

STRATEGI WORK-LIFE BALANCE PEREMPUAN PEKERJA PABRIK BENANG DESA SIDOROGO KABUPATEN SIDOARJO

Dini Yusa Rachman ^{a*)}, Oksiana Jatiningsih ^{a)}

^{a)} Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

^{*)}e-mail korespondensi: dini.22059@mhs.unesa.ac.id

Article history: received 06 Juni 2026; revised 20 Juni 2026; accepted 30 Juli 2026

DOI : <https://doi.org/10.33751/jmp.v14i02.22>

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap strategi work-life balance perempuan pekerja pabrik benang Desa Sidorogo Kabupaten Sidoarjo yang memiliki peran ganda. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz, dengan enam subjek perempuan pekerja yang telah menikah dan memiliki anak dalam pengasuhan dengan usia maksimal 10 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan lima tahapan Clark Moustakas, yaitu bracketing, reduksi dan eliminasi ungkapan, pembentukan kluster tema, validasi tema, serta penyusunan deskripsi tekstual individual. Penelitian ini menggunakan teori work-life balance yang dikembangkan oleh Greenhaus, Collins, & Shaw yaitu mencakup time balance (keseimbangan waktu), involvement balance (keseimbangan keterlibatan), dan satisfaction balance (keseimbangan kepuasan di kedua ranah). Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan pekerja pabrik benang Desa Sidorogo memiliki work-life balance yang cukup baik, dengan dimensi time balance menjadi yang paling dominan. Ditemukan enam strategi yang digunakan, yaitu mengatur pekerjaan rumah tangga berdasarkan jadwal shift kerja, beristirahat terlebih dahulu sebelum mengerjakan pekerjaan domestik, berbagi pekerjaan domestik dengan suami dan anak, menitipkan anak kepada tetangga atau kerabat yang dipercaya, memilih tempat tinggal dekat dengan lokasi kerja, serta menyempatkan waktu bersama anak setelah bekerja. Keseluruhan strategi tersebut merupakan bentuk penyesuaian diri terhadap budaya patriarki yang masih menempatkan urusan domestik sebagai tanggung jawab utama perempuan.

Kata Kunci: Work-life balance, peran ganda, perempuan pekerja, fenomenologi, budaya patriarki

WORK-LIFE BALANCE STRATEGIES OF WOMEN WORKERS IN A YARN FACTORY IN SIDOROGO VILLAGE, SIDOARJO REGENCY

Abstract. This study aims to explore the work-life balance strategies employed by female yarn factory workers in Sidorogo Village, Sidoarjo Regency, who perform dual roles as workers and family caregivers. The study employed a qualitative method with an Alfred Schutz phenomenological approach, involving six married female workers who have children under their care aged no more than 10 years. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and were analyzed using Clark Moustakas' five stages of phenomenological analysis: bracketing, reduction and elimination of significant statements, clustering of themes, validation of themes, and the development of individual textual descriptions. This study adopts the work-life balance theory proposed by Greenhaus, Collins, and Shaw, which consists of three dimensions: time balance, involvement balance, and satisfaction balance. The findings indicate that the female yarn factory workers in Sidorogo Village achieved a relatively good level of work-life balance, with time balance emerging as the most dominant dimension. Six main strategies were identified: organizing household tasks according to work shift schedules, taking time to rest before performing domestic responsibilities, sharing household duties with husbands and children, entrusting childcare to trusted neighbors or relatives, choosing a residence close to the workplace, and spending quality time with children after work. Overall, these strategies represent women's adaptive responses to a patriarchal culture that continues to position domestic responsibilities primarily as women's obligations.

Keywords: Work-life balance, dual roles, female workers, phenomenology, patriarchal culture.

I. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin maju telah mendorong terjadinya perubahan paradigma sosial mengenai peran perempuan dalam kehidupan masyarakat. Jika dahulu perempuan lebih banyak beraktivitas di ranah domestik, kini perempuan turut berperan aktif di ranah publik. Meningkatnya kebutuhan ekonomi menjadi salah satu faktor utama yang mendorong keterlibatan perempuan dalam dunia kerja, di samping keinginan untuk mandiri, berkarya, serta mengembangkan ilmu yang

diperoleh melalui pendidikan tinggi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan mencapai 54,52%, dan angka ini terus mengalami peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan tidak lagi hanya dianggap sebagai ibu rumah tangga, tetapi juga turut serta dalam mencari nafkah dan menopang perekonomian keluarga (Widyasari & Suyanto, 2023).

Fenomena perempuan yang bekerja bukan lagi hal yang asing dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat kini memandang bahwa perempuan yang bekerja merupakan suatu hal yang normal dan wajar. Pandangan inilah yang kemudian mendorong semakin mudarnya batas-batas peran antara laki-laki dan perempuan di dunia kerja (Rizqi & Santoso, 2022). Perempuan terlibat aktif di berbagai sektor, baik formal maupun informal. Banyak pekerjaan yang dahulu didominasi oleh laki-laki kini juga mampu dijalankan oleh perempuan dengan baik. Bahkan, dalam konteks tertentu, beberapa perusahaan justru lebih memilih mempekerjakan perempuan dibandingkan laki-laki, karena mereka dianggap memiliki ketekunan dan ketelitian yang lebih tinggi dalam menyelesaikan pekerjaan (Eliana dkk., 2021). Kondisi ini membentuk pola pikir atau pandangan sebagian perempuan untuk menjalani kehidupan yang mandiri, tanpa sepenuhnya bergantung pada penghasilan suami (Afrizal dkk., 2021). Namun, meskipun perempuan ikut berperan membantu di sektor publik, realitas sosial masyarakat Indonesia masih dipengaruhi oleh budaya patriarki, termasuk masyarakat di wilayah Jawa yang dikenal sangat menjunjung nilai-nilai tradisional yang menimbulkan permasalahan baru.

Budaya patriarki yang tertanam kuat ini menyebabkan ketimpangan peran antara laki-laki dan perempuan, terutama dalam pekerjaan domestik. Perempuan dituntut menyelesaikan seluruh tanggung jawab rumah tangga meskipun telah menjalani hari yang melelahkan di tempat kerja. Kondisi ini melahirkan fenomena peran ganda, yaitu kondisi ketika perempuan menjalankan peran sebagai pekerja profesional di sektor publik sekaligus sebagai istri dan ibu rumah tangga di ranah domestik secara bersamaan (Putri dkk., 2024). Peran ganda menimbulkan tekanan yang lebih besar bagi perempuan dibandingkan laki-laki, karena adanya ekspektasi sosial dan budaya yang terus mempertahankan peran tradisional perempuan sebagai pengurus rumah tangga, terutama pada keluarga dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah (Wulandari & Situmorang, 2024).

Peran ganda yang dijalani oleh perempuan pekerja penuh waktu tentu tidaklah mudah dan menjadi tantangan tersendiri, karena apabila mereka lebih memprioritaskan keluarga, maka kinerja di tempat kerja bisa terganggu. Sebaliknya, jika pekerjaan lebih diutamakan, maka perhatian terhadap keluarga akan berkurang. Situasi yang dilematis ini umumnya dialami oleh perempuan pekerja di titik tertentu dalam hidupnya. Namun, banyak perempuan pekerja kesulitan menyeimbangkan kedua tanggung jawab tersebut secara proporsional, yang mana akan berdampak negatif terhadap salah satunya (Nasution, 2022). Perempuan kerap mengalami kelelahan fisik dan mental, stres, serta penurunan kualitas hidup akibat ketidakseimbangan dalam menjalankan dua peran sekaligus. Selain itu, peran ganda juga dapat memengaruhi produktivitas kerja dan keharmonisan dalam rumah tangga (Purwanto & Muizu, 2023).

Sulitnya menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga dapat memicu terjadinya konflik peran antara pekerjaan dan keluarga (*work-family conflict*). Konflik peran dapat terjadi ketika tanggung jawab di ranah pekerjaan mengganggu kehidupan keluarga atau sebaliknya, urusan keluarga mengintervensi kewajiban pekerjaan. Konflik ini biasanya terjadi dalam situasi sehari-hari ketika seorang perempuan harus memilih antara urusan pekerjaan atau keluarga karena peran keduanya yang saling berbenturan. Sebagai contoh, apabila seseorang harus segera menyelesaikan pekerjaan di kantor, maka hal tersebut dapat mengurangi kemampuannya untuk menghadiri aktivitas penting dalam keluarga, seperti ajang perlombaan atau acara lain yang diikuti oleh anak (Mrihrahayu & Darsono, 2021). Dalam jangka panjang, ketidakhadiran perempuan dalam momen-momen penting keluarga tersebut menimbulkan penilaian negatif dari lingkungan sosial, dianggap sebagai perempuan abai terhadap peran keibuannya, karena keterlibatannya di sektor publik mengganggu tanggung jawab domestiknya (Pikaditha, 2025).

Untuk menghadapi tekanan tersebut, perempuan pekerja memerlukan strategi keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan, yang dikenal sebagai *work-life balance*. Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003) mendefinisikan *work-life balance* sebagai sejauh mana individu merasa terlibat dan merasa puas terhadap peran yang dijalankannya, baik dalam pekerjaan maupun keluarga. Sejalan dengan hal itu, Kalliath dan Brough (2008) menjelaskan bahwa *work-life balance* merupakan pencapaian kepuasan dalam segala aspek kehidupan, yang membutuhkan waktu, tenaga, dan komitmen agar konflik antarperan dapat diminimalisasi. Berdasarkan kedua pendapat tersebut, *work-life balance* dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam menyeimbangkan peran di pekerjaan dan keluarga sehingga dapat terlibat secara optimal, memperoleh kepuasan dalam menjalankan kedua peran tersebut, serta meminimalkan terjadinya konflik. *Work-life balance* penting karena berkontribusi pada kesehatan mental, penurunan risiko stres, serta peningkatan kinerja dan keharmonisan keluarga (Pasodung & Rahayu Indrawati, 2025).

Fenomena ini juga terjadi pada perempuan pekerja pabrik benang di Desa Sidorogo, Kabupaten Sidoarjo, yang merupakan bagian dari industri tekstil padat karya penyerap tenaga kerja perempuan dalam jumlah besar, mencapai sekitar 72% dari total tenaga kerja industri tekstil, garmen, dan sepatu nasional (GSBI, 2025). Pabrik ini menerapkan sistem kerja borongan dengan tiga shift yang bergantian setiap pekan, ditambah sistem lembur yang dapat diperpanjang hingga 12 jam. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa kondisi kerja yang menuntut ini memaksa perempuan pekerja tetap menjalankan tanggung jawab domestik seperti memasak, melayani kebutuhan anggota keluarga, merawat dan mendidik anak, bahkan sebagian memilih tinggal di kos dekat pabrik karena tingginya beban kerja.

Penelitian ini dianalisis melalui teori work-life balance yang dikemukakan oleh Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003), yang mendefinisikan work-life balance sebagai sejauh mana individu terlibat secara setara dan memperoleh kepuasan dalam menjalankan peran, baik di pekerjaan maupun keluarga, melalui tiga dimensi, yaitu time balance (keseimbangan waktu), involvement balance (keseimbangan keterlibatan), dan satisfaction balance (keseimbangan kepuasan). Keseimbangan yang dimaksud tidak diukur dari kesetaraan jumlah waktu semata, melainkan dari kemampuan individu membagi waktu secara proporsional, menjaga keterlibatan, dan memperoleh kepuasan pada kedua peran tanpa mengalami tekanan berlebihan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dirumuskan dalam pertanyaan bagaimana strategi work-life balance yang diterapkan oleh perempuan pekerja pabrik benang Desa Sidorogo Kabupaten Sidoarjo yang memiliki peran ganda. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis bagi kajian gender mengenai kesetaraan peran gender dalam hubungan keluarga, sekaligus kontribusi praktis berupa masukan bagi perempuan pekerja, akademisi, maupun pembuat kebijakan ketenagakerjaan dalam merespons isu perempuan yang menjalankan peran ganda.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif perempuan pekerja pabrik benang dalam menyeimbangkan peran domestik dan publik. Pendekatan fenomenologi yang digunakan mengacu pada pandangan Alfred Schutz, yang berfokus pada pemaknaan subjektif individu atas pengalaman hidupnya (Rorong, 2020). Penelitian dilaksanakan di rumah informan pekerja pabrik benang Desa Sidorogo, Kabupaten Sidoarjo, pada November 2025 hingga Mei 2026. Informan penelitian ditentukan melalui teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) berstatus pekerja tetap di bagian produksi; (2) telah menikah dan memiliki anak dalam pengasuhan berusia maksimal 10 tahun; serta (3) bersedia menjelaskan pengalaman dan strategi work-life balance yang dijalani secara terbuka. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh enam informan, yaitu Siska (34 tahun), Lestari (46 tahun), Indah (43 tahun), Nanik (41 tahun), Yuni (38 tahun), dan Niya (33 tahun), dengan masa kerja antara 10 hingga 22 tahun sebagaimana disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Informan Penelitian

Nama	Usia	Divisi	Profil Keluarga
Siska	34	Produksi Muler	Tinggal bersama suami dan dua anak perempuan, usia 6 dan 3 tahun.
Lestari	46	Produksi Elastis	Tinggal bersama suami, anak perempuan SMK kelas 3, dan anak perempuan kelas 5 SD.
Indah	43	Produksi Elastis	Tinggal bersama suami, anak perempuan kelas 6 SD, anak laki-laki kelas 1 SD, dan ibu kandung.
Nanik	41	Produksi Elastis	Tinggal bersama suami, anak perempuan kelas 1 SMP, anak laki-laki kelas 3 SD, dan bapak kandung.
Yuni	38	Produksi Muler	Tinggal bersama suami, anak perempuan kelas 1 SMP, dan anak laki-laki kelas 2 SD.
Niya	33	Produksi Elastis	Tinggal bersama suami dan anak perempuan berusia 5 tahun.

Penelitian ini menggunakan model analisis data Clark Moustakas (1994) dalam Nasution (2023) yang terdiri dari 5 tahapan, yaitu *bracketing* atau menunda prasangka peneliti, reduksi dan eliminasi ungkapan berdasarkan esensi pengalaman informan, pembentukan klaster tema dari ungkapan yang konsisten, validasi tema dengan memeriksa kesesuaiannya terhadap data asli, dan

penyusunan deskripsi tekstual individual (Individual Textural Description) yang memuat pengalaman informan secara mendalam disertai kutipan langsung.

Untuk memeriksa keabsahan data, penelitian ini diuji melalui triangulasi teknik, yaitu membandingkan data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi pada sumber yang sama, untuk memastikan konsistensi informasi dan menjaga kredibilitas temuan penelitian (Sugiyono, 2023).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pabrik benang di Desa Sidorogo merupakan salah satu industri tekstil di Kabupaten Sidoarjo yang menerapkan sistem kerja borongan dengan tiga shift kerja yang bergantian setiap pekan, yaitu shift pagi (07.00–15.00), shift siang (15.00–23.00), dan shift malam (23.00–07.00), serta sistem lembur pada masa produksi tinggi. Bagian produksi tempat seluruh informan bekerja terbagi ke dalam beberapa divisi, seperti divisi elastis, divisi muler, dan divisi otomatis. Aturan kerja di pabrik ini juga melarang pekerja membawa telepon genggam ke area produksi, sehingga komunikasi dengan keluarga selama jam kerja menjadi sangat terbatas. Sistem kerja yang dinamis, target produksi harian, serta intensitas lembur yang tidak selalu dapat diprediksi menjadi konteks utama yang membentuk pengalaman *work-life balance* para informan sebagai perempuan pekerja sekaligus istri dan ibu. Berikut dipaparkan enam bentuk strategi *work-life balance* yang ditemukan berdasarkan hasil observasi dan wawancara mendalam bersama enam informan,

Mengatur Pekerjaan Rumah Tangga berdasarkan Jadwal Shift Kerja

Sistem kerja shift yang bergantian setiap pekan menjadi salah satu karakteristik utama dalam keseharian perempuan pekerja pabrik benang di Desa Sidorogo. Pergantian jadwal ini tidak hanya menentukan waktu mereka berada di pabrik, tetapi juga memengaruhi seluruh ritme kehidupan di rumah, mulai dari memasak, membersihkan rumah, mengantar anak sekolah, hingga mengurus kebutuhan domestik lainnya. Hal tersebut diungkapkan oleh Yuni (38 tahun) yang menjelaskan bahwa ketika mendapat shift pagi, ia biasanya menyiapkan seluruh kebutuhan rumah tangga sejak malam hari.

“...yaa tahu waktunya harus ngapain kalau kedapetan shift pagi ya malamnya menyiapkan kebutuhan buat pagi kayak nyepakno bahan makanan gitu sambil ngobrol sharing sama anak suami. Terus nek menurutku pekerjaan jangan ditunda-tunda nanti malas kita yang kalang kabut sendiri.” (Yuni, 15 Maret 2026).

Pernyataan “kalang kabut” yang dikatakan Yuni menggambarkan kondisi ketika seseorang merasa terburu-buru, bingung, dan kewalahan karena pekerjaan atau tanggung jawab tidak disiapkan sejak awal. Dalam konteks informan, keadaan tersebut muncul ketika pekerjaan rumah tangga ditunda sehingga tugas-tugas yang seharusnya bisa dikerjakan secara bertahap justru menumpuk dalam satu waktu. Hal serupa juga diungkapkan oleh Lestari (46 tahun), yang telah bekerja di pabrik selama 22 tahun, dengan pola penyesuaian yang sedikit berbeda.

“... kegiatan saya kalau saya masuk pagi ya kadang ayahnya yang beli makan di luar gitu mbak. Nanti pas pulang baru kadang akunya yang masak, kalau ngga pegel nemen. Kalau masuk siang atau malam yaa paginya saya masak, persiapan buat anak sekolah. Habis itu ya dibuat istirahat mbak buat kerja malamnya.” (Lestari, 13 Februari 2026).

Pengalaman yang serupa juga dialami oleh Niya (33 tahun), ibu dengan anak perempuan berusia lima tahun yang tinggal di kontrakan dekat pabrik. Karena tidak memiliki anggota keluarga lain yang bisa diandalkan di rumah, Niya menyiasatinya dengan mengerjakan pekerjaan rumah mengikuti jam kerjanya.

“... membagi waktu semaksimal mungkin diusahakan seperti biasanya. Ya ngikuti jam kerja saya aja kan gitu. Karena kan semuanya biarimbang. Di pekerjaan ya tanggung jawab, di rumah ya tanggung jawab. Karena ya udah kewajibannya gitu.” (Niya, 14 Mei 2026).

Penggunaan kata “kewajiban” dalam penuturan Niya menegaskan kesadaran bahwa kedua peran tersebut sama-sama harus dijalankan, meskipun dalam kondisi waktu yang terbatas. Lebih lanjut, ketika menghadapi jadwal lembur, Niya bahkan rela mengurangi waktu tidurnya agar pekerjaan rumah tetap selesai sebelum kembali bekerja, sebagaimana disampaikan berikut.

“... yaa kalau ada jadwal lemburan akhire melekkan mbak. Pekerjaan rumah dikerjakan dulu, ngijoli jam supaya sebelum kerja pekerjaan rumah ga keteteran ga gedandapan.” (Niya, 14 Mei 2026).

Ungkapan “melekkan” (begadang) dan “ngijoli jam” (menukar waktu tidur) menunjukkan bahwa Niya harus mengorbankan waktu istirahat demi memastikan pekerjaan rumah tangga tetap terselesaikan sebelum bekerja. Pernyataan yang tidak jauh berbeda juga disampaikan oleh Nanik (41 tahun), yang mengaku selalu bangun paling pagi dibandingkan anggota keluarga lainnya.

“... yawes gitu mbak menyiapkan semua kebutuhan rumah biar kalau ditinggal ngga kepikiran, kebutuhan anak suami itu trs ya ada bapak. ... pastinya bangun ya yang paling pagi sendiri lainnya masih pules. Normale ibu rumah tangga lah pasti lak gitu se ya.” (Nanik, 15 Maret 2026).

Kutipan Nanik menggambarkan rutinitas domestiknya sebagai sesuatu yang dianggap wajar dilakukan oleh seorang ibu rumah tangga, mencakup pemenuhan kebutuhan anak, suami, hingga anggota keluarga lain yang tinggal serumah. Secara keseluruhan, penuturan para informan menunjukkan bahwa waktu di luar pekerjaan pabrik sebagian besar tetap digunakan untuk mengurus kebutuhan rumah tangga. Ketika mendapatkan shift pagi, beberapa pekerjaan rumah seperti memasak terkadang dilakukan setelah pulang kerja atau dibantu suami; sementara saat menjalani shift siang atau malam, pekerjaan rumah biasanya

diselesaikan terlebih dahulu pada pagi hari. Pengaturan tersebut tidak dilakukan melalui pembagian waktu yang terstruktur secara rinci, melainkan melalui kebiasaan sehari-hari yang telah disesuaikan dengan ritme kerja pabrik dan kebutuhan keluarga, sehingga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan perempuan pekerja pabrik benang di Desa Sidorogo.

Beristirahat Terlebih Dahulu sebelum Mengerjakan Pekerjaan Domestik

Bekerja di sektor industri tekstil dengan sistem shift dan beban kerja yang menuntut energi fisik yang besar membuat sebagian besar informan memilih beristirahat terlebih dahulu setelah pulang kerja sebelum melanjutkan tanggung jawab domestik. Hal ini tidak dapat dimaknai sebagai bentuk pengabaian terhadap peran keluarga, melainkan sebagai cara memulihkan kondisi fisik dan mental agar dapat menjalankan pekerjaan rumah tangga dengan baik. Lestari mengungkapkan kebiasaan ini dengan cukup jelas.

“... tapi ya gitu kalau habis kerja apalagi pas abis lembur gituya mbak pulang-pulang harus tidur full biar badan istirahat dulu baru ngapain-ngapain di rumah. Daripada aku nggaenak hati mengerjakannya terus marah-marah, ya mending dibuat istirahat dulu.” (Lestari, 13 Februari 2026).

Pernyataan Lestari menunjukkan bahwa memaksakan diri langsung mengerjakan pekerjaan rumah saat tubuh masih lelah justru membuatnya lebih mudah emosi dan tidak nyaman dalam menjalankan aktivitas di rumah. Hal serupa juga disampaikan oleh Indah (43 tahun), yang tetap memilih beristirahat terlebih dahulu sebelum melanjutkan aktivitas domestik.

“... pokok selesai pulang ya mengurus rumah tapi ya istirahat dulu ya mbak, baru saya bersih-bersih atau nyiapin keperluan anak atau kebutuhan yang lain. Intinya ya tetap dikerjakan tapi ya lihat kondisi, karena juga capek dari pulang kerja” (Indah, 14 Februari 2026).

Sementara itu, Nanik (41 tahun) memaknai istirahat tidak hanya sebagai kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai bentuk perawatan diri agar tetap mampu menjalankan peran ganda tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

“... tantangannya ini pastinya cuapekk, pegel, tapi ngerti sendiri ada kewajiban yang harus dilaksanakan di rumah. Kalau capek ya dibuat istirahat, terus kadang saya juga pijat, pokok harus memanjakan diri. ... Kesehatan nomer satu.” (Nanik, 15 Maret 2026).

Ungkapan “cuapekk” dan “pegel” yang disampaikan Nanik merupakan representasi dari rasa kelelahan yang dialami perempuan pekerja dalam menjalankan peran ganda, namun di tengah rasa lelah tersebut ia tetap menyadari adanya kewajiban rumah tangga yang harus dilaksanakan, yang menunjukkan adanya internalisasi tanggung jawab sebagai ibu dan istri. Pemaparan ketiga informan di atas menunjukkan bahwa beristirahat setelah pulang kerja memang sengaja dilakukan, bukan karena malas atau mengabaikan urusan rumah, melainkan strategi yang memungkinkan perempuan pekerja pabrik benang untuk tetap menjalankan peran ganda secara maksimal, baik di ranah kerja maupun keluarga, tanpa harus mengorbankan salah satunya.

Berbagi Pekerjaan Domestik dengan Suami dan Anak

Berbeda dengan pola rumah tangga konvensional yang biasanya menempatkan seluruh beban domestik pada perempuan, para informan dalam penelitian ini justru secara aktif membagi, mendelegasikan, dan menegosiasikan tugas-tugas rumah tangga kepada anggota keluarga lainnya. Pengalaman ini diungkapkan oleh Siska (34 tahun), yang bekerja di divisi muler dengan dua anak perempuan yang masih kecil.

“... strategi yang paling membantu menurut saya adalah antara saya sebagai ibu dan suami saya sebagai ayah harus bisa saling melengkapi dan membantu di dalam pekerjaan atau urusan rumah. Karena kita sama-sama saling bekerja, jadi di dalam urusan rumah kita juga harus solid dan melengkapi.” (Siska, 07 Februari 2026).

“... yang membantu di dalam rumah adalah suami saya, seperti saya memasak dan menyapu rumah. Suami saya yang mengepel dan menjemur pakaian. Kayak gitu sudah dari awal menikah. Jadi saling bagi tugas di rumah, tidak semua saya kerjakan sendiri.” (Siska, 07 Februari 2026).

Pernyataan Siska menegaskan bahwa pembagian tugas domestik bukan sekadar soal teknis siapa mengerjakan apa, melainkan cerminan dari nilai kesetaraan dan solidaritas yang dibangun dalam kehidupan berumah tangga. Hal serupa juga dialami Lestari (46 tahun), yang menjelaskan pembagian tugas yang lebih rinci di rumahnya, termasuk keterlibatan anak pertama.

“... jelas suami alias papahanda. Harus itu mbak nek gamau ya tak marahi se, orang saya juga kerja, sama-sama capeknya. Jadi di rumah itu sudah ada bagiannya masing-masing. Bagian tugas mencuci pokok ayahnya, kalau bajunya disetrika anak saya yang pertama.” (Lestari, 13 Februari 2026).

Lestari menempatkan keterlibatan suami dalam urusan domestik sebagai sesuatu yang memang seharusnya terjadi, bukan sebagai sebuah keistimewaan, karena keduanya sama-sama menanggung kelelahan akibat pekerjaan. Senada dengan itu, Nanik (41 tahun) juga menerapkan pembagian tugas rumah tangga secara tegas, di mana setiap anggota keluarga sudah memahami tanggung jawabnya masing-masing.

“... semua mbak, semua sudah tahu tugas masing-masing yang biasanya dari dulu tak omongi tak omeli. Kalau saya sendiri masak tapi ndak pernah cuci piring. Cuci piring cuci baju tugas ayahe, nanti tak bantu jemur kalau ngga ya kadang anak saya juga.” (Nanik, 15 Maret 2026).

Melalui ungkapan “dari dulu tak omongi tak omeli”, terlihat bahwa Nanik secara aktif membangun kebiasaan kepada anggota keluarganya agar memahami tanggung jawab masing-masing tanpa selalu menunggu arahan. Yuni (38 tahun) turut menguatkan pernyataan tersebut.

“... ya kerjasama sama suami ajasih mbak, saling bantu bisa tahu tugasnya gimana. Kan sama sama kerja juga. ... Kalau saya lembur atau masuk malam, ayahnya yang bantu urus anak sama pekerjaan rumah yang bisa dikerjakan.” (Yuni, 15 Maret 2026).

Hal senada juga diungkapkan Niya (33 tahun), yang menekankan pentingnya pembagian pekerjaan rumah dengan suami agar bebannya tidak semakin berat.

“... saling berbagi pekerjaan rumah sama suami mbak. Yaitu yang bisa membantu, nek ngga gitu yo aku seng kesel beneran. Bener-bener kesel. ... Soale pulang kerja kan wes capek, kadang badan rasane pegel kabeh, kalau masih ngurus semuanya sendiri yo tambah berat.” (Niya, 14 Mei 2026).

Berdasarkan pemaparan seluruh informan, pembagian pekerjaan domestik dengan suami dan anak bukan hanya dilakukan sesekali, melainkan telah menjadi kebiasaan sehari-hari yang terbentuk melalui komunikasi dan kesepakatan keluarga. Meskipun demikian, perempuan tetap memegang peran utama dalam mengatur, mengingatkan, serta memastikan seluruh pekerjaan domestik berjalan sebagaimana mestinya, sehingga keterlibatan suami dan anak lebih berperan sebagai bentuk dukungan yang meringankan beban ketimbang pengalihan tanggung jawab secara penuh.

Menitipkan Anak kepada Tetangga atau Kerabat yang Dipercaya

Sistem shift yang membuat jadwal kerja suami dan istri kerap bertabrakan, ditambah aturan larangan membawa telepon genggam di area produksi, membuat para informan pada situasi tertentu harus mengandalkan bantuan pihak lain untuk mengasuh anak selama mereka bekerja. Siska (34 tahun), yang memiliki dua anak balita, memilih menggunakan jasa pengasuh yang tinggal di rumah sekaligus memasang kamera pengawas.

“... karena anak saya masih kecil-kecil jadi saya harus *hire* orang buat jagain anak di rumah, karena saya sama suami sama-sama kerja dan di pabrik itu juga nggak bisa pegang HP, jadi kalau ada apa-apa ya harus lewat kantor atau satpam dulu. Jadi saya pilih orang yang sudah saya kenal, tetangga dari ibu saya. Tapi tetap saya pasang CCTV di rumah.” (Siska, 07 Februari 2026).

Berbeda dengan Siska, Lestari (46 tahun) mengandalkan kerabat dekat yang tinggal tepat di sebelah rumahnya sebagai solusi ketika ia dan suami mendapat shift yang sama.

“... dibantu sama budhanya dari ayahnya ini mbak, rumahnya kan di sebelah sini. Jadi kalau saya dan papahanda sama-sama masuk kerja, kadang juga ketepatan sama shift malam atau pagi, anak saya yang kedua saya titipkan ke sana. ... karena aku juga kan nggabis ngawasin, gabisa telpon sewaktu waktu.” (Lestari, 13 Februari 2026).

Senada dengan itu, Indah (43 tahun) juga menitipkan anak kepada tetangga saat orang tua yang biasa menjaga anaknya sedang sakit atau ketika ia dan suami sama-sama mendapat shift malam, dengan memberikan imbalan sebagai bentuk terima kasih.

“... kalau mbahnya sakit juga. Jadi ya tak titipno tetanggaku, nanti tak bayar atau tak kasih apa gitu buat anaknya. Biasanya juga sudah biasa sama tetangga saya, jadi anaknya juga sudah kenal dan nggak terlalu rewel.” (Indah, 14 Februari 2026).

Niya (33 tahun) melakukan hal serupa dengan menitipkan anak kepada tetangga yang sudah dianggap seperti keluarga sendiri.

“... tak titipkan ke yang ngemong di tetangga sebelah sini kalau aku sama ayahnya masuk kerja shift-nya sama. Enak wis, ga khawatir soalnya ya sudah kenal lama. Sudah kayak saudara sendiri gitu mbak.” (Niya, 14 Mei 2026).

Pernyataan Niya menunjukkan bahwa rasa percaya menjadi hal yang penting untuk menitipkan anak kepada tetangga, sementara pernyataan Indah menunjukkan adanya bentuk timbal balik berupa pemberian uang atau bantuan yang sekaligus menjaga hubungan baik dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian, keterlibatan kerabat dan tetangga yang dipercaya dalam mengasuh anak menjadi strategi yang dilakukan secara fleksibel, mengikuti jadwal kerja, ketersediaan bantuan di lingkungan sekitar, serta situasi masing-masing keluarga, sehingga menunjukkan bahwa pengasuhan anak tidak hanya bergantung pada keluarga inti, tetapi juga pada modal sosial berbasis kepercayaan di lingkungan sekitar.

Memilih Tempat Tinggal Dekat dengan Lokasi Kerja

Strategi ini berkaitan dengan keputusan jangka panjang mengenai tempat tinggal. Sebagian informan yang berasal dari luar daerah Sidoarjo memilih tinggal lebih dekat dengan tempat kerja, sementara sebagian lain tetap mempertahankan tempat tinggal asal dan melakukan perjalanan pulang-pergi setiap hari. Yuni (38 tahun), yang berasal dari Mojokerto, memutuskan mengontrak rumah di Trosobo yang dekat dengan lokasi pabrik.

“... membantu ya pastinya mbak, soalnya ya jadi lebih enak kan kalau kayak pabrik saya yang ada sistem shift malam terus ya ada lembur, jadi engga terlalu capek dijalan. Terus ya banyak waktu dipakai buat anak dan istirahat.” (Yuni, 15 Maret 2026).

Senada dengan Yuni, Niya (33 tahun) yang juga tinggal di Trosobo bersama suaminya, merasakan manfaat langsung dari kedekatan lokasi tempat tinggal dengan tempat kerja.

“... yo sangat membantu se. Kalau dekat gini kan enak mbak, kalau ada apa-apa langsung dekat dari lokasi kerja. Jadi aku juga lebih gampang kalau mau lihat anak, kadang pas istirahat kerja bisa pulang sebentar lihat. Jadi rasanya lebih tenang, nggak terlalu khawatir kalau lagi kerja.” (Niya, 14 Mei 2026).

Pernyataan Niya yang sederhana, terutama pada bagian “bisa lihat anak juga”, menunjukkan makna yang cukup mendalam: kedekatan tempat tinggal memberikan rasa aman secara emosional karena ia masih dapat memantau kondisi anak yang dititipkan kepada tetangga. Berbeda dengan Niya dan Yuni, Lestari (46 tahun) tetap memilih pulang-pergi dari Surabaya setiap harinya, namun menyesuaikan diri dengan memanfaatkan asrama pabrik ketika menghadapi shift malam berturut-turut.

“... iya PP aja lah mbak, tapi kadang kala saya juga nginep di asrama pabrik kalau memang shift malam terus atau lemburnya panjang. Soalnya kalau dipaksakan bolak-balik badan capek di jalan.” (Lestari, 13 Februari 2026).

Sebaliknya, Siska (34 tahun) memilih tetap pulang-pergi dari Surabaya dan menjadikan kedekatan dengan keluarga sebagai prioritas utamanya, meskipun harus menanggung kelelahan perjalanan.

“... kalau tantangannya pasti capek yaa mbak apalagi kalau habis shift panjang atau lembur. ... Saya juga harus pulang karena anak-anak masih kecil dan saya pengennya juga sama keluarga aja. Kalau pulang kan saya bisa ketemu anak setiap hari, bisa ngobrol nemenin anak.” (Siska, 07 Februari 2026).

Ketiga pilihan tersebut mengontrak dekat pabrik, menginap sesekali di asrama, atau tetap pulang-pergisama-sama merupakan strategi rasional yang disesuaikan dengan kondisi keluarga, beban kerja, serta prioritas pribadi masing-masing informan. Dengan demikian, keputusan mengenai tempat tinggal merupakan bentuk penyesuaian antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga yang dijalankan secara bersamaan. banyak.

Menyempatkan Waktu Bersama Anak Setelah Bekerja

Di tengah padatnya jadwal kerja shift dan tuntutan fisik yang tinggi, para informan tetap menempatkan waktu bersama anak sebagai prioritas yang tidak dapat diabaikan. Siska (34 tahun) menjelaskan bagaimana ia menggunakan waktu sepulang kerja sebagai momen bonding yang penting.

“... jika pagi hari sampai sore saya bekerja, lalu pulang bekerja saya bisa bonding atau mendekatkan diri dengan anak-anak saya. ... semakin kita dekat dengan anak, anak merasa tidak kehilangan kasih sayang atau perhatian dari orang tuanya meskipun kedua orang tuanya setiap harinya bekerja di luar.” (Siska, 07 Februari 2026).

Siska menggunakan istilah “bonding” secara sadar untuk menunjukkan pemahamannya bahwa kualitas kebersamaan dengan anak lebih penting daripada sekadar waktu yang dihabiskan bersama. Hal senada juga dilakukan oleh Niya (33 tahun), yang menunjukkan cara konkret memanfaatkan waktu setelah pulang kerja.

“... jadi nanti kalau pulang kerja langsung diambil anaknya, terus nyambi ngapain gitu di rumah. Bikin jus buat anak sambil lihat YouTube, sambil beres-beres juga. Soalnya ya kasihan mbak anaknya habis ditinggal kerja seharian.” (Niya, 14 Mei 2026).

Ungkapan “kasihan” yang digunakan Niya menunjukkan rasa empati terhadap anak yang ditinggalkan bekerja seharian, yang kemudian mendorongnya untuk secara aktif menggantikan waktu yang terlewat di rumah. Selaras dengan hal tersebut, Yuni (38 tahun) juga menegaskan bahwa meskipun lelah setelah bekerja, ia tetap mengupayakan adanya komunikasi dengan anak dan suami setiap hari.

“... iya seimbang aja lah mbak, itu wes dimaksimalkan. Meskipun capek, tetap disempat-sempatno ngobrol sama anak sama suami, tanya-tanya kegiatan mereka di rumah atau cerita-cerita apa gitu, biar anak bisa terbuka bisa curhat sama kita.” (Yuni, 15 Maret 2026).

Ungkapan “disempat-sempatno” yang disampaikan Yuni menunjukkan adanya usaha aktif untuk menjaga waktu bersama keluarga meskipun dalam kondisi fisik yang membutuhkan istirahat. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan pola yang selaras di antara seluruh informan, yaitu adanya upaya konsisten untuk menyempatkan waktu bersama anak sepulang kerja. Strategi ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan emosional anak, tetapi juga sebagai mekanisme yang membantu para informan menjaga keseimbangan antara peran sebagai pekerja dan sebagai orang tua, sekaligus menegaskan bahwa keberhasilan pengelolaan peran domestik tidak hanya ditentukan oleh pembagian tugas secara fisik, tetapi juga oleh kemampuan menjaga kehadiran emosional dalam keluarga secara terus-menerus.

Keenam strategi yang telah dipaparkan pada bagian sebelumnya terlebih dahulu dipetakan ke dalam tiga dimensi *work-life balance* menurut Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003), yaitu *time balance* (keseimbangan waktu), *involvement balance* (keseimbangan keterlibatan), dan *satisfaction balance* (keseimbangan kepuasan), sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Pemetaan Strategi *Work-Life Balance* Perempuan pekerja Berdasarkan Teori Greenhaus, Collins, & Shaw (2003)

No	Temuan / Strategi	Dimensi <i>Work-Life Balance</i>
1	Mengatur pekerjaan rumah tangga berdasarkan jadwal shift kerja	<i>Time Balance</i>
2	Beristirahat terlebih dahulu sebelum mengerjakan pekerjaan domestik	<i>Time Balance & Satisfaction Balance</i>
3	Memilih tempat tinggal dekat dengan lokasi kerja	<i>Time Balance</i>
4	Berbagi pekerjaan domestik dengan suami dan anak	<i>Involvement Balance</i>
5	Menitipkan anak kepada tetangga atau kerabat yang dipercaya	<i>Involvement Balance</i>
6	Menyempatkan waktu bersama anak sepulang kerja	<i>Involvement Balance & Satisfaction Balance</i>

Sumber: data primer, diolah (2026)

Dimensi *time balance* tampak paling dominan di antara strategi yang diterapkan informan, meliputi pengaturan pekerjaan rumah tangga berdasarkan jadwal shift, istirahat sebelum mengerjakan pekerjaan domestik, dan pemilihan tempat tinggal dekat lokasi kerja. Hal ini dapat dipahami mengingat sistem kerja shift yang berubah setiap pekan menjadi tantangan paling mendasar yang dihadapi perempuan pekerja pabrik benang, sehingga pengaturan waktu menjadi respons pertama yang harus dilakukan agar kedua peran tetap dapat dijalankan secara bersamaan. Greenhaus dkk. (2003) menjelaskan bahwa keseimbangan waktu tidak selalu ditandai oleh jumlah waktu yang sama antara pekerjaan dan keluarga, melainkan oleh kemampuan individu untuk menjalankan kedua peran tanpa mengabaikan salah satunya. Strategi mengatur pekerjaan rumah tangga berdasarkan jadwal shift ini sejalan dengan temuan Ukroniyah dan Afrizal (2024) yang juga menemukan manajemen waktu sebagai strategi utama perempuan pekerja dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga. Perbedaannya, informan pada penelitian tersebut memiliki fleksibilitas waktu kerja, sedangkan informan dalam penelitian ini merupakan pekerja formal yang harus mengikuti sistem shift yang telah ditetapkan perusahaan. Oleh karena itu, pengaturan waktu tidak sekadar menjadi pilihan, tetapi menjadi cara yang harus dilakukan agar tanggung jawab pekerjaan dan keluarga tetap dapat dijalankan secara bersamaan.

Selain mengatur jadwal, kebiasaan beristirahat terlebih dahulu sebelum mengerjakan pekerjaan domestik juga mencerminkan dimensi *time balance*, sekaligus *satisfaction balance* karena berkaitan dengan kondisi psikologis informan dalam menjalankan perannya. Bagi Lestari, Indah, dan Nanik, istirahat bukan bentuk kelalaian, melainkan keputusan sadar untuk menjaga kondisi tubuh dan emosi sebelum melanjutkan tanggung jawab di rumah. Temuan ini berbeda dengan penelitian Pasodung dan Rahayu Indrawati (2025) yang menemukan *self-care* sebagai salah satu strategi perempuan pekerja dengan peran ganda; dalam penelitian ini, bentuk merawat diri lebih sederhana, yaitu melalui istirahat dan tidur yang cukup sebagai upaya memulihkan kondisi fisik sebelum menjalankan tanggung jawab domestik. Pola ini memperkuat argumen bahwa *work-life balance* tidak hanya soal pembagian waktu, tetapi juga soal kualitas kehadiran dalam setiap peran. Perempuan yang baru menyelesaikan shift kerja dengan beban fisik tinggi tidak mungkin secara langsung menjalankan pekerjaan domestik tanpa memberi jeda bagi dirinya.

Sementara itu, keputusan memilih tempat tinggal dekat dengan lokasi kerja mencerminkan dimensi *time balance* melalui pengurangan waktu tempuh dan tenaga yang terkuras di perjalanan. Yuni dan Niya memilih mengontrak rumah dekat pabrik, sementara Lestari memilih jalan tengah dengan sesekali menginap di asrama pabrik ketika kondisi fisiknya tidak memungkinkan untuk pulang-pergi. Sebaliknya, Siska tetap memilih pulang-pergi demi kedekatan emosional dengan anak. Ketiga pilihan ini sama-sama merupakan strategi rasional dalam mengatasi kedua tanggung jawab peran yang dijalani, hanya dengan definisi dan pertimbangan yang berbeda bagi masing-masing individu.

Dimensi *involvement balance* tercermin melalui keterlibatan aktif informan secara fisik maupun emosional dalam kehidupan keluarga, yaitu berbagi pekerjaan domestik dengan suami dan anak, menitipkan anak kepada pihak terpercaya, serta menyempatkan waktu bersama anak. Beban pekerjaan rumah tangga dalam temuan ini tidak lagi sepenuhnya berada di pundak perempuan, tetapi mulai didistribusikan kepada anggota keluarga lain, menunjukkan pergeseran menuju pola relasi domestik yang lebih kolaboratif dan partisipatif. Namun, sebagaimana temuan Pikaditha (2025) mengenai perempuan muda di Gresik yang juga melakukan pembagian peran dengan pasangan meski belum didukung sistem sosial yang memadai, penelitian ini menemukan bahwa pembagian peran tersebut bersifat operasional, bukan struktural: perempuan tetap menjadi pihak yang mengoordinasikan, mengingatkan, dan bertanggung jawab utama atas keberlangsungan urusan domestik serta pengasuhan anak, sementara keterlibatan suami dan anak lebih dipahami sebagai bentuk “membantu”, bukan tanggung jawab bersama.

Meskipun demikian, pembagian pekerjaan domestik dengan suami bukan merupakan faktor penentu tercapainya *work-life balance* pada individu. *Work-life balance* tidak ditentukan oleh sejauh mana pasangan ikut serta dalam pekerjaan rumah tangga, melainkan lebih pada sejauh mana individu mampu mengelola tuntutan peran dari ranah pekerjaan dan ranah keluarga secara

seimbang (Greenhaus dkk., 2003). Dengan demikian, pembagian tugas dengan suami dapat dipahami sebagai salah satu bentuk dukungan yang mempermudah perempuan dalam menjalankan peran ganda, namun bukan menjadi syarat mutlak bagi tercapainya *work-life balance*.

Perempuan pekerja menitipkan anak kepada tetangga atau kerabat memperlihatkan peran penting modal sosial berbasis kepercayaan komunal, yang muncul sebagai respons langsung terhadap aturan kerja yang melarang penggunaan telepon seluler di area produksi. Keberhasilan strategi ini sangat bergantung pada kepercayaan terhadap pihak yang mengasuh anak, yang membantu perempuan merasa lebih tenang saat bekerja meskipun tidak dapat berkomunikasi setiap saat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rimawati dkk. (2024) mengenai buruh bata perempuan di Lombok Barat yang juga melibatkan pihak eksternal dalam pengasuhan anak. Namun, jika penelitian tersebut menyoroti lingkungan sosial yang kurang mendukung sebagai hambatan, penelitian ini justru menemukan bahwa tetangga dan kerabat terpercaya menjadi sumber daya kritis yang memungkinkan perempuan pekerja tetap bekerja tanpa meninggalkan tanggung jawab pengasuhan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial di sekitar perempuan pekerja merupakan faktor determinan yang belum mendapat perhatian dalam kajian *work-life balance* pada perempuan, sekaligus melengkapi kajian literature review Pasodung dan Rahayu Indrawati (2025) yang belum mengidentifikasi peran modal sosial berbasis kepercayaan komunal sebagai salah satu strategi tercapainya *work-life balance* pada seseorang.

Di antara seluruh strategi yang ditemukan, menyempatkan waktu bersama anak setelah pulang kerja merupakan strategi yang juga konsisten diterapkan oleh semua informan. Strategi ini secara langsung mencerminkan dimensi *involvement balance* karena keterlibatan emosional yang dibangun tidak bergantung pada lamanya waktu yang tersedia, melainkan pada kualitas kehadiran yang diberikan. Strategi ini juga mencerminkan dimensi *satisfaction balance* secara bersamaan, karena kepuasan dalam menjalankan peran sebagai ibu tidak hanya diukur dari tersedianya waktu, tetapi juga dari rasa bahwa anak tetap merasa diperhatikan dan dicintai. Keberhasilan berbagai strategi tersebut pada akhirnya berkontribusi pada tercapainya *satisfaction balance* yang dirasakan para informan, karena mereka merasa tetap dapat menjalankan peran sebagai pekerja sekaligus ibu tanpa mengabaikan tanggung jawab di salah satu sisi. Dengan demikian, hubungan antara pekerjaan dan keluarga dalam penelitian ini bersifat sinergis, bukan kompetitif, sebagaimana yang kerap diasumsikan dalam kajian *work-life balance* sebelumnya.

Rasa puas yang muncul dari keberhasilan menjalankan kedua peran tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya patriarki yang masih menempatkan urusan domestik sebagai tanggung jawab utama perempuan, sementara keterlibatan laki-laki kerap dimaknai sebagai bentuk “membantu”, bukan tanggung jawab bersama. Sebagian informan bahkan secara eksplisit menyatakan bahwa mengasuh dan mendidik anak adalah kewajiban seorang ibu, yang memperlihatkan bahwa nilai-nilai gender tersebut telah terinternalisasi dan dianggap wajar, bukan semata dipaksakan dari luar. Dengan kata lain, *satisfaction balance* yang tampak tinggi pada informan berpotensi menyamarkan ketimpangan struktural yang sesungguhnya masih ada, sebab kepuasan tersebut sebagian terbentuk dari norma gender yang membuat perempuan menerima beban domestik sebagai sesuatu yang wajar untuk dijalani sendiri.

Kondisi ini memiliki relevansi dengan kajian Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, khususnya terkait isu kesetaraan gender. Ketimpangan pembagian peran yang masih tampak dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan dituntut aktif di ranah publik sebagai pekerja, sekaligus tetap memikul tanggung jawab utama di ranah domestik, sementara laki-laki tidak selalu menghadapi tuntutan yang sama. Situasi ini kurang sejalan dengan nilai kemanusiaan yang adil dan beradab, yang menjunjung kesetaraan hak dan kewajiban tanpa membedakan jenis kelamin. Dalam hal ini, strategi *work-life balance* yang ditemukan dapat dipahami sebagai bentuk negosiasi terhadap ketimpangan peran menuju relasi gender yang lebih setara dalam kehidupan keluarga.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, sebagai penelitian fenomenologi yang berfokus pada enam informan di satu lokasi pabrik, temuan mengenai strategi *work-life balance* bersifat kontekstual dan tidak dapat digeneralisasi pada seluruh perempuan pekerja di sektor industri tekstil. Kedua, penelitian ini tidak berfokus pada pengukuran dampak strategi *work-life balance* terhadap kualitas hubungan rumah tangga maupun kinerja kerja di pabrik, karena pendekatan kualitatif fenomenologi yang digunakan menitikberatkan pada pengungkapan strategi yang dijalani, bukan pada pengukuran efektivitas atau dampak yang bersifat kausal dan terukur.

IV. SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *work-life balance* perempuan pekerja pabrik benang Desa Sidorogo Kabupaten Sidoarjo, meliputi mengatur pekerjaan rumah tangga berdasarkan jadwal shift kerja, beristirahat terlebih dahulu sebelum mengerjakan pekerjaan domestik, memilih tempat tinggal yang dekat dengan lokasi kerja, berbagi tugas domestik dengan suami dan anak, menitipkan anak kepada tetangga atau kerabat yang dipercaya, serta menyempatkan waktu bersama anak setelah bekerja. Strategi pada dimensi *time balance* menjadi strategi utama yang digunakan informan dalam mencapai *work-life balance*. Pada pencapaian dimensi *involvement balance* dan *satisfaction balance* ditemukan bahwa peran perempuan dalam keluarga masih terikat oleh nilai-nilai patriarki sehingga tanggung jawab domestik lebih banyak dibebankan kepada perempuan.

V. REFERENSI

- Afrizal, Stevany, dan Polelah. (2021) "Peran Ganda Perempuan Dalam Peningkatan Perekonomian Keluarga," *Indonesian Journal of Sociology, Education, and Development*, 3(1), hal. 53–62.
- Burhani Puteri, N.A., Anwar, H., dan Irdianti. (2024) "Pengaruh konflik peran ganda dan penyesuaian diri terhadap stres kerja pada ibu yang bekerja," *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2), hal. 277–287.
- Christian, D., dan Prapunoto, S. (2025) "Work-Life Balance Dan Kepuasan Kerja Wanita Karier Dewasa Awal Pada PT Budimas Makmur Mulia," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), hal. 1384–1394.
- Eliana, E., Siregar, L. M., & Sadijah, N. A. (2021). Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Stres Kerja Pada Perempuan Bekerja Di Pt Hasil Raya Industri Karawang. *Psikologi Prima*, 4(1), 33–41. <https://doi.org/10.34012/psychoprime.v4i1.1913>
- Greenhaus, J.H., Collins, K.M., dan Shaw, J.D. (2003) "The relation between work-family balance and quality of life," *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), hal. 510–531.
- Info GSBI. (2025) Industri tekstil, garmen dan sepatu PHK puluhan ribu buruh dan tutup pabrik. Tersedia pada: <https://www.infogsbi.or.id/2025/03/industri-tekstil-garmen-dan-sepatu.html>.
- Mrihrahayu, dan Darsono. (2021) "Dampak Konflik Pekerjaan-Keluarga dan Iklim Organisasi pada Kepuasan Kerja Karyawan Wanita di Industri Tekstil Kota Surakarta," *Jurnal Widya Ganecwara*, 11(1).
- Mulang, H. (2024) "Dampak Konflik Peran Ganda Terhadap Performa Karyawan Wanita (Studi di Salah Satu Perusahaan di Kota Makassar)," *Jesya (Jurnal Ekonomi Dan Ekonomi Syariah)*, 7(1), hal. 1117–1127.
- Nafis, B., Chan, A., dan Raharja, J. (2020) "Analisis Work-Life Balance para Karyawan Bank BJB Cabang Indramayu," 8(1), hal. 115–126.
- Nasution, A.F. (2023) *Metode Penelitian Kualitatif. Pertama*. Disunting oleh M. Albina. CV. Harfa Kreatif.
- Nasution, R. (2022). Peran Wanita Karir dalam Meningkatkan Ekonomi Keluarga di Tinjau dari Ekonomi Islam (Studi Kasus di Dinas Lingkungan Hidup Provinsi Sumatra Utara). *SIBATIK JOURNAL*, 1(4), 393–402.
- Ofetri, J., Bangsu, T., dan Afrita, D. (2025) "Strategi Buruh Perempuan Pembuka Terpal Dalam Menjalankan Peran Ganda (Studi Kasus Stockpile Pulau Baai Teluk Sepang Kota Bengkulu)," *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 13(1), hal. 8–17.
- Pasodung, A., dan Rahayu Indrawati, K. (2025) "Strategi Work-Life Balance Pada Wanita Dengan Peran Ganda: Literature Review," *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(8), hal. 3625–3635.
- Pikaditha, L. (2025) "Pengalaman Perempuan Muda Dalam Menjalankan Peran Ganda Di Gresik Kecamatan Driyorejo Dalam Perspektif Feminis Liberal," *Jurnal Neo Societal*, 6(2), hal. 134–143.
- Putri, N., Khairunnisa, C., dan Darmawanti, I. (2024) "Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Peran Ganda yang Memiliki Anak Usia Dini," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(01), hal. 136–155.
- Rabbaniyah, S., dan Salsabila, S. (2022) "Patriarki Dalam Budaya Jawa; Membangun Perilaku Pembungkaman Diri Pada Perempuan Korban Seksual Dalam Kampus," *Community: Pengawas Dinamika*, 8(April), hal. 113–124.
- Rimawati, Nurjanah, S., dan Karyadi, L.W. (2024) "Peran Ganda Buruh Bata Perempuan dalam Menunjang Perekonomian Keluarga di Kelurahan Dasan Geres Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat," *Proceeding Seminar Nasional Mahasiswa Sosiologi*, 2(2).
- Rizqi, M. A., & Santoso, S. A. (2022). Peran Ganda Wanita Karir dalam Manajemen Keluarga. *Jurnal Manajerial*, Volume 09 Nomor 01 Tahun 2022, 09(2), 131–134. <https://doi.org/10.56338/promotif.v12i2.3091>
- Rorong, M.J. (2020) *Fenomenologi Alfred Schutz dalam Penelitian Ilmu Sosial*.
- Sugiyono, P.D. (2023) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. 2 ed. ALFABETA.
- Tenriawaru, A.T., Gismin, S.S., dan Aditya S., A.M. (2023) "Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karir yang Menikah Di Kota Makassar," *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), hal. 167–173.
- Ukhroniyah, dan Afrizal, S. (2024) "Strategi Peran Ganda Perempuan sebagai Asisten Rumah Tangga," *Jurnal Pendidikan Sosiologi Universitas Pendidikan Ganesha*, 6, hal. 120–130.
- Utina, R.C., Syamsuddin, L., dan Liputo, S. (2024) "Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dengan Stres Kerja Pada Polisi Wanita Yang Sudah Menikah Di Wilkum Poldasumsel," *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 4(1), hal. 47–55.
- Widyasari, A., dan Suyanto, S. (2023) "Pembagian Kerja dalam Rumah Tangga antara Suami dan Istri yang Bekerja," *Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 6(2), hal. 209–226.
- De Porter, Bobbi dan Hernacki, Mike. 1992. *Quantum Learning. Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Terjemahan oleh Alwiyah Abdurrahman. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Wulandari, S., & Situmorang, L. (2024). Peran Ganda Istri dalam Perspektif Gender. *EJournal Pembangunan Sosial*, 12(3), 389–398.