

## ***Copping Strategy Work-Life Balance* Hierarki Kebutuhan Perempuan Bekerja dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah Pada Komunitas Fatayat NU Di Ngrandu Mlorah Rejoso Nganjuk**

**M. Burhanuddin Ubaidillah, Hafidhul Umami, Muhammad Yusuf<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>STAI Darussalam Nganjuk

Email: [burhanudinubaidillah24@gmail.com](mailto:burhanudinubaidillah24@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Menentukan pilihan antara keluarga atau karir menjadi masalah bagi perempuan yang sudah berumah tangga. Selain menjadi seorang istri, ibu yang bekerja memiliki tanggung jawab lain menjadi seorang pekerja. Jumlah wanita yang bekerja secara penuh waktu meningkat secara tajam, sehingga dewasa ini adalah hal yang sangat lazim bila pasangan suami istri kedua-duanya memiliki pekerjaan diluar rumah. Konflik pekerjaan-keluarga didefinisikan sebagai harapan yang bertentangan terkait dengan dua peran terpisah, dimana terdapat ketidakseimbangan antara peran dalam suatu pekerjaan dan peran dalam keluarga. Pergeseran budaya, gaya hidup yang tinggi dan perkembangan status sosial, peran wanita telah bergeser dari peran tradisional menjadi peran ganda yakni sebelumnya hanya berperan dalam keluarga, kini mempunyai peran lain yaitu peran sebagai wanita yang harus bekerja. Hal ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk melakukan tindakan korektif yang diperlukan. Pendampingan ini memiliki tujuan *work life balance*, yakni kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi dan keluarganya sekaligus sebagai instrumen dalam memberikan perhatian yang seimbang antara domain kerja (*working domain*) dengan domain non-kerja (*non-working domain*). Tujuan pendampingan ini untuk mengukur efektivitas tindakan korektif yang diperlukan. *Coping strategy* digunakan dalam *work life balance*, dalam mengatasi stress kerja, konflik peran gandanya, sekaligus mengetahui persoalan-persoalan yang ada agar tindakan korektif yang diperlukan dapat direalisasikan bagi Perempuan Pekerja dalam Membantu Mewujudkan Keluarga Sakinah.

**Kata Kunci:** *Copping Strategy, Work-Life Balance, Teori Hierarki Kebutuhan*

### **ABSTRACT**

Determining the choice between family and career is a problem for married women. Apart from being a wife, working mothers have other responsibilities as a worker. The number of women working full time has increased sharply, so that today it is very common for a husband and wife to both have jobs outside the home. Work-family conflict is defined as conflicting expectations related to two separate roles, where there is an imbalance between roles in a job and roles in the family. Cultural shifts, high lifestyles and developments in social status, the role of women has shifted from a traditional role to a dual role, namely previously only playing a role in the family, now they have another role, namely the role of a woman who has to work. This can be used as a benchmark for taking necessary corrective actions. This assistance has the aim of work life balance, namely a person's ability to balance work demands with personal and family needs as well as being an instrument in providing balanced attention between the work domain and the non-working domain. The purpose of this assistance is to measure the effectiveness of the necessary corrective actions. Coping strategies are used in work life balance, in

dealing with work stress, dual role conflicts, as well as knowing existing problems so that the necessary corrective actions can be realized for Working Women in Helping to Create a Sakinah Family.

**Keywords:** *Copping Strategy, Work-Life Balance, Hierarchy of Needs Theory*

## Pendahuluan

Keluarga sakinah memiliki arti ketenangan sebagai kata antonim dari guncangan. Kata ini menggambarkan ketenangan hati setelah adanya gejolak atau konflik maupun kesalah pahaman dalam keluarga, yang kemudian dapat diselesaikan dengan baik oleh kedua pasangan dalam rumah tangga. Keluarga yang tenang bukan keluarga yang tidak mengalami masalah, akan tetapi keluarga yang mampu menyelesaikan masalah agar mendapatkan ketenangan.<sup>1</sup>

Kata sakinah dalam fiqh munakahat memiliki arti ketenangan dan ketentraman jiwa. Kata ini disebutkan enam kali dalam Al-Qur'an, yaitu pada surat al-Baqarah (2) : 248, surat at-Taubah (9) : 26 dan 40, surat al-Fath (48) : 4, 18, dan 26. Dalam ayat-ayat tersebut dijelaskan bahwa sakinah itu didatangkan oleh Allah ke dalam hati para nabi dan orang-orang yang beriman agar tabah dan tidak gentar menghadapi tantangan dalam kehidupan rumah tangga.<sup>2</sup> Ketentraman akan muncul apabila indikatornya dipenuhi dalam keluarga. Di antara indikator keluarga sakinah adalah: Setia dengan pasangan, Berpegang teguh pada agama, Saling menepati janji, Saling pengertian dan Dapat menjaga nama baik satu sama lain.<sup>3</sup>

Menurut Atwater & Duffy, kepuasan pernikahan merupakan perasaan menyenangkan dan puas dalam pernikahan. Pada mayoritas masyarakat, pernikahan dianggap sebagai cara yang baik menjamin keteraturan dalam membesarkan anak. Pernikahan memungkinkan pembagian dalam hal konsumsi dan pekerjaan.<sup>4</sup> Idealnya, pernikahan menawarkan intimasi, komitmen, persahabatan, kasih sayang, pemuasan seksual, pendampingan, dan peluang bagi pertumbuhan emosional serta sumber identitas dan kepercayaan diri.<sup>5</sup>

Menentukan pilihan antara keluarga atau karir menjadi masalah bagi perempuan yang sudah berumah tangga. Menikah dan memiliki keluarga yang bahagia merupakan dambaan bagi setiap perempuan. Karena, selain menjadi seorang istri, ibu yang bekerja memiliki tanggung jawab lain yakni menjadi seorang pekerja pada sebuah organisasi. Jumlah wanita yang bekerja secara penuh waktu meningkat secara tajam, sehingga dewasa ini adalah hal yang sangat lazim bila pasangan suami istri kedua-duanya memiliki pekerjaan diluar rumah.<sup>6</sup>

Saat ini, Banyak kaum wanita yang ikut mencari nafkah dengan alasan untuk membantu perekonomian keluarga. Apollo dan Cahyadi mengungkapkan bahwa hampir tidak ada sektor

<sup>1</sup> M. Quraish Shihab, *Pengantin Al-Qur'an*, ed. Abd dan Wahid Hizbullah Syakur, Jakarta: Lentera Hati, 2007, 83.

<sup>2</sup> Tahar Rachman, "Konsep Keluarga Sakinah," jurnal *Angewandte Chemie International*, Edition, 6 (11), 951-952., 2018, 10-27.

<sup>3</sup> M. Quraish Shihab, *Pengantin Al-Qur'an*, ed. Abd dan Wahid Hizbullah Syakur, Jakarta: Lentera Hati, 2007, 83.

<sup>4</sup> Atwater, E., & Duffy, K. G., *Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today*, 7 th ed. (New Jersey: Prentice-Hall. 2005).

<sup>5</sup> Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman R.D. *Human development*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2008).

<sup>6</sup> Andromeda & Noviajati, P. Berjuang dan terus bertahan : Studi kasus kepuasan perkawinan pada istreri sebagai tulang punggung keluarga. *Jurnal Psikologi & Kemanusiaan* ISBN: 978-979-796324 8. Jurusan Psikologi FIP : Universitas Negeri Semarang. 2015.

industri yang belum dimasuki oleh kaum wanita, baik sebagai dokter, perawat, bidan, guru, dosen, pengusaha, dan politisi (eksekutif, yudikatif dan legislatif).<sup>7</sup>

Pekerjaan merupakan salah satu aspek yang penting dalam kehidupan manusia saat ini untuk memenuhi kebutuhan dan kebanyakan pekerja menghabiskan waktu rata-rata 8 jam sehari ditempat kerjanya.<sup>8</sup> Menurut Malthis & Jackson, untuk wanita yang bekerja yang juga ibu yang memiliki anak, terdapat kurang keseimbangan antara kerja dan keluarga mempunyai pengaruh yang berarti terhadap ketidakhadiran dalam bekerja.<sup>9</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zulkaida dan Srisusanti menunjukkan adanya tiga faktor kepuasan perkawinan yang dominan pada istri, yaitu hubungan interpersonal dengan pasangan, partisipasi keagamaan dan kehidupan seksual. Faktor dominan pada istri yang bekerja adalah hubungan interpersonal dengan pasangan, kesesuaian peran dan harapan, komunikasi dengan pasangan, kesamaan minat, kemampuan menghadapi konflik, dan keuangan.<sup>10</sup>

Konflik pekerjaan-keluarga bias terjadi karena adanya ketidakseimbangan peran seorang ibu didalam pekerjaannya dengan peran ibu didalam keluarganya. Hal ini didukung oleh pendapat Greenhaus & Beutell, yang menyatakan bahwa ketidakseimbangan antara pekerjaan dan keluarga disebut sebagai konflik pekerjaan-keluarga, yaitu konflik yang mengacu pada sejauh mana hubungan antara pekerjaan dan keluarga saling terganggu.<sup>11</sup>

Konflik pekerjaan-keluarga didefinisikan sebagai 'harapan yang bertentangan terkait dengan dua peran terpisah, dimana terdapat ketidakseimbangan antara peran dalam suatu pekerjaan dan peran dalam keluarga.<sup>12</sup> Pergeseran budaya, gaya hidup yang tinggi dan perkembangan status sosial, peran wanita telah bergeser dari peran tradisional menjadi peran ganda yakni sebelumnya hanya berperan dalam keluarga, kini mempunyai peran lain yaitu peran sebagai wanita yang harus bekerja. Adanya konflik peran mempunyai konsekuensi atau dampak terhadap karyawan, utamanya pada tingkat kepuasan kerja.<sup>13</sup>

Hal ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk melakukan tindakan korektif yang diperlukan. Pendampingan ini memiliki tujuan *work life balance*, Yakni kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi dan keluarganya

<sup>7</sup> Apollo & Cahyadi. "Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri." *Jurnal Psikologi*, (2012). No.2, 254-271.

<sup>8</sup> Sianturi, M.M., & Zulkarnain. Analisis work family conflict terhadap kesejahteraan psikologi pekerja. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, Vol 1, No.3, (2012). 207-215.

<sup>9</sup> Dhamayanti, R. Pengaruh konflik keluarga-pekerjaan, keterlibatan pekerjaan dan tekanan pekerjaan terhadap kepuasan kerja karyawan wanita: studi pada nusantara tour & travel kantor cabang dan kantor pusat semarang. *Jurnal Studi Manajemen & Organisasi*, Volume 3 Nomor 2, (2006). 93.

<sup>10</sup> Sri Susanti, S & Zulkaida, A. Studi deskriptif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi ke- puasan perkawinan pada istri. *UG Jurnal Gunadarma*. Vol. 7 No. 06 Tahun 2013.

<sup>11</sup> Greenhaus, J.H.& Beutell, N.J. Sources of conflict between work and family roles. *The academy of management review*, Vol. 10 no.1, (1985). 76-88.

<sup>12</sup> Nelson, D.L., Quick, J.C., Hitt, M.A. & Moesel, D. Politics, lack of career progress andwork/home conflict: stress and strain for working women. *Sex Roles: A Journal of Research*, 23, (1990). 169-85.

<sup>13</sup> Churriyah, Madziatul. Pengaruh konflik peran terhadap Kepuasan kerja Perawat serta Komitmen pada organisasi. *Jurnal Economics and Business*. Vol 3, No.1, 2017.

sekaligus sebagai instrumen dalam memberikan perhatian yang seimbang antara domain kerja (*working domain*) dengan domain non-kerja (*non-working domain*).<sup>14</sup>

Penelitian ini, pada realitas sosiokultural warga masyarakat Fatayat Ngrandu Mlorah, memiliki tujuan untuk mengukur efektivitas tindakan korektif yang diperlukan. *Coping strategy* digunakan dalam *work life balance*, dalam mengatasi stress kerja, konflik peran gandanya, sekaligus mengetahui persoalan-persoalan yang ada agar tindakan korektif yang diperlukan dapat direalisasikan bagi Perempuan Pekerja dalam Membantu Mewujudkan Keluarga Sakinah.

## Metode

Metode yang digunakan adalah *Service learning*, di mana Tim Pendamping melakukan pembinaan terhadap pelaku di masyarakat untuk dapat melakukan *knowledge sharing*. *Knowledge sharing* adalah salah satu langkah dalam manajemen pengetahuan yang digunakan untuk memberikan kesempatan kepada anggota Fatayat Ngrandu Mlorah untuk berbagi ilmu pengetahuan.

Pendampingan ini menggunakan pendekatan *Asset Based Community Development* (ABCD) yang mengutamakan pemanfaatan aset dan potensi yang ada di sekitar dan dimiliki oleh komunitas masyarakat.

## A. Langkah-langkah Pendampingan

Dalam Metode ABCD ada lima langkah kunci dalam melakukan proses riset pendampingan, yaitu:

### 1. *Discovery* (Menemukan)

Proses menemukan kembali kesuksesan dilakukan lewat proses percakapan/wawancara dan menjadi penemuan personal tentang apa yang menjadi kontribusi individu pada sebuah kegiatan atau usaha. Pada tahap *discovery*, dimulai dengan memindahkan tanggung jawab untuk perubahan kepada individu yang berkepentingan dengan perubahan entitas lokal. Wawancara ini bersifat cerita antara masyarakat dengan pendamping sehingga yang banyak berbicara adalah Fatayat Ngrandu Mlorah.

### 2. *Dream* (Impian)

Pada tahap ini, setiap orang mengeksplorasi harapan dan impian mereka baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk organisasi. Sebuah visi bersama terhadap masa depan terancang sebuah kegiatan untuk memenuhi impian masyarakat Fatayat Ngrandu Mlorah.

### 3. *Design* (Merancang)

---

<sup>14</sup> Ramadhani, Malika. Analisis Pengaruh Keseimbangan Kehidupan-Kerja Terhadap Kesuksesan Karir (Studi pada Karyawan PT. Asuransi Jiwa Generali Indonesia). *Jurnal FEB Universitas Brawijaya Malang*. 2013,

Proses di mana seluruh komunitas terlibat dalam proses belajar tentang kekuatan atau aset yang dimiliki agar bisa mulai memanfaatkannya dalam cara konstruktif, inklusif, dan kolaboratif untuk mencapai aspirasi dan tujuan seperti yang sudah ditetapkan sendiri. Proses merencanakan merupakan proses cara mengetahui aset-aset yang ada pada masyarakat Desa Mlorah Rejoso Nganjuk. Aset yang terlihat di wilayah Desa Mlorah ini akan dimanfaatkan untuk memenuhi impian Fatayat Ngrandu Mlorah.

#### 4. *Define* (Menentukan)

Kelompok pemimpin sebaiknya menentukan pilihan topik positif: tujuan dari proses deskripsi mengenai perubahan yang diinginkan. Pendampingan dengan masyarakat terlibat dalam *Focus Group Discussion* (FGD). Pada Proses FGD pendamping dan masyarakat menentukan fokus pembahasan. Proses FGD bisa berjalan dengan lancar kalau disepakati pembahasan yang dibahas dalam diskusi antara pendamping dan Fatayat Ngrandu Mlorah.

#### 5. *Destiny* (Lakukan)

Serangkaian tindakan inspiratif yang mendukung proses belajar terus menerus dan inovasi tentang apa yang akan terjadi yang menjadi fase akhir yang secara khusus fokus pada cara-cara personal dan organisasi melangkah maju. Langkah terakhir adalah melaksanakan kegiatan yang disepakati untuk memenuhi impian masyarakat dari pemanfaatan aset sekaligus memenuhi impian Fatayat Ngrandu Mlorah.

Petunjuk dalam melihat realitas di masyarakat dijadikan pola pikir dalam memecahkan masalah yang ada masyarakat. Dengan demikian, teori *Asset Based Community Development* (ABCD) adalah mengutamakan pemanfaatan aset dan potensi yang ada disekitar dan dimiliki oleh masyarakat kemudian digunakan sebagai bahan yang memberdayakan masyarakat itu.

## **B. Pemilihan Subjek Dampingan**

Penelitian ini dilakukan di Komunitas wanita bekerja Fatayat Ngrandu Mlorah Rejoso Nganjuk Jawa Timur. Secara geografis, Mlorah termasuk desa di Kabupaten Nganjuk bagian utara, arah menuju Kabupaten Bojonegoro. Tepatnya di selatan Pegunungan Kendeng yang membujur mulai dari Ngawi hingga Mojokerto. Desa Mlorah termasuk daerah agraris. Memiliki lima dusun yaitu Mlorah, Ngrandu, Sugihan, Tugu dan Sugihwaras.

Sosok Mbah Canthing termasuk agak terlupakan dari penulisan sejarah. Cerita yang beredar di masyarakat hanya dituturkan dari satu mulut ke mulut. Mbah canthing inilah pendiri Desa Mlorah. Menurut Kyai Riyanto, nama asli Mbah Canthing adalah Tumenggung Sri Moyo Kusumo, sebagai pegawai di Kerajaan Mataram Islam yang bertugas menikahkan warga. Ketika Perang Diponegoro Meletus, Mbah Canthing masuk ke dalam barisan lascar Pangeran Diponegoro yang berperang melawan pasukan kolonial Belanda. Setelah Pangeran Diponegoro ditangkap pihak Belanda dan dibuang ke Makassar Sulawesi, Mbah

Canthing mengasingkan diri ke wilayah Jawa Timur dan harus menyamar menjadi anggota rakyat biasa. Dari sinilah Mbah Canthing membuka lahan atau membabat alas untuk pemukiman yang bernama Desa Mlorah.<sup>15</sup>

Mayoritas penduduk Desa Mlorah Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk beragama Islam, meskipun ada satu atau dua yang beragama selain Islam. Namun biasanya penduduk yang tidak beragama Islam tersebut bukan asli penduduk setempat, melainkan pendatang. Keadaan perekonomian masyarakat Desa Mlorah tergolong menengah ke atas, hal ini tidak terlepas dari faktor alam yang begitu subur.

## Hasil

Di Desa Mlorah Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk, baik wanita maupun pria yang sudah berkeluarga berpotensi mengalami konflik ganda. Namun, norma sosial wanita mendapat tanggung jawab lebih besar untuk mengurus anak-anak dan menyelesaikan tugas rumah menyebabkan wanita lebih rentan mengalami konflik. Konflik ini akan menjadi lebih besar ketika seseorang tidak mampu mengatasinya.

Wanita dikenal sebagai pribadi yang lembut dan lebih mengedepankan aspek emosional jika dibandingkan dengan pria yang dikenal lebih realistis. Oleh sebab itu, tidak jarang orang menduga bahwa wanita lebih banyak menggunakan *emotional focus coping* dibandingkan pria.

Peran gender feminin cenderung menggunakan *Problem focused coping* dan justru peran maskulin cenderung menggunakan *emotional focus coping*. Dengan begitu, wanita meskipun dikenal sebagai sosok yang lemah lembut dan tidak bersikap frontal dalam menghadapi masalah cenderung menunjukkan usaha yang cukup besar untuk segera menyelesaikan masalah.

Tampak bahwa wanita bekerja melakukan *problem focus coping* dalam menghadapi konflik peran ganda seperti melakukan manajemen waktu dan menjaga kebugaran agar fisik selalu sehat dan fit untuk dapat menghadapi konflik serta melakukan kontrol diri agar terhindar dari stres, di samping melakukan *emotional focus coping* seperti mencari dukungan sosial.

Selain itu, subjek pendampigan ini merupakan wanita bekerja sehingga mereka tidak lagi menggantungkan diri secara ekonomi pada suami. Banyaknya masalah yang dihadapi di rumah dan tempat kerja serta interaksi dengan komunitas pekerja, menjadi referensi bagi wanita bekerja dalam penyelesaian masalah. Secara praktis, wanita bekerja cenderung berupaya untuk mengurangi stres yang muncul secara individu dengan mempelajari keterampilan baru guna memiliki keyakinan yang dapat mengubah situasi atau menyelesaikan masalah (*problem focus coping*).

Bentuk *problem focused coping* lain yang dilakukan wanita bekerja adalah mempekerjakan pekerja rumah tangga dengan meminta bantuan anggota keluarga, seperti kepada anak, suami, orang tua, kakak, adik, keponakan, untuk membantu mengasuh anak dan

<sup>15</sup> Sistem informasi profil desa dan kelurahan Desa Mlorah Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk tahun 2019

menyelesaikan tanggung jawab rumah tangga, melakukan penjadwalan, menyusun skala prioritas, merencanakan waktu keluarga bersama-sama anggota keluarga lain, mengubah sikap dalam berinteraksi dengan anggota keluarga dan mencari dukungan sosial dari anggota keluarga maupun rekan sekerja. Dengan demikian, peran konflik ganda wanita bekerja sedikit banyak mulai teratasi.

Selain itu, pergeseran nilai dan norma sosial juga berpengaruh terhadap besarnya nilai konflik ganda. Masyarakat Mlorah pada umumnya, khususnya komunitas Fatayat telah memperbolehkan wanita yang sudah berumah tangga ikut bekerja. Hal ini tampak dari dukungan sosial masyarakat yang diberikan kepada anak wanita, istri, dan saudara perempuan untuk ikut bekerja sesuai dengan kondisi dan kapasitasnya masing-masing.

## Diskusi

Menurut Carver, Scheier, & Weitraub, *Coping* mempunyai makna menanggulangi, menerima, menguasai segala sesuatu yang bersangkutan dengan diri kita sendiri. *Coping* dapat juga dikatakan sebagai bentuk adaptasi karena *coping* merupakan bagaimana cara seseorang bereaksi terhadap sebuah stimulus yang didapat dari lingkungannya.<sup>16</sup>

Menurut Folkman & Lazarus, *Coping* mempunyai makna sebagai tanggapan terhadap ketegangan hidup yang berfungsi untuk mencegah, menghindari, atau mengendalikan gangguan emosi. *Coping* yang baik ditandai dengan kemampuan seseorang untuk dapat tetap berdiri sendiri dalam menghadapi krisis hidup dan mengendalikan stres yang muncul dari masa krisis tersebut.<sup>17</sup>

Menurut Taylor, *Coping* didefinisikan dengan pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan.<sup>18</sup> Menurut Baron & Byrne, *coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir, dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi.<sup>19</sup> Menurut Stone & Neale dalam Rice, *coping* meliputi segala usaha yang disadari untuk menghadapi tuntutan yang penuh dengan tekanan.<sup>20</sup>

Sedangkan Strategi *coping* atau sering disebut *coping strategi* itu sendiri dapat diartikan sebuah cara atau perilaku individu untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Mac Arthut mendefinisikan *coping strategi* sebagai upaya-upaya khusus, baik behavioral maupun psikologis, yang digunakan orang untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stress. Gowen e.a. mendefinisikan *coping*

<sup>16</sup> Carver, C.S., Scheier, M. F., & weitraub, J.K. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 56, No. 2, 1989. 267-283.

<sup>17</sup> Folkman, S. & Lazarus, R.S. If it Changes it Must be a Process: A Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. No. 48, 1985. 150-170.

<sup>18</sup> Taylor, S. E. *Health Psychology Third Edition*. New York: Mc graw Hill Inc, 1995.

<sup>19</sup> Baron & Byrne. *Social Psychology. Understanding human interaction*. United States of America : Allyn and Bacon. Baron, R. A.& Byrne. 1991.

<sup>20</sup> Rice , P.L *Stress and Health*. Ed. 2. California: Brooks/Cole Publishing. Compani. Safaria. 1992.

*strategi* sebagai upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal yang dihasilkan dari sumber stress.<sup>21</sup>

Pada esensinya Dodds mengemukakan bahwa, *coping strategi* yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya. Friedman mengatakan bahwa *coping strategi* merupakan perilaku atau proses untuk adaptasi dalam menghadapi tekanan atau ancaman. *Coping strategi* terbagi atas dua bagian ditinjau dari fungsinya. Lazarus & Folkman menyebutkan bahwa *coping* terdiri atas *problem focused coping* dan *Emotion Focused coping*.

*Pertama, problem focused coping* mengarahkan pada penyelesaian masalah, seperti mencari informasi mengenai suatu masalah, mengumpulkan solusi-solusi yang dapat dijadikan alternatif, mempertimbangkan alternatif dari segi biaya dan manfaatnya, memilih alternatif, dan menjalani alternative yang dipilih.

*Kedua, Emotion Focused coping* merupakan sekumpulan proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi penderitaan emosional dan mencakup strategi, seperti menghindari, meminimalisir, menjaga jarak, selektif memilih perhatian, perbandingan positif, dan mencari nilai positif dari sebuah peristiwa negatif. Orang yang melakukan *Emotion Focused coping* untuk mempertahankan harapan dan optimise, menyangkal fakta dan implikasinya, menolak mengakui hal terburuk, bertindak seolah-olah hal yang terjadi bukan hal yang penting, dan lainnya di mana kesemua proses tersebut memberi sebuah penipuan atau distorsi kenyataan pada diri mereka sendiri.<sup>22</sup>

Schermerhorn mengungkapkan bahwa *work-life balance* adalah kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dengan kebutuhan pribadi dan keluarganya. Sebagai instrumen dalam memberikan perhatian yang seimbang antara domain kerja (*working domain*) dengan domain non-kerja (*non-working domain*).<sup>23</sup>

Selaras dengan pendapat Frame dan Hartog yang memaparkan bahwa *work-life balance* berarti karyawan dapat dengan bebas menggunakan jam kerja yang fleksibel untuk menyeimbangkan pekerjaan atau karyanya dengan komitmen lain seperti keluarga, hobi, seni, dan tidak hanya focus terhadap pekerjaannya.<sup>24</sup>

Fisher memiliki gambaran berbeda dengan yang lain, dia menjabarkan definisi *work-life balance* dengan beberapa komponen. Fisher menyatakan bahwa *work-life balance* merupakan suatu stressor kerja yang meliputi empat komponen penting, yaitu *Time, Strain, Energy, Aim*.<sup>25</sup>

<sup>21</sup> Gowan, M. A., C. M. Riordan and R. D. Gatewood. "Test of a Model of Coping with Involuntary Job Loss. Psychologists Press, Inc. 1999.

<sup>22</sup> Lazarus, R.S & Folkman, S. *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc. 1984.

<sup>23</sup> Atheya, R., & Arora, R. Stress and its brunt on employee's work-life balance (wlb): A conceptual study. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*. 19(03), 2014. 57-62.

<sup>24</sup> Kanwar, Y. P. S., Singh, A.K., Kodwani, A.D. Work-life balance and Burnout As Predictors of Job Satisfaction in The IT ITES Industry. *The Journal of Business Perspective*. Vol 13, No. 2. 2009.

<sup>25</sup> Fisher, G.G. *Work/Personal Life Balance: A Construct Development Study*. Pro Quest Dissertations and Theses. 2001.

Asumsi dasar dari teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow adalah motivasi,<sup>26</sup> dalam hal ini motivasi utama bagi perempuan bekerja untuk dapat mewujudkan keluarga sakinah. Hierarki tingkatan kebutuhan teori Abraham Maslow memiliki 5 Hierarki tingkatan kebutuhan, yaitu: 1. *Physiological Needs* (Kebutuhan fisiologis), 2. *Safety Needs* (Kebutuhan akan rasa aman), 3. *Needs for Love and Belongingness* (Kebutuhan akan cinta, memiliki dan kasih sayang), 4. *The Esteem Needs* (Kebutuhan Penghargaan), 5. *Need for Self Actualization* (Kebutuhan akan aktualisasi diri).

### **1) *Physiological Needs* (Kebutuhan fisiologis).**

Kebutuhan fisiologis ini adalah kebutuhan yang paling kuat dari semua kebutuhan, artinya secara khusus bahwa manusia akan kehilangan segala sesuatu dalam hidup dengan cara yang ekstrem jika kebutuhan ini tidak terpenuhi.<sup>27</sup>

### **2) *Safety Needs* (Kebutuhan akan rasa aman)**

Apabila kebutuhan fisiologis relative terpenuhi dengan baik, maka terdapat tingkat kebutuhan selanjutnya yaitu kebutuhan akan rasa aman. Kebutuhan akan rasa aman tersebut salah satunya adalah mendapatkan perlindungan.

### **3) *Needs for Love and Belongingness* (Kebutuhan cinta, memiliki dan kasih sayang)**

Apabila kebutuhan fisiologis dan rasa aman telah terpenuhi, maka individu mengembangkan kebutuhan akan cinta dan kasih sayang. Kebutuhan ini dapat diekspresikan dengan berbagai cara, seperti : persahabatan, pergaulan yang lebih luas atau bahkan bisa dalam ikatan perkawinan. Maslow sependapat dengan Carl Roger tentang cinta, yaitu “keadaan dimengerti secara mendalam dan diterima dengan sepenuh hati”.

### **4) *The Esteem Needs* (Kebutuhan Penghargaan)**

Kondisi persoalan eksternal yang dirasakan oleh pasangan suami istri yang mengalami yaitu persoalan terkait interaksi sosial, karena adanya keterbatasan intelegensi serta ketidakcakapan. Yang seringkali membuat canggung akan kondisi yang dialami terutama pada komunikasi. Sebagai makhluk sosial kehidupan manusia tidak jauh dari apa yang disebut interaksi sosial.<sup>28</sup>

### **5) *Need for Self Actualization* (Kebutuhan akan aktualisasi diri)**

Pemenuhan kebutuhan ini sangat beragam dari individu satu dengan individu lain, yang mana kebutuhan ini mencakup pemenuhan diri akan potensi diri. Bentuk dari kebutuhan aktualisasi bagi pasangan mnetal retardation diwujudkan dengan terwujudnya

<sup>26</sup> Desmita, *Psikologi perkembangan peserta didik: panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP dan SMA*, (PT Remaja Rosdakarya, 2009); Baharuddin, *Paradigma psikologi Islami: studi tentang elemen psikologi dari Al-Quran*, (Pustaka Pelajar, 2007).

<sup>27</sup> Mahmoud A. Wahba dan Lawrence G. Bridwell, “Maslow Reconsidered: A Review of Research on the Need Hierarchy Theory,” *Organizational Behavior and Human Performance*, Vol. 15, no. 2 (1 April 1976): 212–40,

<sup>28</sup> Wahba, Mahmoud A., dan Lawrence G. Bridwell. “Maslow Reconsidered: A Review of Research on the Need Hierarchy Theory.” *Organizational Behavior and Human Performance* 15, no. 2 (1 April 1976): 212–40.

keluarga yang sakinah, serta dapat memberikan inspirasi bagi lingkungan sekitar bahwa pasangan mental *retardation* mampu mewujudkan keluarga sakinah. Pencapaian bentuk aktualisasi diri bagi pasangan mental *retardation* bukan hal yang mudah, untuk mencapainya memerlukan dukungan dari berbagai pihak.<sup>29</sup>

## Kesimpulan

Dari hasil pengolahan dan menganalisa pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan beberapa poin-poin penting yaitu jika faktor-faktor seperti tingkat kerja paruh waktu, cuti harian dan mobilitas pekerjaan dapat diperbaiki maka keseimbangan kehidupan kerja pada pekerja wanita pekerja yang kuliah semakin seimbang dan semakin tinggi pula kepuasan kerjanya selain itu perusahaan juga harus memperhatikan dukungan sosial, konflik peran dan beban kerja maka stres kerja akan menurun. Hasil pendampingan menunjukkan *work-life balance* merupakan variabel dominan terhadap kepuasan kerja yang artinya *work-life balance* sangat penting pada wanita pekerja.

Program Pedampingan *Coping* Strategi *work-life balance* di Ngrandu Mlorah Rejoso Nganjuk bias dikatakan efektif untuk mewujudkan keluarga sakinah dari segi pengasuhan, pendidikan anak dan komunikasi antar anggota keluarga. Keefektifan ini dibuktikan dengan tercapainya wanita bekerja sebagai orang tua yang lebih baik, dengan tercapainya tujuan keluarga yang sakinah karena bertambahnya rasa kasih sayang dan saling mencintai sesama anggota keluarga.

## Pengakuan/Acknowledgements

Terima kasih diucapkan kepada jajaran pimpinan Sekolah Tinggi Agama Islam Darussalam (STAIDA) Nganjuk dan juga kepada ketua LP3M STAIDA atas izin, fasilitas, dan kesempatan yang telah diberikan. Tidak lupa apresiasi setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya program pengabdian ini dengan lancar dan sukses. Semoga apa yang telah diberikan sebagai kontribusi akademik dapat bermanfaat dan dapat menamba khazanah keilmuan sekaligus sebagai unjuk eksistensi perguruan tinggi di tangan masyarakat.

## Daftar Referensi

Andromeda & Noviajati, P. Berjuang dan terus bertahan : Studi kasus kepuasan perkawinan pada istreri sebagai tulang punggung keluarga. *Jurnal Psikologi & Kemanusiaan* ISBN: 978-979-7963248. Jurusan Psikologi FIP : Universitas Negeri Semarang. 2015.

<sup>29</sup> Wahyudi, Tian. "Paradigma Pendidikan Anak Dalam Keluarga Di Era Digital (Perspektif Pendidikan Islam)." *Riyah : Jurnal Sosial Dan Keagamaan* 4, no. 01 (3 Juli 2019): 31-43.

- Apollo & Cahyadi. "Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri." *Jurnal Psikologi*, (2012). No.2, 254-271.
- Atheya, R., & Arora, R. Stress and its brunt on employee's work-life balance (wlb): A conceptual study. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*. 19(03), 2014.
- Atwater, E., & Duffy, K. G., *Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today*, 7 th ed. (New Jersey: Prentice-Hall. 2005).
- Baharuddin, *Paradigma psikologi Islami: studi tentang elemen psikologi dari Al-Quran*, (Pustaka Pelajar, 2007).
- Baron & Byrne. *Social Psychology. Understanding human interaction*. United States of America : Allyn and Bacon. Baron, R. A.& Byrne. 1991.
- Carver, C.S., Scheier, M. F., & weitraub, J.K. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 56, No. 2, 1989.
- Christopher Dureau, *Pembaru dan kekuatan lokal untuk pembangunan*, Australian Community Development and Civil Society Strengthening Scheme (ACCESS) Tahap II, (Agustus 2013).
- Churriyah, Madziatul. Pengaruh konflik peran terhadap Kepuasan kerja Perawat serta Komitmen pada organisasi. *Jurnal Economics and Business*. Vol 3, No.1, 2017.
- Desmita, *Psikologi perkembangan peserta didik: panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP dan SMA*, PT Remaja Rosdakarya, 2009.
- Dhamayanti, R. Pengaruh konflik keluarga-pekerjaan, keterlibatan pekerjaan dan tekanan pekerjaan terhadap kepuasan kerja karyawan wanita: studi pada nusantara tour & travel kantor cabang dan kantor pusat semarang. *Jurnal Studi Manajemen & Organisasi*, Volume 3 Nomor 2, (2006).
- Fisher, G.G. *Work/Personal Life Balance: A Construct Development Study*. Pro Quest Dissertations and Theses. 2001.
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. If it Changes it Must be a Process: A Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. No. 48, 1985.
- Gowan, M. A., C. M. Riordan and R. D. Gatewood. "Test of a Model of Coping with Involuntary Job Loss. Psychologists Press, Inc. 1999.
- Kanwar, Y. P. S., Singh, A.K., Kodwani, A.D. Work-life balance and Burnout As Predictors of Job Satisfaction in The IT ITES Industry. *The Journal of Business Perspective*. Vol 13, No. 2. 2009.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc. 1984.
- M. Quraish Shihab, *Pengantin Al-Qur'an*, ed. Abd dan Wahid Hizbullah Syakur, Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Mahmoud A. Wahba dan Lawrence G. Bridwell, "Maslow Reconsidered: A Review of Research on the Need Hierarchy Theory," *Organizational Behavior and Human Performance*, Vol. 15, no. 2 (1 April 1976),
- Nelson, D.L., Quick, J.C., Hitt, M.A. & Moesel, D. Politics, lack of career progress and work/home conflict: stress and strain for working women. *Sex Roles: A Journal of Research*, 23, (1990).
- Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman R.D. *Human development*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2008.
- Ramadhani, Malika. Analisis Pengaruh Keseimbangan Kehidupan-Kerja Terhadap Kesuksesan Karir (Studi pada Karyawan PT. Asuransi Jiwa Generali Indonesia). *Jurnal FEB Universitas Brawijaya Malang*. 2013,

Rice, P.L *Stress and Health*. Ed. 2. California: Brooks/Cole Publishing. Compani. Safaria. 1992.

Sianturi, M.M., & Zulkarnain. Analisis work family conflict terhadap kesejahteraan psikologi pekerja. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, Vol 1, No.3, (2012).

Sri Susanti, S & Zulkaida, A. Studi deskriptif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi ke- puasan perkawinan pada istri. *UG Jurnal Gunadarma*. Vol. 7 No. 06 Tahun 2013. Greenhaus, J.H.& Beutell, N.J. Sources of conflict between work and family roles. *The academy of management review*, Vol. 10 no.1, (1985).

Tahar Rachman, "Konsep Keluarga Sakinah," jurnal *Angewandte Chemie International*, Edition, 6 (11), 951-952., 2018.

Taylor, S. E. *Health Psychology Third Edition*. New York: Mc graw Hill Inc, 1995.

Wahba, Mahmoud A., dan Lawrence G. Bridwell. "Maslow Reconsidered: A Review of Research on the Need Hierarchy Theory." *Organizational Behavior and Human Performance* 15, no. 2 (1 April 1976).

Wahyudi, Tian. "Paradigma Pendidikan Anak Dalam Keluarga Di Era Digital (Perspektif Pendidikan Islam)." *Riyah : Jurnal Sosial Dan Keagamaan* 4, no. 01 (3 Juli 2019).