

## ANALISIS *WORK FAMILY BALANCE* PADA *SINGLE PARENTS* DI DESA WIAU KABUPATEN MINAHASA TENGGARA

### *Work-Family Balance Analysis of Single Parents in Wiau Village, Southeast Minahasa Regency*

Trinity Excelsis Debora  
Wojongan<sup>1\*</sup>

Harol R. Lumapow<sup>2</sup>

Meike E. Hartati<sup>3</sup>

\*1-3 Universitas Negeri  
Manado

email:  
nitywojongan12@gmail.com  
harolrlumapow@unima.ac.id  
meikehartati@unima.ac.id

Lisensi:CC-BY



#### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan *single parent* dalam menyeimbangkan perannya untuk keluarga maupun pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi serta perbandingan antara *single parent* wanita dan pria dalam menyeimbangkan peran sebagai orang tua dan pekerja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kedua subjek dalam menyeimbangkan waktu, keterlibatan dan kepuasan demi mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Pada penelitian ini ditemukan beberapa aspek tambahan yang mempengaruhi *work family balance* pada kedua subjek yaitu dukungan sosial, kepedulian emosional dan orientasi relasional, kelelahan, kesendirian dan kekhawatiran.

#### Kata Kunci:

*Work-Family Balance, Single  
Parents*

#### Keywords:

*Work-Family Balance, Single  
Parent*

#### Abstract

*This study is motivated by the challenges faced by single parents in balancing their roles between family and work responsibilities. The aim of this research is to explore the strategies and compare how female and male single parents manage their dual roles as caregivers and workers. This study employs a qualitative research method with a phenomenological approach. Data were collected through interviews, observations, and documentation. The findings reveal differences between the two subjects in managing time, involvement, and satisfaction in their efforts to achieve work-family balance. In this study, several additional aspects were found to affect work-family balance in both subjects, namely social support, emotional care and relational orientation, fatigue, loneliness, and worry*

Submit Tgl.: 19-Mei-2026

Diterima Tgl.: 20-Mei-2026

Diterbitkan Tgl.: 24-Mei-2026

## PENDAHULUAN

Keluarga ideal umumnya meliputi peran ayah dalam memberikan nafkah dan peran ibu dalam mengasuh anak. Namun, faktor perceraian maupun kematian pasangan menuntut salah satu di antaranya menjadi orang tua tunggal (*single*

parent). Kondisi sebagai *single parent* menimbulkan tantangan berat karena harus memenuhi ekonomi keluarga, mengurus rumah tangga, mendidik, serta merawat anak tanpa kehadiran pasangan.

Dalam kehidupan modern saat ini, tuntutan terhadap peran ganda yang harus dijalani oleh seorang *single parent* semakin meningkat. Tuntutan peran serta tanggung jawab di kedua perannya menyebabkan perlu adanya keseimbangan kerja-keluarga atau yang disebut dengan *work family balance*. *Work family balance* adalah sejauh mana individu terlibat dan puas dengan peran dalam urusan pekerjaan dan keluarga (Greenhaus dkk., 2003). Grzywacz dan Clarson (2007) menjelaskan bahwa *work family balance* tidak hanya sekedar merasakan kadar keseimbangan saja, namun juga individu merasakan kepuasan serta apresiasi dari efektifitas peran yang dijalankannya.

Menurut Kapahang, Lovihan, dan Hartati, keseimbangan kehidupan kerja merupakan kemampuan individu dalam mengelola peran pekerjaan dan kehidupan pribadi secara seimbang sehingga kebutuhan keluarga maupun pekerjaan dapat terpenuhi dengan baik. Keseimbangan tersebut juga memberikan dampak positif berupa meningkatnya kepuasan kerja, komitmen terhadap pekerjaan, serta kesejahteraan psikologis individu.

Di Kabupaten Minahasa Tenggara, sejumlah penelitian mengenai *work family balance* sebelumnya lebih banyak menyoroti kalangan Aparatur Sipil Negara (ASN) dan pekerja kantor pemerintahan. Namun menariknya, penelitian ini menemukan bahwa isu *work family balance* juga terjadi pada mereka yang berada di kalangan buruh yang menyandang status sebagai *single parent*. Fenomena di Desa Wiau menggambarkan kompleksitas ini melalui dua subjek dari kalangan buruh. Subjek pertama merupakan orang tua tunggal perempuan dan subjek kedua merupakan orang tua tunggal laki-laki, yang mana pekerjaan keduanya mengharuskan untuk berada jauh dari keluarga. Tanggung jawab tersebut seringkali menimbulkan tekanan dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika individu harus membagi waktu, tenaga, dan perhatian antara pekerjaan dan keluarga.

Kondisi sebagai *single parent* menimbulkan tantangan yang cukup berat. Seorang *single parent* harus mampu memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, mengurus rumah tangga, serta mendidik dan merawat anak tanpa kehadiran pasangan. Ketidakseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan dan keluarga seringkali menyebabkan stres, kelelahan emosional, hingga menurunnya produktivitas kerja maupun kualitas hubungan dengan anak. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana seorang *single parent* menjalani dan memaknai *work family balance* dalam kehidupan sehari-hari mereka.

## KAJIAN TEORI

*Work family balance* merupakan kondisi individu dapat merasakan suatu kepuasan dalam menjalani perannya sebagai pekerja dan anggota keluarga. Greenhaus, Collins dan Shaw (2003) mengatakan bahwa *work family balance* merupakan sejauh mana individu merasa terlibat dan merasa puas dengan peran kerja dan peran keluarganya. *Work family balance* didefinisikan sebagai perspektif yang disesuaikan dengan kebutuhan yaitu sebagai efektivitas dan kepuasan dalam peran pekerjaan dan keluarga dengan nilai-nilai kehidupan individu pada titik waktu tertentu.

Menurut Greenhaus, Collins dan Shaw (2003) terdapat tiga dimensi dalam *work family balance*, yaitu *time balance* (keseimbangan waktu), *involvement balance* (keseimbangan keterlibatan), dan *satisfaction balance* (keseimbangan kepuasan).

Kalliath dan Brough (2008) mendefinisikan *work family balance* adalah tercapainya kepuasan di semua aspek kehidupan dan hal tersebut membutuhkan tenaga, waktu, dan komitmen yang didistribusikan dengan baik ke semua bagian sehingga konflik yang muncul karena menjalankan berbagai peran akan rendah serta memperoleh keuntungan dalam menjalankan perannya tersebut.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif digunakan karena mampu menggambarkan secara mendalam pengalaman, perasaan dan kondisi yang dialami subjek dalam menjalankan peran ganda sebagai pekerja sekaligus orang tua tunggal.

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Wiau Kabupaten Minahasa Tenggara. Subjek dalam penelitian ini terdiri dua orang yaitu seorang janda dan duda yang bekerja dan memiliki tanggung jawab mengasuh anak. Selain informan utama, penelitian ini juga melibatkan empat informan pendukung yang berasal dari keluarga dan lingkungan terdekat subjek untuk memperkuat data penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara mendalam menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur agar peneliti dapat menggali informasi secara lebih fleksibel sesuai pengalaman subjek. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung kondisi kehidupan subjek, aktivitas sehari-hari, serta interaksi subjek dalam keluarga dan pekerjaan. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan, foto, maupun data lain yang berkaitan dengan penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki pengalaman yang berbeda dalam mencapai *work family balance*. Perbedaan tersebut terlihat dari bagaimana masing-masing subjek mengelola waktu, keterlibatan, dan kepuasan dalam menjalankan peran sebagai pekerja sekaligus orang tua tunggal.

Pada aspek *time balance*, subjek 1 mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga karena tuntutan pekerjaan yang mengharuskannya bekerja di luar daerah dalam jangka waktu tertentu. Kondisi tersebut menyebabkan subjek jarang memiliki waktu bersama anak dan keluarga sehingga interaksi yang terjadi menjadi terbatas. Sebaliknya, subjek 2 juga mengalami keterbatasan waktu bersama anak karena pekerjaan, namun subjek mampu menyesuaikan waktu yang dimiliki dengan lebih baik dan tetap berusaha menjaga komunikasi dengan anak.

Pada aspek *involvement balance*, subjek 1 menunjukkan keterlibatan emosional yang belum optimal dalam keluarga karena fokus dan energi lebih banyak tercurah pada pekerjaan demi memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Hal tersebut membuat subjek merasa kurang hadir secara emosional dalam kehidupan anak. Berbeda dengan subjek 2 yang mampu menunjukkan keterlibatan emosional lebih baik terhadap keluarga meskipun memiliki keterbatasan waktu. Subjek tetap berusaha memberikan perhatian, komunikasi, dan dukungan kepada anak sehingga hubungan emosional tetap terjaga.

Pada aspek *satisfaction balance*, subjek 1 merasa belum sepenuhnya puas dengan kehidupan yang dijalani karena masih merasakan tekanan dan kelelahan akibat tuntutan peran ganda. Subjek merasa harus mengorbankan salah satu peran demi menjalankan peran lainnya. Sementara itu, subjek 2 menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik karena mampu menerima kondisi sebagai *single parent* dengan lebih tenang dan bersyukur terhadap kehidupan yang dijalani.

Selain ketiga aspek utama *work family balance* menurut Greenhaus, Collins dan Shaw (2003), penelitian ini juga menemukan beberapa aspek tambahan yang mempengaruhi keseimbangan kehidupan kerja dan keluarga pada kedua subjek.

Aspek pertama yaitu dukungan sosial. Dukungan dari keluarga, anak, maupun lingkungan kerja membantu subjek dalam menghadapi tekanan peran ganda. Pada subjek 2, dukungan sosial yang kuat membuat subjek lebih mampu menghadapi tuntutan pekerjaan dan keluarga dengan stabil. Sedangkan pada subjek 1, keterbatasan dukungan menyebabkan subjek lebih mudah mengalami tekanan emosional.

Aspek kedua yaitu kepedulian emosional dan orientasi relasional. Kedua subjek sama-sama menunjukkan perhatian terhadap hubungan dengan anak dan keluarga, namun bentuk penghayatannya berbeda. Subjek 1 cenderung merasakan rasa bersalah karena keterbatasan waktu bersama anak sehingga berusaha untuk tetap menjaga hubungan yang harmonis dan perhatian emosional dengan anak, sedangkan subjek 2 lebih berorientasi pada upaya menjalankan tanggung jawab sebagai seorang ayah yaitu mencari nafkah.

Aspek ketiga yaitu kelelahan. Tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga membuat kedua subjek mengalami kelelahan fisik maupun emosional. Namun tingkat kelelahan yang dirasakan subjek 1 lebih tinggi karena tekanan pekerjaan yang besar dan minimnya waktu istirahat.

Aspek berikutnya yaitu kesendirian dan kekhawatiran. Sebagai *single parent*, kedua subjek merasakan kekhawatiran terhadap kondisi anak, masa depan keluarga, dan kemampuan menjalankan tanggung jawab seorang diri. Perasaan kesendirian juga muncul karena tidak adanya pasangan yang dapat berbagi peran dan tanggung jawab dalam keluarga.

Selain aspek-aspek tersebut, penelitian ini juga menemukan beberapa faktor yang mempengaruhi *work family balance* pada kedua subjek. Faktor pertama yaitu faktor individual, seperti kemampuan mengelola emosi, penerimaan diri, dan cara individu menghadapi tekanan hidup. Faktor kedua yaitu faktor pekerjaan yang berkaitan dengan tuntutan kerja, jam kerja, dan kondisi lingkungan kerja. Faktor ketiga yaitu faktor lingkungan dan keluarga, terutama dukungan sosial yang diterima dari keluarga maupun orang sekitar.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa *work family balance* pada *single parent* bukan hanya berkaitan dengan pembagian waktu antara pekerjaan dan keluarga, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, tekanan psikologis, serta dukungan sosial yang dimiliki. Semakin baik kemampuan individu dalam mengelola peran dan memperoleh dukungan sosial, maka semakin besar kemungkinan individu mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengalaman *work family balance* antara *single parent* wanita dan pria dalam menjalankan peran sebagai pekerja sekaligus orang tua tunggal. Perbedaan tersebut terlihat pada aspek keseimbangan waktu, keterlibatan, dan kepuasan dalam menjalankan kehidupan pekerjaan dan keluarga.

Penelitian ini juga menemukan aspek tambahan yang mempengaruhi *work family balance* pada kedua subjek yaitu dukungan sosial, kepedulian emosional dan orientasi relasional, kelelahan, kesendirian, dan kekhawatiran. Selain itu, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *work family balance* seperti faktor individual, faktor pekerjaan, serta faktor lingkungan dan keluarga.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tercapainya *work family balance* pada *single parent* dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola peran ganda, kondisi pekerjaan, dukungan sosial, serta kemampuan menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari. *Work family balance* tidak hanya berkaitan dengan pembagian waktu, tetapi juga melibatkan keseimbangan emosional, keterlibatan dalam keluarga, dan kepuasan individu terhadap kehidupan yang dijalani.

## REFERENSI

Heryani, R. S. *Work-family Balance Pada Perempuan Pelaku Usaha Mikro dan Kecil di Bekasi*

- Maulana, M. A. (2017). Hubungan Kualitas Manajemen Waktu dan Work Family Balance pada Pekerja Wanita yang Sudah Menikah di PT. Sai Apparel Industries Semarang. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 15-34.
- Ramadhani, S. P. (2021). *WORK-FAMILY BALANCE PADA WANITA PEKERJA DI KUA YOGYAKARTA*
- Putra Elizon, A. (2019). Peran Single Parent Dalam Memenuhi Kebutuhan Dasar Anak (Studi Di Kelurahan Betungan Kecamatan Selebar Kota Bengkulu)
- Ramdhini, S. A., & Afrizal, S. (2024). Dinamika Gender Dalam Keseimbangan Peran Keluarga: Studi Kasus Peran Ayah Dalam Kegiatan Rumah Tangga Di Kp. Sukacai. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha*, 6(2), 100-109.
- Miranda, L. M. (2023). *PROSES ADAPTASI PERUBAHAN STATUS ORANG TUA TUNGGAL: STUDI KASUS PADA AYAH TUNGGAL DAN IBU TUNGGAL DENGAN FOKUS PADA PENGASUHAN DAN PENDIDIKAN ANAK*
- Hairina, Y., & Fadhila, M. (2018). Strategi work-family balance pada perempuan suku banjar yang memiliki peran ganda. *Jurnal Studia Insania*, 6(2), 184-197.
- Handayani, A., Afati, T., & Adiyanti, M. G. (2015). Studi eksplorasi makna keseimbangan kerja keluarga pada ibu bekerja.
- Wijayanto, A. Y., & Fauziah, N. (2020). Kerja di Genggamanku Keluarga di Hatiku Interpretative Phenomenological Analysis tentang Work-Family Balance pada Ibu Bekerja. *Jurnal empati*, 7(1), 76-83.
- Nurfadillah, D., Mulyanti, R. Y., & Nurtiah, N. (2021). Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Mompreneur (Wirausaha Wanita) Di Kecamatan Cibungbulang. *Journal of Management Small and Medium Enterprises (SMEs)*, 14(2), 205-223.
- Tarigan, C. F., & Ratnaningsih, I. Z. (2020). Hubungan antara work-family balance dengan kepuasan kerja pada tenaga kependidikan di universitas X. *Jurnal Empati*, 7(3), 1076-1083.
- Pratiwi, E., Peristianto, S. V., & Efendy, M. (2024). Work-life balance pada wanita karier yang menikah muda. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 4967-4975.
- Voydanoff, P. (2005). Toward a conceptualization of perceived work-family fit and balance: A demands and resources approach. *Journal of marriage and family*, 67(4), 822-836.
- Kalliath, T., & Brough, P. (2008). Work-life balance: A review of the meaning of the balance construct. *Journal of management & organization*, 14(3), 323-327.
- Kapahang, G. L., Lovihan, M. A. K., & Hartati, M. E. (2022). Keseimbangan hidup dan kerja: dampak bekerja dari rumah pada karyawan di sulawesi utara. *Sebatik*, 26(1), 164-172.
- Sumilat, B. Y., Lumapow, H. R., & Kapahang, G. L. (2023). Pengaruh persepsi dukungan organisasi terhadap keseimbangan kehidupan kerja (work life balance) pada pegawai Bkpsdm kota Manado. *Jurnal Sains Riset*, 13(2), 470-475.