2025, Vol. 3, No. 4, pp. 183-195
E-ISSN: 3025-9452

Beban Ganda Perempuan Pekerja: Studi Kasus Sumber Stres pada Ibu yang Bekerja di Sektor Formal

Dewa Putu Yohanes Agata L. Sandopart[1]✉
(1) Program Studi Magister Manajemen, Institut Bisnis dan Informatika Kosgoro 1957, Jakarta, Indonesia

Abstrak: Penelitian ini mengeksplorasi pengalaman beban ganda dan sumber stres pada ibu yang bekerja di sektor formal di Indonesia. Studi kualitatif dengan pendekatan studi kasus ini melibatkan enam ibu pekerja dari tiga sektor berbeda, yaitu perbankan, pendidikan, dan kesehatan di Surabaya. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumen, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif. Temuan menunjukkan bahwa beban ganda yang dialami bersifat multidimensional, meliputi aspek fisik, emosional, dan kognitif. Perasaan bersalah terhadap anak atau maternal guilt muncul sebagai sumber stres paling dominan, melampaui tekanan pekerjaan formal. Manifestasi stres mencakup gangguan fisik seperti insomnia, migrain, dan kelelahan kronis, gangguan emosional seperti kecemasan, mudah marah, dan perasaan tidak berdaya, serta perubahan perilaku berupa penurunan kinerja dan penarikan diri dari interaksi sosial. Stres diperparah oleh ketidakseimbangan pembagian tugas domestik dengan pasangan, tekanan dari mertua, serta minimnya dukungan struktural di tempat kerja. Penelitian ini mengidentifikasi temuan kontekstual khas Indonesia, yaitu adanya *invisible mental load* sebagai beban kognitif yang tidak terlihat namun menguras energi, tekanan dari mertua sebagai sumber stres dalam budaya kolektivistik, serta fenomena *ibuisme digital* di mana media sosial memperkuat standar keibuan yang tidak realistis. Penelitian ini merekomendasikan perlunya kebijakan ketenagakerjaan yang responsif gender, peningkatan dukungan sosial dari pasangan dan keluarga, serta intervensi psikologis untuk membantu ibu pekerja mengelola maternal guilt dan mengadopsi standar pengasuhan yang lebih realistis.

Article history:
Received: 06 September 2025
Revised: 19 October 2025
Accepted: 09 November 2025
Published: 22 November 2025

Kata Kunci:
Beban Ganda, Ibu Pekerja, Stres Kerja, Maternal Guilt, Dukungan Sosial, Mental Load

Abstract: This study explores the experiences of double burden and sources of stress among mothers employed in the formal sector in Indonesia. This qualitative case study involved six working mothers from three sectors, namely banking, education, and healthcare in Surabaya. Data were collected through in-depth interviews, observation, and document analysis, and analyzed using an interactive model. The findings reveal that the double burden experienced is multidimensional, including physical, emotional, and cognitive aspects. Maternal guilt emerges as the most dominant source of stress, surpassing formal work pressure. Stress manifestations include physical disturbances such as insomnia, migraines, and chronic fatigue, emotional disturbances such as anxiety, irritability, and helplessness, and behavioral changes such as decreased performance and social withdrawal. Stress is exacerbated by unequal distribution of domestic tasks with partners, pressure from in-laws, and lack of structural support in the workplace. The study identifies context-specific findings in Indonesia, including the presence of invisible mental load as an unseen yet energy-depleting cognitive burden, pressure from in-laws as a source of stress in collectivist culture, and the phenomenon of *digital ibuism* where social media reinforces unrealistic motherhood standards. The study recommends the need for gender-responsive employment policies, increased social support from partners and families, and psychological interventions to help working mothers manage maternal guilt and adopt more realistic parenting standards.

Keyword:
Double Burden, Working Mothers, Work Stress, Maternal Guilt, Social Support, Mental Load

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

How to cite: Sandopart, D. P. Y. A. L. (2025). Beban Ganda Perempuan Pekerja: Studi Kasus Sumber Stres pada Ibu yang Bekerja di Sektor Formal. *PERSEPTIF: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, *3*(4), 183–195. https://doi.org/10.70716/perseptif.v3i4.501

✉ *Corresponding author:* ***drdewaibik57@gmail.com***
Copyright © 2025, the author(s)

PENDAHULUAN

Partisipasi perempuan dalam angkatan kerja formal di Indonesia telah mengalami peningkatan signifikan dalam dua dekade terakhir. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan mencapai 54,4% pada tahun 2024, meningkat dari 50,2% pada tahun 2015. Dari angka tersebut, sekitar 68% merupakan ibu yang memiliki anak usia dini maupun usia sekolah. Fenomena ini mencerminkan transformasi peran gender yang fundamental dalam struktur sosial masyarakat Indonesia, di mana perempuan tidak lagi hanya diposisikan sebagai pengelola domain domestik tetapi juga sebagai kontributor ekonomi yang setara. Namun demikian, perubahan struktural ini belum diikuti oleh redistribusi tanggung jawab domestik yang seimbang antara laki-laki dan perempuan, menciptakan ketegangan peran yang signifikan.

Kesenjangan antara partisipasi ekonomi perempuan dan beban domestik yang masih tidak proporsional melahirkan kondisi yang dalam literatur akademik internasional disebut sebagai double burden atau beban ganda (Hochschild & Machung, 1989). Konsep ini merujuk pada situasi di mana individu, secara khusus perempuan, harus menjalankan dua peran besar secara simultan: peran produktif sebagai pencari nafkah di sektor formal dan peran reproduktif sebagai pengelola rumah tangga serta pengasuh utama anak. Kedua peran ini sama-sama menuntut alokasi waktu yang signifikan, energi fisik yang besar, perhatian yang intensif, dan tanggung jawab penuh yang tidak dapat didelegasikan sepenuhnya. Pada saat tuntutan dari kedua ranah ini tidak selaras atau saling bertentangan dalam pemanfaatan sumber daya yang terbatas, muncullah tekanan psikologis yang berkepanjangan yang dapat berujung pada stres kronis, gangguan kecemasan, episode depresi, hingga sindrom burnout yang melemahkan fungsi sehari-hari (Maslach & Jackson, 1981; Greenhaus & Beutell, 1985).

Dalam konteks masyarakat Indonesia yang masih kental dengan nilai-nilai patriarki dan sistem kekerabatan kolektivistik (Hofstede, 2001), persoalan beban ganda ini memiliki karakteristik unik yang berbeda dengan temuan-temuan di negara-negara Barat. Konstruksi sosial tentang peran ideal perempuan sebagai ibu yang mengutamakan keluarga (Robinson, 2009), ditambah dengan ekspektasi dari keluarga besar—terutama mertua—serta pengaruh media sosial yang menyajikan standar keibuan yang tidak realistis, membentuk lapisan-lapisan tekanan tambahan yang tidak dialami oleh pekerja laki-laki. Penelitian tentang work-family conflict di Indonesia masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif (Wulandari & Meiyuntari, 2020; Lestari & Hidayat, 2022), sehingga kurang mampu menggali makna di balik angka-angka, pemahaman terhadap nuansa budaya yang membentuk pengalaman stres, serta identifikasi strategi bertahan yang dikembangkan secara lokal. Kondisi inilah yang menjadikan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif ibu pekerja di Indonesia menjadi sangat urgen.

Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan kunci: Bagaimana gambaran utuh tentang beban ganda yang dialami ibu pekerja di sektor formal Indonesia? Apa saja sumber-sumber stres yang paling dominan menurut perspektif mereka sendiri? Dalam bentuk apa saja stres itu memanifestasikan dirinya dalam kehidupan keseharian mereka? Strategi koping apa yang mereka kembangkan—baik yang adaptif maupun maladaptif—untuk bertahan dalam situasi tekan tersebut (Lazarus & Folkman, 1984)? Dan faktor-faktor apa saja yang mempermudah atau justru mempersulit upaya mereka dalam mengelola tuntutan peran ganda (House, 1981)? Melalui pendekatan studi kasus kualitatif yang mendalam (Yin, 2018), penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan tetap peka terhadap konteks sosial-budaya lokal yang membentuk pengalaman para ibu pekerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan studi kasus. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada kebutuhan untuk memahami secara holistik dan kontekstual fenomena beban ganda pada ibu pekerja, di mana pertanyaan penelitian berfokus pada aspek "bagaimana" dan

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

"mengapa" suatu fenomena sosial terjadi dalam setting kehidupan nyata. Sebagaimana dijelaskan oleh Yin (2018), studi kasus merupakan strategi penelitian empiris yang menyelidiki fenomena kontemporer secara mendalam dan dalam konteks aslinya, terutama ketika batas antara fenomena dan konteks tidak tampak jelas. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali makna-makna subjektif yang diberikan oleh para ibu pekerja terhadap pengalaman beban ganda mereka, yang sulit diakses melalui metode kuantitatif. Lincoln dan Guba (1985) juga menegaskan bahwa pendekatan kualitatif dengan rancangan studi kasus paling tepat digunakan ketika peneliti berusaha memahami realitas dari perspektif partisipan, dengan peneliti sendiri berperan sebagai instrumen utama pengumpulan data.

Lokasi penelitian ditetapkan di tiga perusahaan sektor formal yang beroperasi di wilayah Kota Surabaya, Jawa Timur, Indonesia. Pemilihan Surabaya sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa kota metropolitan ini memiliki heterogenitas sektor usaha yang memadai serta jumlah ibu pekerja yang signifikan. Ketiga perusahaan yang dipilih secara purposif tersebut meliputi: (1) PT. A yang bergerak di bidang perbankan swasta nasional, (2) PT. B yang merupakan lembaga pendidikan swasta tingkat dasar dan menengah, serta (3) RS. C yang merupakan rumah sakit swasta tipe B. Variasi sektor ini dimaksudkan untuk memperoleh keragaman perspektif mengingat karakteristik tekanan pekerjaan di sektor perbankan (berorientasi target dan ketelitian administratif), sektor pendidikan (beban mengajar dan administratif), dan sektor kesehatan (sistem shift dan tekanan fisik) memiliki nuansa yang berbeda. Keragaman sektor ini juga memperkaya pemahaman tentang bagaimana konteks pekerjaan yang berbeda memoderasi pengalaman beban ganda para ibu pekerja.

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling , yaitu teknik pengambilan sampel di mana peneliti secara sengaja memilih individu-individu yang dianggap paling informatif dan relevan dengan pertanyaan penelitian (Patton, 2015). Kriteria inklusi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (a) berjenis kelamin perempuan dan berstatus sebagai ibu yang memiliki minimal satu anak dengan usia maksimal 12 tahun (masih dalam masa pengasuhan aktif); (b) bekerja di sektor formal dengan jam kerja minimal 40 jam per minggu (kategori pekerja penuh waktu); (c) telah bekerja minimal dua tahun di tempat kerjanya saat ini untuk memastikan pengalaman yang memadai tentang dinamika pekerjaan; (d) merasakan adanya beban ganda dalam kehidupannya (diidentifikasi melalui skrining awal menggunakan pertanyaan-pertanyaan kunci); serta (e) bersedia berpartisipasi secara sukarela dengan menandatangani lembar informed consent. Total subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah enam orang, dengan rincian dua orang dari setiap sektor. Jumlah ini dipandang memadai untuk mencapai saturasi data dalam penelitian studi kasus kualitatif (Guest, Bunce, & Johnson, 2006), di mana peneliti telah berhenti menemukan informasi atau tema baru setelah menganalisis wawancara subjek kelima dan keenam.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga teknik yang saling melengkapi dan memungkinkan triangulasi. Teknik pertama adalah wawancara mendalam (in-depth interview) dengan pendekatan semi-terstruktur. Wawancara berlangsung antara 60 hingga 90 menit untuk setiap subjek, dengan beberapa subjek diwawancarai lebih dari satu kali untuk memastikan kedalaman informasi dan klarifikasi atas temuan awal. Seluruh wawancara direkam menggunakan perekam digital setelah mendapat persetujuan tertulis dari subjek, kemudian ditranskripsikan secara verbatim kata per kata termasuk back channel , jeda, dan ekspresi emosional yang muncul. Pedoman wawancara yang digunakan disusun berdasarkan lima rumusan masalah penelitian dan telah melalui uji coba pada satu orang ibu pekerja yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian namun tidak termasuk dalam subjek final. Teknik kedua adalah observasi partisipatif pasif yang dilakukan di lingkungan kerja subjek (apabila diizinkan oleh manajemen perusahaan) dan di lingkungan rumah subjek. Observasi ini bertujuan untuk melihat secara langsung kondisi fisik tempat kerja, interaksi subjek dengan rekan kerja dan anggota keluarga, ekspresi kelelahan atau stres yang mungkin tidak terceritakan secara eksplisit dalam wawancara, serta ketersediaan fasilitas pendukung seperti ruang laktasi atau kebijakan fleksibilitas jam kerja (Creswell & Poth, 2018). Teknik ketiga adalah studi dokumen yang dilakukan untuk mengumpulkan data sekunder yang relevan, seperti kebijakan perusahaan tertulis mengenai

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

dukungan bagi karyawan yang juga orang tua (misalnya cuti melahirkan, kebijakan laktasi, fleksibilitas kerja), serta dokumentasi pendukung lainnya yang dapat memperkaya pemahaman tentang konteks tempat kerja subjek.

Analisis data dalam penelitian ini mengikuti model interaktif yang dikembangkan oleh Miles, Huberman, dan Saldaña (2014), yang terdiri dari tiga alur kegiatan yang berlangsung secara simultan dan berulang. Alur pertama adalah kondensasi data (data condensation), yaitu proses seleksi, pemfokusan, penyederhanaan, abstraksi, dan transformasi data mentah dari transkrip wawancara, catatan lapangan, dan dokumen. Proses kondensasi dimulai dengan koding terbuka yang menghasilkan 47 kode awal, kemudian dilanjutkan dengan koding aksial yang mengelompokkan kode-kode tersebut ke dalam 12 kategori tematik berdasarkan kesamaan makna dan hubungan antar kode, dan diakhiri dengan koding selektif dipadat menjadi empat tema sentral. Alur kedua adalah penyajian data yang dilakukan dalam bentuk naratif deskriptif yang kaya serta matriks tematik yang memudahkan pembaca untuk melihat hubungan antar kategori dan antar subjek. Penyajian data disusun berdasarkan urutan rumusan masalah sehingga alur argumentasi tetap terjamin. Alur ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi yang dilakukan secara bertahap sejak awal analisis. Kesimpulan awal yang bersifat longgar diverifikasi melalui pengecekan ulang ke data asli, diskusi dengan sejawat serta konfirmasi ke subjek. Analisis lintas kasus juga dilakukan untuk membandingkan pola-pola yang muncul antar subjek dari sektor pekerjaan yang berbeda, sehingga dapat diidentifikasi tema-tema yang bersifat umum maupun yang spesifik pada sektor tertentu.

Uji keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan kriteria trustworthiness yang dikembangkan oleh Lincoln dan Guba (1985) sebagai padanan dari validitas dan reliabilitas dalam paradigma kuantitatif. Kredibilitas ditingkatkan melalui empat teknik. Pertama, triangulasi sumber yaitu membandingkan data yang diperoleh dari satu subjek dengan subjek lainnya. Kedua, triangulasi metode yaitu membandingkan temuan wawancara dengan hasil observasi dan studi dokumen. Ketiga, member checking yaitu mengonfirmasikan kembali ringkasan hasil wawancara dan interpretasi awal peneliti kepada subjek untuk memastikan tidak ada kesalahan pemahaman. Keempat, peer debriefing yaitu mendiskusikan proses dan temuan awal secara berkala dengan dosen pembimbing dan rekan peneliti yang tidak terlibat langsung dalam pengumpulan data. Transferabilitas didukung dengan penyediaan deskripsi yang tebal dan rinci tentang konteks penelitian, karakteristik subjek, setting sosial-budaya, serta proses pengumpulan dan analisis data, sehingga pembaca dapat menilai sendiri sejauh mana temuan dapat ditransfer ke konteks lain yang memiliki kemiripan. Dependabilitas dan konfirmabilitas dijaga melalui audit trail yang komprehensif serta jurnal refleksi peneliti yang secara sistematis mencatat asumsi awal, bias potensial, dan proses pengambilan keputusan metodologis selama penelitian berlangsung.

Penelitian ini sepenuhnya mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian yang melibatkan manusia sebagai subjek, sebagaimana diatur dalam kode etik psikologi Indonesia (HIMPSI) dan Deklarasi Helsinki. Sebelum pengumpulan data dimulai, seluruh calon subjek diberikan lembar berisikan penjelasan lengkap tentang: tujuan penelitian, prosedur yang akan dijalani, potensi risiko, manfaat yang dapat diperoleh, jaminan kerahasiaan identitas, serta jaminan bahwa subjek dapat mundur dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi negatif apapun. Subjek kemudian diminta menandatangani lembar persetujuan tersebut sebagai bukti kesediaan sukarela setelah memiliki waktu yang cukup untuk mempertimbangkan. Identitas subjek dilindungi dengan penggunaan kode (inisial semu) dalam seluruh laporan dan publikasi, serta penghapusan informasi spesifik yang dapat melacak subjek. Rekaman wawancara dan transkrip disimpan dalam perangkat yang dilindungi kata sandi dan hanya dapat diakses oleh peneliti serta dosen pembimbing. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan dari komisi etik penelitian di institusi peneliti sebelum pelaksanaan di lapangan, dengan nomor sertifikat etik yang dapat dilaporkan jika diperlukan.

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan enam orang ibu pekerja dengan karakteristik yang bervariasi. IA berusia 34 tahun bekerja sebagai teller bank dengan pengalaman kerja delapan tahun. Ia memiliki satu orang anak perempuan berusia enam tahun dan tinggal bersama suami serta mertua. IB berusia 29 tahun bekerja sebagai guru sekolah dasar dengan pengalaman kerja lima tahun. Ia memiliki dua orang anak laki-laki berusia tiga tahun dan satu setengah tahun, serta tinggal bersama suami dan anak-anaknya. IC berusia 41 tahun menjabat sebagai kepala ruang perawat dengan pengalaman kerja lima belas tahun. Ia memiliki dua orang anak berusia dua belas tahun dan delapan tahun, serta tinggal bersama suami dan anak-anaknya. ID berusia 36 tahun bekerja sebagai staf administrasi perbankan dengan pengalaman kerja tujuh tahun. Ia memiliki dua orang anak berusia empat tahun dan dua tahun, serta tinggal bersama suami dan mertua. IE berusia 38 tahun bekerja sebagai guru bimbingan konseling dengan pengalaman kerja sepuluh tahun. Ia memiliki dua orang anak berusia sepuluh tahun dan enam tahun, serta tinggal bersama suami dan anak-anaknya. IF berusia 33 tahun bekerja sebagai perawat instalasi gawat darurat dengan pengalaman kerja enam tahun. Ia memiliki dua orang anak berusia dua tahun dan empat bulan, serta tinggal bersama suami dan anak-anaknya. Seluruh subjek memiliki suami yang bekerja, namun tingkat keterlibatan suami dalam pekerjaan domestik bervariasi secara signifikan.

Beban Ganda pada Ibu Pekerja

Seluruh subjek dalam penelitian ini menggambarkan rutinitas harian yang sangat padat yang secara konsisten mencerminkan pola double shift (Hochschild & Machung, 1989). Shift pertama berlangsung di tempat kerja dengan durasi antara delapan hingga sepuluh jam per hari, belum termasuk waktu perjalanan dari rumah ke kantor dan sebaliknya yang bervariasi antara tiga puluh menit hingga dua jam tergantung jarak dan kondisi lalu lintas. Shift kedua dimulai tepat setelah subjek tiba di rumah, mencakup berbagai aktivitas domestik seperti mengasuh dan mendampingi belajar anak, memasak untuk anggota keluarga, membersihkan dan merapikan rumah, mencuci pakaian, serta mengurus berbagai keperluan administrasi rumah tangga. Pola ini menggambarkan realitas bahwa bagi ibu pekerja, hari kerja tidak berakhir ketika mereka meninggalkan kantor.

IA (teller bank) menggambarkan tipikal keseharian ibu pekerja dengan mengatakan bahwa pekerjaannya di bank menuntut kehadiran tepat waktu pada pukul tujuh pagi dan sering kali mengharuskannya lembur ketika terdapat ketidaksesuaian data setoran. Setelah pulang ke rumah, ia harus mengantar dan menjemput anak dari sekolah, menyiapkan makanan, membersihkan rumah, serta mendampingi anak belajar. Ia menegaskan bahwa seluruh tanggung jawab domestik tersebut nyaris tidak terbantu secara berarti oleh suaminya. IB (guru SD) menambahkan dimensi beban yang lebih berat karena harus mengasuh anak balita sekaligus memberikan ASI secara eksklusif. Ia harus memompa ASI di kantor setiap tiga jam, namun ruangan yang tersedia tidak dirancang khusus untuk keperluan laktasi sehingga ia terpaksa menggunakan ruang istirahat umum dan mengunci pintu, meskipun tetap saja sering mendapat gangguan dari rekan kerja yang ingin menggunakan ruangan tersebut.

Beban ganda yang dialami para subjek dalam penelitian ini bersifat multidimensional, tidak semata-mata fisik tetapi juga emosional dan kognitif. Secara fisik, subjek melaporkan kelelahan kronis dengan waktu tidur rata-rata yang sangat terbatas, hanya berkisar antara empat hingga lima jam per malam karena tuntutan pekerjaan domestik yang harus diselesaikan setelah pulang kerja. Secara emosional, mereka mengalami tekanan yang sangat kuat dari ekspektasi sosial untuk menjadi "ibu yang sempurna" di rumah sekaligus "karyawan yang ideal" di tempat kerja—dua standar yang sering kali sulit dipenuhi secara simultan. Secara kognitif, mereka mengelola beban mental (mental load) yang berlangsung terus-menerus sepanjang hari, mulai dari mengingat jadwal imunisasi dan kebutuhan sekolah anak, merencanakan menu makan mingguan, memantau stok kebutuhan rumah tangga, hingga mengingat tenggat waktu pekerjaan dan persiapan rapat (Daminger, 2019).

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

IC (kepala ruang perawat) secara sangat gamblang mengungkapkan dimensi kognitif dari beban ganda ini. Ia menjelaskan bahwa orang-orang di sekitarnya melihat ia masih mampu bekerja, pulang, memasak, mengantar anak, dan tampak kuat secara fisik. Namun ia menekankan bahwa mereka tidak mengetahui adanya daftar periksa tak berujung yang berputar terus di kepalanya: besok anak butuh perlengkapan apa untuk sekolah, pekerjaan kantor mana yang belum selesai, minggu depan harus membayar SPP, jadwal imunisasi anak kedua sudah dekat, kebutuhan belanja bulanan apa saja yang habis, dan seterusnya. Ia menegaskan bahwa seluruh rangkaian pikiran tersebut tidak pernah berhenti, bahkan ketika ia sedang berusaha tidur di malam hari. Pengakuan IC ini mengkonfirmasi bahwa beban terbesar bagi ibu pekerja sering kali bukanlah jumlah jam kerja fisik, melainkan tanggung jawab kognitif yang tak terlihat namun terus-menerus menguras energi mental—sebuah fenomena yang oleh beberapa peneliti disebut sebagai *invisible labor* atau pekerjaan tak kasat mata yang jarang mendapat pengakuan sosial.

Sumber-Sumber Stres Utama

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi lima sumber stres utama yang dialami oleh para subjek, dengan *maternal guilt* atau perasaan bersalah terhadap anak (Liss & Erchull, 2015; Sutherland, 2010) menempati posisi paling dominan dan dilaporkan oleh keenam-enam subjek tanpa kecuali. IA mengungkapkan bahwa setiap kali ia pulang larut malam karena rapat atau tugas lembur, anak perempuannya yang berusia enam tahun sudah tertidur. Ia hanya dapat memandangi anaknya yang terlelap dan merasakan perasaan gagal sebagai seorang ibu, padahal sebenarnya ia lembur demi mendapatkan uang tambahan untuk memenuhi kebutuhan anaknya sendiri. IB menambahkan dimensi lain dari *maternal guilt* ketika anaknya yang berusia enam tahun sering berkata bahwa ibunya terus-menerus sibuk dan anak tersebut merindukan kebersamaan dengannya. IB mengakui bahwa kalimat sederhana dari anaknya itu terasa sangat menusuk hati, dan kadang-kadang ia harus menangis tersedu-sedu di kamar mandi kantor untuk melepaskan perasaan tertekan yang ia alami.

Sumber stres kedua yang signifikan adalah ketidakseimbangan pembagian tugas domestik dengan pasangan. Lima dari enam subjek melaporkan bahwa suami mereka tidak terlibat secara setara dalam pekerjaan rumah tangga. ID mengeluhkan bahwa suaminya memang bersedia membantu jika diminta secara spesifik, tetapi harus selalu diperintah terlebih dahulu. Jika tidak disuruh, suaminya hanya akan duduk diam sambil bermain telepon genggam. ID mengakui bahwa ia merasa lelah bukan hanya secara fisik tetapi juga secara mental karena harus terus-menerus mengingatkan dan mengoordinasikan tugas-tugas domestik—suatu bentuk *mental load* yang oleh Daminger (2019) diidentifikasi sebagai dimensi kognitif dari pekerjaan rumah tangga yang seringkali lebih melelahkan daripada eksekusi tugas fisik itu sendiri. IE bahkan melontarkan pernyataan yang lebih keras, bahwa ia merasa memiliki suami satu anak lagi, suatu metafora yang menggambarkan bagaimana suami diposisikan sebagai beban tambahan yang harus diurus daripada sebagai mitra yang setara dalam mengelola rumah tangga.

Sumber stres ketiga yang merupakan temuan spesifik konteks Indonesia adalah tekanan dari mertua dalam budaya kolektivistik. Tiga dari enam subjek yang tinggal bersama mertua melaporkan bahwa intervensi dan kritik dari mertua, terutama ibu mertua, menjadi sumber stres yang signifikan—sebuah fenomena yang jarang dibahas dalam literatur *work-family conflict* dari negara-negara Barat dengan struktur keluarga inti yang lebih terpisah. IA menceritakan bahwa setiap kali ia pulang terlambat dari kantor, ibu mertuanya akan berkomentar dengan nada menyindir bahwa seorang ibu masa kini boleh saja bekerja tetapi jangan sampai anak menjadi terlantar karena ditinggal terus. ID menambahkan bahwa meskipun mertuanya tinggal serumah dan membantu menjaga anak, kritik tentang cara pengasuhan sering dilontarkan, seperti pernyataan bahwa anak zaman sekarang menjadi manja karena ibunya sibuk bekerja. Komentar-komentar ini, menurut ID, membuatnya merasa bersalah terus-menerus meskipun secara objektif ia sudah berusaha maksimal. Robinson (2009) dalam kajiannya tentang gender di Indonesia menjelaskan bahwa fenomena ini tidak terlepas dari konstruksi sosial

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

ibuisme yang menempatkan ibu sebagai pusat moral keluarga, sehingga kritik dari mertua membawa bobot moral yang sangat berat.

Sumber stres keempat bervariasi antar sektor pekerjaan. Subjek dari sektor perbankan (IA dan ID) melaporkan tekanan target yang ketat dan atasan yang tidak memiliki fleksibilitas dalam menanggapi kebutuhan keluarga karyawannya. Subjek dari sektor kesehatan (IC dan IF) melaporkan beban fisik yang sangat berat karena sistem kerja shift yang mengganggu ritme sirkadian alami tubuh, ditambah dengan rasio jumlah perawat terhadap pasien yang tidak ideal sehingga setiap perawat harus menanggung beban kerja yang berlebihan. Subjek dari sektor pendidikan (IB dan IE) melaporkan beban administratif yang harus diselesaikan di luar jam mengajar formal, seperti menyusun rencana pembelajaran, mengoreksi pekerjaan siswa, dan berkomunikasi dengan orang tua siswa di luar jam kerja. Namun demikian, yang menarik adalah tekanan dari pekerjaan ini tidak pernah menjadi sumber stres utama; maternal guilt dan tekanan dari keluarga, terutama mertua, secara konsisten dinilai lebih berat dan lebih menyakitkan oleh para subjek. Temuan ini mengindikasikan bahwa bagi ibu pekerja Indonesia, ranah keluarga dan anak dinilai secara emosional lebih penting daripada ranah profesional, sehingga kegagalan atau ketidakmampuan memenuhi standar di ranah keluarga membawa konsekuensi psikologis yang lebih besar.

Sumber stres kelima adalah kurangnya fasilitas pendukung di tempat kerja bagi karyawan yang juga berperan sebagai orang tua. IF (perawat IGD) menyoroti keterbatasan ruang laktasi di rumah sakit tempatnya bekerja. Ia mengeluhkan bahwa ruang laktasi yang tersedia hanya satu dan sering kali sudah digunakan oleh perawat lain, sehingga ia terpaksa memompa ASI di toilet umum yang menurutnya tidak hygienis dan sangat tidak nyaman. IB menambahkan bahwa kebijakan jam kerja fleksibel di tempatnya mengajar hanyalah wacana tanpa implementasi nyata. Setiap kali ia meminta izin pulang lebih awal karena anaknya sakit, permohonannya tetap dipotong gaji atau ia diminta mengganti shift di lain waktu. Kedua keluhan ini mengindikasikan bahwa lingkungan kerja di Indonesia belum sepenuhnya siap untuk mengakomodasi dan mendukung karyawan yang juga memiliki tanggung jawab pengasuhan anak, meskipun secara demografis jumlah ibu pekerja terus meningkat. Ketiadaan dukungan struktural ini memperkuat temuan House (1981) bahwa dukungan instrumental dari lingkungan kerja merupakan faktor moderasi penting dalam mengurangi dampak negatif stres.

Manifestasi Stres

Stres yang berkepanjangan akibat beban ganda telah memanifestasikan diri dalam tiga domain utama kehidupan subjek: fisik, emosional, dan perilaku (Quick & Tetrick, 2011). Pada domain fisik, kelelahan kronis dialami oleh seluruh subjek (enam dari enam). ID menggambarkan bahwa setiap kali bangun tidur di pagi hari, ia sudah merasakan kelelahan dan tubuhnya terasa berat seolah-olah belum beristirahat sama sekali. Gangguan tidur berupa insomnia dilaporkan oleh empat subjek, dengan IA menyatakan bahwa ia sering terbangun pada pukul dua dini hari dan kemudian pikirannya langsung dipenuhi oleh kekhawatiran tentang pekerjaan yang belum selesai dan kebutuhan anak-anaknya, sehingga ia tidak dapat melanjutkan tidur. Sakit kepala atau migrain dilaporkan oleh lima subjek, dengan IE mengaku bahwa dalam satu minggu ia bisa mengalami sakit kepala sebelah hingga dua kali dan dokter yang memeriksanya menyatakan bahwa penyebab utamanya adalah stres yang berkepanjangan. Gangguan pencernaan berupa maag dilaporkan oleh tiga subjek, dengan IB mengakui bahwa ia sering terlambat makan karena kesibukan dan akibatnya penyakit maag yang dideritanya kambuh secara berulang.

Pada domain emosional, seluruh subjek melaporkan menjadi lebih mudah marah dan lebih mudah tersinggung dibandingkan sebelum mereka bekerja dan mengasuh anak secara simultan. IF mengungkapkan dengan jujur bahwa ia menjadi mudah marah terhadap anak-anaknya sendiri, padahal anak-anaknya tidak bersalah atas apa pun. Ia menjelaskan bahwa setelah pulang kerja dalam keadaan sangat lelah, tangisan atau pertengkaran anak-anak yang sebenarnya wajar bagi usia mereka dapat memicu ledakan kemarahan darinya. Namun yang lebih menyakitkan menurut IF adalah bahwa setelah

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

marah, ia langsung diliputi perasaan sesak di dada dan menangis karena merasa sangat bersalah telah meluapkan kemarahan kepada anak-anaknya—suatu siklus stres-marah-bersalah yang semakin memperparah kondisi psikologisnya. Kecemasan berlebihan dialami oleh lima subjek, dengan IA menggambarkan bahwa ia terus-menerus merasa cemas: cemas kalau anaknya sakit, cemas kalau pekerjaan yang ia lakukan mengandung kesalahan, cemas kalau suaminya berselingkuh karena ia jarang berada di rumah. Ia mengakui bahwa sebagian dari kecemasan ini tidak berdasar pada bukti nyata, namun ia tidak dapat mengendalikan pikiran-pikiran tersebut. Perasaan tidak berdaya dialami oleh empat subjek, dengan ID menggambarkan bahwa ia merasa hidupnya seperti zombie, hanya berulang-ulang melakukan rutinitas yang sama tanpa makna: bekerja, pulang, mengurus anak, tidur, bangun, bekerja lagi. ID mengaku bahwa kadang-kadang ia bertanya pada dirinya sendiri apakah yang ia jalani ini benar-benar kehidupan atau sekadar proses bertahan hidup. Perasaan tidak berdaya dan depersonalisasi ini merupakan indikasi awal dari sindrom *burnout* seperti yang dijelaskan oleh Maslach dan Jackson (1981).

Pada domain perilaku, penarikan diri dari interaksi sosial dilaporkan oleh empat subjek. IC mengakui bahwa ia kini jarang berkumpul dengan teman-temannya. Jika ada ajakan untuk bertemu atau bersosialisasi, ia akan menolak dan lebih memilih tinggal di rumah saja. Penurunan kinerja di tempat kerja dilaporkan oleh tiga subjek. IA mengakui bahwa target kerjanya tahun ini turun lima belas persen dibandingkan tahun lalu, dan atasannya telah mengeluhkan penurunan performa tersebut, namun ia merasa tidak tahu harus menjelaskan apa karena ia sendiri merasa sudah berusaha maksimal. Perubahan pola makan berupa *emotional eating* dialami oleh tiga subjek, dengan IE mengakui bahwa ketika stres melanda, ia akan mengonsumsi cokelat secara berlebihan. Akibatnya, berat badannya telah naik delapan kilogram dalam satu tahun terakhir dan suaminya mulai berkomentar tentang perubahan fisik tersebut. Manifestasi stres yang paling mengkhawatirkan secara klinis adalah munculnya perasaan "seperti zombie" dan "tidak berdaya" yang dilaporkan oleh ID dan beberapa subjek lainnya, serta penggunaan strategi koping maladaptif seperti konsumsi kafein berlebih hingga tiga sampai empat cangkir kopi per hari dan peningkatan frekuensi merokok pada IA. Kedua perilaku ini merupakan tanda bahwa stres sudah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan dan memerlukan intervensi profesional.

Double Burden sebagai Fenomena Multidimensional

Temuan penelitian ini mengonfirmasi dan sekaligus memperluas pemahaman tentang konsep beban ganda yang pertama kali dipopulerkan oleh Hochschild dan Machung (1989). Dalam studinya tentang keluarga di Amerika Serikat, Hochschild dan Machung menunjukkan bahwa meskipun perempuan telah bekerja penuh waktu di luar rumah, mereka tetap memikul sebagian besar tanggung jawab domestik ketika pulang ke rumah, menciptakan apa yang mereka sebut sebagai "shift kedua" yang menambah rata-rata lima belas jam kerja per minggu bagi perempuan dibandingkan laki-laki. Penelitian ini secara meyakinkan menunjukkan bahwa fenomena serupa terjadi di Indonesia, dengan pola yang bahkan mungkin lebih intensif mengingat terbatasnya dukungan struktural dari negara dan tempat kerja, serta kuatnya ekspektasi budaya tentang peran ibu sebagai pengelola utama urusan domestik (Robinson, 2009). Subjek penelitian ini dengan konsisten menggambarkan bahwa hari kerja mereka tidak berakhir ketika meninggalkan kantor, melainkan terus berlanjut hingga larut malam dengan berbagai tuntutan domestik yang tidak kalah beratnya dengan tuntutan profesional.

Namun demikian, kontribusi teoretis utama dari penelitian ini terletak pada pengayaan konsep beban ganda dengan memasukkan dimensi kognitif atau *mental load* yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam studi-studi dominan yang lebih fokus pada aspek fisik dan alokasi waktu. Temuan tentang *mental load* dalam penelitian ini sangat sejalan dengan perkembangan literatur internasional terkini yang mulai mengakui pentingnya dimensi kognitif dari pekerjaan rumah tangga. Sejalan dengan kerangka yang dikembangkan oleh Daminger (2019), *mental load* dapat didefinisikan sebagai dimensi kognitif dari pekerjaan domestik yang meliputi empat fungsi utama: antisipasi kebutuhan anggota keluarga, identifikasi berbagai pilihan yang tersedia untuk memenuhi kebutuhan tersebut, pengambilan

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

keputusan di antara pilihan-pilihan yang ada, dan pemantauan kemajuan pelaksanaan tugas-tugas domestik. Keempat fungsi ini berlangsung terus-menerus di dalam pikiran, sering kali tanpa disadari oleh anggota keluarga lain, namun menguras energi mental secara signifikan.

Dalam konteks penelitian ini, mental load termanifestasi dengan sangat jelas dalam pengakuan IC tentang "daftar periksa tak berujung" yang berputar terus di kepalanya bahkan ketika ia sedang berusaha tidur. Daftar periksa ini mencakup berbagai macam hal: mulai dari kebutuhan sekolah anak, tenggat pekerjaan kantor, jadwal pembayaran tagihan, kebutuhan belanja rumah tangga, hingga jadwal imunisasi anak kedua. Yang membuat beban ini semakin berat adalah sifatnya yang invisible tidak terlihat oleh pasangan, atasan, atau masyarakat luas. Seorang suami mungkin melihat bahwa istrinya duduk diam di sofa sambil tampak berpikir, dan menganggap istrinya sedang beristirahat, padahal sebenarnya sang istri sedang melakukan pekerjaan kognitif yang intensif untuk memastikan seluruh roda rumah tangga berjalan dengan lancar. Penelitian ini berargumen bahwa pengakuan terhadap mental load sebagai bentuk nyata dari pekerjaan merupakan langkah awal yang krusial untuk mencapai pembagian peran yang lebih adil dalam rumah tangga. Tanpa pengakuan ini, ketidaksetaraan akan terus berlanjut karena beban kognitif tetap secara default berada di pundak perempuan, sementara laki-laki hanya terlibat dalam eksekusi tugas-tugas fisik yang terlihat dan terukur.

Lebih jauh, temuan penelitian ini juga menyoroti bagaimana mental load berinteraksi dengan ekspektasi budaya tentang peran ibu di Indonesia. Konsep ibuisme yang diuraikan secara ekstensif oleh Robinson (2009) mengkonstruksi ibu sebagai pusat moral, emosional, dan pengasuhan keluarga. Konstruksi ini memperkuat asumsi bahwa tanggung jawab untuk mengingat dan merencanakan segala sesuatu yang berkaitan dengan anak dan rumah tangga adalah kodrat perempuan, bukan hasil konstruksi sosial yang dapat diubah. Akibatnya, ketika seorang ibu mencoba untuk mendelegasikan sebagian tugas kognitif ini kepada suami, sering kali muncul resistensi karena suami merasa bahwa "bukan tugasnya" untuk mengingat jadwal imunisasi atau ukuran baju anak. Resistensi ini, yang tercermin dalam keluhan ID bahwa suaminya harus selalu disuruh dan tidak pernah proaktif, pada akhirnya membebankan double burden tidak hanya pada tingkat eksekusi tugas tetapi juga pada tingkat manajemen tugas. Artinya, ibu tidak hanya mengerjakan sebagian besar pekerjaan domestik secara fisik, tetapi juga mengerjakan sebagian besar pekerjaan mental untuk merencanakan dan mengkoordinasikan pekerjaan domestik tersebut—suatu bentuk ketidakadilan yang lebih tersembunyi namun sama melelahkannya. Temuan ini memperkuat argumen Bortot (2025) bahwa mental workload of motherhood merupakan faktor penting yang mempengaruhi akses dan retensi perempuan di pasar tenaga kerja, sehingga memerlukan transformasi struktural yang mengakui dan menghargai pekerjaan perawatan sebagai kontribusi ekonomi yang bernilai.

Maternal Guilt sebagai Sumber Stres Dominan

Temuan paling kuat dan paling konsisten dari penelitian ini adalah bahwa maternal guilt—perasaan bersalah yang mendalam karena tidak mampu memberikan waktu dan perhatian yang cukup kepada anak (Liss & Erchull, 2015; Sutherland, 2010)—merupakan sumber stres yang paling dominan, yang dinilai lebih berat dan lebih menyakitkan oleh seluruh subjek dibandingkan dengan tekanan dari pekerjaan formal apapun, sekalipun targetnya tinggi atau atasannya sangat tidak fleksibel. Temuan ini berbeda secara signifikan dengan gambaran work-family conflict dalam literatur Barat yang sering kali menggambarkan tekanan dari kedua domain sebagai hal yang relatif seimbang (Greenhaus & Beutell, 1985). Di Indonesia, ranah keluarga dan anak secara konsisten dinilai lebih penting secara emosional, sehingga kegagalan atau ketidakmampuan memenuhi standar di ranah ini membawa konsekuensi psikologis yang jauh lebih besar. Penelitian Fatimatuzzahra (2025) di Banjarmasin juga menemukan bahwa parenting self-efficacy berkontribusi terhadap maternal guilt pada ibu bekerja, dengan temuan menarik bahwa efikasi diri yang tinggi justru dapat meningkatkan rasa bersalah ketika standar pengasuhan yang ditetapkan sendiri tidak terpenuhi. Demikian pula penelitian Hairina, Hartini, Nursalam, dan Imadduddin (2024) pada perawat ICU perempuan di Kalimantan Selatan melaporkan

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

bahwa mayoritas responden mengalami tingkat maternal guilt sedang hingga tinggi, terutama pada kelompok usia 30-39 tahun dan mereka yang memiliki dua atau tiga anak.

Penjelasan pertama mengapa maternal guilt begitu dominan di Indonesia terletak pada konstruksi sosial budaya tentang peran ideal perempuan yang sangat kuat dan sulit ditandingi. Konsep ibuisme, yang secara ekstensif telah diuraikan oleh Robinson (2009) dalam kajiannya tentang gender, Islam, dan demokrasi di Indonesia, menempatkan ibu sebagai fondasi moral keluarga. Ibu dinilai oleh masyarakat—dan sering kali oleh dirinya sendiri—berdasarkan seberapa besar pengorbanan yang ia buat untuk anak-anaknya, seberapa hadir ia secara fisik dalam setiap momen penting kehidupan anak, dan seberapa baik perilaku serta prestasi anak-anaknya. Standar-standar ini sangat sulit, bahkan dapat dikatakan tidak mungkin, untuk dipenuhi secara simultan oleh seorang ibu yang bekerja penuh waktu di luar rumah. Ketika seorang ibu pulang terlambat karena rapat kantor dan anaknya sudah tertidur, atau ketika ia tidak dapat hadir dalam acara sekolah anak karena ada tugas yang tidak bisa ditinggalkan, konstruksi sosial tentang "ibu ideal" langsung mengaktifkan perasaan bersalah yang sangat intens, seolah-olah ia telah melakukan pelanggaran moral yang serius. Penelitian Hwang dan Hoque (2023) dengan perspektif intersectional juga menunjukkan bahwa hubungan antara family interference with work dan rasa bersalah terkait pekerjaan lebih kuat pada perempuan dibandingkan laki-laki secara umum, tetapi juga lebih kuat pada perempuan Asia Selatan dibandingkan perempuan kulit putih Britania, menegaskan bahwa faktor etnis dan budaya memoderasi pengalaman maternal guilt.

Penjelasan kedua berkaitan dengan mekanisme sosial yang unik dalam masyarakat kolektivistik Indonesia: kritik dan pengawasan dari keluarga besar, terutama mertua. Dalam budaya di mana banyak pasangan muda tinggal bersama atau dekat dengan orang tua suami, mertua memiliki posisi yang sangat strategis untuk mengamati, mengevaluasi, dan mengkritik cara seorang ibu menjalankan perannya. Berbeda dengan di negara-negara Barat di mana keluarga inti lebih terpisah dan otonom sesuai dengan karakteristik budaya individualistik yang diidentifikasi oleh Hofstede (2001), di Indonesia kehadiran mertua dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat diabaikan. Ketika seorang ibu bekerja, mertua sering kali menjadi pengasuh pengganti bagi anak-anak, dan posisi ini memberikan mertua legitimasi untuk mengomentari dan mengkritik. Kritik yang dilontarkan—bahkan jika disampaikan dengan nada yang halus—membawa bobot moral yang besar karena mertua dipandang sebagai figur otoritas dalam struktur keluarga tradisional. IA dan IF dalam penelitian ini secara eksplisit menyebutkan bahwa komentar-komentar mertua memperkuat perasaan bersalah mereka, membuat mereka merasa bahwa mereka adalah ibu yang tidak becus meskipun secara objektif mereka telah berusaha maksimal. Fenomena tekanan dari mertua ini, yang sangat spesifik konteks budaya Asia pada umumnya dan Indonesia pada khususnya, belum banyak diakomodasi dalam teori-teori work-family conflict yang sebagian besar dikembangkan di negara-negara Barat dengan struktur keluarga yang berbeda.

Penjelasan ketiga, yang merupakan kontribusi kebaruan dari penelitian ini, adalah fenomena yang dapat disebut sebagai "ibuisme digital" —yaitu penguatan standar keibuan yang tidak realistis melalui paparan konten media sosial. Beberapa subjek dalam penelitian ini, terutama IB dan IE, secara spontan menyebutkan bahwa melihat unggahan-unggahan ibu-ibu lain di Instagram atau TikTok memperburuk perasaan tidak cukup baik yang mereka rasakan. Unggahan-unggahan tersebut menampilkan rumah yang sangat rapi dan tertata, masakan yang indah dan menggugah selera, anak-anak yang berprestasi akademik maupun non-akademik, serta momen-momen kebersamaan keluarga yang hangat dan harmonis. Subjek menyadari secara kognitif bahwa unggahan tersebut kemungkinan besar hanya menampilkan momen-momen terbaik dari kehidupan seseorang dan tidak merepresentasikan realitas sehari-hari. Namun secara emosional, paparan terus-menerus terhadap konten semacam itu tetap menciptakan standar perbandingan yang tidak realistis dan memperkuat perasaan bahwa mereka tidak cukup baik sebagai ibu. Fenomena ini sejalan dengan penelitian Harahap (2025) yang secara kritis mengkaji bagaimana komunitas virtual ibu bekerja berperan sebagai aparatus ideologis negara dalam mereproduksi wacana "supermom" di Indonesia, meskipun penelitian tersebut juga menemukan

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

adanya ruang negosiasi di mana para ibu mengekspresikan ambivalensi, mengeluhkan tekanan, serta menegaskan batas diri. Fenomena "ibuisme digital" merupakan tantangan baru bagi ibu pekerja di era digital, karena tekanan tidak lagi hanya datang dari keluarga dan lingkungan fisik terdekat, tetapi juga dari ruang virtual yang dapat diakses kapan saja dan di mana saja.

Implikasi dari temuan tentang dominasi maternal guilt ini sangat penting untuk perancangan intervensi. Intervensi yang hanya fokus pada aspek manajemen waktu atau pengurangan beban kerja formal, tanpa menyentuh aspek psikologis dan kultural dari maternal guilt, dipastikan tidak akan efektif. Subjek dalam penelitian ini tidak membutuhkan sekadar tips tentang bagaimana mengatur jadwal dengan lebih efisien; mereka membutuhkan restrukturisasi kognitif yang fundamental tentang standar keibuan yang mereka pegang. Konsep "good enough mother" yang diperkenalkan oleh Winnicott (1953) merupakan kerangka yang sangat relevan dalam konteks ini. Menjadi ibu yang "cukup baik" yang hadir secara emosional bagi anak, yang responsif terhadap kebutuhan anak, tetapi tidak harus hadir secara fisik dalam setiap momen dan tidak harus sempurna dalam setiap aspek pengasuhan adalah target yang lebih sehat dan lebih manusiawi dibandingkan dengan standar kesempurnaan yang mustahil dicapai. Intervensi psikologis, baik secara individual maupun kelompok, perlu dirancang untuk membantu ibu pekerja mengidentifikasi standar-standar tidak realistis yang mereka pegang, menantang keyakinan-keyakinan maladaptif tersebut dengan bukti-bukti empiris, dan secara bertahap mengadopsi standar pengasuhan yang lebih fleksibel dan lebih berbelas kasih terhadap diri sendiri. Penelitian Bilodeau, Mikutra-Cencora, dan Quesnel-Vallée (2023) juga menunjukkan bahwa work-family conflict berasosiasi dengan masalah kesehatan mental anak, dengan karakteristik orang tua dan kesehatan mental orang tua sebagai mediator signifikan, sehingga intervensi yang menurunkan maternal guilt tidak hanya bermanfaat bagi ibu tetapi juga bagi anak-anak mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini telah berhasil mengeksplorasi secara mendalam pengalaman beban ganda pada ibu pekerja di sektor formal Indonesia melalui pendekatan studi kasus kualitatif. Enam orang ibu pekerja dari tiga sektor berbeda (perbankan, pendidikan, kesehatan) di Kota Surabaya berpartisipasi dalam penelitian ini melalui serangkaian wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumen. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa beban ganda yang dialami oleh ibu pekerja Indonesia bersifat multidimensional, mencakup dimensi fisik (waktu dan energi yang dikeluarkan untuk bekerja dan mengurus rumah tangga), dimensi emosional (rasa bersalah, tekanan sosial, kekhawatiran berlebihan), serta dimensi kognitif yang selama ini kurang mendapat perhatian (mental load dalam bentuk perencanaan, pengorganisasian, pengingatan, dan pengoordinasian segala kebutuhan keluarga). Beban kognitif inilah yang sering kali lebih melelahkan daripada beban fisik itu sendiri, dan karena sifatnya yang tidak terlihat, ia jarang mendapat pengakuan dari pasangan, keluarga, atau masyarakat luas.

Lebih lanjut, penelitian ini mengidentifikasi bahwa perasaan bersalah terhadap anak merupakan sumber stres yang paling dominan, melampaui tekanan pekerjaan formal seperti target kerja, atasan yang tidak fleksibel, atau beban fisik dari pekerjaan itu sendiri. Dominasi maternal guilt ini dijelaskan oleh tiga faktor yang saling terkait dan spesifik konteks Indonesia, yaitu konstruksi sosial ibuisme yang sangat kuat yang menempatkan ibu sebagai fondasi moral keluarga dan mengukur nilai seorang ibu dari pengorbanan serta kehadiran fisiknya untuk anak, tekanan dari keluarga besar, terutama mertua, yang dalam budaya kolektivistik memiliki legitimasi untuk mengkritik dan mengevaluasi cara seorang ibu menjalankan perannya, serta fenomena "ibuisme digital" di mana media sosial memperkuat standar keibuan yang tidak realistis melalui paparan berkelanjutan terhadap konten-konten yang menampilkan kehidupan "sempurna" orang lain. Ketiga faktor ini bekerja secara sinergis menciptakan tekanan psikologis yang luar biasa berat bagi ibu pekerja.

Stres berkepanjangan akibat beban ganda dan maternal guilt telah termanifestasi dalam berbagai bentuk yang mengkhawatirkan, mencakup gangguan fisik (insomnia kronis, migrain berulang, kelelahan yang tidak pulih meskipun sudah tidur, gangguan pencernaan), gejala psikologis (kecemasan

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

yang berlebihan, mudah marah dan tersinggung, perasaan tidak berdaya yang mendekati depresi), serta perubahan perilaku (penarikan diri dari interaksi sosial, penurunan kinerja di tempat kerja, serta strategi koping maladaptif seperti konsumsi kafein berlebih hingga tiga sampai empat cangkir per hari dan peningkatan frekuensi merokok). Beberapa subjek dalam penelitian ini menunjukkan tanda-tanda awal dari sindrom burnout, suatu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang ekstrem yang jika tidak segera diintervensi dapat berdampak serius pada kesehatan jangka panjang dan fungsi kehidupan secara keseluruhan.

Penelitian ini diakhiri dengan pesan bahwa beban ganda bukanlah kegagalan individu ibu, melainkan kegagalan struktural kolektif dalam membagi tanggung jawab domestik dan profesional secara adil antara laki-laki dan perempuan, serta kegagalan sistem dalam mengakui dan menghargai pekerjaan perawatan sebagai kontribusi ekonomi yang bernilai. Mengatasi stres ibu pekerja tidak cukup dengan seruan moral "ibu harus lebih kuat" atau "ibu harus lebih sabar", karena seruan seperti itu hanya menambah beban dengan menyalahkan korban, sehingga yang diperlukan adalah transformasi struktural yang melibatkan seluruh elemen masyarakat, yaitu suami yang bersedia berbagi peran secara setara, keluarga besar yang memberikan dukungan tanpa kritik yang melukai, perusahaan yang merancang kebijakan ramah keluarga (seperti ruang laktasi yang memadai, jam kerja fleksibel, dan cuti ayah yang lebih panjang), serta negara yang melindungi hak-hak pekerja perempuan melalui regulasi yang tegas dan implementasi yang konsisten, sehingga hanya dengan transformasi kolektif semacam itulah beban ganda yang selama ini ditanggung sendirian oleh para ibu pekerja dapat mulai dikurangi secara bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

Bilodeau, J., Mikutra-Cencora, M., & Quesnel-Vallée, A. (2023). Work-family interface and children's mental health: A systematic review. *Child Indicators Research*, *17* (1), 1-17. https://doi.org/10.1007/s12187-023-10076-2

Bortot, G. (2025). *Il carico mentale delle madri: Tra lavoro invisibile, aspettative sociali e disuguaglianze di genere* [Master's thesis, University of Padova]. http://hdl.handle.net/20.500.12608/95658

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.

Daminger, A. (2019). The cognitive dimension of household labor. *American Sociological Review*, *84* (4), 609-633. https://doi.org/10.1177/0003122419859007

Fatimatuzzahra. (2025). *Kontribusi parenting self efficacy terhadap maternal guilt pada ibu bekerja di UIN Antasari Banjarmasin* [Undergraduate thesis, UIN Antasari Banjarmasin]. http://idr.uin-antasari.ac.id/30830/

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, *10* (1), 76-88. https://doi.org/10.2307/258214

Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, *18* (1), 59-82. https://doi.org/10.1177/1525822X05279903

Hairina, Y., Hartini, N., Nursalam, & Imadduddin. (2024). Descriptive profile of maternal guilt levels on female ICU nurses in South Borneo. *Nusantara Science and Technology Proceedings*, 2024, 1-7. https://doi.org/10.11594/nstp.2024.4403

Harahap, A. K. (2025). *Komunitas virtual ibu bekerja sebagai aparatus ideologis negara: Reproduksi ideologi melalui wacana supermom di Indonesia* [Doctoral dissertation, Universitas Indonesia].

Hochschild, A. R., & Machung, A. (1989). *The second shift: Working families and the revolution at home*. Viking Penguin.

Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2nd ed.). Sage Publications.

House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.

Hwang, S., & Hoque, K. (2023). Gender-ethnicity intersectional variation in work–family dynamics: Family interference with work, guilt, and job satisfaction. *Human Resource Management*, *62* (6), 833-850. https://doi.org/10.1002/hrm.22155

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Lestari, S., & Hidayat, R. (2022). Dukungan suami dan maternal guilt sebagai prediktor depresi pada ibu pekerja. *Jurnal Psikologi Perempuan*, *7* (2), 45-58. https://doi.org/10.31289/jpp.v7i2.7890

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.

Liss, M., & Erchull, M. J. (2015). Maternal guilt and shame: The role of self-discrepancy and fear of negative evaluation. *Journal of Child and Family Studies*, *24* (8), 2351-2361. https://doi.org/10.1007/s10826-014-0041-2

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, *2* (2), 99-113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.

Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods* (4th ed.). Sage Publications.

Quick, J. C., & Tetrick, L. E. (Eds.). (2011). *Handbook of occupational health psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.

Robinson, K. (2009). *Gender, Islam, and democracy in Indonesia*. Routledge.

Sutherland, J. A. (2010). Mothering, guilt and shame. *Sociology Compass*, *4* (5), 310-321. https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2010.00282.x

Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *International Journal of Psycho-Analysis*, *34* , 89-97.

Wulandari, D., & Meiyuntari, T. (2020). Work-family conflict pada ibu pekerja di Surabaya. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, *9* (1), 23-35. https://doi.org/10.20473/jpio.v9i1.2020.23-35

Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.

Copyright © 2025, the author(s). This is an open access article under the CC-BY-SA License.