman bahwa memberi waktu untuk diri sendiri bukanlah bentuk egoisme, melainkan bagian dari menjaga keseimbangan hidup. Pada tahap penilaian, Ibu N merasa saran yang diberikan cukup realistis dan mulai menyadari pentingnya keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan kehidupan sosial. Ia tampak lebih tenang dan optimis dalam menghadapi rutinitasnya.

Pada wawancara awal Subjek S, Ibu S sudah menunjukkan sikap yang terbuka. Ia menceritakan secara lugas tentang pengalamannya ketika anak sakit dan bagaimana hal tersebut memengaruhi konsentrasi kerja. Pada tahap ini ia masih fokus pada solusi praktis yang ia tempuh, seperti memilih cuti atau memastikan anak mendapat perawatan terbaik. Keterbukaan emosi masih terbatas pada rasa khawatir dan rasa bersalah yang ia ungkapkan secara singkat.

Dalam sesi konseling pertama, keterbukaan emosional Ibu S mulai meningkat. Ia mulai membicarakan perasaan gelisah dan keresahan yang lebih dalam, seperti kecenderungannya membandingkan perkembangan anaknya dengan anak lain. Hal ini menunjukkan bahwa ia sudah mulai percaya dengan konselor, karena topik ini menyentuh ranah personal dan sensitif sebagai seorang ibu. Ia juga mengungkapkan adanya rasa iri sekaligus ketidakpastian, apakah ketertinggalan perkembangan anaknya disebabkan oleh dirinya yang bekerja atau faktor lain.

Memasuki sesi konseling pertama, proses 5f konseling diterapkan secara bertahap dan sistematis. Hubungan antara konselor dan Ibu S mulai terbentuk dengan lebih hangat. Pada tahap pengantaran, konselor menciptakan suasana aman melalui pendekatan empatik dan komunikasi yang terbuka. Ibu S terlihat lebih nyaman dan mulai menunjukkan ekspresi wajah yang lebih ekspresif. Dalam tahap penajagan, konselor menggali lebih dalam tentang perasaan dan pengalaman batin Ibu S ketika menghadapi dilema antara pekerjaan dan peran sebagai ibu. Di tahap ini, keterbukaan emosional Ibu S meningkat; ia mulai membicarakan kegelisahan dan keresahan yang selama ini ia simpan, termasuk kecenderungannya membandingkan perkembangan anaknya dengan anak lain. Ia mengaku merasa iri sekaligus khawatir, takut bila ketertinggalan perkembangan anaknya disebabkan oleh kesibukannya bekerja.

Tahap penafsiran dilakukan ketika konselor membantu Ibu S memahami bahwa perasaan bersalah dan rasa kurang berharga yang muncul bukanlah cerminan ketidakmampuan, melainkan bentuk kasih sayang yang besar terhadap anaknya. Konselor juga menyoroti adanya pola pikir perfeksionis pada Ibu S yang mendorongnya untuk selalu merasa harus menjadi ibu ideal. Dalam tahap pembinaan, konselor memberikan dukungan emosional dan mengajak Ibu S untuk berfokus pada upaya positif yang telah dilakukan, seperti memberikan perhatian melalui komunikasi harian dan mengatur waktu kerja dengan fleksibel. Pada tahap penilaian di akhir sesi, Ibu S tampak lebih tenang dan mengatakan bahwa ia merasa lega bisa menumpahkan isi hati yang selama ini ia simpan.

Pada sesi konseling kedua dan ketiga, keterbukaan Ibu S semakin mendalam, Ibu S juga menyampaikan adanya harapan mengenai solusi tindakan, maupun masukan mengenai langkah-langkah yang harus dilakukannya. Ibu S mulai memahami keunikan anaknya hingga apa yang ada dalam diri Ibu S membuatnya untuk membandingkan anaknya dengan anak lain. Ibu S juga menyampaikan bahwa dengan dukungan keluarga, khususnya Ibunya yang ikut

membantu mengasuh anak, ia merasa lebih ringan dalam menjalani peran ganda. Pada tahap ini, Ibu S terlihat semakin percaya dan nyaman, bahkan mengungkapkan bahwa sesi konseling terasa masih kurang dan berkeinginan untuk melanjutkan sesi konseling berikutnya.

Pada sesi konseling kedua dan ketiga, proses 5f konseling diterapkan secara bertahap dan sistematis. Konselor memulai dengan meninjau kembali perasaan Ibu S setelah pertemuan sebelumnya. Tahap pengantaran berlangsung dengan hangat, dan Ibu S terlihat lebih siap untuk terbuka. Dalam penjajagan, Ibu S mengungkapkan bahwa ia mulai belajar menerima kondisi anaknya dan berusaha mengurangi kebiasaan membandingkan dengan anak lain, meski sesekali rasa cemas itu masih muncul. Ia juga bercerita bahwa dukungan dari suami dan ibunya sangat membantu dalam meringankan beban peran ganda yang ia jalani. Konselor menafsirkan bahwa Ibu S mulai menunjukkan peningkatan dalam kesadaran diri dan mulai memahami pentingnya dukungan sosial dalam menjaga keseimbangan emosi. Ia juga mulai memahami bahwa kebiasaannya membandingkan muncul dari keinginannya untuk menjadi ibu yang sempurna. Dalam pembinaan, konselor memberikan saran kepada Ibu S untuk berfokus pada keunikan anaknya dan menghargai setiap perkembangan kecil yang terjadi. Pada tahap penilaian, Ibu S menyampaikan bahwa sesi ini cukup membantu dalam memahami anak dan membantu untuk menjadi Ibu pekerja yang berkualitas.

### **Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk (1) mengkaji sejauh mana konseling berperan dalam meningkatkan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (*Work-life balance*) Ibu rumah tangga yang berstatus pekerja di PT. X saat menghadapi peningkatan beban kerja, dan (2) mengidentifikasi manfaat konseling terhadap peningkatan kemampuan Ibu rumah tangga yang berstatus pekerja dalam mengelola stres serta mempertahankan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi selama periode beban kerja yang meningkat. Subjek dari penelitian ini adalah Ibu rumah tangga yang berstatus sebagai pekerja di PT. X. Pengukuran pada penelitian ini merupakan skala yang dibuat oleh Fisher (2002), kemudian diadaptasi dan dikembangkan di Indonesia oleh Gunawan et al. (2019). Pada uji validitas dan reliabilitas menunjukkan nilai *Standardized Loading Factor* (SLF) di atas 0,5 pada seluruh butir pernyataan, sehingga seluruh item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas nilai *Construct Reliability* (CR) sebesar 0,976 dan *Variance Extracted* (VE) sebesar 0,707, yang artinya skala *work-life balance* tergolong reliabel. Gunawan et al. (2019) menyimpulkan bahwa skala *Work-life balance* versi Indonesia ini memiliki koefisien validitas dan reliabilitas yang tinggi, sehingga dapat dimanfaatkan secara maksimal sebagai alat diagnosis dan intervensi dalam konteks industri di Indonesia. Dengan demikian, instrumen ini dapat dikategorikan sebagai alat ukur yang valid dan reliabel, serta layak digunakan dalam penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa program konseling berhasil meningkatkan *work-life balance* kedua subjek, namun dengan tingkat efektivitas yang berbeda. Subjek N memperoleh nilai *gain score* sebesar 0,2 (kategori rendah), sedangkan subjek S memperoleh nilai 0,6 (kategori sedang). Perbedaan ini menunjukkan bahwa meskipun konseling memberikan efek positif secara umum yaitu peningkatan skor dari pre-test ke post-test tetapi efektivitasnya tidak merata antar individu. Peningkatan skor ini menunjukkan bahwa melalui intervensi konseling, baik subjek N maupun S mulai mengalami peningkatan terhadap *work-life balance*. Peningkatan skor pre-test ke post-test menandakan bahwa konseling mampu membantu subjek memahami dan menyesuaikan diri terhadap tuntutan ganda yakni pekerjaan dan kehidupan rumah tangga. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Elshifa (2024) yang

menunjukkan bahwa konseling stress kerja dan *work-life balance* (keseimbangan kerja-kehidupan) memiliki efek positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian dari Fauziah et al. (2025) menunjukkan hubungan signifikan antara *work-life balance* dengan well-being psikologis pada ibu-pekerja perawat.

Pada subjek S, dukungan sosial dari keluarga yang baik tampak menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan *work-life balance* secara lebih signifikan. Bentuk dukungan tersebut hadir dalam berbagai aspek, mulai dari dukungan emosional, seperti perhatian, pemahaman, dan empati dari pasangan serta orang tua, hingga dukungan instrumental berupa bantuan langsung dalam mengasuh anak atau menyelesaikan pekerjaan rumah tangga hingga diskusi terkait dengan masalah pekerjaan dengan pasangan. Sementara itu, pada subjek N, dukungan sosial dari keluarga juga berperan besar dalam membantu mengelola keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Pasangan subjek N bahkan menunjukkan sikap partisipatif dengan bersedia berbagi peran, misalnya menggantikan kehadiran subjek N dalam kegiatan sekolah anak atau melakukan pekerjaan rumah ketika subjek harus bekerja lembur. Kondisi ini menunjukkan bahwa pembagian tanggung jawab yang adil dalam rumah tangga dapat menciptakan suasana yang lebih harmonis dan mengurangi tingkat stres yang dialami individu. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki peran yang sangat krusial dalam meningkatkan *work-life balance* pada ibu rumah tangga yang bekerja. Temuan ini sejalan dengan Tigowati (2022) juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga memengaruhi *work-life balance* di kalangan pekerja wanita di Mataram. Dukungan keluarga memungkinkan individu untuk memperoleh bantuan dalam bentuk praktis maupun emosional, yang pada akhirnya membantu mereka beradaptasi lebih baik terhadap tekanan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga. Keluarga yang saling memahami dan berbagi peran menciptakan lingkungan positif yang mendukung kesejahteraan psikologis, sehingga individu dapat menjalankan fungsinya secara optimal di kedua ranah kehidupan.

Selain itu, faktor lingkungan kerja juga berperan secara signifikan dalam dinamika *work-life balance*. Dalam wawancara dengan subjek N, disebutkan bahwa tuntutan pekerjaan termasuk lembur mengurangi waktu bersama keluarga dan memicu perasaan bersalah ketika tidak dapat hadir pada momen penting anak. Subjek S menyatakan bahwa di perusahaan tempatnya bekerja memiliki lingkungan kerja yang positif, lingkungan dan atasan yang baik. Subjek N dan subjek S juga cukup senang dengan adanya rekan kerja dan atasan yang baik dan saling mendukung dari segi pekerjaan maupun kehidupan pribadi serta lingkungan kerja yang sangat kekeluargaan. Hal ini menguatkan temuan penelitian Puspitasari et al. (2023) yang menunjukkan bahwa beban kerja dan faktor lingkungan kerja memiliki korelasi dengan *work-life balance*, dalam penelitian ini ditemukan bahwa semakin tinggi beban kerja maka semakin rendah *work-life balance*, sedangkan dukungan sosial lingkungan kerja berpengaruh positif. Selain itu, Tampubolon dan Hafni (2022) juga menemukan bahwa dukungan rekan kerja dan suasana kerja yang positif berkontribusi langsung terhadap keseimbangan kehidupan kerja-keluarga pada karyawan di PT. Latexindo Toba Perkasa Binjai. Dalam konteks penelitian ini, lingkungan kerja yang positif tampak membantu subjek N dan S meskipun mereka menghadapi peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling efektif dalam meningkatkan *work-life balance* pada ibu bekerja, meskipun tingkat efektivitasnya bervariasi antar individu. Konseling yang hanya berfokus pada aspek personal (emosi, kesadaran diri) perlu juga dikaitkan dengan kondisi pekerjaan dan lingkungan kerja agar hasilnya lebih optimal. Selain itu, ibu rumah tangga yang bekerja memerlukan lebih banyak intervensi psikologis untuk



meningkatkan keseimbangan kerja mereka. Faktor keluarga dan faktor lingkungan kerja cukup membantu dalam memberikan dukungan emosional hingga praktis.

## **KESIMPULAN**

Konseling efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan Ibu Rumah Tangga yang berstatus pekerja di PT. X, khususnya dalam mengelola stres dan menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan skor pada peserta, dengan kategori peningkatan berada pada tingkat rendah hingga sedang. Rata-rata peningkatan pemahaman peserta tercermin dari nilai *N-Gain Score*, di mana responden N memperoleh skor 0,2 (kategori rendah) dan responden S memperoleh skor 0,6 (kategori sedang). Meskipun belum mencapai kategori tinggi, hasil ini menunjukkan bahwa konseling memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas peserta.

Konseling berhasil meningkatkan keterbukaan emosional dan refleksi diri pada kedua subjek. Ibu N menunjukkan perkembangan dari komunikasi yang rasional menuju pengungkapan perasaan yang lebih mendalam, termasuk rasa bersalah dan harapan pribadi. Ia juga mulai mampu menerima diri dan menyeimbangkan peran sosialnya. Sementara itu, Ibu S sejak awal cukup terbuka secara faktual, namun dalam konseling ia mulai membahas keresahan yang lebih personal, seperti perasaan iri dan ketidakpastian sebagai ibu bekerja. Dukungan keluarga turut memperkuat kemampuannya menjalani peran ganda. Kedua subjek menunjukkan peningkatan kepercayaan terhadap konselor dan keterlibatan emosional yang lebih kuat, yang menandakan bahwa konseling efektif dalam membantu mereka menjalani peran ganda secara lebih sadar, seimbang, dan adaptif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bintang, R., Imsar, I., & Syarbaini, A. M. B. (2024). Analisis Efektivitas Kebijakan Work Life Balance Pada PT. Pelabuhan Indonesia Regional I Medan. *Jambura Economic Education Journal*, 6(1), 123-141. <https://doi.org/10.37479/jeej.v6i1.26692>
- Elshifa, A. (2024). Efektivitas Konseling Stres Kerja dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Karyawan. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2(03), 202-209. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i03.1611>
- Fauziah, Y. Z., Nurhastuti, E. S., & Astari, K. (2025). Hubungan Antara Work Life Balance Dan Psychological Well-Being Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Di Rumah Sakit Di Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Dr. Hasan Sadikin Bandung. *In Search (Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism)*, 24(1), 11-17. <https://doi.org/10.37278/insearch.v24i1.1200>
- Fisher, G. G. (2002). *Work/personal life balance: A construct development study*. Bowling Green State University.
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond work and family: a measure of work/nonwork interference and enhancement. *Journal of occupational health psychology*, 14(4), 441. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0016737>
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work–family balance: A review and extension of the literature. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (2nd ed., pp. 165–183). American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/record/2010-06010-009>

- Gunawan, G., Nugraha, Y., Sulastiana, M., & Harding, D. (2019). Reliabilitas dan validitas konstruk work life balance di Indonesia. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 8(2), 88-94. <https://doi.org/10.21009/JPPP.082.05>
- Naim, M. (2024). *Pengaruh Work-Life Balance Dan Work Environment Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Bank Aceh Syariah (Studi Pada Bank Aceh Syariah Kantor Cabang Operasional Lampriet Banda Aceh)* (Skripsi, UIN Ar-raniry).
- Novianty, A., & Retnowati, S. (2016). Intervensi psikologi di layanan kesehatan primer. *Buletin Psikologi*, 24(1), 49-63. <https://doi.org/10.22146/bpsi.12679>
- Pratiwi, M. A. (2019, April). Work-Life Balance pada Ibu Bekerja: Studi Eksplorasi Mengenai Kondisi, Makna dan Strategi Work Life Balance ibu Pekerja di Provinsi Kepri. In *Seminar Nasional Ekonomi dan Bisnis (SNEB) & Call For Paper 2019* (pp. 38-42).
- Prayitno. (2012). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 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"(Journal of Health Research" Forikes Voice)*, 14(2), 316-320. <http://dx.doi.org/10.33846/sf14215>
- Ramadhanty, N. N., Oktariani, O., & Ariani, A. (2025). Psikoedukasi Management Stres Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Klampok Gunung Kidul Yogyakarta. *Conscilience: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 1(03), 41-50. <https://journal.umg.ac.id/index.php/jc/article/view/9791>
- Saputra, A. F., & Masdpsikoedukasi, E. (2025). *Work-life balance di Dunia Kerja*. Penerbit Buku GAES-PACE .
- Sari, M., Afdal, A., & Hariko, R. (2023). Konseling Feminist Dalam Upaya Mencapai Work Life Balance Pada Wanita Yang Berkeluarga. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(2), 142-153. <http://dx.doi.org/10.24014/egcdj.v6i2.25149>
- Tampubolon, E., & Hafni, M. (2022). Hubungan antara work-life balance dengan kepuasan kerja pada karyawan di PT. Latexindo Toba Perkasa Binjai. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 45–56. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i2.1337>
- Tigowati, T. (2022). Dukungan Keluarga dan Work Life Balance Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice)*, 13(1), 103-107. <http://dx.doi.org/10.33846/sf.v13i1.1760>
- Tsabita, W. O. A., Wawo, A. B., & Nur, M. (2024). Analisis peran ganda karyawan pada perusahaan daerah bank perekonomian rakyat bahteramas. *Jurnal Akutansi Manajemen Ekonomi Kewirausahaan (JAMEK)*, 4(1), 42-55. <https://doi.org/10.47065/jamek.v4i1.1170>
- Wicaksana, S. A., & Suryadi, S. (2020). Identifikasi dimensi-dimensi work-life balance pada karyawan generasi milenial di sektor perbankan. *Jurnal Khatulistiwa Informatika*, 4(2), 137-143. <https://doi.org/10.31294/widyacipta.v4i2.8432>
- Yavuz, H. C., & Kutlu, Ö. (2019). Examination of student growth using gain score and categorical growth models. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 6(3), 487-505. <https://doi.org/10.21449/ijate.616795>