

STRATEGI MENCAPAI KESEIMBANGAN HIDUP DAN KERJA PEREMPUAN PELAKU USAHA *E-COMMERCE*

Rahma Ardiani, Sri Lestari
Universitas Muhammadiyah Surakarta
e-mail: sri.lestari@ums.ac.id

Submitted: 2023-04-24

Published: 2024-01-16

DOI: 10.24036/rapun.v14i2.122747

Accepted: 2024-01-09

Abstract: Strategies for Achieving Work Life Balance for Woman E-commerce Entrepreneurs. *The opening of opportunities for women to participate in the economic sector encourages women to take part in doing business through e-commerce. These business activities can disrupt the work-life balance that should be maintained. This study aims to understand the strategies for achieving work-life balance in mothers with children under five who are e-commerce entrepreneurs. This study uses a qualitative approach to phenomenology. This study involved five mothers in e-commerce businesses obtained through the snowball technique. Data collection techniques used semi-structured interviews and were analyzed by thematic analysis. This research revealed six themes: business motivation, husband support, role sharing with partners, time management, conflict management, and me-time. This research implies that cooperation with partners and having time to pause from routine for a moment is important in achieving work-life balance.*

Keywords: couple cooperation, domestic role, e-commerce, phenomenology, work life-balance

Abstrak: Strategi Mencapai Keseimbangan Hidup dan Kerja Perempuan Pelaku Usaha E-commerce. Kesempatan yang terbuka bagi perempuan untuk berpartisipasi dalam sektor ekonomi mendorong perempuan untuk ikut berkiprah dengan berbisnis melalui e-commerce. Aktivitas berbisnis tersebut, dapat mengganggu keseimbangan hidup dan kerja yang seharusnya terus dijaga. Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi mencapai keseimbangan hidup dan kerja pada ibu dengan anak balita yang menjadi pelaku usaha e-commerce. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis fenomenologi. Penelitian ini melibatkan lima orang ibu muda pelaku usaha e-commerce yang diperoleh melalui teknik *snowball*. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur, dan data dianalisis dengan analisis tematik. Berdasarkan penelitian ini terungkap enam tema yakni motivasi berbisnis,

dukungan suami, pembagian peran dengan pasangan, manajemen waktu, manajemen konflik, dan waktu untuk diri sendiri (*me-time*). Implikasi penelitian ini adalah kerjasama dengan pasangan dan memiliki waktu untuk jeda dari rutinitas sejenak menjadi kunci penting dalam strategi mencapai keseimbangan hidup dan kerja.

Kata kunci : *E-commerce*, fenomenologi, kerjasama pasangan, keseimbangan hidup dan kerja, peran domestik

PENDAHULUAN

Dukungan kemajuan teknologi menawarkan kemudahan bagi para pelaku ekonomi untuk melakukan pemasaran, pembelian, pendistribusian produk, dan sistem pembayaran. Kini kegiatan transaksi jual-beli dapat dilakukan hanya dengan melalui genggaman jari, hal ini dikenal sebagai *e-commerce*. *E-commerce* merupakan jenis *platform* jual beli yang membutuhkan koneksi jaringan saat melakukan pesanan, sedangkan pembayaran dapat dilakukan secara transaksi maupun *cash on delivery* (Fajar et al., 2023). Kehadiran *e-commerce* dapat membuka kesempatan masyarakat yang akan memulai menjadi pengusaha. Perempuan pelaku usaha *e-commerce* pada tahun 2020 sebesar 47,48% (Kusumatriana et al., 2020). Seiring perkembangan, pelaku usaha *e-commerce* dapat didominasi oleh perempuan karena perempuan lebih mengerti kebutuhan konsumen sesama jenisnya. Tidak hanya berbisnis, perempuan pandai memanfaatkan *platform* sebagai fasilitas membangun komunitas dengan pelanggan dan sesama

penjual. Hal ini dibuktikan pada tahun 2018 persentase konsumen perempuan mencapai 65%. Motif perempuan meniti karir menjadi wirausaha adalah pengakuan akan dirinya (Manolova et al., 2012).

Faktor penyebab perempuan memilih berkarir adalah faktor ekonomi, sosial, budaya, dan efek status sosial. Faktor ekonomi dimana jumlah kebutuhan yang semakin meningkat dan tentunya tidak hanya bisa ditangani oleh suami, apalagi seorang istri juga memiliki kebutuhan tambahan di luar kebutuhan pokok. Faktor sosial yaitu keinginan perempuan untuk berperan aktif dalam lingkungannya. Faktor budaya menyatakan tidak semua pekerjaan merupakan tanggung jawab seorang laki-laki. Faktor efek status sosial yang dapat menimbulkan obsesi untuk bekerja (Abalkhail, 2020).

Ketika perempuan telah berkeluarga dan bekerja, mereka rentan mengalami konflik peran ganda. Konflik peran ganda merupakan kondisi pertentangan ketika individu secara bersamaan harus memilih

lebih dari satu peran (Dewi, 2017). Untuk menghadapi dilema peran ganda perempuan diperlukan strategi keseimbangan hidup dan kerja agar mampu menjalani tugas rumah tangga sekaligus berkarir. Keseimbangan hidup dan kerja (*work-life balance*) merupakan upaya mempertahankan kedua peran atau lebih dalam kondisi yang seimbang (Fisher et al., 2009). Aspek keseimbangan hidup dan kerja meliputi pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi (*work interferes with personal life*), pekerjaan meningkatkan kehidupan pribadi (*work enhances of personal life*), kehidupan pribadi mengganggu pekerjaan (*personal life interfere with work*), dan kehidupan pribadi meningkatkan pekerjaan (*personal life enhances of work*).

Konflik peran ganda terjadi dimana tekanan-tekanan emosional yang menyebabkan perilaku yang tidak kompatibel ketika bekerja dan menjalankan peran di keluarganya (Dewi, 2017). Individu cenderung memprioritaskan peran yang dianggapnya lebih penting, sehingga tidak dapat membagi waktunya dengan seimbang untuk peran lain (Greenhaus & Powell, 2006). Terdapat tiga aspek yang mempengaruhi konflik keseimbangan hidup dan kerja, yaitu 1) Konflik waktu terjadi jika waktu yang tersedia tidak seimbang untuk menjalankan peran satu dengan peran yang lainnya; 2) Konflik ketegangan yaitu

munculnya ketegangan emosional ketika menjalani satu peran sehingga menghambat peran lain. Konflik kerja dapat dilihat dari gejala psikologis yang muncul seperti kecemasan, tensi meningkat, gelisah, depresi, mudah lelah, ketegangan; 3) Konflik perilaku terjadi ketika perilaku di satu peran tidak cocok di peran lainnya. Konflik pekerjaan dan keluarga terjadi dua arah, dapat dari pekerjaan ke keluarga, atau dari keluarga ke pekerjaan (Greenhaus & Beutell, 1985).

Keseimbangan hidup dan kerja pada perempuan merupakan kondisi seorang perempuan mampu menyeimbangkan peran domestik sekaligus peran sektoral tanpa ia merasa terbebani dan tetap produktif (Vyas & Shrivastava, 2017). Faktor yang mempengaruhi keseimbangan hidup dan kerja yaitu 1) Faktor individual yang mencakup kepribadian, kesejahteraan, dan kecerdasan emosional; 2) Faktor organisasi datang dari dukungan organisasi, iklim pekerjaan, teknologi, konflik peran dan stress kerja; 3) Faktor lingkungan mencakup dukungan keluarga dan dukungan sosial (Poulose & Susdarsan, 2014). Istilah keseimbangan hidup dan kerja muncul untuk menggambarkan kondisi individu yang seimbang menjalani karir dan kehidupan keluarga, sehingga dapat meminimalkan terjadinya konflik peran ganda seorang ibu. Konflik yang dialami perempuan dapat diantisipasi melalui kerjasama membagi

pekerjaan domestik dengan suami. Peran ayah dalam mengasuh anak merupakan hal penting dalam mendukung tumbuh kembang anak. Artinya ayah dapat melakukan hal yang idealnya dilakukan seorang ibu (Afriliani et al., 2021). Selain itu, ayah juga berperan memberikan perlindungan terhadap anak dan anggota keluarga dan mengurus urusan rumah tangga (Anggraeni & Listyani, 2021).

Hasil riset menunjukkan bahwa seorang wirausaha perempuan kesulitan membagi waktu saat berbisnis dan merawat keluarga, karena tujuan mereka untuk mendapatkan banyak uang (Omar et al., 2019). Daripada wirausaha laki-laki, perempuan memiliki tantangan lebih besar karena harus mengemban peran domestik. Keseimbangan hidup dan kerja dapat mempengaruhi kepuasan kerja dan produktivitas kerja. Apabila individu merasakan stres kerja, kelelahan, dan menimbulkan masalah fisik akibat kurangnya waktu istirahat, hal ini menghambat esensi dari keseimbangan hidup dan kerja (Patil & Deshpande, 2018).

Usaha *e-commerce* menjadi pekerjaan yang mudah dilakukan di manapun dan kapanpun (*flexible time*) dibandingkan pekerjaan kantoran. Kemudahan dari usaha *e-commerce* akan menjadi masalah apabila

ibu rumah tangga tidak mampu membagi waktunya untuk pekerjaan domestik dan wirausaha. Bagi perempuan yang memiliki anak sulung balita, merawat anak merupakan pengalaman pertama mereka menjadi seorang ibu. Perempuan pelaku usaha *e-commerce* yang memiliki anak balita belum terbiasa menjadi ibu karena mereka baru membentuk rumah tangga untuk pertama kalinya. Penelitian ini bertujuan mengungkap keseimbangan peran sebagai ibu, istri dan wirausaha. Keseimbangan hidup dan kerja lebih dilihat sebagai permasalahan perempuan. Pola pikir tradisional masih melekat dimana perempuan harus tetap melaksanakan pemenuhan kebutuhan keluarga sehari-hari terlepas dari tanggung jawab resminya (Sundaresan, 2014)

Penelitian ini terinspirasi dari studi tentang keseimbangan hidup dan kerja guru perempuan di tengah adat dan Budaya Bali (Putu et al., 2022). Penelitian tersebut menemukan faktor penyebab konflik peran ganda guru yaitu faktor internal seperti waktu, ketegangan, dan perilaku sedangkan faktor eksternal seperti keahlian teknologi, aturan adat, dan peran pengasuh pengganti. Penelitian ini mengungkap strategi perempuan pelaku usaha *e-commerce* dalam mencapai keseimbangan hidup dan kerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Teknik pemilihan responden menggunakan teknik bola salju (*snowball*). Teknik pengambilan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Instrumen yang digunakan adalah panduan wawancara yang mengungkap keseimbangan hidup dan kerja ibu rumah tangga yang memiliki usaha *e-commerce*. Proses pengumpulan data

sebagai berikut 1) wawancara daring dilakukan bulan Juni- Juli 2022; 2) durasi wawancara selama 40-60 menit; 3) menggunakan media *zoom cloud meetings*. Terdapat lima partisipan dengan kriteria perempuan pelaku usaha *e-commerce* dan memiliki anak sulung balita. Empat partisipan berasal dari Jawa Barat dan satu dari Jawa Tengah. Data partisipan ditampilkan dalam Tabel 1.

Tabel 1 Data Partisipan

Nama	Usia	Pekerjaan Suami	Usaha	Lama Usaha
R	29	Wiraswasta	Jilbab, Bodycare, tissue	1,6 tahun
L	29	Wiraswasta	Jamu	5 tahun
AV	28	Karyawan perusahaan kehutanan	Pakaian bayi	1,6 tahun
MM	28	Staf R&D	Ikat rambut (<i>scrunchie</i>)	1 tahun
M	29	Manajer operasional	Camilan	2 tahun

Uji kredibilitas data menggunakan *member checking*. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis tematik. Tahapan analisis yang dilakukan yaitu memahami transkrip wawancara, melakukan pengkodean, penentuan tema, dan simpulan (Heriyanto, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menemukan enam tema yaitu motivasi berbisnis, dukungan pasangan pembagian peran dengan

pasangan, manajemen waktu, manajemen konflik, dan waktu untuk diri sendiri (*me-time*). Berikut ini dipaparkan temuan untuk setiap tema.

Tema 1. Motivasi berbisnis

Motivasi merintis bisnis *e-commerce* yaitu menambah pendapatan keluarga, menambah kegiatan, mengembangkan usaha sesuai *passion*, dan menyukai berdagang. Berikut hasil kutipan wawancara

“...kok kurang aktivitas, kurang kegiatan...” (W.AV/11)

“... ibu rumah tangga pingin punya penghasilan...” (W.M/16)

“Awal mulanya tahun 2016 lulus kuliah kemudian ingin berusaha dibidang food sesuai jurusan saya kemudian saya membuat olah-olahan di bidang pangan...” (W.L/14-16)

“...Kebetulan di rumah ada mesin jahit, saya juga bisa jahit sedikit-sedikit. Usaha apaya yang modalnya sedikit...” (W.MM/29-31)

“...Ya saya suka jualan, ya udah karena saat itu juga hal yang saya sukain ya udah kebetulan saya jadi bisa bantu finansial suami saya gitu kan...” (W.R/190-191)

Dalam rangka menunjang perkembangan bisnis, partisipan AV, L, dan MM menggunakan pemasaran digital seperti sosial media dan platform e-commerce Shopee, Tokopedia. Namun partisipan L juga memiliki usaha toko oleh-oleh dan ritel. Berikut kutipan mengenai pemasaran yang digunakan.

“... main shopnya ada di instagram, kalau untuk e-commerce-nya sendiri di Shopee...” (W.AV/6-7)

“... e-commerce Shopee dan Tokopedia...” (W.L/9-10)

“... Shopee sama Tokopedia aja. instagram ada sih tapi cuma sosmed aja, nggak buka tokonya di sana...” (W.MM/34-35)

Kesulitan yang dialami ketika merintis usaha antara lain modal usaha, kurangnya motivasi, mencari pemasok dengan harga murah, mencari pasaran yang sesuai target, kendala produksi, dan sulitnya penyesuaian diri dengan rutinitas baru. Berikut penjelasan oleh partisipan.

“...emmm cari supplier, waktu awal-awal masih mudah sih cari barang-barangnya, tapi pas udah mulai banyak permintaan saya mulai bingung ...” (W.R/25-27)

“... awal-awal mungkin modal masih terbatas...” (W.M/42)

“... Terus usaha scrunchi, sekarang kendalanya di marketing, produksi, sama motivasi...” (W.MM/38-39)

“... hambatanya itu mencari pasar-pasar yang mau menerima dan memasarkan produk saya...” (W.L/45-49)

Tema 2. Dukungan pasangan

Dukungan pasangan diperlukan untuk menangani kesulitan menjalankan bisnis. Bentuk dukungan pasangan yang diberikan yaitu suami ikut andil mengelola e-commerce, memberikan modal usaha, menangani strategi pemasaran, memberi perhatian dan memasok produk. Dukungan suami menjadi penguat motivasi istri dalam menjalankan usaha bisnisnya.

“... suami sih support aja, paling kalau saya apa butuh diskusi ya diskusinya sama suami kan kalau terlibat langsung sih engga...” (W.MM/374-375)

“...misalkan emang lebih gak ada modal ya Mbak kalau misalkan tiba-tiba lagi ada pesanan yang banyak dari dari orang lain sedangkan nggak nggak lagi memenuhi gitu kan keuangannya dari suami yang seperti itu terus sama urusan konveksi.” (W.AV/265-268)

“...job cuma memang bagian marketing lebih ke suami karena secara kemampuan untuk berkomunikasi bernegosiasi orangnya lebih bisa diandalkan lah untuk e-commerce suami yang handle kayak gitu.” (W.L/355-358)

“Bantu untuk mengelola shoppe, terus lebih ke mengelola shoppe sih...” (W.M/256)

“...misalkan Saya butuh biasanya ambil barang dari luar kota kalau misalkan di dalam kota itu udah bener-bener nggak nemu. Saya dapatnya barang yang harganya cocok dan itu stoknya banyak itu menyanggupi. Ternyata banyak dari luar kota. Ya udah suami. Itu saya minta minta tolong suami buat buat ngambil...” (W.R/41-46)

“Iya, kasih perhatian” (W.L/360)

“Mendukung, dia support” (W.AV/270)

Tema 3. Pembagian peran dengan pasangan

Perempuan yang menjalankan bisnis *e-commerce* waktunya berkurang untuk malakukan tugas mengasuh anak maupun mengurus tugas rumah tangga. Upaya yang dilakukan yaitu ayah dan ibu membagi kegiatan bersama anak. Berdasarkan hasil penelitian ayah yang bekerja sebagai wiraswasta dan pekerja kantor menghabiskan waktu bersama anak pada saat pulang kerja dan di akhir pekan. Pembagian mengasuh anak dengan suami dapat membentuk karakter anak yang disiplin. Oleh karena itu maupun ayah memang sewajarnya mengikuti tumbuh kembang anak.

“...papahnya udah pulang kerja setiap jam 5 atau jam 6 sore pasti mainnya sama papahnya terus nanti kalau udah bosan balik lagi ke mamahnya” (W.M/138-141)

“... bagian untuk apa ya untuk ngajarin tapi yang agak keras ayahnya tapi yang bagian ngajarin tapi yang lembut itu ibunya itu...” (W.L/205-207)

“... suami aku sering ke luar kota jadi pembagian tugasnya tuh sedikit sih mbak

sebenarnya pas lagi di rumah aja di hari Sabtu dan Minggu itu baru kita bagi tugas untuk jaga bareng atau kayak gini.” (W.AV/102-104)

“...kalau dalam pengasuhan paling controlling aja hari ini bagaimana perkembangannya.” (W.AV/254)

“... anak itu juga ikut beberapa pekerjaan jadi misalkan sama saya saya ajak masak gitu nanti dia senang kupas bawang terus nanti dia bantu pecah telur ...” (W.L/171-174)

Bentuk kesulitan merawat anak terjadi karena ibu mengalami kewalahan, adanya masalah pekerjaan, dan belum berpengalaman soal merawat anak. Selain itu, partisipan MM mengalami kendala khusus merawat anak karena ada tugas tambahan yaitu fokus ke tumbuh kembang anak yang spesial.

“...Alhamdulillahnya dikasih sama Allah anaknya lumayan spesial gitu ya (Iter: iya) yang harus bolak-balik rumah sakit sering gitu jadiya e...” (W.MM/142-144)

“... cara ngatasin sabar sama manage emosi masih harus banyak belajar sampai sekarang...” (W.R/119-120)

“...ada kalanya tuh yang bener-bener full yang kayak ditunda tuh nggak bisa nah di saat itulah kita kadang ada kesulitan untuk anak akhirnya ya kita bukan yang orang tua yang benar-benar lepas dari TV, televisi dari gadget kayak gitu nggak jadi ada kalanya ya kita kasi waktu nonton ...” (W.L/255-261)

Selain orang tua, kakek dan nenek yang rumahnya berdekatan terlibat dalam mengasuh anak. Bantuan mertua dalam mengasuh anak membantu meringankan tugas ibu yang berbisnis.

"...Anak saya titipin, saya titipin dulu ke ke mertua saya gitu ke orang tua saya kalau gitu." (W.R/215-216)

"Kebetulan rumahku dekat sama rumahnya mama kan jadinya aku titipin ke mama." (W.AV/170)

Selain merawat anak, adanya pembagian peran mengurus rumah tangga. Hasil wawancara menyebutkan bahwa suami juga berperan mengelola urusan domestik, seperti membantu membereskan rumah, mencuci pakaian, belanja kebutuhan keluarga, dan ketika istri berhalangan, suami yang memasak.

"Kalau misalnya beres-beres rumah biasanya kalau saya lagi males yaudah gak diberesin gitu, kalau misalnya lagi ada suami ngajakin beres-beres yaudah kita beresin bareng-bareng" (W.MM/180-181)

"...bersih-bersih rumah, terus nyuci ..." (W.R/325)

"...ya terus masak juga pernah terus biasanya kalau belanja belanja ini nih belanja itu sering, yang sering ayahnya..." (W.R/326-327)

"... ayahnya terus nanti dia juga mau bantu kayak nyapu bersih-bersih, untuk masak kan memang saya ada kalanya masakin. Dulu sempat saya isolasi Covid ya yang masak suami, kalau pas enggak, beli ..." (W.L/365-368)

Peran istri tidak hanya sekedar mengurus domestik dan merawat anak, tetapi juga mempersiapkan keperluan suami termasuk peralatan pekerjaan, menyiapkan makanan dan pakaian, mengelola keuangan keluarga, menjadi

partner berbincang, dan sebagai pendukung.

"Kebetulan uangnya saya yang pegang semua" (W.R/73)

"...terus menyiapkan makanan atau bekal saat suami balik ke semarang, tugas domestik kayak biasanya masak, sandang..." (W.R/192-193)

"...istri itu kan parter suami ya (Isteri: iya) selama bisa mendukung apapun yang dilakukan suami saya rasa sudah menjadi istri yang baik. Terus nyiapin peralatan kantor. Mmm kalau soal gaji enggak bawa ya" (W.MM/190-191)

"Melayani, menyediakan makan pulang kerja, sediakan minum, baju juga untuk keperluan pekerjaan sehari-hari terus jadi tempat mendengarkan untuk suami saat dia lelah pulang kerja. Ngatur keuangan. Jadi partner hidup." (W.M/223-225)

"Tugasnya ya pada umumnya menyiapkan sandang pangan suami, mengelola keuangan sih ngobrol ya ini pada umumnya masak bersih-bersih..." (W.L/276-278)

Tema 4. Manajemen waktu

Penentuan jadwal operasional toko dapat membantu perempuan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan urusan keluarga. Berdasarkan hasil wawancara partisipan R, MM, dan AV memilih meliburkan toko apabila ada urusan keluarga yang tidak bisa ditinggal, sedangkan partisipan M dan L memiliki jadwal tetap toko libur selama dua hari. Berikut hasil wawancara yang diperoleh.

"Ya udah kalau pas libur udahlah gitu..." (W.R/255)

"...2 kali dalam seminggu harus ikut terapi disaat itu paling saya liburin jualannya..." (W.MM/72-76)

“... pengiriman itu Senin- Jumat eh Senin- Sabtu kalau ada yang order hari Minggu itu masuknya ke pengiriman hari Senin...” (W.M/107/109)

“... misalkan ada acara khusus gitu ya acara khusus Oh misal adik nikahan Nah itu kan yang harusnya ada pesenan terus karena adik nikahan toko libur gitu kan sementara gitu aja...” (W.AV/230-231)

“... jadi satu minggunya ada 1-2 hari gaada kerjaan...” (W.L/181)

Ada pula yang memanfaatkan karyawan untuk membantu mengelola bisnis *e-commerce*. Seperti yang dilakukan partisipan M dan L memiliki karyawan yang membantu bagian produksi dan pengemasan, ketika bisnis mereka telah beroperasi lebih dari satu tahun.

“Kalau *e-commerce* kakak yang ngurus semua, tapi kalau produksi, packing ada dua tim yang kerja.” (W.M/246-247)

“...dua orang kemudian ada yang bantu digital marketing...” (W.L/113)

Keterlibatan asisten rumah tangga (ART) juga dapat meringankan beban ibu dalam menyelesaikan urusan domestik, sehingga ibu dapat fokus menjalankan bisnisnya.

“Punya tapi paling ya seminggu cuman tiga kali jadi kayak datang nyapu, ngepel kalau masak kakak yang masak.” (W.M/288-289)

“Kalau untuk merawat anak kebetulan di rumah ada yang suka bantu untuk e apa tu melakukan pekerjaan rumah. Jadi untuk kebutuhan anak semua kakak yang kerjakan.” (W.M/121-123)

Tema 5. Manajemen konflik

Konflik yang sering terjadi dalam rumah tangga yaitu masalah komunikasi dan perbedaan pendapat dengan keluarga

dan suami. Berikut kutipan mengenai konflik yang terjadi di rumah tangga.

“... perbedaan pendapat...” (W.AV/178)

“... jarang ketemu, jarang komunikasi gitu kan mungkin masalah komunikasi...” (W.R/234-235)

“...konfliknya kalau kita lebih ke komunikasi aja, gak sampe gitu yang kakak inginkan, tapi suami nggak ngerti, jadi lebih ke komunikasi sih....” (W.M/233-234)

“... suami tu tipe yang pendiem jadi tu e... kita jarang banget berkonflik, paling kalau ada beda pendapat nih. Kalau ada beda pendapat, salah satu dari pihak keluargaku atau keluarga suami...” (W.MM/231-233)

“Pernah beda pendapat. Untuk komitmen kita sama-sama, kalau ada apa-apa diomongin aja, sejauh ini ga ada yang pertengkaran yang sampai harus butuh penengah.” (W.L/286-289)

Strategi yang dilakukan partisipan untuk mengatasi masalah komunikasi adalah dengan minta maaf, membuat kesepakatan, dan membicarakan baik-baik sehingga masalah tidak berlarut-larut.

“Kalau aku aku sih yang mulai, awalnya kayak minta maaf gitu terus ya diomongin baik baik gitu aja.” (W.AV/181-182)

“Hasilnya baik jadi bisa langsung baik, tidak berlarut-larut.” (W.AV/186)

“kalau pas lagi di rumah itu kita memang sudah sepakat buat kalau kita bertiga di rumah ya udah gitu hp-nya itu hp itu nomor sekian ...” (W.R/237-238)

“...jadi salah satu cara yang dilakukan diomongin dengan baik-baik.” (W.M/244)

“Seperti yang diharapkan suami jadi lebih tau kalau istrinya mengeluarkan uneg-unegnya. Jadi akan lebih ngerti akan melakukan apa yang istrinya minta.” (W.MM/246-248)

Selain itu, suami dan istri saling belajar soal membangun komitmen. Sejah

ini komitmen pernikahan yang dilanggar adalah kebiasaan buruk yang masih dilakukan oleh suami.

“... Kalau untuk komitmen baik baik aja, paling kebiasaan ngegame sih yang masih belum bisa dikontrol” (W.MM/237-238)

“...lebih ke perbedaan pendapat kali ya sama habitnya mungkin ya masih suka berantakan, kalau komitmen sih kita sama sama berbenah aja saling mengingatkan” (W.AV/78-79)

“Pernah beda pendapat. Untuk komitmen kita sama sama kalau ada apa apa diomongin ajaa, seejauh ini ga ada yang pertengkaran, yang sampai harus butuh penengah” (W.L/286-289)

“...jadi lebih ke komunikasi sih. Mmm komitmen sih ga ada. Masalah paling ke kebiasaan suami yang masih suka berantakan biasa bapak bapak...” (W.M/236-238)

“...Kalau untuk komitmen yang penting, ga ada ya. Kita saling belajar satu sama lain. Cuman masih suka, misal buang sampah sembarangan gitu. Nah saya capek sendiri kalau ngingetin terus” (W.R/234-237)

Tema 6. Waktu untuk diri sendiri (*Me-time*)

Me-time adalah kesempatan partisipan memiliki waktu untuk fokus ke dirinya dengan tujuan istirahat dari rutinitas. *Me-time* dibutuhkan untuk mengelola rasa bosan terhadap urusan rumah tangga

“... Kadang ada sih, sempat kepikiran kayak aduh capek banget nih ngejalani keseharian gini bosan banget ...” (W.MM/300-301)

“... biar gak bosan dengan rutinitas ibu rumah tangga jadinya saya jualan itu juga refreshing...” (W.R/157-158)

“*Heem... apa ya oh ini kalau lagi ngurusin ini ngurusin packing orderan nah itu me-time.*” (W.AV/119)

Bentuk kegiatan waktu untuk diri sendiri bervariasi yaitu meluangkan waktu untuk bergabung kursus bahasa Inggris, merawat kulit, menonton film, dan membeli makanan ringan kesukaan.

“*skincare, kadang nonton, kayak gitu kadang tidur pingin istirahat, gak selalu skincare-an. Kadang nonton HP, kadang sekedar tidur*” (W.L/305-307)

“...aku lagi me-time tuh ketika aku les, terus kalau merawat diri untuk ke segi fisiknya, istirahat aku juga udah cukup. Terus merawat diri dari segi fisik olahraga kalau lagi mau aja.” (W.AV/189-191)

“... saya baca buku, kalau enggak ya nonton film, nonton drakor ...” (W.MM/275)

Pembahasan

Kehadiran *e-commerce* mengubah perilaku masyarakat menjadi konsumtif. Namun disisi lain dampak positif dari *e-commerce* dapat membuka peluang bisnis bagi pengusaha baru. Seiring berkembangnya teknologi, seorang istri yang awalnya ibu rumah tangga dapat menjadi wirausaha *e-commerce* hanya dari genggamannya ponsel. Mayoritas *e-commerce* yang digunakan yaitu Shopee dan Tokopedia, sedangkan pemasaran digital yang digunakan yaitu Instagram. Motivasi perempuan merintis bisnis *e-commerce* yaitu membantu kondisi ekonomi keluarga dengan meningkatkan pendapatan

keluarga. Dengan demikian pemenuhan kebutuhan keluarga merupakan motivasi untuk memperoleh pendapatan (Ardianti & Murtani, 2020). Selain faktor ekonomi, partisipan menjalankan bisnis karena gemar berdagang, menambah kegiatan sebagai ibu rumah tangga, dan mengembangkan bisnis sejak lulus kuliah.

Menjalankan bisnis pasti ada kesulitan yang dihadapi seperti kekurangan modal, kesediaan stok produk, dan memasarkan produk. Dalam menghadapi kesulitan tersebut, partisipan mendapatkan bantuan dari dukungan suami. Dukungan suami dapat meningkatkan keseimbangan hidup dan kerja perempuan. Pasangan mendukung usaha *e-commerce* baik itu dukungan nyata maupun dukungan emosional. Dukungan sosial bisa berasal dari pasangan, orang terdekat, keluarga, teman, dokter, dan organisasi masyarakat. Individu dengan dukungan sosial percaya bahwa keberadaannya dicintai, dihargai dan dianggap sebagai bagian dari kelompok sosialnya (Sarafino & Smith, 2011). Dengan begitu dukungan sosial adalah tindakan yang dilakukan orang lain, atau seseorang yang merasa mendapat perhatian, kenyamanan, dan bantuan dari orang lain.

Ada tiga bentuk dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan informasi, dan dukungan informasi.

Pertama, dukungan emosional berupa perhatian, empati, penghargaan positif, dan dorongan terhadap pasangan. Bentuk dukungan emosional memberikan dampak kenyamanan dan perasaan dicintai dan diterima. Berdasarkan hasil wawancara suami partisipan L memberikan perhatian sedangkan suami partisipan AV memberikan *support* atas bisnisnya. *Kedua*, dukungan informasi meliputi pemberian arahan kepada mereka yang sedang menghadapi situasi sulit, memberikan umpan balik tentang bagaimana cara mengatasi masalah tersebut. Seperti suami partisipan MM yang meluangkan waktunya untuk berdiskusi tentang bisnis. *Ketiga*, dukungan instrumental/nyata seperti bantuan aktual yang diberikan kepada mereka yang sedang kesulitan, misalnya meminjamkan uang dan membantu orang tua mendapatkan tambahan pendapatan (Sarafino & Smith, 2011). Berdasarkan hasil penelitian bentuk dukungan instrumental seperti suami partisipan L dan M mengelola *e-commerce*, suami partisipan AV memberikan modal usaha, sedangkan suami partisipan R mengambil stok produk di luar kota.

Studi PT KAI sebanyak 32,1% keseimbangan hidup dan kerja karyawan dipengaruhi oleh dukungan keluarga. Dukungan keluarga berpengaruh positif terhadap keseimbangan hidup dan kerja.

Artinya semakin tinggi dukungan keluarga cenderung akan meningkatkan keseimbangan hidup dan kerja karyawan (Tigowati, 2022).

Untuk menunjang keseimbangan hidup dan kerja, perempuan melakukan pembagian peran dengan pasangan. Selain ibu, ayah juga berperan penting dalam pengasuhan anak. Orang tua merupakan pendidik pertama bagi perkembangan belajar anak sebelum ia menghadapi masyarakat dan lingkungan sekolah (Wahid et al., 2020). Realitanya setelah memiliki anak dapat mengubah kondisi perekonomian keluarga. Hasil wawancara partisipan M menerangkan karena ini pengalaman pertama memiliki anak, maka ia memutuskan keluar dari pekerjaan kantoran.

Individu yang seimbang antara hidup dan kerjanya dapat dilihat dari sejauh mana kehidupan personal seseorang mengganggu pekerjaannya. Seperti individu yang memiliki problematika dalam kehidupan personal dapat mempengaruhi performa kerja. Dampak dari aspek tersebut apabila tidak seimbang dapat menimbulkan ketidakprofesionalan saat bekerja.

Kegiatan merawat anak tentunya membutuhkan peran ayah, karena ayah bekerja di kantor dan wiraswasta, ayah menghabiskan waktu bersama anak

sepulang kerja dan di akhir pekan. Selain itu bagi partisipan R dan AV yang tempat tinggalnya dekat dengan mertua/ orang tua, anak juga diasuh oleh kakek dan nenek. Berdasarkan hasil wawancara menyebutkan adanya pembagian peran antara suami dan istri dalam mengasuh anak. Partisipan AV menjelaskan bahwa waktu anak bersama ayah dihabiskan selama akhir pekan, sedangkan partisipan M dan L menerangkan bahwa ayah mengasuh anak setelah pulang kerja. Pengasuhan anak oleh ayah bertujuan untuk membentuk karakter disiplin. Dengan menjelaskan alasan yang logis kepada anak bagi mereka akan menumbuhkan karakter disiplin (Salsabila & Diana, 2021).

Perilaku pengasuhan yang diterapkan orang tua yaitu kedisiplinan, pemantauan perilaku anak, melakukan rutinitas bersama anak. Terdapat lima perilaku pengasuhan yaitu *pertama*, melatih perilaku disiplin. Seperti partisipan L dengan suaminya membagi peran, anak dikenalkan dengan kedisiplinan oleh ayahnya. *Kedua*, pemantauan kegiatan atau keberadaan anak. Meskipun pengasuhan anak mayoritas bersama ibu, suami partisipan AV juga ikut memantau perkembangan anak setiap harinya, karena kondisi anak yang membutuhkan terapi perkembangan secara berkala. *Ketiga*, pemberian hadiah sesuai keinginan anak.

Keempat, melibatkan anak dalam rutinitas sehari-hari. Seperti partisipan L mengajak anaknya membantu hal ringan misalnya mengupas bawang dan memecahkan telur. *Kelima*, *pre-arming* dilakukan ketika anak sedang menghadapi masalah, sebagai orang tua sempatkan waktu untuk memberi perhatian kepada anak, mencari solusi dari masalah tersebut, memberikan arahan, dan membahas kebutuhan anak yang diperlukan sosialisasi (Grusec & Davidov, 2019).

Komponen penyusun keluarga ialah tanggungjawab antar anggota, tanggungjawab pekerjaan rumah tangga, dan pekerjaan pasangan. Adanya pihak yang membantu merawat anak dan mengerjakan pekerjaan rumah bersama dapat membantu meningkatkan keseimbangan hidup dan kerja (Leovaridis & Vatamanescu, 2015). Penelitian menyatakan individu yang memiliki perasaan bahagia, hanya memiliki stres ringan pada pekerjaan kantor dan tuntutan rumah. Sementara individu yang memiliki campur tangan antara pekerjaan dengan tanggungjawab rumah kemungkinan lebih kecil memiliki perasaan mengalami keseimbangan hidup dan kerja (Bataineh, 2019). Beberapa perempuan pebisnis *e-commerce* memiliki asisten rumah tangga untuk membantu urusan kebersihan rumah. Perempuan yang memiliki anak balita, mereka mengurus anak bersamaan dengan melakukan

pekerjaan rumah. Hasil wawancara menyebutkan bahwa suami juga ikut berpartisipasi dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah. Pekerjaan yang dilakukan suami seperti membersihkan rumah, memasak, mencuci hingga belanja

Pekerjaan rumah tangga merupakan tugas pokok bagi perempuan yang telah menikah. Tugas tersebut merupakan bentuk konsekuensi dalam membangun rumah tangga. Pekerjaan rumah sering disebut dengan peran ganda, seperti mencuci baju, membersihkan rumah, menyetrika pakaian, memasak, dan kegiatan rumah yang berhubungan dengan keterampilan. Selain itu untuk menyelesaikan pekerjaan rumah, perempuan membutuhkan ekstra tenaga dan waktu. Hal ini menjadi catatan penting bagi perempuan yang berwirausaha *e-commerce*, dimana mereka tidak memiliki jadwal yang khusus dalam pelaksanaan kerja, disisi lain mereka memiliki anak balita. Tentunya, peran suami dibutuhkan untuk mencapai keadaan keseimbangan hidup dan kerja pada istri. Dibuktikan bahwa pengalaman partisipan selama melakukan pekerjaan rumah dibantu pasangannya.

Individu dapat dikatakan seimbang hidup dan kerjanya apabila ia mampu mengelola waktunya dengan baik. Hasil riset menyebutkan partisipan kesulitan menyeimbangkan peran ganda sebagai

perempuan pekerja dan peran ibu rumah tangga (Mayangsari & Amalia, 2018). Seperti yang dilakukan kelima partisipan bahwa mereka telah menetapkan jadwal operasional toko. Hal ini merupakan upaya manajemen waktu untuk bekerja. Partisipan R, MM, AV menerangkan toko libur apabila terdapat kepentingan keluarga yang mendadak sedangkan partisipan M meliburkan toko saat hari Sabtu dan Minggu, sedangkan partisipan L meliburkan toko selama dua hari. Selain itu hasil penelitian menyebutkan partisipan M terbantu oleh karyawan. Dengan begitu ia tidak kewalahan mengelola bisnisnya dan masih bisa menghabiskan waktu bersama anak.

Bisnis dari rumah memiliki manfaat yaitu dapat mengurangi kemalasan dan mendorong semangat kerja (Mungkasa, 2020). Namun, realitanya perempuan pelaku usaha *e-commerce* mudah terganggu oleh urusan merawat anak dan tugas domestik. Berbeda bagi partisipan M ia memiliki asisten rumah tangga (ART) yang dapat membantu melakukan tugas domestik. Seperti partisipan M yang memiliki ART di rumahnya, sehingga pekerjaan domestik tidak mengganggu bisnis yang sedang ia lakukan. Selain keberadaan asisten rumah tangga, memiliki karyawan dapat membantu mengelola usaha bisnis. Seperti partisipan L yang

bisnisnya telah berjalan lima tahun ia telah memiliki karyawan produksi dan pemasaran digital sedangkan partisipan M memiliki dua pekerja bagian produksi dan *packing*.

Bekerja dapat meningkatkan semangat dalam menjalani kehidupan pribadi. Individu yang memiliki keterampilan baru saat bekerja, ia terapkan keterampilan tersebut saat mengurus kehidupan pribadi. Selaras dengan penelitian menyebutkan perempuan yang diasah kemampuan *multitasking*-nya dengan pekerjaan rumah, secara langsung ia dapat melakukan improvisasi performa kerja (Jannah et al., 2022). Idealnya perempuan bekerja dapat menyeimbangkan waktunya untuk pekerjaan dan mengurus keluarga. Seperti partisipan R ia tetap bekerja tanpa mengesampingkan urusan keluarga. Pekerjaan tersusun dari jam kerja, tugas, dan otonomi. Durasi jam kerja berdampak pada hasil kinerja. Tetapi, jam kerja terlalu tinggi dapat memunculkan konflik pekerjaan-keluarga. Tuntutan pekerjaan yang melelahkan dapat menyebabkan konflik hidup dan kerja. Pengalaman partisipan tidak ada tuntutan khusus dari suami dalam mengurus rumah tangga. Pasangan mereka saling mendukung sehingga kondisi psikososial ibu dalam keadaan baik. Kondisi

psikososial yang baik berdampak pula pada keseimbangan hidup dan kerja.

Pada teori keseimbangan hidup dan kerja mengidentifikasi bahwa gender merupakan anteseden konflik hidup dan kerja. Perempuan dengan tuntutan pekerjaan yang memberatkan fisik, sedangkan pria yang memiliki tuntutan psikologis yang berat menimbulkan konflik hidup dan kerja (Leovaridis & Vatamanescu, 2015). Sebagian besar jam kerja tidak terbatas pada 7-8 jam sehari, namun pada sektor swasta menghabiskan waktu 12-16 jam kerja. Hal ini membuat perempuan hanya memiliki waktu sedikit untuk keluarga sehingga menimbulkan konflik keluarga. Perempuan dengan jam kerja lebih lama hampir tidak memiliki waktu untuk mengejar kepentingan pribadinya (Sundaresan, 2014).

Tentunya rumah tangga tidak lepas dari konflik. Sebagai makhluk sosial mereka aktif menjalani komunikasi interpersonal. Komunikasi tersebut dilakukan dalam lingkungan keluarga, komunikasi antar anggota merupakan hal penting karena komunikasi sebagai media yang menjembatani hubungan antar anggota keluarga. Seperti yang dialami partisipan bahwa konflik yang sering dialami yaitu perbedaan pendapat dan masalah komunikasi. Mereka mengatasinya dengan membuat kesepakatan jika sedang

berkumpul sebaiknya mengesampingkan ponsel, meminta maaf kepada pasangan, dan diskusi mencari solusi.

Keluarga dapat dikatakan harmonis apabila terpenuhi seluruh kebutuhan, komunikasi lancar, serta saling menghargai antar anggota. Komunikasi interpersonal yang efektif yaitu 1) Keterbukaan, aspek pertama komunikator harus terbuka dengan komunikan, bukan berarti semua riwayat hidup disampaikan, namun ada kesediaan membuka diri mengungkapkan informasi yang biasanya disembunyikan asal dalam batas wajar; aspek kedua kesediaan komunikator bereaksi secara spontan dan jujur; aspek ketiga komunikator mengakui bahwa pikiran yang ia ungkapkan adalah miliknya dan itu tanggung jawabnya; 2) Orang yang berempati dapat memahami pikiran dan perasaan orang lain; 3) Seseorang yang memperlihatkan dukungan terhadap lawan bicaranya; 4) Individu yang memiliki perasaan positif pada dirinya akan menciptakan komunikasi yang efektif; 5) Komunikasi akan efektif jika kondisinya setara, maksudnya antara komunikator dan komunikan mempunyai informasi penting yang disumbangkan (Novianti et al., 2017). Berdasarkan hasil penelitian, partisipan AV menyelesaikan konflik pasangan dengan cara meminta maaf terlebih dahulu dilanjutkan dengan berdiskusi. Begitu juga yang dilakukan partisipan R yang membuat

kesepakatan dengan pasangan untuk meminimalkan penggunaan ponsel saat di rumah, partisipan M dan MM mereka memilih untuk saling mengutarakan perasaannya kepada pasangan.

Ada kalanya rutinitas menjadikan seseorang merasa bosan, maka untuk mengatasi bosan akan rutinitas diperlukan *me-time*. Kegiatan *me-time* merupakan bentuk pemenuhan *self-healing*. Terdapat tiga cara meningkatkan *self-healing* mulai dari 1) Faktor fisiologis meliputi gaya hidup yang sehat, kontrol penyakit; 2) Faktor psikologis meliputi manajemen stres, *self-fulfilment*, dan kesadaran diri. Manifestasi dari ketiga hal itu dengan cara berpikiran positif; 3) Faktor hubungan interpersonal meliputi dukungan sosial dan status ekonomi (Chu et al., 2022). Seperti partisipan AV menjalankan *me-time* dengan kegiatan fisik yaitu olahraga, menggunakan masker wajah dan bersama suami mengikuti kursus *conversation*. Partisipan L menggunakan waktu luang untuk istirahat, sedangkan partisipan MM lebih senang membaca buku dan menonton

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini mengungkap strategi perempuan pelaku usaha *e-commerce* dalam mencapai keseimbangan hidup dan kerja. Perempuan pelaku usaha *e-commerce*

drama. Hasil wawancara menyebutkan partisipan R merasa lelah menjalani rutinitas keseharian hingga kegiatan berjualan merupakan bentuk waktu untuk diri sendiri mereka.

Strategi yang partisipan lakukan untuk mengatasi bosan bervariasi, mereka ada yang memang dasarnya senang jualan, sehingga pekerjaannya merupakan strategi *self-healing*. Selain itu waktu diri sendiri digunakan untuk meningkatkan *soft-skills* seperti kursus *conversation*. Partisipan tidak memiliki waktu khusus untuk diri sendiri. Hal itu dilakukan saat waktu luang. Kendala waktu untuk diri sendiri yaitu pesanan yang terlalu banyak, dan aktivitas anak. Namun, adanya pembagian peran merawat anak bersama suami, istri dapat melakukan waktu untuk diri sendiri. *Me-time* sering digunakan untuk kegiatan menyenangkan diri sendiri (Mingo & Montecolle, 2014). Partisipan melakukan waktu untuk diri sendiri dengan tujuan membangun emosi positif, dan meningkatkan semangat saat bersama anak.

memulai usahanya karena memiliki motivasi untuk berbisnis. Ketika mengalami kesulitan dalam bisnis tersebut, dukungan suami membantu untuk mengatasinya. Dampak yang muncul akibat berbisnis adalah mengalami kesulitan menjaga

keseimbangan hidup dan kerja. Strategi yang dilakukan untuk mencapai keseimbangan hidup dan kerja adalah melakukan pembagian peran dengan suami dalam urusan rumah tangga dan pengasuhan anak, mengelola waktu dalam menjalankan usaha bisnis, mengelola konflik yang timbul dengan pasangan, serta meluangkan waktu untuk *me-time*.

DAFTAR RUJUKAN

- Abalkhail, J. M. (2020). Women managing women: hierarchical relationships and career impact. *Emerald Insight*, 389–413.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1108/CDI-01-2019-0020>
- Afriliani, A. T. N., Adriany, V., & Yulindrasari, H. (2021). Peran ayah dalam pengasuhan: studi pada keluarga pekerja migran perempuan (PMP) di Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(2), 164–175.
<https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.2.164>
- Anggraeni, N., & Listyani, R. handini. (2021). Pengalaman laki-laki single parent dalam menjalankan fungsi domestik pasca perceraian di Kabupaten Blitar. *Ejournal Unesa*, 1–19.
- Ardianti, D., & Murtani, A. (2020). Meningkatkan perekonomian rumah tangga ditinjau dari ekonomi islam (studi kasus pada masyarakat Kelurahan Pekan Labuhan Kec . Medan Labuhan Kota Medan). *Jurnal Al-Qasd*, 2(1), 21–30.
- Aruma, E. O., & Hanachor, M. E. (2017). Abraham maslow's hierarchy of needs and assessment of needs in community development. *International Journal of Development and Economics Sustainability*, 5, 15–27.
- Bataineh, K. adnan. (2019). Impact of work-life balance, happiness at work, on employee performance. *International Business Research*, 12(2), 99.
<https://doi.org/10.5539/ibr.v12n2p99>
- Chu, K. H., Tung, H. H., Clinciu, D. L., Hsu, H. I., Wu, Y. C., Hsu, C. I., Lin, S. W., & Pan, S. J. (2022). A preliminary study on self-healing and self-health management in older adults: Perspectives from healthcare professionals and older adults in Taiwan. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 8, 1–9.
<https://doi.org/10.1177/23337214221077788>
- Dewi, S. S. (2017). Hubungan konflik peran ganda dengan ketakutan untuk sukses pada ibu yang bekerja di pt bumi sari prima pematang siantar. *Psikologi Konseling*, 11(2), 75–87.
<https://doi.org/10.24114/konseling.v10i1.9634>
- Fajar, M. Z., Purbasari, R., & Rizaldy, M. R. (2023). Tinjauan terhadap metode pembayaran cash on delivery (cod) dalam pengiriman paket pada

Saran

Penelitian ini baru memaparkan strategi pencapaian keseimbangan hidup dan kerja dari sisi istri. Peneliti yang tertarik dengan topik keseimbangan hidup dan kerja, dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggali informasi dari sudut pandang suami agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan berimbang.

- ekspedisi sicepat ekspres menggunakan metode user journey mapping. *Jurnal Organisasi Dan Manajemen Bisnis Logistik*, 01(01), 19–37.
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond work and family: A measure of work/nonwork interference and enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14, 441–456. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76. <https://doi.org/10.2307/258214>
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of Management Review*, 31(1), 77–92. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.19379625>
- Grusec, J. E., & Davidov, M. (2019). Parent socialization and children's values. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Being and becoming a parent* (pp. 762–796). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780429433214-18>
- Jannah, S. M., Prajasari, A. C., & Setyorini, N. (2022). Work-family enrichment: does it help manage emotional exhaustion during the covid-19 pandemic? *The South East Asian Journal of Management*, 16(1), 72–96. <https://doi.org/10.21002/seam.v16i1.1084>
- Kusumatriana, A. L., Rozama, N. A., Syakilah, A., Wulandari, V. C., Untari, R., & Sutarsih, T. (2020). Statistik e-commerce 2020. In *Badan Pusat Statistik*.
- Leovaridis, C., & Vatamanescu, E.-M. (2015). Aspects regarding work-life balance of high-skilled employees in some romanian services sectors. *Journal of Eastern Europe Research in Business & Economics*, July 2016, 1–15. <https://doi.org/10.5171/2015.969136>
- Manolova, T. S., Brush, C. G., Edelman, L. F., & Shaver, K. G. (2012). One size does not fit all: entrepreneurial expectancies and growth intentions of US women and men nascent entrepreneurs. *Entrepreneurship and Regional Development*, 24(1–2), 7–27. <https://doi.org/10.1080/08985626.2012.637344>
- Mayangsari, M. D., & Amalia, D. (2018). Keseimbangan kerja-kehidupan pada wanita karir. *Jurnal Ecopsy*, 5(1), 43. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i1.4884>
- Mingo, I., & Montecolle, S. (2014). Subjective and objective aspects of free time: the italian case. *Journal Of Happiness Studies*, 425–441.
- Mungkasa, O. (2020). Working from home (WFH): Towards a new order in the era of the COVID-19 pandemic. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 126–150.
- Novianti, R. D., Sondakh, M., & Rembang, M. (2017). Komunikasi antarpribadi dalam menciptakan harmonisasi (suami dan istri) keluarga di Desa Sagea Kabupaten Halmahera Tengah. *E-Journal Acta Diurna*, 6(2).
- Omar, N., Ahamat, A., Sidek, S., Al-Shami, S. A., Aripin, M. A., & Mat Aris, A. (2019). The benefits and challenges of practicing work-life balance among women entrepreneurs. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering*, 9(1), 2028–2033. <https://doi.org/10.35940/ijitee.L3523.119119>
- Patil, P., & Deshpande, Y. (2018). Women entrepreneurship: A road ahead.

- International Journal of Economics, Business and Entrepreneurship*, 1(01), 49–60.
<https://doi.org/10.31023/ijebe.101.0004>
- Poulose, S., & Susdarsan, N. (2014). Work-Life Balance : A Conceptual Review. *International Journal of Advances in Management and Economics*, 3(2), 1–17.
- Putu, N., Agustiari, N., & Darma, G. S. (2022). *Work-family conflict of female teachers in bali traditions and cultures*. 15(3), 205–217.
- Salsabila, S. S., & Diana, R. (2021). Karakter disiplin siswa ditinjau dari persepsi ketahanan keluarga dan kualitas kehidupan sekolah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 95. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2165>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interaction* (Seventh ed). John Wiley & Sons, Inc.
- Sundaresan, S. (2014). Work-Life Balance: Implications for working women. *OIDA International Journal of Sustainable Development*, 7(7), 93–102.
- Tigowati. (2022). Dukungan keluarga dan work life balance saat pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13, 103–107.
- Vyas, A., & Shrivastava, D. (2017). Factors affecting work life balance - a review. *Pacific Business Review International*, 9(7), 194–200.
- Wahid, F. S., Setiyoko, D. T., Riono, S. B., & Saputra, A. A. (2020). Pengaruh lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah terhadap prestasi belajar siswa. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(8), 555. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i8.1526>