

## **BAB VII**

### **CARA MENGHADAPI MASALAH *WORK FAMILY CONFLICT***

#### **7.1 Pendahuluan**

Walaupun berbagai dampak yang muncul akibat dari masalah *work family conflict* dirasakan oleh narasumber akibat bentroknya dua kebutuhan peran, yaitu kebutuhan peran keluarga dan kebutuhan peran pekerjaan yang hampir selalu menuntut untuk dipenuhi secara bersamaan. Dampak dari masalah masalah *work family conflict* tentu dirasakan sangat mengganggu narasumber dalam beraktivitas, bahkan sifatnya desktruktif apabila tidak dihadapi dengan serius. Para pasangan narasumber memiliki beberapa cara dalam menghadapi dampak dari masalah *work family conflict*. Bagi mereka, dampak masalah *work family conflict* muncul dan mempengaruhi keluarga dan pekerjaan itu sendiri, sehingga para narasumber memiliki cara menghadapi masalah yang berbeda tergantung dari mana masalah itu berasal dan kemana masalah itu akan berdampak. Dari hasil wawancara pada tiap narasumber mereka memilih cara yang berbeda untuk tiap dampak yang dihasilkan dari masalah-masalah *work family conflict* baik untuk dampak terhadap keluarga maupun pekerjaan.

#### **7.2 Mengatasi Kurangnya Waktu Untuk Anak dan Tugas Rumah Tangga**

Ketiga pasangan narasumber memiliki beberapa cara untuk mengatasi dampak masalah *work family conflict* yang mengganggu mereka dalam menjalankan kebutuhan peran keluarga. Cara yang digunakan oleh narasumber untuk mengatasi permasalahan dan dampak yang dialami tergantung pada dimana

masalah itu berdampak, faktor permasalahan yang berasal dari pekerjaan sering kali mengganggu narasumber dalam pemenuhan peran keluarga begitu juga sebaliknya sehingga narasumber memiliki berbagai cara untuk mengatasi dampak permasalahan tersebut. Dibawah ini akan dijelaskan cara narasumber mengatasi dampak konflik pekerjaan keluarga yang berupa kesulitan dalam mengurus anak dan kebutuhan rumah tangga.

### **7.2.1 Asisten Rumah Tangga, Bantuan Keluarga, Dukungan Pasangan dan Beribadah**

Karena banyaknya dampak yang ditimbulkan oleh masalah-masalah *work family conflict* terhadap keluarga, pasangan AM dan NS memiliki beberapa cara untuk mengatasi dampak yang mereka rasakan dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan peran keluarga, salah satunya adalah dengan mempekerjakan asisten rumah tangga untuk membantu mereka dalam pemenuhan kebutuhan anak dan mengerjakan tugas rumah tangga selama mereka memenuhi kebutuhan peran pekerjaan di kantor.

*“untuk masalah antar jemput anak saya serahkan pada orang yang memang ditugaskan untuk antar jemput dan memenuhi kebutuhan anak anak saya selama saya lagi kerja di muara teweh.” (AM, Lampiran 1 hal. 146)*

Karena AM bekerja diluar kota maka aktivitasnya terbatas dalam urusan antar jemput anak sekolah. AM mengaku harus mempekerjakan seorang untuk mengantar dan menjemput dua anaknya. Untuk antar jemput anak juga sulit dilakukan oleh sang istri NS, karena NS juga harus bekerja dari pagi sampai sore setiap hari. Pasangan AM dan NS juga mempekerjakan dua asisten rumah tangga

untuk mempekerjakan tugas tugas rumah tangga mereka ketika mereka berhalangan untuk mengerjakannya secara langsung.

*“Ya untuk masalah tugas rumah tangga yang lain saya dibantu oleh dua asisten rumah tangga untuk mengerjakan tugas tugas rumah seperti memasak, membersihkan rumah dan mencuci pakaian.” (NS, Lampiran 1 hal. 142)*

Pasangan AM dan NS mempekerjakan asisten rumah tangga untuk membantu mereka dalam mengerjakan pekerjaan rumah seperti memasak, membersihkan rumah dan mencuci pakaian dengan alasan waktu mereka tidak akan cukup dalam mengerjakan tugas tugas tersebut karena sudah tersita banyak untuk mengerjakan pekerjaan di kantor, apalagi ditambah dengan AM yang ditugaskan untuk bekerja di luar kota sehingga NS sebagai seorang istri harus mengeluarkan tenaga yang lebih untuk mengerjakan tugas-tugas rumah tangga. Walaupun dampak yang dirasakan oleh pasangan narasumber AM dan NS, sebagai seorang suami AM selalu memberikan dukungan untuk sang istri.

*“Saya dan istri memang sudah berkomitmen untuk memang keduanya bekerja, karena saya tidak mau membatasi istri saya selama itu bertujuan baik juga untuk keluarga saya. Niatan istri untuk bekerja bertujuan untuk membantu memenuhi kebutuhan keluarga sepenuhnya saya dukung.” (AM, Lampiran 1 hal. 146)*

Dalam mengatasi penat dari pekerjaan dan kurangnya waktu untuk keluarga, pasangan AM dan NS meluangkan waktu untuk pergi untuk menghibur diri bersama keluarga

*“Di akhir pekan juga saya bersama keluarga pergi untuk jalan jalan, pergi kerumah ibu saya. Tujuannya sih untuk menyenangkan anak anak, dan melepas penat setelah seminggu bekerja..” (NS, Lampiran 1 hal. 144)*

Pada pasangan HI dan HN juga memiliki cara untuk menghadapi permasalahan yang muncul akibat *work family conflict*. Pasangan ini menghadapi

dampak dari work family conflict yang berupa kurangnya waktu untuk anak, keluarga, kelelahan, tugas rumah tangga yang menumpuk dan batasan-batasan aktivitas mereka terhadap pemenuhan kebutuhan keluarga mereka dengan cara mempekerjakan asisten rumah tangga. Narasumber HI dan HN mengakui dalam mereka tidak memiliki waktu yang banyak untuk memenuhi semua kebutuhan peran keluarga mereka karena kebanyakan waktu mereka dihabiskan untuk memenuhi tugas di kantor. Narasumber HI menggunakan jasa ojek untuk antar jemput anaknya masih sekolah di Sekolah Dasar. Hal ini dilakukan oleh HI karena narasumber tidak memiliki waktu yang banyak untuk melakukan hal tersebut. HI bekerja di tempat yang cukup jauh dari rumah sehingga akan memakan waktu yang cukup banyak apabila ia mengantar jemput anak. Tapi dalam urusan rumah tangga yang lain HI dan HN mengakui mereka biasa mengerjakannya sendiri, asisten rumah tangga hanya mengerjakan tugas-tugas rumah tangga seperti membersihkan rumah dan cucian saja.

*“Antar jemput anak saya serahkan pada ojek yang memang saya pekerjaan untuk antar jemput anak sekolah, pada pekerjaan rumah yang memang bisa dikerjakan oleh orang lain memang saya serahkan pada asisten rumah tangga.” (HI, Lampiran 2 hal. 150).*

*“ya ketika saya merasa tertekan saya mencoba menghibur diri sendiri, bercerita dengan teman teman, memperbanyak sholat dan berdoa, intinya saling berkomunikasi aja dengan suami.” (HN, Lampiran 2 hal.156)*

HN juga memiliki cara untuk menghadapi dampak dari masalah *work family conflict* seperti kelelahan dan stress karena pekerjaan dengan cara bercerita dengan teman di kantor, beribadah dan membangun komunikasi yang bagus dengan suami.

Hal yang sama dilakukan oleh pasangan TQ dan MW dalam mengatasi dampak masalah *work family conflict* terhadap keluarga. Karena jam kerja yang panjang dan jadwal yang tidak fleksibel membuat pasangan TQ dan MW kekurangan waktu untuk keluarga, aktivitas mereka yang terbatas sampai pada stress pekerjaan. Dampak dari masalah *work family conflict* sangat dirasakan karena keterbatasan mereka dalam memenuhi kebutuhan anaknya yang masih kecil, karena mereka harus memenuhi kebutuhan anaknya tapi dilain sisi mereka harus memenuhi kebutuhan peran pekerjaan.

*“Karena anak saya masih sangat kecil, sangat susah untuk meninggalkan anak saya sendirian dirumah jadia saya minta bantuan dari keluarga untuk menjaga anak selama saya dan istri selama saya pergi untuk bekerja.” (TQ, Lampiran 3 hal. 157).*

TQ menerangkan bahwa kesusahan dirasakan olehnya ketika harus meninggalkan anaknya yang masih kecil untuk bekerja, karena anaknya masih belum bisa untuk mengurus kebutuhannya sendiri dan memerlukan bantuan dari orang tua. Untuk menyelesaikan dampak dari masalah tersebut maka pasangan TQ dan MW meminta bantuan dari keluarga untuk menjaga anak selama mereka bekerja di kantor. Pasangan TQ dan MW juga menerangkan bahwa dalam mengerjakan tugas rumah tangga mereka saling membantu.

*“Selama ini saya memang mendukung istri saya untuk bekerja dan niatan istri saya juga untuk membantu keluarga, jadi ya saya dukung dukung aja..” (TQ, Lampiran 3 hal. 158).*

TQ sebagai seorang suami selalu mendukung penuh MW untuk bekerja karena menurutnya apa yang dilakukan oleh istri adalah untuk membantu keluarga juga sehingga ia tidak akan melarang istrinya bekerja walaupun masalah-masalah dari *work family conflict* mempengaruhi pasangan TQ dan MW dalam memenuhi

kebutuhan peran keluarga. MW juga menuturkan dalam menghadapi dampak masalah yang dihadapi oleh mereka adalah dengan saling berkomunikasi dan membangun komunikasi yang baik.

*“Ya saya biasanya saling berkomunikasi dengan suami tentang kebutuhan kebutuhan kami, mengkomunikasikan masalah yang sedang dihadapi, saling mendukung, ya ketika saya merasa tertekan saya mencoba menghibur diri sendiri, bercerita dengan teman teman, memperbanyak sholat dan berdoa, intinya saling berkomunikasi aja dengan suami.” (MW, Lampiran 3 hal. 162)*

menurut MW dengan membangun komunikasi yang baik dengan suami dan keluarga akan meringankan bebannya dalam memenuhi kebutuhan peran keluarga maupun kebutuhan peran pekerjaan.

### **7.3 Mengatasi Tidak Fokus dan Berubahnya Pada Orientasi Pekerjaan**

Ketiga pasangan narasumber dalam penelitian ini memiliki beberapa cara untuk mengatasi dampak masalah *work family conflict* yang mengganggu mereka dalam menjalankan kebutuhan peran pekerjaan di kantor yang menyebabkan mereka tidak fokus dalam bekerja. Cara yang digunakan oleh narasumber untuk mengatasi permasalahan dan dampak yang dialami tergantung pada dimana masalah itu berdampak, faktor permasalahan yang berasal dari keluarga sering kali mengganggu narasumber dalam pemenuhan peran pekerjaan begitu juga sebaliknya sehingga narasumber memiliki berbagai cara untuk mengatasi dampak permasalahan tersebut. Cara narasumber mengatasi permasalahan konflik pekerjaan keluarga yang mengganggu pemenuhan kebutuhan peran pekerjaan adalah sebagai berikut.

### 7.3.1 Berteman, Menyelesaikan Tugas Tepat Waktu dan Beribadah

Dengan banyaknya dampak dari masalah *work family conflict* yang berdampak pada pekerjaan seperti tidak fokus dalam bekerja. Untuk menghadapi dampak dari masalah *work family conflict* terhadap pekerjaan narasumber AM dan NS mengatasi masalah tersebut dengan memiliki teman di kantor dengan mencoba berbagi cerita mengenai masalah yang dialami oleh narasumber dengan harapan dapat meringankan beban yang dirasakan akibat dampak konflik pekerjaan keluarga. Menurut narasumber NS dengan memiliki teman di kantor dapat meringankan beban saat bekerja, minimal saat di kantor ia memiliki teman untuk diajak ngobrol. NS juga biasanya berbagi cerita dengan teman-teman di kantor, tidak jarang pulang NS mendapatkan pelajaran-pelajaran dari saran yang disampaikan oleh teman sekantornya.

*“Ya kalo begitu saya pergi jalan jalan sama anak-anak dan suami, kalo lagi dikantor saya ngobrol-ngobrol sama teman-teman sebaya yang juga sama-sama ibu-ibu, di akhir pekan juga saya bersama keluarga pergi untuk jalan-jalan, pergi kerumah ibu saya. Tujuannya sih untuk menyenangkan anak-anak, dan melepas penat setelah seminggu bekerja.”*  
(NS, Lampiran 1 hal. 144)

NS menuturkan agar kebutuhan pekerjaan tidak menuntut untuk dipenuhi pada saat ia sedang memenuhi kebutuhan peran keluarga maka ia berusaha untuk memenuhi atau mengerjakan tugas-tugas pekerjaan dengan tepat waktu agar tidak ada yang tertinggal. Begitu juga dengan cara narasumber AM dalam mengatasi dampak masalah *work family conflict* yang dapat menyusahkannya dalam memenuhi kebutuhan peran keluarga apabila peran pekerjaan juga menuntut untuk dipenuhi. Sehingga bagi narasumber dengan mengerjakan tugas rumah tangga

atau tugas pekerjaan tepat waktu dapat membantu narasumber tetap fokus terhadap pekerjaan. Begitu pula ia selalu memenuhi dan menyiapkan semua kebutuhan keluarganya sebelum AM pergi untuk bekerja agar tidak ada kebutuhan peran keluarga yang tertinggal dan belum dipenuhi yang kemungkinan besar akan mengganggu AM ketika harus memenuhi kebutuhan pekerjaan untuk bekerja di kantor.

*“saya usahakan tugas pekerjaan saya semua sudah selesai sebelum hari sabtu, jadi pada hari sabtu dan minggu itu waktu saya full untuk keluarga. Teman-teman di kantor juga saya rasa sering membantu saya ketika saya berhalangan saya meminta bantuan mereka dulu, selama hal itu tidak memberatkan.” (AM, Lampiran 1 hal. 148)*

AM juga menyampaikan dengan memiliki teman di kantor dapat meringankan ketegangan karena harus tetap fokus dalam mengerjakan tugas pekerjaan dan harus tetap siaga dalam memenuhi kebutuhan peran keluarganya. AM mengakui bahwa ia selalu memikirkan keadaan keluarganya saat bekerja diluar kota, AM juga mengawasi keadaan keluarganya yang berada jauh dengan AM. Memiliki teman di kantor dapat meringankan bebannya karena memiliki teman maka ia memiliki orang-orang yang dapat berbagi cerita dengannya dan orang yang dapat diandalkan ketika narasumber AM membutuhkan bantuan.

Dampak yang sama dirasakan oleh narasumber kedua yaitu pasangan HI dan HN. Karena pemenuhan kebutuhan peran keluarga yang secara tiba tiba memaksa untuk dipenuhi bersamaan dengan pelaksanaan pemenuhan peran pekerjaan membuat mereka tidak bisa fokus dalam pekerjaan hingga menyebabkan stress pekerjaan karena kebutuhan kedua peran yang memaksa untuk dipenuhi dan tingkat beban pekerjaan yang pasangan ini miliki. HI sebagai

seorang ayah dan seorang suami selalu berusaha untuk memenuhi semua kebutuhan keluarga agar tidak ada yang tertinggal atau belum terpenuhi sehingga tidak mengganggu narasumber HI dalam memenuhi kebutuhan peran pekerjaannya. HI mengakui ketika kedua peran kebutuhan tersebut memaksa untuk dipenuhi secara bersamaan membuat ia tidak dapat fokus karena kedua peran, yaitu peran sebagai seorang ayah kepala keluarga dan peran sebagai kepala bidang di kantor yang keduanya juga merupakan kewajibannya untuk dipenuhi.

*“Kalau saya berada di kantor saya maksimalkan untuk mengerjakan tugas tugas dan kewajiban saya pada kantor, sehingga tidak ada kebutuhan yang saling bertabrakan dikemudian hari.” (HI, Lampiran 2 hal. 152)*

Narasumber HI selalu berusaha untuk menyelesaikan semua tugas dan pekerjaannya sebelum hari sabtu, karena di akhir pekan HI memaksimalkan waktunya untuk memenuhi kebutuhan peran keluarganya sebagai seorang ayah. Hal yang sama juga tuturkan oleh narasumber HN, ia juga merasa dengan memiliki peran ganda dimana ia sebagai seorang istri, ibu dan juga seorang pekerja yang menjabat sebagai kepala bidang maka ia juga memiliki kewajiban sebagai seorang istri, ibu dan kepala bagian. HN menuturkan ia tidak bisa berkonsentrasi apabila ada kebutuhan rumah tangga apalagi yang menyangkut kebutuhan anak yang memaksa untuk dipenuhi secara mendadak dan itu berbenturan waktunya dengan waktu pemenuhan peran pekerjaan.

*“Dalam masalah pekerjaan saya usahakan waktu saya untuk bekerja hanya untuk bekerja dengan menyelesaikan tugas tugas dengan tepat waktu.” (HN, Lampiran 2 hal. 156)*

Untuk mengatasi dampak dari masalah ini maka HN selalu berupaya memenuhi kebutuhan keluarganya tepat sebelum ia pergi untuk bekerja, begitu pula ketika

HN harus mendapat tugas keluar kota sehingga semua kebutuhan anak dan rumah tangga sudah harus disiapkan agar ada kebutuhan keluarga yang belum dipenuhi agar tidak ada kebutuhan keluarga yang menuntut untuk dipenuhi ketika ia harus pergi bekerja selama beberapa hari di luar kota.

Karena menghadapi dampak masalah dari *work family conflict* yang sama pasangan narasumber TQ dan MW memiliki cara yang sama untuk menghadapi dampak masalah dari *work family conflict* terhadap pekerjaan yang menyebabkan tidak fokusnya narasumber dalam bekerja dan memenuhi kebutuhan peran pekerjaan mereka. Tidak fokus terhadap pekerjaan disebabkan oleh kedua kebutuhan peran yang saling mendesak untuk dipenuhi secara bersamaan. Kedua kebutuhan saling mendesak untuk dipenuhi karena salah satu dari kebutuhan peran ada yang tidak terpenuhi atau belum dipenuhi. Pasangan TQ dan MW mengatasi dampak masalah yang berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan peran pekerjaan dengan cara selalu berusaha memenuhi kebutuhan peran keluarga agar tidak mengganggu pemenuhan kebutuhan peran pekerjaan.

*“Selama saya mengerjakan tugas tugas kantor saya usahakan selesai tepat waktu agar tidak ada keperluan kantor yang mengganggu waktu saya saat bersama keluarga, begitu juga sebaliknya.” (TQ, Lampiran 3 hal. 158)*

Menurut narasumber TQ untuk mengatasi dampak yang mampu mengurangi konsentrasinya terhadap pekerjaan, narasumber selalu berusaha penuh untuk memenuhi kebutuhan keluarganya agar tidak ada yang tertinggal atau belum terpenuhi sebelum ia pergi untuk bekerja. TQ mengakui bahwa narasumber tidak dapat fokus terhadap pekerjaan apabila ada kebutuhan keluarga yang memaksa untuk dipenuhi ketika ia sedang memenuhi kebutuhan pekerjaan di kantor. Begitu

juga menurut MW, untuk mengatasi dampak yang dapat mengganggu konsentrasinya pada pekerjaan, narasumber selalu memperhatikan kebutuhan-kebutuhan keluarganya agar tidak ada yang tertinggal atau belum terpenuhi sebelum ia pergi untuk bekerja.

*“Selama ini saya selalu selesaikan tugas dengan tepat waktu supaya pekerjaan di kantor tidak mengganggu waktu saya bersama keluarga, bercerita dengan teman teman, memperbanyak sholat dan berdoa untuk meringankan beban saya selama bekerja.” (MW, Lampiran 3 hal. 161)*

Narasumber MW menuturkan beberapa hal yang ia lakukan untuk mengatasi atau meminimalisir dampak dari masalah *work family conflict* yang dapat berpengaruh terhadap pekerjaan. Sama dengan apa yang dilakukan oleh narasumber yang lain, MW merasa dengan memiliki teman di kantor dapat meringankan bebannya ketika merasa tertekan dengan beban pekerjaan. Teman-teman juga merupakan tempat MW membagi cerita dan untuk mendapatkan saran dalam menghadapi masalah-masalah yang ia hadapi. Menyelesaikan tugas kantor juga ia lakukan agar pekerjaan tidak menumpuk sehingga tidak menjadi beban yang berat dan berlebihan. Memenuhi kebutuhan keluarga sebelum ia pergi bekerja juga dirasa oleh MW adalah cara yang dilakukan untuk mengatasi masalah yang muncul ketika kebutuhan keluarga memaksa untuk dipenuhi sedangkan ia sedang memenuhi kebutuhan pekerjaan di kantor. Selain dengan memenuhi kebutuhan keluarga sebelum pergi bekerja, beribadah dan mendekatkan diri pada Tuhan merupakan cara MW untuk meringankan tekanan yang ia rasakan.

#### 7.4 Diskusi Hasil

Pada penelitian yang dilakukan oleh penulis, ada beberapa cara dan strategi yang dilakukan untuk menghadapi permasalahan *work-family conflict*.

Alteza & Hidayati (2009) Strategi yang dipilih setiap responden untuk mengatasi masalah *work-family conflict* merupakan kombinasi dari *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, yang dilakukan secara pribadi (*solitary coping*) maupun dengan melibatkan orang lain (*social coping*). Bentuk *problem focused coping* antara lain adalah mempekerjakan pekerja rumah tangga dan/ atau meminta bantuan anggota keluarga (anak, suami, orang tua, kakak, adik, keponakan) untuk membantu mengasuh anak dan 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. Sedangkan bentuk *emotion based coping* berupa bersikap sabar, tawakal, beribadah lebih tekun, mengekspresikan kesedihan, berbagi cerita, melakukan relaksasi dan menekuni hobi. Pada hasil wawancara penulis menemukan kesamaan yaitu narasumber dalam penelitian ini memiliki beberapa caranya masing masing untuk mengatasi dampak dari masalah yang dimunculkan oleh *work family conflict* sesuai dengan masalah yang narasumber temui baik berupa penyelesaian masalah secara pribadi maupun dengan meminta bantuan dari orang lain, yang paling sering dilakukan adalah mempersiapkan semua kebutuhan dari tiap peran yaitu peran keluarga dan peran pekerjaan. Walaupun berbagai dampak yang muncul akibat dari masalah *work family*

conflict dirasakan oleh narasumber akibat bentroknya dua kebutuhan peran, yaitu kebutuhan peran keluarga dan kebutuhan peran pekerjaan yang hampir selalu menuntun untuk dipenuhi secara bersamaan. Menurut Kalliath & Singh (2011) menyebutkan ketika narasumber pasangan yang bekerja di India ditanyai tentang strategi yang mereka gunakan dalam mengatasi permasalahan dalam pemenuhan kebutuhan keluarga dan pekerjaan. Kebanyakan narasumber menyebutkan mendekatkan diri pada tuhan, sikap dalam menghadapi kehidupan, kekuatan yang diperoleh dari menolong sesama dan dukungan dari rekan dan keluarga. Dari narasumber perempuan yang menerima bantuan dari keluarga termasuk orang tua dan mertua dalam mengasuh anak dan membantu dalam waktu-waktu yang mendadak. Sedangkan pada narasumber laki-laki menerima banyak dukungan dan bantuan dari pasangan mereka daripada yang narasumber perempuan terima dari pasangan mereka.

Pemecahan masalah yang dilakukan oleh narasumber untuk mengatasi keterbatasan aktivitas mereka saat memenuhi kebutuhan pekerjaan yang membuat mereka tidak bisa memenuhi kebutuhan peran keluarga dan sudah di jelaskan oleh Greenhaus & Beutell (1985) bahwa keterbatasan aktivitas terjadi karena seorang individu berada dalam batasan kebutuhan peran tertentu.

Hal yang ditemukan oleh penulis yaitu, ketiga pasangan narasumber mengatasi dampak-dampak dari masalah dari work family conflict dengan cara mempekerjakan asisten rumah tangga atau meminta bantuan dari keluarga, untuk mengatasi masalah terkait kebutuhan pemenuhan peran keluarga seperti mengurus anak dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga selama narasumber pergi bekerja.

Hal ini sejalan dengan apa yang telah ditemukan oleh Alteza dan Hidayati (2009) bentuk *problem focused coping* antara lain dengan mempekerjakan asisten rumah tangga atau meminta bantuan dari keluarga baik itu dari orang tua, suami dan saudara. Cara mengatasi dampak dengan mempekerjakan asisten rumah tangga atau pekerja rumah tangga adalah cara mengatasi masalah yang mampu memberikan manfaat dengan jangka waktu yang panjang, dengan mempekerjakan asisten rumah tangga maka narasumber dapat menyeimbangkan kebutuhan rumah tangga selama narasumber memenuhi kebutuhan peran pekerjaan.

Saling mendukung pasangan masing-masing, saling dukung dari pasangan juga dirasakan oleh para narasumber mampu memberikan perasaan yang meringankan beban yang tiap-tiap narasumber rasakan akibat dampak masalah *work family conflict*. Sebagaimana dengan apa yang telah dikemukakan oleh Greenhaus dan Powell (2006) bahwa *sosial support* dari pasangan untuk narasumber baik itu dari suami, istri, anak, orang tua dan saudara merupakan dukungan yang mampu meringankan beban yang diakibatkan oleh masalah konflik pekerjaan-keluarga. Dengan mendapat dukungan dari pasangan masing-masing maka narasumber merasa mendapatkan bantuan secara moril dari pasangannya masing-masing. Saling dukung pasangan adalah salah satu cara menghadapi masalah yang mampu memberikan manfaat secara moril dan memberikan manfaat dalam jangka yang menengah.

Mendekatkan diri pada Allah SWT dengan memperbanyak beribadah juga dirasa oleh narasumber adalah salah satu cara untuk mengatasi masalah konflik pekerjaan-keluarga. Memperbanyak beribadah dirasa oleh narasumber menjadi

cara untuk mencari jawaban atau solusi yang belum tentu bisa diatasi tanpa bantuan tuhan. Narasumber merasa dengan mendekatkan diri pada Allah SWT membuat segala permasalahan menemukan jalan tengah dan solusi. Seperti yang pernah dikemukakan oleh Feeney, Noller dan Ward (1997) Nilai-nilai agama diyakini dan membuat narasumber percaya dalam memecahkan masalah. Didukung dengan teori dari Butler, Gardner dan Bird (1998) yang menyebutkan nilai-nilai agama membuat situasi konflik pada pasangan dan keluarga menjadi reda. Mendekatkan diri pada Allah SWT dengan beribadah merupakan salah satu cara yang dapat memberikan manfaat dalam jangka waktu yang pendek.

Dalam mengatasi permasalahan konflik pekerjaan-keluarga ketiga pasangan narasumber dalam penelitian ini memiliki beberapa cara untuk mengatasi dampak masalah work family conflict yang mengganggu mereka dalam menjalankan kebutuhan peran pekerjaan di kantor yang menyebabkan mereka tidak fokus dalam bekerja. Ketiga pasangan narasumber mengatasi dampak-dampak dari masalah dari work family conflict dengan cara memiliki teman di kantor dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Dengan banyaknya dampak dari masalah work family conflict yang berdampak pada pekerjaan seperti tidak fokus dalam bekerja. Dengan kemudahan untuk meminta tolong kepada teman atau rekan sekantor membuat beberapa masalah dapat diatasi sehingga tidak memunculkan konflik yang besar pada kedua peran. Kemudahan untuk meminta tolong pada rekan sekantor pernah dikemukakan oleh Gudykunst & Kim (2003) yaitu, karyawan di Asia memiliki semangat kebersamaan tinggi dan mereka saling membantu untuk mencapai tujuan bersama. Kecenderungan pada karyawan di

Indonesia untuk menyelesaikan permasalahan secara kolektif membuat narasumber kadang meminta bantuan pada rekan sekanor untuk membantu pemecahan beberapa masalah. Dengan memiliki teman adalah cara untuk menghadapi masalah yang bermanfaat dengan jangka waktu yang menengah.

