

BAB V

MELAWAN HAMBATAN MENGGAPAI KESEIMBAGAN

5.1 Pendahuluan

Pada bab ini akan membahas bagaimana hambatan yang dialami dan dirasakan oleh perempuan karier yang sudah berkeluarga dan bekerja di bank. Faktor-faktor yang menghambat perempuan karier dalam menjalani peran ganda. Bekerja di bank memang berat bagi perempuan. Mempunyai waktu kerja yang padat mengharuskan karyawan bank untuk selalu fokus terhadap pekerjaannya. Waktu kerja di bank umumnya dimulai dari pukul 07.30 – 16.30 atau delapan jam waktu kerja. Dengan waktu kerja yang statis dan tidak fleksibel menjadikan karyawan bank menghabiskan banyak waktu untuk pekerjaan. Di samping hal itu, karyawan bank juga sering mengalami *overtime*. Setidaknya dalam sebulan karyawan sering lembur beberapa kali dikarenakan pekerjaan. Hal tersebut banyak menghabiskan waktu untuk pekerjaan dibanding waktu untuk keluarga. Di sisi lain mereka mempunyai peran ganda yang mereka jalankan. Bertugas di rumah sebagai ibu untuk anak dan juga harus fokus untuk pekerjaan. Dalam menjalani peran ganda tersebut adanya hambatan-hambatan yang dialami oleh perempuan karier yang sudah berkeluarga. Tapi dalam hambatan tersebut adanya dukungan dan cara narasumber dalam mengatasi hambatan tersebut.

5.2 Hambatan kerja: Lembur

Bekerja di bank memang harus tahan banting. Dengan jadwal kerja yang padat dan pekerjaan dalam mengejar target yang ditetapkan perusahaan membuat para

karyawan harus fokus. Bahkan lembur sudah menjadi hal yang lumrah bagi karyawan bank. Apalagi di bagian Informasi Teknologi (IT) yang harus menunggu pekerjaan *teller* selesai dalam penginputan dan tutup cabang, dari sanalah divisi IT baru kerja dalam menginput pekerjaan dari *teller* tersebut. Bekerja lembur bagai kuda, egitulah sekiranya pekerjaan yang Ani geluti

“Aku di divisi IT itu kayak ini, dari bank cabang itu selesai kayak *teller* itu udah selesai gak ada selisih, sudah tutup cabang, baru kita kayak proses yang artinya mem*backup* transaksi itu seharian“(Ani, 15/04/2019. 09.00 WIB)

Dari pekerjaannya tidak jarang Ani untuk lembur. Dikarenakan menunggu semua penginputan selisih dari *teller* dalam seminggu ia bisa lembur dua sampai tiga kali dalam seminggu.

“Iyaa, seminggu bisa 2-3 kali, karna itukan piketan sama temanku”(Ani, 15/04/2019. 09.00 WIB)

Proses itu bisa menghabiskan banyak waktu bahkan sampai malam. Ani memang sering pulang malam bahkan sampai pagi dalam memproses *backup* transaksi. Hal ini juga sama seperti yang disampaikan oleh asisten rumah tangga Ani, Ibtiah.

“Ibuk pulang jam 7an, kadang juga pagi.” (Ibtiah, 06/0719, 08.00)

Bekerja di bank memang diharuskan untuk tahan banting. Jadwal kerja yang padat, *deadline* yang harus dikejar mengharuskan Kristin untuk selalu fokus. Pekerjaannya memang banyak menghabiskan banyak waktu dan tenaga. Bekerja dari pagi sampai sore bahkan malam. Kristin merasakan banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan sampai petang malam bahkan pagi.

“Lembur? Sering 5 kali dalam sebulan” (Kristin, 26/04/2019. 14.00 WIB)

“tapi jam kerjanya juga sudah lama, dari pagi sampai sore sampai malam itu jugakan sudah melelahkan” (Kristin, 26/04/2019. 14.00 WIB)

Bahkan dikala lembur, ia bisa lembur sampai jam satu malam. Kemudian paginya kembali lagi untuk menyelesaikan pekerjaan. Hal ini ia rasakan di akhir tahun pekerjaannya.

“saya tu kalo lembur sampai pagi lo mas, kalo akhir tahun bisa sampai subuh, kalo akhir bulan itu misalnya saya sampai rumah sampai jam 10, 11 malam, nanti jam 4 pagi saya berangkat ke kantor lagi ada yang harus diselesaikan, atau jam 1 malem berangkat lagi juga pernah, yaa dijemput dianter juga.” (Kristin, 26/04/2019. 14.00 WIB)

Hal ini dibenarkan oleh suaminya, Didif. Ia sudah menyadari pekerjaan istrinya memang menyita waktu. Tapi bagi Didif itu adalah hal yang lumrah, apalagi di zaman penuh teknologi sekarang ini memudahkan komunikasi sehingga membantu dalam komunikasi antar keluarga.

“Memang untuk pekerjaan di bank memang waktunya sangat menyita perhatian khususnya waktu untuk keluarga, karena harus pagi-pagi jam 6 pagi sampai jam 6 sore baru pulang, tapi demikian tidak masalah karean saat ini kan komunikasi kita sangat mudah ya karena sudah ada *video call* dan sebagainya sudah ada media sosial dan sebagainya, jadi tidak masalah.” (Didif, 06/07/19, 10.00)

Hal yang sudah biasa bagi karyawan bank kerja dalam waktu lembur. Biasanya pada akhir bulan para karyawan bank akan lembur dikarenakan adanya target dan penutupan transaksi di setiap akhir bulannya. Menurut Nina ia tidak merasa sering merasakan lembur. Ia akan lembur tergantung dari pekerjaannya. Biasanya pada saat penggajian sudah hal biasa untuk lembur

“*Overtime* ya pasti ada sih, artinya aa kalo teman-teman disini jam setengah 5 udah selesai, Cuma tergantung dari pekerjaan juga ya, kadang ada yang lembur mana mungkin pas waktu penggajian dan lain-lain, itu hal biasa sihh.” (Nina, 04/05/2019. 14.00 WIB)

Lembur sudah menjadi hal biasa dalam perbankan. Selain penggajian, Nina juga merasakan lembur ketika ia harus rapat. Rapat sekali seminggu yang diadakan rutin juga menghabiskan waktu sampai malam.

“jarang sih mas, itu paling akhir bulan, sebulan dua kali maksimal, kalo ada rapat, eh kalo ada rapat seminggu sekali pasti itu, kalo rapat sampai malam, ya trus nanti akhir bulan, udah itu ajaa” (Nina, 04/05/2019, 14.00 WIB)

Kerja pagi dan pulang malam sudah biasa bagi keluarga Nina. Menurut suaminya, Tio, sudah hal biasa Nina pulang di malam hari pada jam delapan sampai jam sembilan malam.

“yaa dulu paling pulang malamnya jam 8, dulu awal-awal kerja sampai jam 9, paling sekarang sampai jam 8 itu pun kalo ada rakor..” (Tio, 12/07/19, 09.30)

Waktu lembur banyak menghabiskan waktu untuk pekerjaan, sehingga bisa menimbulkan konflik dalam membagi waktu antara pekerjaan dan rumah. Waktu kerja yang tidak fleksibel tersebut menjadi hambatan bagi karyawan bank dalam membagi waktunya dikarenakan banyak terbuang untuk pekerjaan.

5.2.1 Stres dan kelelahan dengan pekerjaan

Waktu kerja yang padat dan banyak menyita waktu berdampak pada kelelahan, bahkan stress pada karyawan bank. Pekerjaan yang padat memunculkan gejala stress. Ditambah lagi dalam mengejar target bisa menghabiskan banyak waktu untuk pekerjaan. Seperti yang Ani rasakan, ketika awal ia bekerja ia tidak menyangka bekerja di bank bisa bekerja sampai larut malam.

“Awal-awal iyaa, trus lama-lama nggak, aku gak nyangka kerja disini tu awalnya kerjanya sampe malam, trus emang awal kalo kerja tu syarat-syaratnya

gini gini,, yaa iyaainn karna mau kerja, trus dijalanin sihh, awalnya stress sihh dan juga capek, apalagi untuk perempuan, trs hamil lahirin, cuti trs masuk 2 bulan, kan 3 bulan kan maksimaln cutinya, trus masuk, yaa stressnya tu bagi waktunya sih, antara menyusui trus perempuan pumping ASI, pekerjaan, balik rumah ngurus anak lagi gitu ajasihh ,skarang udah gak sih, anak dah kerjaa... paling pulang malam juga ada pengaruh juga kan” (Ani, 14/04/2019. 09.00)

Menurut Ani, awal bekerja ia merasa lelah dengan waktu kerjanya, apalagi di sisi lain sebagai ibu ia stress karena sulit membagi waktu untuk anak. Dengan pekerjaan yang padat dan membagi waktu untuk di rumah membuat Ani merasakan stress di awal ia bekerja.

Bekerja dengan waktu kerja yang statis juga target perusahaan yang harus dikejar memang banyak menghabiskan pikiran dan tenaga. Apalagi kadang pekerjaan yang mengharuskan lembur. Sehingga menyebabkan kelelahan

“tapi jam kerjanya juga sudah lama, dari pagi sampai sore sampai malam itu jugakan sudah melelahkan” (Kristin, 26/04/2019. 14.00 WIB)

Kelelahan dikarenakan beban kerja yang besar bisa menyebabkan stres. Raymo dan Sweeney (2005) dalam Alteza dan Hidayati (2009) yang mengklasifikasikan penyebab konflik menjadi dua. Salah satunya bersumber dari pekerjaan yaitu jam kerja yang lama, jadwal kerja yang kurang fleksibel, dan karakteristik pekerjaan yang cenderung menekan, baik fisik maupun psikis.

5.2.2 Adanya komplain dari anak

Berangkat bekerja di pagi hari dan pulang di sore hari bahkan sampai malam membuat waktu untuk keluarga menjadi kurang optimal. Dikarenakan jadwal kerja yang padat membuat perempuan karier yang bekerja di bank kurang optimal dalam membagi waktu untuk keluarga. Perempuan karier mempunyai peran ganda.

Bertanggung jawab di tempat kerja juga bertanggung jawab sebagai ibu di rumah. Kurangnya waktu di rumah membuat anak mengeluh dengan jam kerjanya seperti yang disampaikan Ani. Anaknya yang berumur tiga tahun mengeluhkan pekerjaan ibunya. Anaknya merasa waktu yang dihabiskan pada pekerjaan mengurangi waktu untuk bersama keluarga.

“Anakk, anak dah bisa komplain” (Ani, 15/04/2019. 09.00 WIB)

“Bunda kok kerja terus sih, gak usah kerja... lah trus siapa yang kerja? ayahhh, umur segini kok dah bisa yaa.. jadii yaa gitu” (Ani, 15/04/2019. 09.00 WIB)

Ani pun menyadari dengan waktu kerjanya mengakibatkan waktu untuk di rumah berkurang. Keluhan yang dirasakan anaknya dikarenakan ingin lebih banyak waktu dengan ibunya. Seperti yang disampaikan asisten rumah tangganya, Ibtiah. Anaknya sering mengeluh ingin bertemu dengan ibunya.

“Komplen, apaa, mau jemput bunda gitu, mau sama bunda gitu.”(Ibtiah, 06/7/19, 08.00)

Keluhan yang dirasakan anak dikarenakan waktu untuk bersama ibunya berkurang. Ibu merupakan cinta pertama anak tentu ingin menghabiskan banyak waktu bersama ibunya. Dari hal tersebut terlihat anak ingin selalu bersama dengan ibunya.

Hal yang dirasakan Ani, sama dengan yang dirasakan oleh Nina. Pekerjaannya di bank menghabiskan banyak waktu untuk pekerjaannya. Sehingga anaknya mengeluhkan dengan waktu kerja Nina yang banyak dihabiskan untuk pekerjaan.

“Kok pulangny malam, kan mungkin masih bisa main sama anak-anak, saya pulang anak-anak udah tidur gitu, besok paginya nanya kok semalam pulangny malam, yaa tapi komplainny sih gak yang *complain* sampai anak saya merasa apaa,, yang *hot complain* gak ada sih,,yaa komplem biasa sih anak-anak gitu..” (Nina, 04/05/2019. 14.00 WIB)

Bekerja di bank memang mempunyai waktu kerja yang padat. Lembur sudah menjadi hal biasa bagi karyawan bank. Apalagi untuk karyawati yang sudah berkekuarga menjadi tugas yang berat. Pekerjaan yang bisa menghabiskan banyak waktu sampai malam tentu berdampak waktu di rumah menjadi sedikit. Sehingga anak menghabiskan waktu yang sedikit bersama ibunya.

5.2.3 Waktu kerja yang tidak fleksibel

Bekerja di bank mempunyai waktu kerja yang tidak fleksibel. Sehingga mengharuskan para karyawannya menghabiskan waktunya untuk pekerjaan. Waktu kerja yang padat dari pagi sampai sore sudah menjadi aturan waktu kerja yang umum di bank manapun. Waktu kerja di bank biasanya delapan jam kerja di mulai dari jam 07.30 pagi sampai 16.30 sore.

“Disini tu jam kerjanya dari jam setengah 8 sampai setengah 5” (Wida, 15/04/2019. 11.00 WIB)

Bagi perempuan karier yang mempunyai karier ganda, bekerja dengan waktu kerja yang tidak fleksibel menyulitkan waktu untuk membagi waktunya untuk di rumah juga di pekerjaan. Jadwal yang tidak fleksibel tersebut menjadi bagi hambatan karyawati yang bekerja di bank.

“Pastinya waktu untuk anak di siang hari berkurang” (A’ang, 16/04/2019. 14.00 WIB)

Dengan waktu kerja yang statis dan tidak fleksibel menghambat A’ang dalam membagi perannya di rumah. Waktu kerja dari pagi sampai sore, mengharuskan A’ang mengorbankan waktunya untuk keluarga di siang hari selama waktu kerja.

5.3 Dukungan dalam menjalani peran ganda

Dalam menjalani peran ganda yang dijalani oleh perempuan karier tentu adanya dukungan dalam menjalani peran gandan tersebut. Dukungan bisa datang dari tempat kerja juga bisa datang dari rumah. Adanya dukungan dari tempat kerja membantu narasumber dalam menjalani pekerjaannya. Dukungan tersebut bisa datang dari rekan kerja dan atasan yang saling *support*. Ada juga dukungan dari keluarga membantu dalam menjalani peran ganda yang dijalani oleh karyawan bank yang sudah berkeluarga.

5.3.1 Lingkungan Kerja: Rekan kerja dan pimpinan yang mau membantu

Bekerja di bank dengan ritme kerja yang padat dan fokus terhadap keuntungan dan pelayanan juga dibutuhkan suasana kerja dan lingkungan kerja yang mendukung agar tidak menjadi hambatan bagi karyawan dalam bekerja. Lingkungan kerja yang tidak kondusif bisa mengganggu karyawan dalam bekerja. Bagi Ani, lingkungan kerja yang baik karena adanya kerja sama tim yang baik. Rekan kerja yang bisa membantu, jika pun terkendala ada atasan yang mau membantu.

“kalo gak bisa minta tlong sama teman, kan gak musti sendiri, kalo gak bisa minta tlong ke teman, kadang ke senior, pimpinan, kalo gak tau pimpinan bantuin.” (Ani, 15/04/2019, 09.00 WIB)

Lingkungan kerja di tempat Ani memiliki suasana kerja yang baik. Rekan kerja yang saling membantu dan atasan yang tidak segan turun tangan membantu karyawannya membuat lingkungan kerja menjadi kondusif.

Bagi Wida, lingkungan kerja yang saling *support* dari atasan, rekan kerja sangat membantu dalam bekerja, meskipun ada pekerjaan lain di luar pekerjaan sebagai

karyawati bank. Masalah yang ditangani secara bersama-sama, kendala yang ada dihadapi sendiri dan tidak melampiasakn ke personal membuat wida senang dengan lingkungan kerjanya.

“Alhamdulillah disini saling *support* sihh dari pimpinan, lingkungan, teman jadi tau saya punya anak kecil yang tiba-tiba demam saya di *calling* buat ini, oh ya demam pulang. Jadi tetap di berikan toleransilah sebagai seorang wanita” (Wida, 15/04/2019. 11.00 WIB)

Lingkungan kerja yang tidak kondusif bisa mengganggu karyawan dalam bekerja. Lingkungan kerja fisik dan non fisik bisa merupakan aspek penting dalam perusahaan. Lingkungan kerja fisik dilihat dari fasilitas yang ada pada perusahaan, sedangkan non fisik seperti kondisi dan suasana kerja. Selama bekerja di Bank BPD DIY, A’ang merasakan ia memiliki tempat kerja dengan lingkungan kerja yang baik dan kondusif. Perempuan yang sudah bekerja sembilan tahun di bank tersebut menjelaskan bahwa ia memiliki rekan kerja yang baik dan mendukung. A’ang sering *guyonan* dengan rekan kerjanya untuk mencairkan suasana kerja. Dari *guyoonan* tersebutlah yang membuat hubungan antar rekan kerja menjadi akrab.

“Kalo lingkungan kerja baik, kondusif, jadi saling menunjang walaupun sering ngojek gitu, maksudnya itu gak serius, relatif enak sih.” (A’ang, 16/04.2019. 15.00 WIB)

Dalam pekerjaan, lingkungan kerja berpengaruh bagi karyawan. Hubungan yang baik antar karyawan akan menciptakna suasana kerja yang baik. Atasan juga membantu bawahan sehingga menciptakan lingkungan kerja yang mendukung

5.3.2 Dukungan Keluarga

Menjalani peran sebagai perempuan karier yang sudah berkeluarga tentu membutuhkan komitmen yang kuat dalam menjalani dua peran tersebut. Dalam menjalani dua peran tersebut dukungan keluarga menjadi faktor penting bagi narasumber. Dukungan keluarga menjadi suntikan semangat tersendiri bagi narasumber dalam menjalani peran ganda yang dijalani.

5.3.2.1 Dukungan keluarga A'ang: *Saling support dengan suami*

Menjalani peran ganda memang banyak rintangan dilalui. Membagi peran sebagai ibu rumah tangga dan juga sebagai perempuan karier tidak semudah membalik telapak tangan. Tapi hal tersebut dapat dijalankan dengan baik dengan adanya dukungan dari diri sendiri dan keluarga. A'ang yang notabene berkarier karena ingin mengembangkan potensi dalam dirinya. Ia ingin mengeksplor lebih dalam kemampuan yang ia punya. Hal lain yang membuatnya betah dengan pekerjaannya karena ia menyenangi pekerjaannya.

“Aaaa yaa..karena saya menjalaninya senang,” (A'ang, 16/04/2019. 14.00 WIB)

Walaupun dengan kesibukan berkerja di bank, keluarga sangat mendukung karier yang dijalani A'ang. Bagi A'ang dengan dukungan keluarga tersebut tidak melupakan karakternya sebagai ibu rumah tangga.

“Baik, jadi pada saat saya memutuskan bekerja kebetulan saya memang tinggal di rumah ibu mertua. Pada prinsipnya, dari keluarga saya pribadi maupun suami maupun ibu mertua karena saya tinggal di rumah ibu mertua sangat mendukung. Namun hal ini juga tidak mengurangi tanggung jawab saya sebagai ibu. Jadi, saya tetep berusaha bahwa di kantor maksimal begitu juga kualitas maupun waktu yang saya sediakan untuk rumah. Seperti itu, jadi memang saya

sebisa mungkin di jam itu benar-benar efektif melakukan apa yang bisa dalam hal ini karena saya *maintanance* nasabah kredit. Kemudian setelah jam kerja saya juga fokus untuk mulai mengajari anak-anak saya karena kebetulan sudah besar-besar.” (A’ang, 16/04.2019. 15.00 WIB)

Walaupun padatnya bekerja, dukungan keluarga menjadi cambukan sendiri bagi A’ang untuk selalu berusaha menyeimbangkan kehidupan di pekerjaan dan di rumah. Saling *support* satu sama lain dengan suami juga membantu A’ang dalam mengurus kehidupan di rumah

“Sejauh ini mendukung..ketika dia agak sibuk yasudah saya akan mengurangi waktu untuk bekerja hehehe harus gantian..” (Bambang, 11/07/19, 16.00)

Dukungan dan restu dari suami A’ang untuk karier A’ang menjadi cambukan baginya untuk berusaha sebaik mungkin di pekerjaan dan di rumah. Dukungan ini juga dapat mengurangi hambatan yang ada dua peran yang dijalani A’ang

5.3.2.2 Dukungan keluarga Ani: Menyenangkan keluarga

Menjalani peran sebagai perempuan karier yang sudah berkeluarga tentu membutuhkan komitmen yang kuat dalam menjalani dua peran tersebut. Ani yang ditinggal suaminya ke Jakarta juga menjadi beban tersendiri. Namun ada faktor yang membuat Ani tetap kuat dalam menjalani dua peran tersebut. Faktor dukungan keluarga menjadi peran vital bagi Ani dalam menjalankan dua peran tersebut. Perempuan kelahiran Magelang ini mengatakan bahwa bekerja di bank membuat keluarganya senang.

“Senang dong, apalagi kan orang-orang kan melihat kerja di bank itu yaa gitu kan, wahh enak kerja di bank, dibandingkan pekerjaan yang lain maksudnya, kita liat dari penampilan harus bagus kan ada yang seperti itu, tapi semuanya balik ke dirinya masing-masing apa namanya, gak cuma di bank dong, tempat lain juga gitu” Ani, 15/04/2019. 09.00 WIB)

Bekerja di bank harus berpenampilan baik. Sehingga bisa disenangi banyak orang ketika bertemu dengan karyawan bank.

5.3.2.3 Dukungan Keluarga: Dukungan dari anak dan suami

Bagi Nina, dengan ritme kerja di bank yang padat dan tidak fleksibel, dukungan keluarga sangat penting bagi Nina. Menurut Nina, keberhasilannya tidak lepas dari dukungan keluarga. Dilihat dari suami dan anak-anak Nina mendukung kariernya yang memaklumi pekerjaan Nina di bank.

“suami saya mendukung, anak-anak saya sih Alhamdulillah juga ndak ada masalah, mungkin udah biasa ya sama ibunya pulang agak malaman itu yaa mereka masih maklum, dan saya akan berhenti waktu yang saya pakai untuk bekerja di hari sabtu dan minggu karena sabtu minggu kan kami libur jadi saya akan ganti *quality timenya* di hari sabtu minggu, sama kalo malam dah pulang masih bisa ngobrol sama anak-anak gak papa Alhamdulillah mereka senang sihh enjoy gituu” (Nina, 15/04/2019. 14.00 WIB)

Dengan pekerjaan yang menguras waktu tidak dipermasalahkan oleh keluarga Nina. Suaminya pada prinsipnya mendukung karier Nina. Menurut suaminya, Tio, ia membebaskan karier yang dipilih istrinya asalkan ia senang. Tapi juga tidak melupakan perannya sebagai ibu rumah tangga di rumah.

“yaa saya sih prinsipnya mendukung apa yang istri saya suka, kalo memang senang kerja silahkan, yang penting juga jangan meninggalkan tugas-tugas di rumah..sebagai istri juga sebagai ibu dari anak-anak saya..” (Tio, 12/07/19, 09.30)

Pernyataan dari Nina tersebut mengindikasikan bahwa keluarga terutama suami dan anak-anaknya mendukung karier Nina. Mereka memaklumi pekerjaan ibunya sebagai pimpinan cabang yang mana untuk jadwal pulangnya

5.3.2.4 Dukungan keluarga Wida: Bekerja bukanlah suatu masalah

Berperan sebagai ibu rumah tangga dan karyawan pada perusahaan harus mempunyai komitmen dan usaha yang kuat dalam menjalani dua peran tersebut. Untuk perempuan yang belum menikah akan fokus terhadap pekerjaan. Tapi bagi yang sudah menikah mereka harus fokus terhadap pekerjaan dan rumah. Dalam menjalankan dua peran tersebut, dukungan keluarga sangatlah berarti. Tanpa adanya dukungan keluarga, Wida akan sulit dalam menjalani dua peran tersebut. Menjalani dua peran tersebut harus mempunyai komitmen yang kuat antara Wida dan suaminya.

“Kebetulan saya menikah dalam posisi sudah bekerja, jadi dari awal bukan hal yang masalah buat suami dan keluarga.” (Wida, 15/04/2019. 11.00 WIB)

Ketika sudah menikah tentu pada setiap pasangan sudah memiliki komitmen yang kuat satu sama lain. Hal yang sama juga dirasakan oleh Wida. Keluarga sangat mendukung pekerjaan Wida, bagi dengan bekerja ia tidak akan melupakan perannya sebagai ibu, yang mana anak menjadi prioritas. Di sisi lain suami juga mendukung kariernya asalkan keluarga jangan sampai terabaikan.

“Sejauh ini, keluarga saya sangat mendukung, yaa asalkan yaa sifatnya seperti keluarga, anak terutama menjadi prioritas. Jangan sampai terabaikan” (Wida, 15/04/2019. 11.00 WIB)

5.3.2.5 Dukungan keluarga Kristin: Jangan lupakan kewajiban di rumah

Diarahkan dari kecil dari keluarganya untuk bekerja di masa depan menjadi pegangan bagi Kristin. Arahan itulah yang membuatnya fokus dalam mengejar kariernya. Dukungan tersebut juga membantunya dalam menjalani karier. Bagi Kristin, keluarga dari kecil sudah mengarahkan Kristin untuk menjadi perempuan karier.

Dukungan keluarga Kristin dilihat dari tidak adanya tuntutan untuk Kristin dalam menjalani dua perannya.

“kalo keluarga apa ya,, soalnya keluarga saya mendukung sih, tidak terlalu bermasalah, sudah terkondisikan, tidak ada keberatan-keberatan” (Kristin, 26/04/2019. 15.00 WIB)

Dukungan dari suaminya juga selalu datang kepada Kristin, ia tidak memperlakukan pekerjaan yang dijalani Kristin asalkan tidak meninggalkan kewajibannya sebagai ibu rumah tangga.

“saya pada prinsipnya mendukung apa yang diinginkan istri saya, saya tidak masalah, selama tidak meninggalkan kewajibannya sebagai ibu rumah tangga..”(Didif, (06/7/19, 10.00)

Dari dukungan tersebut tidak menjadi kendala bagi Kristin dalam menjalani kariernya di bank. Dukungan keluarga menjadi suntikan tersendiri bagi Kristin dalam menghadapi dua peran yang ia tanggung

5.4 Solusi Mengatasi Hambatan Dalam Menjalani Peran Ganda

Bekerja di bank memang mempunyai waktu kerja yang padat. Apalagi dalam menjalani peran ganda bagi perempuan karier harus mempunyai usaha yang lebih untuk menyeimbangkan dua hal tersebut. Usaha tersebut untuk mengatasi hambatan yang dimiliki dalam menjalani peran ganda tersebut. Dalam pekerjaan dengan waktu kerja dan beban yang padat bisa menimbulkan kelelahan dan stress selama bekerja. Hal tersebut harus diantisipasi dengan adanya *coping* stress sehingga dapat mengatasi stress yang muncul selama bekerja. Dengan dua peran ganda, tidak hanya ditempat kerja, tapi juga tanggung jawab di rumah. Hal ini karyawan bank yang sudah berkeluarga harus mampu mengantisipasi hambatan dalam menjalani dua peran ganda tersebut.

5.4.1 Mengatasi stres

Pekerjaan yang berat dapat mengakibatkan stress. Bekerja di bank dengan ritme kerja yang padat, tidak fleksibel dan pekerjaan dalam mengejar target perusahaan bisa membuat perempuan karier yang berkeluarga sulit dalam membagi waktunya, sehingga bisa menjadi stress. Tapi stress tersebut dapat dikendalikan. Salah satunya dari diri inividu dalam mengelola stres tersebut. Tipikal kepribadian Wida dalam mengatasi stress dengan membagi masalah agar tidak terlalu menanggung beban itu sendiri

“Karena pekerjaan kita tu bareng, di *share* bareng-bareng, kalo ada kendala pun saya ngomong ke atasan begini-begini, dipecahin bareng-bareng, kerjanya tim sih, jadi gak bisa dibebankan satu orang trus terserah, jadi kalo ada masalah yang menyebabkan stress itu kita *floorin* di tim itu, nanti dibahas bareng-bareng, jadi sangat menghindari *pressure*, tekanan yang sangat kuat, yang pikirin sendiri, yang bikin stress, saya bukan tipikal yang seperti itu,,” (Wida, 15/04/2019. 11.00)

Dengan berbagi masalah dengan rekannya dapat mengurangi beban dan tekanan yang dirasakan Wida. Hal ini dapat membantu dalam mengelola stress yang dirasakan.

Stres hal yang sudah wajar dalam sebuah pekerjaan. Stres bisa berdampak baik dan bisa juga berdampak buruk. Tergantung individu dalam mengelola stress tersebut. Menurut A'ang, ia merasa tidak terlalu stress dengan pekerjaannya karena ia menyenangi pekerjaannya tersebut. Dikarenakan ia sebagai orang yang ekstrovert, ia langsung membagikan ke orang lain, dan mengkonsultasikan. Bagi A'ang ketika ia jenuh dengan mengingat keluarga bisa memberikan semangat kembali.

Kalo lelah yaaa pas masa menstruasi mungkin yaa, jadi ditinggal tidur.. kalo stress karena saya orangnya *extrovert*, relatif kalo ada kendala apapun langsung konsultasikan, pasti saya bilang a, b, c, d solusinya gimana mas apa saya harus

ke a, b, atau c, saya lebih baik saya omongkan dari pada pendem sendiri..” (A’ang, 16/04/2019. 15.00)

Karakter A’ang yang *extrovert* memang memudahkannya untuk bisa bercerita dengan banyak orang. Menceritakan masalah atau beban yang dipikul juga satu hal sikap dalam mengelola stres. Menurut suaminya, Bambang, ia kerap untuk menyampaikan curahan hatinya terkait masalah pekerjaan kepada suaminya.

“eee kalo stress gak, tapi dia sering curhat ke saya, beberapa kali dia curhat untuk masalah pekerjaan, dan saya akan mendengarkan itu sebagai bagian dari katarsis sebagai luapan beban kerjanya “ (Bambang, 11/07/19, 16.00)

Persaingan yang ketat antar bank menuntut kinerja harus bisa lebih baik dari bank lainnya. Bekerja di bank dengan ritme kerja yang padat, tidak fleksibel dan pekerjaan dalam mengejar target perusahaan sehingga adanya tekanan. Hal tersebut bisa berdampak stres. Stres pada perempuan karier bisa menyebabkan konflik. Stres dapat diminimalisir dengan *coping stress*. Stres itu bisa diatasi dengan cara mengelolanya dengan baik. Ketika stres sudah bisa dikelola maka itu juga meminimalisir konflik. Hal yang Nina lakukan adalah menghadapi stress itu dengan baik.

“pastilah ada tekanan dalam pekerjaan itu, apalagi zaman sekarang ya persaingan ketat di dunia perbankan, ya kalo dibidang mau dibikin sering tergantung kita menyikapi, kalo saya sih lebih baik kita hadapi ajaa, kalo kita bikin stress nanti jadi sakit, dibikin enjoy ajaa” (Nina, 04/04/2019. 14.00)

Stres tersebut adalah hal yang wajar. Menurut suaminya, konseskuensi bekerja di bank memang menimbulkan stress, tapi itu adalah hal yang wajar. Menurut Tio, stres adalah hal yang wajar tetapi jangan sampai masuk ke area rumah tangga.

“yaa stress-stress itu biasa yaa, ya konseskuensinya yang penting di rumah jangan sampai di bawa ke rumah, pesan saya itu dari dulu” (Tio, 12/07/19, 09.30)

Stres kerja sudah menjadi hal yang lumrah. Dengan saling terbuka satu sama lain bisa mengurangi beban dan stress yang diemban. Beban kerja yang padat tersebut sudah hal biasa, stress tersebut harus diselesaikan dengan baik dan tidak tumpah ke kehidupan keluarga

Beban kerja yang berat bisa menyebabkan kelelahan dan stress. Stres juga bisa berdampak pada penurunan performa kinerja pada karyawan. Ketika stres tidak bisa dikelola dengan baik maka dapat mengakibatkan munculnya konflik. Menurut Kristin selama ia bekerja, ia tidak terlalu ambil pusing. Bagi Kristin, ia tidak terlalu menuntut pada pekerjaannya dan menyerahkan semua kepada yang Maha di Atas.

“Sesuai, saya kan gak menuntut terlalu tinggi, diserahkan semuanya sama yang diatas, biar gak stress..” (Kristin, 26/04/2019. 14.00 WIB)

Menyerahkan segala urusan kepada yang Maha di Atas, kepada Allah yang Maha Mempermudah akan menenangkan pikiran-pikiran stres dikarenakan sudah menyerahkan segala urusan kepada Allah. Hal inilah yang membuat Kristin tidak begitu stress dengan pekerjaannya.

Menurut Didif, stress yang istrinya tidak begitu kelihatan. Dalam arti batas wajar, karena menurut Didif istrinya menikmati pekerjaannya sehingga hal tersebut juga membantu dalam mengurangi stres.

“yaa stressnya masih dalam batas kewajaran, artinya pekerjaannya berat, tapi jarang sekali, artinya kita bekerja tu kita nikmati aja apa adanya sesuai dengan apa yang sesuai dengan kemampuan kita segitu ya mau gimana lagi, tekanan itu bisa kita manajemen dengan baik lah.” (Didif, 06/07/19, 10.00)

Untuk mengatasi stres selama bekerja tentu harus menyikapi stres tersebut dengan baik. Stres bisa menjadi penghambat dalam pekerjaan. Selama stres itu bisa dikelola akan menjadi hal yang positif bagi karyawan. Stres bisa dikelola dengan membagikan beban atau masalah tersebut kepada orang lain sehingga tekanan yang dirasakan tersebut dapat berkurang. Stres sebagai masalah juga dapat diatasi dengan menyerahkan diri kepada Tuhan yang Maha Kuasa sehingga pikiran dan beban yang ditanggung bisa berkurang.

5.4.2 Selalu menyempatkan waktu untuk keluarga

Menjadi perempuan karier yang mempunyai peran ganda memang memiliki tanggung jawab yang berat. Ketika dua peran tersebut timpang, maka akan ada yang akan dikorbankan. Walaupun keluarga mendukung Kristin merasa dengan banyaknya waktu yang digunakan membuat nilai anaknya kurang maksimal di sekolah Tetapi Kristin menyadari hal tersebut. Ia berusaha untuk selalu menyempatkan waktu bersama anak-anaknya. Kesempatan waktu untuk belajar ia usahakan bersama anak-anaknya.

“udah itu aja haha ya jadi energi saya itu bisa mencukupi, memecah apa ya , tugas-tugas berbagai apa ya.. berbagai lini, mungkin butuh fokus disini itu bisa, misal anaknya pengen diajarin belajar itu masih punya kekuatan.”(Kristin, 15/04/2019, 15.00 WIB)

Menyempatkan waktu untuk belajar bersama anaknya menjadi cara untuk mengatasi hambatan dalam memaksimalkan waktu yang terpakai karena pekerjaan.

Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan suami Kristin

“kayaknya belum ya, karena setiap ada waktu itu kesempatan itu kita mesti melibatkan keluarga, belajar, jalan-jalan terus terang saya sering jalan-jalan, piknik..” (Didif, 06/07/19, 10.00)

5.4.3 Keluarga tetap prioritas

A'ang yang menyenangi pekerjaannya memiliki waktu yang terbatas di rumah. Ia memang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dibandingkan di rumah. Tidak bisa fokus mengurus rumah di siang hari dikarenakan pekerjaannya. Tapi A'ang menyadari hal tersebut dan sudah menyekolahkan anak-anaknya berdekatan dengan rumah. Menurut A'ang Ia menghabiskan waktu untuk di rumah sekitar tiga sampai empat jam belum dengan waktu tidur selain sabtu dan minggu.

“Pastinya waktu untuk anak di siang hari berkurang, tapi itu saya antisipasi dengan yang pertama sekolahnya dekat jadi tinggal jalan kaki, trus kedua adanya bis antar jemput sehingga kewajiban saya dalam menjemput sudah tergantikan, jadi tinggal di komunikasikan aja..” (A'ang, 16/04/2019. 15.00

Walaupun sibuk pada pekerjaannya, tetapi ia tetap memprioritaskan anak-anaknya di sela-sela pekerjaannya. Hal inilah yang membuat A'ang menjadi ibu yang hebat bagi anak-anaknya seperti yang disampaikan suaminya.

“Buk A'ang itu seorang ibu yang hebat bagi anak-anaknya, jadi di sela-sela pekerjaannya ia selalu kalo masalah anak slalu di prioritaskan, misalnya sekolah renang kalo ditelfon udah dikonfirmasi belum sama pelatihnya, udahh, les bahasa inggris wis nanti yang jemput siapa tinggal konfirmasinya, mengingatkan aja, kalo ini jadwalnya anak untuk les apa, kemudian situasi sudah terkontrol atau terkendali, dia selalu akan memprioritaskan untuk itu”(Bambang, 11/07/19, 16.00).

Dengan waktu yang banyak dihabiskan untuk keluarga, bukan menjadi hambatan bagi A'ang. Dari awal ia sudah merencanakan waktu untuk keluarganya dengan menyekolahkan anak dekat sekolah dan sekolah dengan fasilitas antar-jemput. Sehingga ia bisa mengorganisir waktu untuk keluarga dan pekerjaannya.

5.4.3 Kosentrasi untuk keluarga tidak terpecah meskipun bekerja

Bekerja sebagai perempuan karier dan sudah berkeluarga harus mempunyai komitmen yang tinggi dalam menjalani dua peran tersebut. Hambatan dalam membagi dua peran sekaligus sulit dijalankan secara bersamaan. Fokus untuk keluarga dikorbankan dikarenakan banyak menghabiskan waktu untuk pekerjaan.

“Hhmmmm positifnya saya pikir dengan adanya saya bekerja walaupun waktu saya kurang gitu tapi kosentrasi saya terhadap keluarga tidak berkurang menurut saya karna ortu saya, anak saya, suami saya respon terhadap karier saya selama ini, *feedbacaknya* ke saya tidak ada keluhan..atau muncul keluhan” (Wida, 15/04/2019. 11.00 WIB)

Faktor dukungan dari Lingkungan tempat kerja yang mendukung dapat membantu *work-life balance* bagi karyawan . Ketika situasi darurat seperti anak sakit, tempat kerja Wida di Bank BPD DIY tidak menghalangi dan memberikan toleransi kepada Wida untuk mengurus keluarganya. Sehingga Wida bisa fokus terhadap keluarga jika ada hal genting yang terjadi.

5.4.4 Memaksimalkan Waktu *Weekend*

Bekerja penuh waktu dari hari Senin sampai Jumat ditambah dengan delapan jam kerja di bank memang banyak memakan waktu untuk pekerjaan bagi karyawati bank yang sudah berkeluarga. Berangkat pagi pulang sore bahkan malam mengharuskan para pekerja di bank banyak mengorbankan waktunya di pekerjaan. Bagi karyawati bank dengan peran ganda tentu harus pandai dalam membagi waktu tersebut. Meskipun banyak waktu yang terpakai pada pekerjaan, tapi hal tersebut bisa diantisipasi dengan memaksimalkan waktu libur. Dari waktu yang digunakan untuk kerja penuh waktu bisa dibayarkan dengan waktu *weekend* di hari Sabtu dan Minggu.

Waktu inilah untuk membayar waktu yang terpakai selama pekerjaan, sehingga *quality time* untuk keluarga selalu ada.

A'ang dan suaminya sadar betul akan waktu mereka yang lebih banyak dihabiskan di kantor dibandingkan dengan di rumah. Oleh karena itu, di luar hari kerja mereka akan memaksimal waktu untuk lebih dekat dengan keluarga. Anak-anaknya merasa sangat senang ketika *weekend* menghabiskan waktu bersama keluarga.

“katakanlah cuma sabtu minggu gitu kelihatan senang sekali, nanti kalo senin mulai repot lagi, karena sebelumnya mereka sama ayah dan ibunya, tapi prinsipnya kalo kita menanyakan saat ini, mungkin akan senang kalo ibunya ada di rumah” (A'ang, 16/04/2019. 14.00 WIB)

Kesadaran akan waktu kerja, menjadi catatan tersendiri bagi A'ang dan suaminya, Bambang. Dengan waktu yang habis pada pekerjaan, mereka akan memberikan kompensasi kepada anaknya yang berarti ketika mereka pulang, mereka harus memberikan waktu yang lebih untuk menemani anaknya.

“yaa berarti saya harus menyediakan waktu tambahan ketika saya pulang atau ibunya pulang berarti kita harus menemani mereka. Ada kompensasinya yang harus kita bayarkan..” (Bambang, 11/07/19, 16.00)

Mempunyai peran ganda memang butuh tanggung jawab yang besar. Kesadaran akan pentingnya tanggung jawab yang dimiliki memudahkan untuk mengatur dan merencanakan agar bisa membagi peran dengan baik. Bantuan dari mertua dan juga *babysitter* juga memudahkan dalam membantu peran A'ang sebagai ibu rumah tangga. Walaupun sibuk bekerja dalam *daily acitviynya*, A'ang dan suami memanfaatkan waktu *weekend* untuk membayar waktu yang digunakan untuk pekerjaan

Meskipun pekerjaannya banyak menyita waktu di hari kerja, tapi di hari sabtu dan minggu, Kristin dan keluarganya mengalokasikan hari tersebut untuk waktu yang berkualitas bersama keluarga. Hari inilah untuk menggatnti waktu yang terpakai dikarenakan pekerjaan.

“gak bisa seharian bersama, bisa dialokasikan waktu di hari sabtu dan minggu..” (Kristin, 26/04/2019. 15.00 WIB)

Hari libur dari pekrjaan memang waktu yang tepat bersama keluarga. Karena di har inilah keluarga bisa berkumpul bersama. Hal inilah yang sering dilakukan oleh Kristin dan keluarga dalam mengganti hari yang banyak digunakan selama bekerja. Berkreasi dan jalan-jalan menjadi waktu yang pas untuk mempererat waktu bersama keluarga. Dari jalan-jalan tersebut rasa stress dapat hilang, kedekatan hubungan antar keluarga menjadi erat, kualitas waktu yang digunakan bisa membayar waktu yang terpakai pada pekerjaan

“karena kami juga ada setiap kali libur di setiap kesempatan kita kan selalu menggunakan *quality time* saya sering mengajak jalan-jalan anak dengan istri” (Didif, 06/7/19, 10.00)

Dengan waktu berkualitas bersama keluarga dapat dialokasikan ke hari sabtu-minggu untuk menggantikan hari-hari yang digunakan selama waktu kerja. Hal ini bisa menjadi salah satu cara mengatasi hambatan waktu kerja yang banyak terpakai. Dengan banyaknya waktu yang terpakai selama pekerjaan tentu juga imbal balik yang diberikan perusahaan juga sesuai dengan waktu yang dihabiskan

memaksimalkan waktu setelah bekerja, meninggalkan hal-hal berkaitan dengan pekerjaan dan fokus untuk rumah. Kemudian memaksimal kualitas waktu di hari sabtu

dan minggu. Seperti yang dikatakan Nina, setelah pulang kerja yang padat ia akan melepas atribut pekerjaannya, dan fokus untuk kualitas waktu yang tersisa dengan keluarganya.

“Apa ya, untuk saat ini, saya berusaha untuk kalo saya sudah pulang dari kantor saya tukar dengan *quality time*, sisa-sisa *quality time* yang sehari-hari, tapi kalo sabtu dan minggu dengan mereka, supaya paling tidak saya itu bisa apa ya, berusaha untuk memberikan yang terbaik di sisa waktu pulang dari kantor, hari sabtu & minggu walaupun nanti harus bekerja lagi tapi ada dalam 1 minggu itu ada waktu yang benar-benar *full* untuk keluarga ya sementara masih itu karena kaitannya kalo masih bekerja ya mau gak mau menaati jam kerja, ya nyenengin anak nyenengin suami ketika punya waktu kita maksimalkan, nyenengin orangtua juga” (Nina, 15/04/2019. WIB)

Selain itu cara untuk meningkatkan kualitas keluarga adalah dengan memaksimalkan waktu di hari sabtu dan minggu. Waktu yang selama ini terpakai pada pekerjaan kan dibayar dengan waktu libur. Sehingga menjadi *quality time* untuk keluarga. Dari hal tersebut bisa menambah keeratn keluarga.

“Alhamdulillah juga ndak ada masalah, mungkin udah biasa ya sama ibunya pulang agak malaman itu ya mereka masih maklum, dan saya akan berhenti waktu yang saya pakai untuk bekerja di hari sabtu dan minggu karena sabtu minggu kan kami libur jadi saya akan ganti *quality timenya* di hari sabtu minggu, sama kalo malam dah pulang masih bisa ngobrol sama anak-anak gak papa Alhamdulillah mereka senang sih enjoy gitu” (Nina, 15/04/2019. WIB)

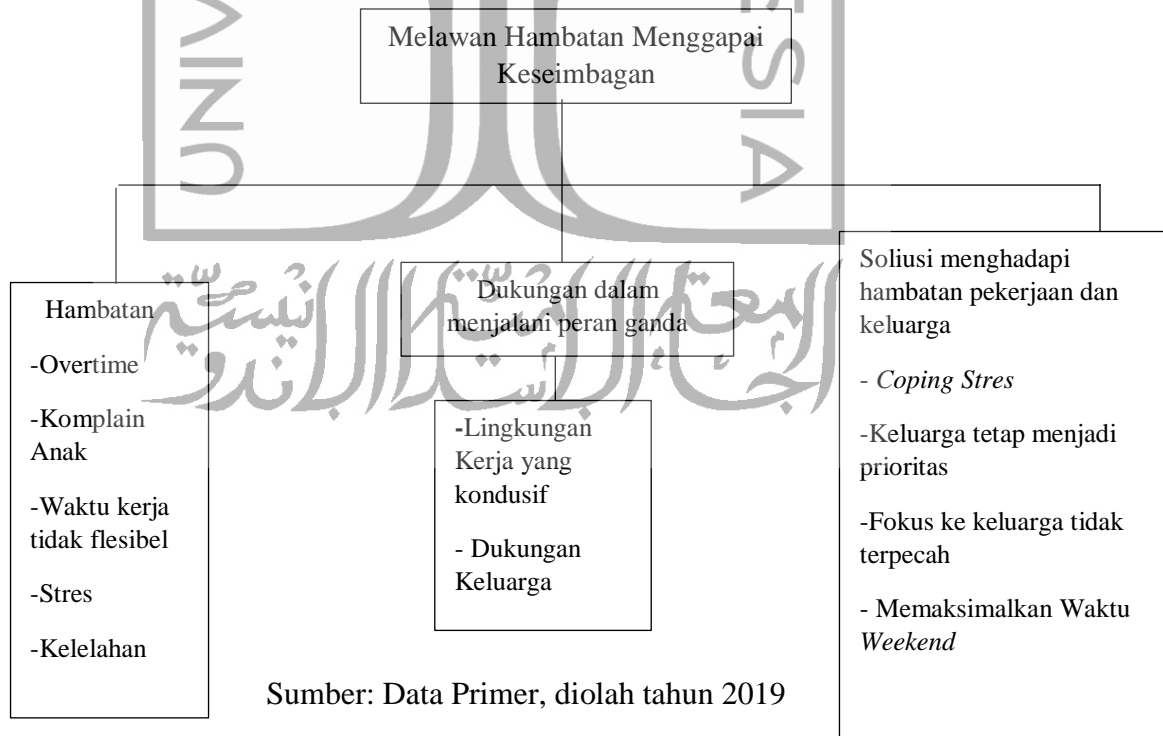
Salah satu cara untuk menghabiskan kualitas waktu bersama keluarga adalah dengan pergi bersama keluarga. Jalan-jalan bersama keluarga, pergi mencari makan atau kulineran, pergi menonton yang menjadi waktu yang berharga. Waktu yang sering dihabiskan untuk pekerjaan dibayar dengan *quality time* dengan keluarga pada waktu libur dan senggang

“yaa jadi memang waktu antara kerja itu setiap hari senin sampai hari jumat kalo memang di sela waktu antara hari kerja tersebut kami mencoba dengan

anak dan istri saya itu yaa keluar bareng mas, yaa makan, tapi di waktu hari sabtu dan minggu saya luangkan waktu untuk keluarga mas, misal nonton bareng makan bareng itu pasti atau jalan cari kulineran gitu itu setiap sabtu-minggu pasti insya allah” (Tio, 12/07/19, 09.30)

Mempunyai peran ganda untuk perempuan memang berat. Tidak hanya sebagai karyawan, tapi juga tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga. Menjalankan dua peran tersebut memang berat. Berbagi tugas dengan suami juga membantu Nina dalam perannya sebagai ibu. Sebagai suami-istri harus saling mendukung satu sama lain, termasuk membagi peran. Nina mengakui waktunya banyak terpakai untuk pekerjaan. Namun setelah pulang bekerja ia akan melepas atribut pekerjaannya. Untuk mengganti waktu tersebut ia mengajak keluarganya untuk *quality time* pada hari libur sehingga keeratan pada keluarga tidak pudar.

5.5 Ringkasan Hasil



Bekerja di perusahaan yang bank yang mempunyai waktu kerja yang statis mengharuskan perempuan karir yang bekerja disana harus fokus dalam mengerjakan pekerjaannya. Bekerja delapan jam sehari ditambah adanya jatah lembur dikarenakan harus mengejar target dan *deadline* yang diberikan. Jam kerja yang padat ini bisa menjadi hambatan dikarenakan banyaknya waktu yang terbuang untuk bekerja dibanding dengan waktu untuk keluarga. Waktu kerja yang padat bahkan sampai lembur membuat peran perempuan karir sebagai karyawan dan ibu rumah tangga bisa tidak seimbang. Menghabiskan waktu untuk pekerjaan menyebabkan kurangnya waktu untuk bersama keluarga sehingga kurangnya peran ibu dalam perempuan karir dikarenakan pekerjaannya sehingga tidak adanya keseimbangan.

Sesuai dengan Hudson (2005) Keseimbangan pekerjaan dan kehidupan di rumah dilihat dari tiga aspek, yang pertama keseimbangan waktu yang mengacu kepada kesetaraan antara waktu yang diberikan seseorang untuk kariernya dengan waktu yang diberikan untuk keluarga. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis dengan narasumber A'ang, Kristin, Nina dan Ani dilihat dari jadwal kerja karyawan bank banyak dihabiskan untuk bekerja ditambah dengan jatah lembur yang mana setidaknya ada di setiap akhir bulan.

Selaras dengan Handayani (2015) hasil penelitian diketahui bahwa sebesar 55% informan menyatakan kesulitan untuk membagi perhatian antara kerja dan keluarga, sehingga merasakan adanya beban ataupun konflik dalam dirinya. Waktu kerja yang kaku dan padat ini berdampak dengan kesulitan dalam membagi kehidupan di rumah dan waktu untuk pekerjaan.

Namun berbeda dengan penilitan Dizaho (2017) dengan jadwal dan pengaturan kerja yang fleksibel maka memudahkan kebutuhan karyawan untuk mencapai keseimbangan dalam kehidupan rumah dan tempat kerja mereka. Sementara keseimbangan kehidupan kerja didorong karena dampak yang diterima oleh karyawan pada organisasi seperti peningkatan produktivitas, loyalitas, kepuasan, peningkatan moral, sikap dan perilaku karyawan, dan lain-lain. Adanya fleksibilitas waktu bisa memudahkan perempuan karir dalam membagi waktu untuk keluarga dan pekerjaannya. Sama halnya dengan Galea (2014) bahwa ketika jam kerja yang fleksibel didukung oleh manajemen dan sesuai dengan budaya kerja, mereka sangat dihargai baik untuk alasan pribadi maupun yang terkait dengan pekerjaan. Dampaknya, ini akan membantu karyawan mencapai keseimbangan yang tepat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi yang menghasilkan manfaat organisasi yang menguntungkan.

Bekerja di bank bagi perempuan karier dengan tuntutan dalam mencapai target perusahaan adanya kejenuhan dan masalah yang bisa menyebabkan stress. Stress dalam membagi waktu dan peran juga bisa menjadi salah satu pemicu sehingga bisa menyebabkan konflik terhadap dua peran yang dijalani. Jam kerja yang padat bagi karyawan perempuan bank yang berkeluarga akan sulit dalam membagi waktunya sehingga muncul konflik. Hal ini sesuai dengan Raymo dan Sweeney (2005) dalam Alteza dan Hidayati (2009) yang mengklasifikasikan penyebab konflik menjadi dua. Pertama, bersumber dari pekerjaan yaitu jam kerja yang lama, jadwal kerja yang kurang fleksibel, dan karakteristik pekerjaan yang cenderung menekan, baik fisik maupun psikis. Penyebab kedua berasal dari keluarga yaitu masih ada anak kecil yang harus

diurus, kesehatan pasangan yang buruk, padatnya pekerjaan rumah tangga dan komunikasi yang buruk. Penelitian ini sesuai terhadap pada satu narasumber saja yaitu Ani yang mana kesulitan dalam membagi waktu terhadap dua peran karena jam kerja yang padat dan tidak fleksibel. Sedangkan nrasumber lain menyadari dan mengatasi waktu kerja tersebut dengan memaksimalkan waktu yang tersisa sepulang kerja, dan memaksimalkan waktu libur kerja.

Adanya banyak tuntutan pada pekerjaan bisa menyebabkan stress. Tapi stress itu bisa diatasi dengan cara mengelolanya dengan baik. Ketika stress sudah bisa dikelola maka itu juga meminimalisir konflik. Ada beberapa cara dalam mengatasi stress. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam Lazarus (1993) ada dua jenis coping yaitu *Emotional-Focused Coping* bertujuan untuk melakukan kontrol terhadap respon emosional terhadap situasi penyebab stres, baik dalam pendekatan secara behavioral maupun kognitif. Aspek-aspeknya adalah

1. *Self Control*, merupakan suatu bentuk dalam penyelesaian masalah dengan cara mengendalikan diri, menahan diri, mengatur perasaan, maksudnya selalu teliti dan tidak tergesa dalam mengambil tindakan.
2. *Seeking Social Support (For Emotional Reason)*, adalah suatu cara yang dilakukan individu dalam menghadap masalahnya dengan cara mencari dukungan sosial pada keluarga atau lingkungan sekitar, bisa berupa simpati dan perhatian.
3. *Positive Reinterpretation*, respon dari suatu individu dengan cara merubah dan mengembangkan dalam kepribadiannya, atau mencoba mengambil pandangan positif dari sebuah masalah (hikmah)

4. *Acceptance*, berserah diri, individu menerima apa yang terjadi padanya atau pasrah, karena dia sudah beranggapan tiada hal yang bisa dilakukannya lagi untuk memecahkan masalahnya.

5. *Denial (avoidance)*, pengingkaran, suatu cara individu dengan berusaha menyanggah dan mengingkari dan melupakan masalah-masalah yang ada pada dirinya

Kedua adalah *Problem-Focused Coping* yaitu bertujuan untuk mengurangi dampak dari situasi stres atau memperbesar sumber daya dan usaha untuk menghadapi stress. Aspek-aspek yang digunakan adalah:

1. *Distancing*, ini adalah suatu bentuk coping yang sering kita temui: Yaitu usaha untuk menghindar dari permasalahan dan menutupinya dengan pandangan yang positif, dan seperti menganggap remeh/lelucon suatu masalah.

2. *Planful Problem Solving*, atau perencanaan, individu membentuk suatu strategi dan perencanaan menghilangkan dan mengatasi stress, dengan melibatkan tindakan yang teliti, berhati-hati, bertahap dan analitis.

3. *Positive Reappraisal*, yaitu usah untuk mencari makna positif dari permasalahan dengan pengembangan diri, dan stategi ini terkadang melibatkan hal-hal religi.

4. *Self Control*, merupakan suatu bentuk dalam penyelesaian masalah dengan cara menahan diri, mengatur perasaan, maksudnya selalu teliti dan tidak tergesa dalam mengambil tindakan.

5. *Escape*, usaha untuk menghilangkan stress dengan melarikan diri dari masalah, dan beralih pada hal-hal lain, seperti merokok, narkoba, makan banyak dan lainnya.

Hal ini sama dengan penelitian penulis seperti yang dilakukan narasumber A'ang, ia tidak begitu merasakan stress dalam bekerja karena setiap masalah ia langsung konsultasikan kemudian meminta dan mencari solusinya seperti apa, dan juga dengan mengingat keluarga juga bisa menambah semangat. Sama halnya dengan narasumber Wida yang membagi masalah-masalah yang bisa menyebabkan stress kepada rekan kerjanya sehingga bisa mengantisipasi stress yang terjadi dengan cara Coping yang dilakukan menggunakan metode yang melibatkan orang lain (*social*). A'ang dan Wina dalam menghadapi stress menggunakan aspek *Seeking Social Support (For Emotional Reason)*

Begitu juga dengan Nina yang merasa ia mengatasi stress dengan menyikapi stress tersebut. Dengan kemampuan tersebut akan menurunkan tingkat stress. Ini juga termasuk dalam aspek *Problem Focused Coping* pada aspek *Self Control*, merupakan suatu bentuk dalam penyelesaian masalah dengan cara menahan diri, mengatur perasaan, maksudnya selalu teliti dan tidak tergesa dalam mengambil tindakan. Hal ini sesuai dengan penelitian Nikolaou dan Tsaousis (2002) menyatakan bahwa salah satu penyebab tingginya tingkat stres kerja adalah rendahnya kemampuan karyawan dalam mengelola perasaan yang biasa dikenal dengan istilah kecerdasan emosional.

Hambatan dalam bekerja juga bisa dilihat dari lingkungan kerja yang kurang baik. Lingkungan kerja yang buruk bisa menyebabkan ketidaknyamanan bagi karyawan. Pada penelitian ini ditemukan bahwa para narasumber A'ang, Kristin, Ani, Nina dan Ani senang dengan lingkungan kerja yang ditempati. Dikarenakan adanya suasana kerja yang mendukung, rekan kerja yang saling membantu, masalah pekerjaan

yang diatasi secara bersamaan, hubungan rekan dan atasan yang baik menjadikan suasana kerja yang kondusif.

Hal tersebut sama dengan Beham, & Drobníč, (2010) Persepsi harapan waktu organisasi yang tinggi, tuntutan pekerjaan psikologis dan ketidakamanan kerja ditemukan berhubungan negatif dengan kepuasan karyawan dengan keseimbangan kerja-keluarga. Konflik kerja-ke-keluarga memediasi sebagian hubungan tersebut. Dukungan sosial di tempat kerja dan kontrol pekerjaan mengungkapkan hubungan positif dengan kepuasan dengan keseimbangan kerja-keluarga. Hal ini juga sama dengan Sedarmayanti (2009) Kondisi lingkungan kerja dikatakan baik atau sesuai apabila manusia dapat melaksanakan kegiatan secara optimal, sehat, aman, dan nyaman. Kesesuaian lingkungan kerja dapat dilihat akibatnya dalam jangka waktu yang lama lebih jauh lagi lingkungan-lingkungan kerja yang kurang baik dapat menuntut tenaga kerja dan waktu yang lebih banyak dan tidak mendukung diperolehnya rancangan sistem kerja yang efisien.

Selain lingkungan kerja, dukungan keluarga sangat berpengaruh bagi narasumber sehingga bagi para narasumber berusaha untuk memaksimalkan dukungan tersebut dan berusaha membagi dua peran yang dijalannya. Hal ini sesuai dengan penelitian Padma dan Reddy (2013) bahwa Dukungan dari anggota keluarga akan memainkan peran penting dalam menyeimbangkan kehidupan Pribadi dan Profesional. Masalah yang diakibatkan oleh tekanan dapat dicegah dengan dukungan sosial. Menurut Taylor, Peplau dan Sears (2009) Individu dengan dukungan yang tinggi akan lebih dapat menghadapi dan mengatasi masalahnya dibandingkan dengan yang tidak

memiliki dukungan. Dukungan sosial dapat berasal dari pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, maupun masyarakat. Dukungan dari keluarga dapat mengurangi hambatan dalam menjalankan peran ganda yang dijalani oleh narasumber.

Menjadi ibu rumah tangga yang menangani tanggung jawab di rumah dan bekerja di bank dengan jadwal yang kaku, para narasumber berusaha keras untuk bisa menyeimbangkan dua peran ganda yang digelutinya. Walaupun bekerja dari senin sampai jumat dan pulang kerja dari sore sampai agak malaman, para narasumber berusaha untuk memaksimalkan waktu yang ada ketika di rumah. Melepas atribut pekerjaan dan berusaha membuat kualitas waktu yang ada dengan keluarga. Hal lainnya dalam mengatasi waktu kerja yang terpakai adalah dengan memaksimalkan waktu yang berkualitas dengan keluarga di hari libur. Pada waktu inilah para narasumber membayar waktu yang terpakai pada pekerjaan untuk meningkatkan keeratan dan keharmonisan keluarga



الجامعة الإسلامية
الاندونيسية