

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat *work-life balance* pada perempuan yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan anggota keluarga. Peran ganda dapat menjadi sumber tekanan tersendiri karena perempuan dituntut untuk menjalankan tanggung jawab di ranah publik dan domestik secara bersamaan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan jumlah subjek sebanyak 103 perempuan yang telah menikah dan bekerja, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala *Work-Life Balance*. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi (52,4%), sedang (38,8%), dan rendah (8,7%). Selain itu, dilakukan analisis perbedaan *work-life balance* berdasarkan kelompok usia dan jenis pekerjaan. Uji Kruskal–Wallis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat *work-life balance* berdasarkan kelompok usia ($p = 0,006$; $p < 0,05$), di mana kelompok usia 36 tahun ke atas memiliki rerata skor tertinggi dan kelompok usia 20–25 tahun memiliki rerata terendah. Hasil uji lanjutan menunjukkan bahwa perbedaan signifikan terjadi antara kelompok usia muda dan lebih tua. Sementara itu, uji Mann–Whitney U menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan *work-life balance* berdasarkan jenis pekerjaan ($p = 0,172$). Temuan ini mengindikasikan bahwa usia berperan dalam pencapaian *work-life balance*, sedangkan jenis pekerjaan tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan.

Kata kunci: *work-life balance*, perempuan bekerja, peran ganda, usia, pekerjaan

ABSTRACT

This study aims to describe the level of work-life balance among women who perform dual roles as workers and family members. Dual roles can be a unique source of pressure, as women are expected to fulfill responsibilities in both public and domestic spheres simultaneously. This research employed a descriptive quantitative approach involving 103 married working women selected using purposive sampling. The instrument used was the Work-Life Balance Scale. The categorization results showed that most participants fell into the high category (52.4%), followed by moderate (38.8%) and low (8.7%). In addition, the study analyzed differences in work-life balance based on age groups and types of occupation. The Kruskal–Wallis test revealed a significant difference in work-life balance across age groups ($p = 0.006$; $p < 0.05$), with the 36 and older age group having the highest mean score, and the 20–25 age group the lowest. Post hoc analysis indicated that significant differences occurred between younger and older age groups. Meanwhile, the Mann–Whitney U test showed no significant difference in work-life balance based on type of occupation ($p = 0.172$). These findings suggest that age contributes to the achievement of work-life balance, while occupation type does not show a significant effect.

Keywords: *work-life balance, working women, dual roles, age, occupation*

