

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan sosial, perempuan *single parent* memiliki peran yang semakin kompleks. Tidak hanya sebagai pengelola rumah tangga, mereka juga berperan sebagai pencari nafkah (Ananda, 2024). Seorang *single parent* harus bekerja untuk menghidupi keluarga dan anak-anaknya, serta memenuhi kebutuhan sehari-hari dan biaya pendidikan anak (Layliyah, 2013). Perubahan peran ini menuntut perempuan *single parent* untuk menyeimbangkan tanggung jawab rumah tangga dan sosial dalam kehidupan sehari-hari (Muzakki & Ilman, 2024).

Menurut Angin (2019), perempuan *single parent* adalah perempuan yang menjalankan peran sebagai ibu sekaligus ayah bagi anak-anaknya. Mereka harus menjalankan peran ganda secara penuh, yaitu sebagai pencari nafkah, pengasuh anak, dan pengelola rumah tangga tanpa dukungan pasangan (Primayuni, 2019). Beban ini lebih berat dibandingkan perempuan pekerja yang memiliki suami, karena perempuan dengan pasangan umumnya mendapat dukungan ekonomi dan bantuan dalam urusan rumah tangga (Rini, 2024).

Tanggung jawab perempuan *single parent* semakin berat ketika memiliki anak yang masih bersekolah, karena selain memenuhi kebutuhan ekonomi, mereka juga harus memberikan perhatian, pendampingan belajar, dan dukungan emosional (Herdianto, 2024). Ketidakseimbangan peran ini dapat menimbulkan stres, kelelahan, dan menurunnya kualitas hubungan ibu dan anak, terutama bagi mereka yang bekerja sebagai buruh tani harian lepas (Woda, 2024).

Buruh tani harian lepas merupakan bentuk pekerjaan informal yang banyak dijumpai di pedesaan (Anggreaini, 2017). Pekerja di sektor ini bergantung pada jumlah hari kerja sehingga pendapatan tidak menentu (Destiawan, 2022). Di Dusun Mekar Jaya, Kabupaten Bener Meriah, masyarakat banyak bergantung pada pertanian seperti sawit dan serai, yang sangat dipengaruhi kondisi cuaca (Dinas Pertanian dan Pangan Kabupaten Bener Meriah, 2025). Saat musim hujan, pendapatan menurun dan menimbulkan ketidakstabilan ekonomi, terutama bagi perempuan *single parent*. Keterbatasan pendidikan, keterampilan, dan lapangan kerja membuat mereka tetap bertahan di sektor pertanian.

Kondisi kerja yang penuh tekanan membuat perempuan *single parent* menghadapi tantangan besar dalam menyeimbangkan peran ganda. Mereka menanggung beban lebih berat karena harus mengurus rumah tangga sekaligus mencari nafkah (Nuvida, 2024). Hal ini menimbulkan persoalan terkait *work life balance*, yaitu sejauh mana individu mampu menyeimbangkan peran antara pekerjaan dan kehidupan pribadinya (Fisher dkk., 2009).

Ketidakseimbangan peran dapat berdampak pada kesehatan perempuan *single parent*, baik fisik maupun psikologis (Junida & Dwipa, 2024). Stres menjadi dampak yang sering muncul dan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit (Herdianto dkk., 2024). Selain itu, kelelahan fisik juga sering terjadi akibat beban kerja berat dan waktu istirahat terbatas, tuntutan kerja panjang dari pagi hingga sore untuk memenuhi kebutuhan keluarga membuat sebagian perempuan *single parent* harus mengurangi bahkan meninggalkan kegiatan sosial di lingkungan sekitar (Oktafia, 2019).

Fenomena tersebut tampak terlihat dari hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 5 Agustus 2025 dengan tiga subjek yang merupakan perempuan *single parent* buruh tani harian lepas di Dusun Meker Jaya Bener Meriah. Berikut hasil wawancara dengan Subjek HA menyatakan:

Wawak usia 44 tahun, udah dua tahun jadi single perent sejak wak lakik meninggal karna sakit. Semenjak itu, semua wawak yang urus sendiri mulai dari ngurus rumah tangga, masak, nyuci, nyapu, sampai ngurus anak-anak. Wawak harus kerja juga, kerjanya di kebun sawit, apa aja yang disuruh orang wawak kerjakan, kadang mupuk, nyemprot, brondolan atau bantu-bantu pekerjaan lain di kebun untuk kebutuhan hari-hari kita lah. Namanya kerja dari pagi sampai sore, kadang anak-anak jadi nggak terurus. Pulang kerja wawak udah capek, jadi langsung istirahat. Kadang wawak pun nggak tau mereka ngapain, tiba-tiba aja ada masalah. Anak wawak yang satu itu sering buat masalah, ikut-ikutan kawan yang nggak bagus. Harusnya kalau wak enggak kerjakan bisa ngontrol orang ini. Kalau udah gitu, wawak kepikiran terus, kerja pun jadi nggak semangat. Pernah juga wawak tersinggung sama kawan kerja, padahal cuma becanda, tapi karena pikiran lagi berat, jadinya gampang marah. Kadang wawak pulang udah mau magrib, karena ada kerja tambahan. Badan udah capek, jadi langsung istirahat di rumah. Sekarang wawak jarang kumpul sama kawan-kawan atau tetangga ikut-ikutan kegiatan kayak wirid gitu. Capek, jadi lebih sering di rumah aja istirahat. Anak-anak pun kami jarang komunikasi, masing-masing sibuk sendiri. Wak pun gak ada tanya-tanya, jadi kalau waktu wak untuk kerja sama istirahat cukup, cuma itulah bicara sama anak-anak aja yang kurang”.

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa subjek HA mengalami permasalahan terkait dengan *work life balance*. Subjek lebih banyak menghabiskan waktu untuk bekerja sehingga waktu bersama anak-anak dan kegiatan di lingkungan menjadi berkurang. Selain itu, komunikasi dengan anak-anak juga mulai jarang. Kondisi fisik yang lelah, beban tanggung jawab ganda, serta kurangnya waktu bersama keluarga menunjukkan bahwa *work life balance* belum tercapai dengan baik.

Selanjutnya hasil wawancara awal dengan subjek K yang menyampaikan:

“Wawak umur 56 tahun, udah lima tahun jadi single parent sejak suami wawak meninggal karena sakit. Jadi sekarang semua urusan rumah tangga wawak yang kerjakan sendiri, mulai dari nyuci baju,

masak, beresin rumah, sampai ngurus anak-anak. Anak-anak wawak sekarang ada yang sudah SMP, ada juga yang SMA, walau udah besar tetap aja harus dijaga. Tiap hari wawak kerja dari pagi sampai sore di kebun sawit. Pulang kerja badan udah capek, jadi langsung istirahat. Kadang nggak sempat lagi bicara sama anak-anak, nggak sempat tanya gimana sekolahnya. Kalau anak sakit atau ada masalah, wawak jadi kepikiran terus, kerja pun jadi nggak semangat. Kadang juga wawak kesal kalau pulang lihat rumah masih berantakan. Karena capek, wawak bisa jadi marah-marah juga. Sekarang wawak udah jarang ikut kegiatan sosial atau kumpul sama kawan-kawan, soalnya udah kecapekan dan umur juga udah nggak muda lagi. Badan pun ada sakit-sakitnya, tapi tetap harus kerja demi anak-anak. Semenjak kerja, banyak hal yang nggak bisa wawak lakukan lagi. Mau ngobrol sama anak-anak atau kumpul sama tetangga pun jarang. Wawak lebih memilih istirahat aja di rumah, biar besok bisa kerja lagi. Jadi wawak kurang bisa bagi waktu sama anak-anak fokus kerja aja”

Berdasarkan hasil wawancara di atas, diketahui bahwa subjek K mengalami permasalahan terkait *work life balance*. Subjek lebih banyak menghabiskan waktu untuk bekerja di kebun sawit sehingga waktu bersama anak-anak dan kegiatan sosial berkurang. Kondisi fisik yang lelah dan usia yang tidak muda lagi membuat subjek lebih memilih beristirahat, sehingga komunikasi dengan anak-anak menjadi jarang. Selain itu, subjek juga tidak melakukan upaya apa pun untuk menyeimbangkan *work life balance*.

Kemudian hasil wawancara awal dengan subjek HY yang menyampaikan:

Bibik umur 40 tahun, udah dua tahun jadi single parent sejak bibik pisah. Semua urusan rumah tangga bibik kerjakan sendiri masak, nyapu, nyuci, beres-beres rumah, dan ngurus anak sama kerja di kebun orang buat cari uang. Kerja seharian di bawah panas bikin badan capek kali, jadi pulang kadang langsung tidur. Kegiatan di kampung pun udah jarang bibik ikuti kayak kenduri, wirid. Waktu ngobrol sama anak juga berkurang karena bibik dan capek. Tapi walau capek, bibik tetap sempatin tanya-tanya soal sekolah dan kawan-kawannya. Bibik juga coba atur waktu biar bisa ngobrol sebentar sama dia, yang penting kami tetap dekat walau cuma bicara-bicara dikit.

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa subjek HY masih mengalami permasalahan terkait dengan *work life balance*. Hal ini terlihat dari kurangnya interaksi dengan masyarakat karena sebagian besar waktu dan tenaga subjek digunakan untuk bekerja. Namun, subjek HY tetap berusaha menyeimbangkan *work life balance* dengan tetap berkomunikasi dan memperhatikan anaknya meskipun dalam kondisi lelah dan sibuk. Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa *work life balance* sulit dicapai oleh perempuan *single parent* dengan beban ganda dan keterbatasan dukungan sosial.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Mamonto dkk. (2025) berjudul “Analisis *Work Life Balance* pada *Single Mothers* Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Kota Kotamobagu” menunjukkan bahwa subjek mampu menjaga *work life balance* melalui perencanaan waktu, penetapan prioritas, serta dukungan keluarga dan lingkungan kerja. Namun, kondisi tersebut berbeda dengan konteks penelitian ini yang berfokus pada perempuan *single parent* buruh tani harian lepas di pedesaan Bener Meriah dengan keterbatasan ekonomi, waktu, dan dukungan sosial. Berdasarkan perbedaan tersebut, peneliti tertarik untuk menggambarkan secara mendalam fenomena *work life balance* pada perempuan *single parent* buruh tani harian lepas di Dusun Mekar Jaya, Kabupaten Bener Meriah, guna memahami dinamika peran ganda dan strategi mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

1.2 Keaslian Penelitian

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mamonto dkk. (2025), dengan judul “Analisis *Work Life Balance* pada *Single Mothers* Pegawai Negeri

Sipil (PNS) di Kota Kotamobagu.” Penelitian Mamonto dkk. (2025), menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan melibatkan dua subjek yang berlokasi di Kota Kotamobagu, Sulawesi Utara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek menerapkan strategi perencanaan waktu yang terperinci, penetapan prioritas, serta pemanfaatan kebijakan fleksibilitas kerja seperti *Work From Home* (WFH) untuk menjaga *work life balance*. Selain itu, para subjek juga mendapatkan dukungan *support system* dari anak-anak, saudara, rekan kerja, dan atasan. Perbedaan antara penelitian Mamonto dkk. (2025), dengan penelitian ini terletak pada subjek dan lokasi penelitian. Penelitian Mamonto dkk. (2025), berfokus pada *single mother* yang bekerja sebagai PNS di lingkungan perkotaan dengan dukungan sistem sosial yang relatif kuat, sedangkan penelitian ini berfokus pada perempuan *single parent* yang bekerja sebagai buruh tani harian lepas di Dusun Mekar Jaya, Bener Meriah, dengan kondisi sosial ekonomi pedesaan yang berbeda dan keterbatasan dukungan sosial.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021), berjudul “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Work Life Balance* pada Wanita Buruh Tani” menggunakan metode kualitatif dengan satu orang responden dan dilakukan di Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat lima faktor yang memengaruhi *work life balance* pada wanita buruh tani, yaitu faktor waktu, faktor loyalitas, faktor ekonomi dan keluarga, faktor gaji, serta faktor sikap. Penelitian Putri (2021), berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, karena penelitian Putri (2021), berfokus pada identifikasi faktor-faktor yang memengaruhi *work life balance* pada wanita buruh tani di Padang, serta mendapat

dukungan dari keluarga dalam mengasuh anak-anaknya, sedangkan penelitian ini dilakukan di Dusun Mekar Jaya, Bener Meriah, dan berfokus pada aspek-aspek *work life balance* yang dialami oleh perempuan *single parent* yang bekerja sebagai buruh tani harian lepas.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Murdaningrum (2021), berjudul “Hubungan Beban Kerja dengan *Work Life Balance* pada Wanita Karir *Single Parent*.” Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan beban kerja dengan *work life balance*, dimana beban kerja merupakan faktor yang dapat memengaruhi *work life balance* pada wanita *single parent*. Selain itu, aspek *work life balance* yang memperoleh skor tertinggi adalah *Work Interference with Personal Life* (WIPL), yang menunjukkan bahwa pekerjaan cenderung mengganggu kehidupan pribadi responden. Penelitian Murdaningrum (2021), Penelitian Murdaningrum (2021), berbeda dengan penelitian ini, baik dari segi metode maupun subjek penelitian. Penelitian Murdaningrum (2021), menggunakan pendekatan kuantitatif dan berfokus pada wanita karir *single parent* sebagai subjek, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan subjek perempuan *single parent* yang bekerja sebagai buruh tani harian lepas di Dusun Mekar Jaya, Bener Meriah.

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Syahirah (2023), dengan judul "Strategi *Work Life Balance* pada Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Usia Prasekolah". Metode yang diterapkan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus instrinsik, dan hasil penelitian mengungkap bahwa ibu bekerja

menggunakan beragam strategi *work life balance* yang diselaraskan dengan kemampuan diri, jenis pekerjaan, serta situasi anak dan keluarga. Penelitian Syahirah (2023), berbeda dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari segi lokasi dan pekerjaan subjeknya, karena Syahirah (2023), berfokus pada strategi *work life balance* pada ibu pekerja yang memiliki pasangan dan bekerja secara formal sebagai pegawai negeri sipil (PNS) atau di BUMN, serta dalam kehidupan sehari-hari mereka mendapatkan dukungan dari suami dan keluarga. Sedangkan penelitian yang dilakukan berfokus pada perempuan *single parent* yang bekerja sebagai buruh tani harian lepas di Dusun Mekar Jaya, Bener Meriah.

Selanjutnya, penelitian Lie dkk. (2022), dengan judul “Gambaran *Work Life Balance* pada Wanita *Single Parent* yang Bekerja”. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan metode *grounded theory* dan melibatkan sembilan partisipan wanita *single parent*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek dengan anak usia dini dan pertengahan merasa mampu mencapai *work life balance*, sedangkan mereka yang memiliki anak usia remaja merasa keseimbangan belum tercapai. Meskipun demikian, seluruh partisipan tetap merasa bahagia karena mendapat dukungan dari anak, keluarga, dan lingkungan sekitar. Penelitian Lie dkk. (2022), berbeda dengan penelitian ini dari segi lokasi dan pekerjaan subjek penelitian. Lie dkk. (2022), meneliti wanita *single parent* yang mendapat dukungan dari anak, keluarga, dan lingkungan sekitar, serta memiliki latar pekerjaan formal seperti karyawan swasta, guru, dan dokter gigi. Sementara itu, penelitian ini berfokus pada perempuan *single parent* yang bekerja sebagai buruh tani harian lepas di Dusun Mekar Jaya, Bener Meriah.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *work life balance* pada perempuan *single parent* buruh tani harian lepas di Dusun Mekar Jaya, Bener Meriah berdasarkan aspek-aspeknya.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *work life balance* pada perempuan *single parent* buruh tani harian lepas di Dusun Mekar Jaya berdasarkan aspek-aspek *work life balance*.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis, yaitu:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan memperkaya referensi mengenai *work life balance* dalam bidang ilmu Psikologi Sosial, Psikologi Industri dan Organisasi, serta Psikologi Keluarga. Selain itu, penelitian ini juga dapat mengembangkan ilmu pengetahuan tentang gambaran *work life balance* pada perempuan *single parent* yang bekerja sebagai buruh tani harian lepas.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi subjek penelitian (perempuan *single parent* buruh tani harian lepas di Dusun Mekar Jaya, Bener meriah): Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam bagi perempuan *single parent* dalam menyeimbangkan peran antara tanggung jawab rumah tangga dan

pekerjaan sebagai buruh tani harian lepas, sehingga mereka dapat mengelola waktu, tenaga, dan emosi secara lebih efektif untuk mencapai *work life balance* yang lebih baik melalui kegiatan sosialisasi dan penyuluhan yang diselenggarakan oleh pihak desa, puskesmas, lembaga pendidikan, akademisi psikologi, serta lembaga sosial terkait.

2. Bagi masyarakat: Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap perempuan *single parent* buruh tani harian lepas serta mendorong masyarakat untuk memberikan dukungan sosial, seperti memberikan semangat dan bantuan moral pada perempuan *single parent*.
3. Bagi keluarga: Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong anggota keluarga untuk saling mendukung, memberikan bantuan emosional, dan menciptakan kerja sama yang harmonis agar perempuan *single parent* buruh tani harian lepas dapat menjaga *work life balance*.
4. Bagi pemimpin masyarakat: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang kebijakan dan program desa yang ramah perempuan, seperti penyediaan dukungan sosial, pelatihan keterampilan, serta penyuluhan tentang pentingnya *work life balance* bagi perempuan *single parent* buruh tani harian lepas, sekaligus melibatkan mereka dalam berbagai program pemberdayaan ekonomi di tingkat desa.
5. Bagi lembaga pendidikan Psikologi dan sosial terkait: Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan sumber pembelajaran dalam

memahami fenomena *work life balance* pada perempuan *single parent* yang bekerja sebagai buruh tani harian lepas. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar dalam merancang program pengabdian masyarakat, pelatihan, atau penyuluhan yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan dan pemberdayaan perempuan di pedesaan.