***WORK FAMILY BALANCE* PADA POLWAN YANG SUDAH MENIKAH**

**Rizki Yudha Permana**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

rizkiyudhapermana99@gmail.com

**ABSTRAK**

Dalam menjalankan profesi Polisi Wanita (Polwan), beban kerja yang diemban setara dengan Polisi laki-laki, sehingga Polwan harus selalu siaga dalam bertugas. Terlebih Ketika telah menikah, Polwan juga harus tetap bertanggungjawab pada perannya sebagai ibu rumah tangga. Dengan demikian, bagaimana seorang Polwan yang sudah menikah dapat menyeimbangkan kedua perannya tersebut?.Fenomena inilah yang membuat peneliti untuk mencari *work family balance* pada Polwan yang sudah menikah. Subjek penelitian ini adalah Polwan yang bekerja di Resor Kabupaten X dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Data yang dikumpulkan direduksi kemudian dilakukan verifikasi data kemudian dilanjutkan dengan Analisa konten. Hasil penelitian mengungkap dinamika *work family balance* yang dimiliki Polwan yang sudah menikah. Awal mulanya Polwan memandang kedua peran sebagai sebuah profesi sehingga ditunjukkan dengan sikap yang professional. Di sisi lain Polwan membutuhkan *support system* agar dapat mengatur waktu dan mengontrol emosi selama menghadapi tekanan kedua peran. Pada akhirnya Polwan akan merasakan ketenangan sehingga merasa *enjoy* dan memeroleh kepuasan dalam menjalankan perannya. Dengan demikian, Polwan akan mencapai *work life balance* dalam menjalankan kedua peran tersebut.

Kata Kunci: *work family balance*, Peran ganda, pernikahan, Polwan

***WORK FAMILY BALANCE* PADA POLWAN YANG SUDAH MENIKAH**

**Rizki Yudha Permana**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

rizkiyudhapermana99@gmail.com

***ABSTRACT***

*In dealing with their profession as policewomen, the work burden they have is equal to their male policemen, thus they must be prepared at all times while on duty. Even more so once they are married, a policewoman must stay responsible for their role as a housewife. Therefore, how does a married policewoman balance both of her perspective roles? This exact phenomenon is what made the researcher to find the work family balance in the life of married policewomen. The subjects of this research are policewomen at X Police District using phenomenology qualitative approach. The data obtained were reduced and verified and proceeded by content analysis. The results revealed dynamic in work family balance that married policewomen have. At the beginning. Policewomen perceived both roles as a profession, therefore reflecting it with professionalism. On the other hand, they need a support system to manage their time and control their emotion as they face the pressure that came from both roles. At the end, policewomen would be at peace, feeling enjoyment and content in handling their roles. Therefore, policewomen would achieve work life balance in juggling between both roles.*

*Keyword: work family balance, double role, policewomen*

**PENDAHULUAN**

Pernikahan merupakan suatu hal yang sakral dan berlangsung sekali seumur hidup. Olson dan DeFrain (dalam Rizka, 2018) menjelaskan bahwa pernikahan merupakan suatu komitmen emosional yang legal untuk berbagi keintiman baik secara emosional maupun fisik antar dua orang yang saling berbagi tugas hingga sumber daya ekonomi. Kokohnya fondasi kesuksesan sebuah pernikahan bergantung pada tujuan pernikahan. Tidak hanya menyatukan dua manusia, pernikahan juga menyatukan dua keluarga besar.

 Peran wanita yang telah menikah bukan hanya melakukan pekerjaan rumah tangga seperti memasak, mengasuh anak, melayani suami, namun telah berperan ganda, bahkan banyak yang menyebut sebagai *triple* peran, yaitu wanita sebagai istri dan ibu, sebagai penanggungjawab keluarga, dan sebagai pencari nafkah (Gustiana, 2018). Wanita yang bekerja dapat memenuhi kebutuhan hidup baik kebutuhan primer, sekunder, maupun tersier. Oleh sebab itu, Seiring perubahan zaman tuntutan pekerjaan tidak lagi dikerjakan oleh pria, wanita mampu berperan dalam hal memenuhi kebutuhan hidup yaitu dengan bekerja atau berkarier.

Salah satu pekerjaan yaitu menjadi seorang anggota Polri. Kepolisian Negara Republik Indonesia atau yang sering disingkat dengan Polri merupakan instansi pemerintahan yang bekerja dalam bidang penegakkan hukum di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia. Tugas pokok dari anggota kepolisian yaitu melindungi, mengayomi dan melayani masyarakat. Hal ini tercantum dalam UU Kepolisian Republik Indonesia No. 2 Tahun 2002 yaitu fungsi kepolisian merupakan salah satu fungsi pemerintahan negara di bidang pemeliharaan keamanan dan ketertiban masyarakat, penegakan hukum, perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat (pasal 2 UU Kepolisian No.2 Tahun 2002)

Profesi wanita karir salah satunya menjadi Polisi Wanita atau Polwan. Wanita yang bekerja sebagai polisi tentu memiliki tanggung jawab dan beban yang berat. Polwan yang bekerja di sektor publik dan juga harus bertanggung jawab dalam segala urusan rumah tangga dan memiliki beban kerja ganda. Bekerja sebagai polisi tentu memiliki tanggung jawab dan beban yang berat. Polwan memiliki tugas dan tanggung jawab yang sama dengan polisi laki-laki, hal ini terdapat dalam Undang-undang No. 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia yang menjelaskan bahwa fungsi kepolisian adalah salah satu fungsi pemerintahan negara dibidang pemeliharaan keamanan dan ketertiban masyarakat, penegak hukum, perlindungan, pengayoman dan pelayanan kepada masyarakat.

Polres X merupakan salah satu Polres yang berada di D.I. Yogyakarta memiliki 120 polwan yang dibagi menjadi beberapa satuan yaitu satuan Reskrim, satuan Intelkam, Satuan Reskrim Narkoba, Satuan Sabhara dan sisanya menjadi staf yang dibagi di 17 Polsek di Kabupaten X. Salah satu bagian dari satuan Reskrim yaitu Unit Pelayanan perempuan dan anak (UPPA). Polwan yang bekerja dalam Unit Pelayanan perempuan dan anak (UPPA) adalah unit yang bertugas memberikan pelayanan dalam bentuk perlindungan terhadap perempuan dan anak yang menjadi korban kejahatan dan penegakan hukum terhadap perempuan dan anak yang menjadi pelaku tindak pidana. Tujuan UPPA yaitu memberikan pelayanan dan perlindungan khusus kepada perempuan dan anak yang menjadi saksi, korban, dan atau tersangka yang ditangani di UPPA.

UPPA mempunyai kepentingan pemeriksaan terhadap saksi dan korban perempuan dan anak serta tindak pidana lainnya. Fungsi UPPA yaitu menghindari terjadinya pelanggaran hak asasi manusia (HAM) dan tindakan yang dapat menimbulkan ekses trauma atau penderitaan yang lebih serius bagi perempuan dan anak. Alasan Polwan mendampingi korban karena yang menjadi korban biasanya anak dibawah umur yang butuh pendekatan, dan dengan polwan korban merasa terlindungi karena sesama perempuan. Polwan yang bekerja di UPPA mempunyai masalah tentang waktu bersama keluarga karena saat berada dirumah tidak dapat sepenuhnya untuk keluarga, jika kantor membutuhkan polwan harus segera datang ke kantor, karena bersifat *on call* yaitu sewaktu kantor membutuhkan polwan harus *stand by* menerima panggilan, tidak terkecuali jam malam polwan harus kembali ke kantor untuk melaksanakan tugas. Kondisi *stand by* untuk pekerjaan ini membuat Polwan terkadang tidak dapar terlibat penuh dalam hubungan rumah tangga.

Berdasarkan tugas polwan di atas, peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 30 September 2019 melalui wawancara kepada tiga subjek yang bertugas di Polres X, berikut hasil studi awal yang telah dilakukan: Subjek pertama menjelaskan bahwa menyeimbangkan waktu antara bekerja dan keluarga adalah hal yang tidak mudah, tidak dapat merasakan adanya keseimbangan kepuasan antara waktu bekerja dengan waktu berkumpul dengan keluarga, merasa kekurangan waktu bersama keluarga, tidak bisa menikmati kebersamaan dengan keluarga akibat pekerjaan yang menyita waktu. Subjek kedua menjelaskan bahwa menyeimbangkan waktu antara bekerja dan keluarga adalah hal yang tidak mudah, merasakan adanya keseimbangan kepuasan antara waktu bekerja dengan waktu berkumpul dengan keluarga, merasa cukup waktu bersama keluarga, bisa menikmati kebersamaan dengan keluarga akibat pekerjaan yang menyita waktu. Subjek ketiga menjelaskan bahwa tidak mudah menyeimbangkan waktu antara bekerja dan keluarga, tidak dapat merasakan adanya keseimbangan kepuasan antara waktu bekerja dengan waktu berkumpul dengan keluarga, merasa cukup waktu bersama keluarga, dan tidak bisa menikmati kebersamaan dengan keluarga akibat pekerjaan yang menyita waktu

Berdasarkan hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa kategori *work family balance* responden berada dalam kondisi yang tidak optimal. Hal tersebut menunjukkan dari lima Polwan menyatakan bahwa dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, beberapa pekerja wanita masih merasa bahwa tuntutan di tempat kerja sangat ketat sehingga antara pekerjaan dan keluarga tidaklah seimbang. Hal ini dikhawatirkan menjadi salah satu penyebab terjadinya konflik di keluarga yang bisa jadi nantinya akan berimbas juga pada kinerja pekerja di tempat kerja.

Greenhaus, Collins, dan Shaw (dalam Handayani, 2013), menyatakan bahwa *work-family balance* merupakan sejauh mana individu terlibat dan puas dengan peran dalam urusan pekerjaan dan keluarga. Hal tersebut menjadi sesuatu yang sangat penting, karena jika individu tidak memiliki waktu untuk bersantai dan memulihkan kembali fisiknya, kemampuan dalam menyelesaikan pekerjaan akan menurun. Tanpa adanya keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, seseorang tidak dapat menikmati hidupnya dan akan merasa terbebani, kesulitan untuk bertemu dengan teman, keluarga, dan pasangan.

Konsep yang sama menunjukkan bahwa keseimbangan kerja keluarga adalah tidak adanya konflik atau gangguan dan adanya pengayaan (*enrichment*) dan integrasi antara peran kerja dan keluarga. Lebih lanjut dikatakan bahwa keseimbangan antara kerja dan keluarga akan dicapai bila *work family conflict* yang dialami individu berada dalam kategori rendah dan *work family enrichment* yang dialami individu dalam kategori tinggi (Greenhaus, 2006).

*Work-life balance* sering disamakan dengan *work-family balance* karena keluarga merupakan bagian dalam kehidupan individu. Banyak organisasi menggunakan istilah *work-life balance* untuk pekerja yang bukan berstatus sebagai orangtua atau menikah, namun untuk pekerja yang menginginkan keseimbangan dalam pekerjaan dan kegiatan di luar pekerjaan seperti olahraga, wisata, dan studi. Sedangkan *work-family balance* digunakan untuk pekerja yang berstatus sebagai orang tua atau telah menikah yang menginginkan keseimbangan dalam pekerjaan dan keluarganya (Kalliath & Brough, 2008).

Terdapat beberapa aspek yang menyusun *work-family balance*. Aspek tersebut adalah (1) keseimbangan waktu yaitu waktu yang sama yang dihabiskan untuk bekerja dan menjalankan peran dalam keluarga, (2) keseimbangan keterlibatan yaitu tingkat keterlibatan psikologis yang sama dalam peran pekerjaan dan keluarga, dan yang terakhir adalah (3) keseimbangan kepuasan yaitu tingkat kepuasan yang sama dengan peran pekerjaan dan keluarga (Greenhaus, Collins & Shaw, 2003). Berdasarkan hasil wawancara pada Polwan pada tanggal 4 November 2019 empat dari empat polwan merasakan tidak adanya keseimbangan kerja dengan keluarga karena jam kerja yang tidak menentu dan bersifat *on call*. Hal tersebut menjadikan Polwan tidak terlibat sepenuhnya dalam rumah tangga. Selain itu, berdasarkan keterlibatan secara fisik dan psikologis, keempatnya juga mengeluhkan adanya ketidakmampuan dalam mengelola emosi Ketika dalah satu peran memberikan tekanan kepada polwan. Hal-hal tersebut membuat Polwan merasa kurang puas dalam menjalankan kedua perannya. Dengan demikian, *work family balance polwan* belum tercapai secara optimal.

Manusia bekerja untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup baik kebutuhan primer, sekunder, maupun tersier. Seiring perubahan zaman tuntutan pekerjaan tidak lagi dikerjakan oleh pria saja tetapi juga wanita. Wanita mampu berperan dalam hal memenuhi kebutuhan hidup yaitu dengan bekerja atau berkarir. Wanita yang sudah menikah yang mengambil keputusan untuk bekerja dituntut untuk memiliki *work family balance* yang baik, sehingga semua tugasnya dapat berjalan dengan lancar. *Work family balance* memainkan peranan yang penting karena karyawan atau bawahan menginginkan untuk mencapai dan memenuhi antara kewajiban pada pekerjaan dan kewajiban di luar pekerjaan (keluarga). Adanya *work family balance* yang baik, konflik dan ketegangan di masing-masing peran dapat diminimalisir (Maulana, 2017).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk emmahami dinamika *work family balance* yang dialami oleh wanita yang telah menikah dan bekerja sebagai Polwan. Penelitian ini penting untuk dilakukan agar memberikan informasi mengenai *work family balance* pada polwan dengan harapan hasil penelitian ini dalam lebih memahami dinamika peran ganda yang dialami oleh seorang Polwan.

**METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hal ini dikarenakan penelitian yang dilakukan bersifat sosial. Penelitian dengan pendekatan kualitatif menekankan analisis proses dari proses berpikir induktif yang berkaitan dengan dinamika hubungan antar fenomena yang diamati, dan menggukan logika ilmiah (Gunawan, 2014). Sugiyono (2014), menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti kondisi obyek yang bersifat alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi data, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian lebih menekankan makna daripada generalisasi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena dirasa dapat mengungkap lebih mendalam mengenai *work family balance* pada polwan yang sudah menikah.

Metode kualitatif memiliki beberapa pendekatan salah satunya yaitu pendekatan fenomenologi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi berupaya untuk memahami makna yang sesungguhnya atas suatu pengalaman dan menekankan kesadaran yang disengaja ata pengalaman, karena pengalaman mengandung penampilan keluar dan kesadaran di dalam, yang berbasis pada ingatan, gambaran dan makna (Gunawan, 2014). Gunawan (2014) juga menambahkan bahwa penelitian fenomenologi mencoba untuk menjelaskan atau mengungkapkan makna konsep atau fenomena pengalaman yang disadari oleh kesadaran yang terjadi pada beberapa individu.

Proses pengumpulan data dalam penelitian terdiri dari beberapa tahapan yaitu perkenalan kepada subjek penelitian dan kepada significant other. Data penelitian dikumpulkan dengan melakukan wawancara kepada subjek penelitian dan suami subjek. Adapun kriteria subjek yaitu seoarang wanita yang sudah menikah dan bekerja sebagai Polwan berusia 25 – 40 tahun.

Berdasarkan kriteria tersebut, maka pemilihan subjek pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2015) teknik *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut dianggap mengetahui tentang apa yang diharapkan, atau dapat juga sebagai penguasa hingga memudahkan peneliti menjelajahi objek atau situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2015).

Unit analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara individual, yaitu dengan tiga orang partisipan berjenis kelamin perempuan dengan karakteristik partisipan yaitu mengalami *work-family balance.* Ketiga subjek tersebut yaitu EP (Perempuan, 25 tahun), FP (Perempuan, 24 tahun), R (Perempuan, 24 tahun).

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semistruktur. Wawancara merupakan kegiatan tanya jawab dengan tatap muka antara pewawancara dan yang diwawancarai tentang masalah yang diteliti, dimana pewawancara bermaksud memperoleh persepsi, sikap, dan pola pikir dari yang diwawancarai atau sejalan dengan masalah yang diteliti (Gunawan, 2015). Hal tersebut dilakukan agar mendapatkan informasi mengenai kompeksitas fenomena yang akan diteliti (Brouneus, 2011).

Dalam meningkatkan validitas data maka peneliti melakukan triangulasi data. Triangulasi dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan sumber dan teknik yang di pakai adalah membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara (Moleong, 2012). Triangulasi diperlukan dalam penelitian kualitatif karena dapat meningkatkan pemahaman peneliti baik mengenai fenomena yang diteliti maupun konteks dimana fenomena itu muncul.

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini dimulai dengan menelaah data yang telah dikumpulkan yang dimulai dari proses pembuatan verbatim, pengkodingan, pengkategoian tema, dan melakukan integrasi data yang telah dilakukan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian ini subjek EP, FP, dan R memiliki arah jawaban yang hampir sama. Ketiga subjek menunjukkan kemampuan dalam menyeimbangkan waktu. Hal tersebut ditunjukkan dengan kemampuan subjek dalam membagi perannya dikedua peran ketika terdapat jadwal yang bertabrakan. Masing-masing subjek akan berusaha hadir dalam kedua perannya.

Pembahasan penelitian ini dilakukan dengan merinci kategori umum ke dalam sub kategori pembahasan yaitu profesionalisme, *support system*, kontrol emosi, pengelolaan waktu*, enjoyment*, dan *satisfaction*. Kelima kategori utama tersebut digambarkan sebagai dinamika yang terjadi di dalam kehidupan subjek. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Greenhaus, Collins dan Shaw (2003) bahwa *work family balance* dapat diraih ketika terdapat integerasi antara peran kerja dan keluarga dalam membentuk sebuah kepuasan terhadap peran ganda yang dimiliki.

Ketidakseimbangan yang terjadi antara kedua peran menghasilkan perbedaan kecil dalam keterlibatan maupun kepuasan yang diperoleh di dalam menjalankan kedua peran (Greenhaus, Collins, & Shaw, 2003). Dimana individu akan menghadapi masalah keseimbangan peran yang negatif dikarenakan kedua peran tidak memberikan efek puas. Dengan demikian, *work family balance* dikaitkan dengan kualitas hidup Ketika waktu, peran keterlibatan, dan kepuasan menjadi parameter pokok dalam menjalankan keseluruh peranan.

Greenhaus, Collins, dan Shaw (2003) menyarankan untuk setiap individu yang menjalankan kedua peran sekaligus untuk membentuk sebuah makna yang integral agar dapat mencapai sebuah kepuasan dan perasaan Bahagia dalam menjalankan peranannya. Titik balik yang penting untuk mencapai tersebut adalah profesionalisme. Profesionalisme diwujudkan melalui kemampuan dalam berperilaku dan bertindak sesuai dengan tanggungjawab setiap peran. Peran di kantor dan peran di rumah tangga adalah peran yang sangat menantang untuk seorang wanita yang telah menikah dan memilih untuk tetap bekerja. Tidak jarang harus senantiasa berusaha untuk memenuhi peran yang telah dipilih tersebut. Ketiga subjek secara konsisten memaknai bahwa kedua peran merupakan sebuah tanggungjawab yang harus dikerjakan sesuai dengan tuntutan yang ada. Seringkali tuntutan pekerjaan dan keluarga menjadi bersebrangan dan mengharuskan subjek untuk memilih untuk memprioritaskan peran mana terlebih dahulu. Dengan demikian, usaha untuk memenuhi kedua peran tersebut dilakukan dengan menimbang urgensi dari setiap permasalahan yang dihadapi diantara peran dan memilih satu solusi yang paling bijak untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Dalam artian tertentu, individu telah membuat sebuah keputusan bahwa satu peran tidak mengganggu peranan lainnya (Greenhause, Collins, & Shaw, 2003).

Di sisi lain, kedua peran tersebut mengharuskan subjek untuk tampil profesional dengan tidak mencampur permasalahan yang disebabkan oleh satu peran ke peran yang lainnya. Sikap-sikap tersebut penting untuk ditonjolkan dikarenakan subjek telah bersedia dan berkomitmen untuk menjalankan kedua peran. Dengan demikian, tuntutan profesional tersebut juga melekat pada peran mereka. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Fisher, Bulger, dan Smith (Mayangsari, 2018) bahwa *work family balance* mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola tanggung jawab secara profesional untuk mengerjakan setiap peran yang ada. Dengan kata lain, apabila individu mampu bertindak secara profesional dipekerjaan maupun dikeluarga, maka subjek dapat mencapai keseimbangan untuk kedua perannya.

Agar sukses dalam menjalankan peran ganda tersebut, subjek tentunya membutuhkan *support system* yang memadai. *Support system* hadir untuk memberi dukungan dan menjadi pusat bala bantuan ketika subjek membutuhkanya. Permasalahan yang sering terjadi ketika subjek tengah bekerja yaitu subjek tidak lagi memberikan pengasuhan kepada anak selama jam kerja berlangsung. Hal tersebut menggiring subjek tidak menjalankan tanggung jawabnya sebagai ibu. Di sisi lain, suami juga sedang bekerja. Meskipun demikian, orang tua subjek hadir untuk membantu dalam mengasuh anak selama subjek sedang bekerja. Bantuan tersebut sangatlah membantu subjek untuk tetap mempertahankan *work family balance*-nya.

Fenomena tersebut tentu saja memberikan gambaran penting bahwa apabila seorang individu sangat terlibat pada salah satu perannya dan mengabaikan peranan lainnya, maka individu tersebut akan mengalami tingkat stress dan rawan menghadapi konflik antar perannya (Greenhause, Collins, & Shaw, 2003). Hal tersebut menonjolkan ketidakmampuan individu dalam mengelola waktu dan prioritasnya untuk menghadapi peran yang dimilikinya. Hadirnya *support system* mampu membantu individu untuk melewati masa kritis apabila terdapat permasalahan yang harus dihadapi secara cepat dengan kepentingan yang mendesak.

Dengan demikian, subjek telah mendapatkan *support system* yang memadai sehingga subjek akan merasa tenang. Tugas selanjutnya adalah bagaimana subjek dapat mengelola dirinya baik dari segi waktu untuk hadir disetiap peran maupun mengontrol emosinya ketika dihadapkan permasalahan yang kurang menyenangkan. Ketiga subjek secara konsisten menyebutkan bahwa terkadang kelelahan fisik adalah pemicu utama subjek merasakan emosi negatif, namun subjek mampu menetapkan strategi kontrol emosi yang tepat agar dapat selalu hadir di kedua perannya tersebut.

Di sisi lain, subjek selalu menaruh siaga untuk tetap dapat hadir di kedua perannya. Subjek mengalokasikan waktu kerja dan waktu untuk keluarga diprioritas utama. Pada saat jam kerja berlangsung, subjek fokus untuk mengerjakan pekerjaan kantor agar nantinya dapat fokus pada perannya dikeluarga. Meskipun demikian, pembagian waktu yang dilakukan masih belum optimal namun subjek masih berusaha untuk menyesuaikan diri. Tidak jarang subjek meminta bantuan kepada keluarga untuk membantunya menyelesaikan tuntutan kedua perannya.

Keberhasilan subjek dalam mengelola waktu dan emosinya memberikan gambaran positif terhadap dinamika *work family balance*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Fisher (Mayangsari, 2018) yang menyatakan bahwa *work family balance* merupakan hal yang dilakukan individu ketika mampu dalam membagi waktu baik ditempat kerja dan aktivitas dikeluarganya yang didalamnya terdapat konflik yang dapat memberikan pengalaman belajar bagi individu. Keberhasilan dalam mengelola waktu dan emosi adalah pengalaman yang berharga untuk mencapai *work family balance* dikarenakan hal tersebut memberikan efek belajar kepada individu untuk meningkatkan kualitas dirinya.

Handayani (2013) yang menjelaskan bahwa pada dasarnya wanita yang bekerja ingin berhasil di kedua perannya. Salah satu keberhasilan itu diwujudkan dengan adanya keseimbangan kedua peran dengan tercapainya sebuah kepuasan. Meskipun peran yang diemban begitu berat dan sangat padat setiap harinya, subjek dapat tetap merasakan kebahagian dan kesyukuran. Hal tersebut dikarenakan subjek memaknai perannya sebagai upaya untuk mengaktualisasikan diri dan mengembangkan diri. Dengan menjalani peran ganda, subjek dapat menunjukkan kompetensi dirinya sekaligus dapat mengembangkan *networking* yang lebih luas. Hal tersebut akan membuka peluang sebesar-sebarnya kepada subjek untuk mengeksplorasi kehidupan yang lebih luas. Dengan demikian, subjek mencapai sebuah kepuasan dalam menjalankan perannya.

Penelitian ini berhasil memberikan gambaran bahwa dinamika *work family balance* seorang wanita yang bekerja terwujud ketika individu tersebut mencapai sebuah kepuasan dalam menjalankan perannya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Wijayanto dan Fauziah (2018) yang menunjukkan bahwa *work-family balance* tercapai apabila terdapat sebuah kepuasan pada saat peran yang dijalankan menimbulkan perasaan bahagia. Usaha untuk menyeimbangkan peran gandanya adalah dengan mengatur waktu, meminta bantuan orang lain, memperpendek jarak fisik ranah peran dan strategi komunikasi. Tercapainya keseimbangan peran juga dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial dari tempat kerja, keluarga dan dukungan sosial lainnya.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa *work family balance* polwan yang sudah menikah diawali dengan adanya keyakinan bahwa kedua peranan merupakan sebuah tanggungjawab yang harus dijalankan secara professional. Dalam menjalankan tuntutan profesionalisme tersebut, tentunya polwan yang sudah menikah membutuhkan *support system* yang memadai agar dapat mengatur waktu dan mengontrol emosi lebih baik ketika mendapatkan permasalahan di salah satu dan/atau kedua perannya tersebut. Apabila telah terbentuk kesuksesan dalam mengontrol emosi dan mengelola waktu, individu akan mencapai sebuah ketenangan sehingga akan merasakan *enjoyment* dalam menjalankan perannya. *Enjoyment* tersebut ditunjukkan dengan perasaan bahagia, bersyukur, serta memaknai peran sebagai suatu hal yang positif. Setelah merasa *enjoy* terhadap peran yang dimiliki, individu akan memperoleh kepuasan dalam menjalankan kedua perannya. Dengan demikian, Polwan akan memeroleh keseimbangan antara perannya di dalam pekerjaan dan juga perannya di keluarga (*work-family balance*).

Saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Saran bagi polwan yang sudah menikah

Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran dinamika yang dilalui polwan yang sudah menikah untuk mencapai *work family balance*. Dengan demikian, polwan yang sudah menikah dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi agar dapat mencapai rasa kepuasan dalam menjalankan peran gandanya. Apabila hal tersebut diperoleh, maka polwan akan dapat menyeimbangkan perannya di pekerjaan maupun perannya di dalam keluarga (*work-family balance*).

1. Saran bagi keluarga

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peranan *support system* menjadi sangat fundamental untuk memberikan dukungan kepada polwan yang sudah menikah. Dengan demikian, keluarga diharapkan dapat memberi bantuan kepada polwan yang sudah menikah agar dapat menjalankan peran ganda yang dimilikinya. Apabila hal tersebut diperoleh, maka polwan akan dapat menyeimbangkan perannya dipekerjaan maupun perannya didalam keluarga (*work-family balance*).

1. Saran bagi peneliti selanjutnya

Karakteristik subjek dalam penelitian ini dirasa kurang bervariasi sehingga kurang dapat mewakili dinamika *work family balance* polwan yang sudah menikah. Beberapa karakteristik yang dapat dikaji lebih lanjut yaitu usia pernikahan, jumlah anak, lama bekerja, serta latar belakang budaya. Diharapkan dengan adanya penambahan rincian mengenai karakteritik penelitian dapat memberikan manfaat lebih besar kepada polwan yang sudah menikah, keluarga, dan masyarakat luas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Greenhaus, J. H. (2006). When Work And Family Are Allies: a Theory Of Work-Family Enrichmen. *Academy of Management Review, 31* (1): 72-92.

Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work–family balanceand quality of life. *Journal of Vocational Behavior, 63*: 510–531

Greenhaus, J., & Allen, T. D. (2011). *Work family balance: A review and extension of the literature.* Handbook of Occupational Health Psychology (pp.265-183) Edition: 2nd. Publisher: APA

Gunawan, I. (2014). *Metode penelitian kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara

Gustiana, L. (2018). Pergeseran Peran Wanita Yang Sudah Menikah dan Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 2* (2).

Handayani, A. (2013). Keseimbangan Kerja Keluarga pada Perempuan Bekerja: Tinjauan Teori Border. *Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 21* (2): 90 – 101.

Kalliath, T., & Brough, P. (2008). Work–life balance: A review of the meaning of the balance construct. *Journal of Management & Organization, 14(03), 323–327.*

Maulana, M. A. (2017). Hubungan kualitas manajemen waktu dan work family balance pada pekerja wanita. *Jurnal psikologi ilmiah Terindeks DOAJ*: 2541-2965 [*http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI*](http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI)*.*

Mayangsari, M. D. (2018). Keseimbangan kerja-kehidupan pada wanita karir. *Jrunal Ecopsy, 5* (1).

Moleong, L. J. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Rizka. (2018). Hubungan antara work-family balance dengan kepuasan pernikahan pada ibu pekerja PT. Cosmolab Prima Purwokerto. *Jurnal Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*.

Wijayanto, A. Y., & Fauziah, N. (2018). Kerja di genggamanku keluarga di hatiku: Interpretative phenomenological analysis tentang work-family balance pada ibu pekerja. *Jurnal empati, 7* (1): 76 – 83.