



Volume 6, Nomor 1, Desember 2025

## JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>

E-ISSN: 2774-3055

---

### **Work-Family Balance Pada Perempuan Pelaku Usaha Mikro Kecil Menengah Di Kota Medan**

**Sofwa Qarina Kalyail<sup>1</sup>, Sudirman<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email: [sofwaqarinakalyail@gmail.com](mailto:sofwaqarinakalyail@gmail.com)

---

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan *work-family balance* pada perempuan pelaku UMKM di Komplek Asia Mega Mas serta menguraikan strategi mereka dalam menghadapi tantangan peran ganda. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap tiga informan perempuan pelaku UMKM. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan waktu (*time balance*) sulit dicapai karena tuntutan usaha dan tanggung jawab domestik sering kali tumpang tindih. Keseimbangan peran (*involvement balance*) tampak dalam peralihan peran yang terus-menerus antara pelaku usaha dan ibu rumah tangga, yang berdampak pada kelelahan fisik dan emosional. Meskipun demikian, keseimbangan kepuasan (*satisfaction balance*) tetap terjaga karena adanya rasa bangga dan puas dalam berkontribusi terhadap ekonomi keluarga dan menjalankan peran domestik. Strategi yang digunakan meliputi pengaturan waktu, multitasking, pelibatan anggota keluarga, menjaga motivasi internal, serta fleksibilitas dalam jam kerja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *work-family balance* pada perempuan pelaku UMKM bersifat kompromis dan adaptif. Strategi yang diterapkan memungkinkan mereka bertahan dalam tekanan peran ganda, dengan dukungan keluarga, manajemen waktu, dan motivasi diri sebagai faktor kunci dalam mewujudkan keseimbangan tersebut.

**Kata Kunci:** *Work-Family Balance*, Perempuan, UMKM

#### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the level of addiction to playing the online game Free Fire among This study aims to describe the work-family balance of women MSME entrepreneurs in the Asia Mega Mas Complex and outline their strategies for dealing with the challenges of dual roles. The approach used is descriptive qualitative, with data collection techniques in the form of observation, in-depth interviews, and documentation of three female MSME entrepreneur informants. The results of the study show that time balance is difficult to achieve because business demands and domestic responsibilities often overlap. Role balance is evident in the constant transition between the roles of business owner and housewife, which leads to physical and emotional exhaustion. Nevertheless, satisfaction balance is maintained due to a sense of pride and satisfaction in contributing to the family economy and performing domestic roles. The strategies used include time management, multitasking, family involvement, maintaining internal motivation, and flexibility in working hours. This study concludes that work-family balance among women MSME entrepreneurs is compromising and adaptive. The strategies applied enable them to survive the pressures of dual roles, with family support, time management, and self-motivation as key factors in achieving this balance.*

**Keywords:** *Work-Family Balance, Women, MSMEs.*

---

## **PENDAHULUAN**

*Work-family balance* (WFB) merupakan isu global dalam kajian ketenagakerjaan dan kesetaraan gender. International Labour Organization (ILO) mencatat bahwa lebih dari 50% perempuan di dunia mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan peran profesional dan domestik. Ketidakseimbangan peran ini berdampak negatif terhadap kesejahteraan individu, produktivitas kerja, serta kualitas relasi keluarga. Meskipun banyak negara telah menerapkan kebijakan ramah keluarga seperti cuti melahirkan dan jam kerja fleksibel, Perempuan, khususnya di sektor informal dan wirausaha, masih menghadapi tekanan peran ganda yang tinggi, yang berdampak pada kesehatan mental, peningkatan stres, dan penurunan kepuasan hidup (Rabbani & Yuniardi, 2024).

Di Indonesia, tantangan serupa semakin mencuat seiring meningkatnya partisipasi perempuan dalam dunia kerja. Data BPS (2024) menunjukkan bahwa 54,42% perempuan Indonesia aktif bekerja, namun tanggung jawab domestik masih didominasi oleh perempuan, terutama dalam masyarakat yang menjunjung budaya patriarki. Ketimpangan ini menyebabkan tekanan psikologis, kelelahan, dan konflik dalam relasi keluarga, yang pada akhirnya berdampak pada produktivitas dan keberlanjutan peran profesional perempuan.

UMKM menjadi sektor yang banyak menyerap tenaga kerja perempuan. Sebelum pandemi, 60% UMKM dikelola oleh perempuan, dan angka ini meningkat menjadi 64,5% pada tahun 2021 (Heryani, 2024). Melalui UMKM, Perempuan, termasuk ibu rumah tangga, dapat berpartisipasi aktif di ruang publik dan meningkatkan taraf hidup keluarga. Namun, tantangan beban ganda tetap melekat. Norma bahwa urusan domestik adalah tanggung jawab eksklusif perempuan menambah beban mereka sebagai pelaku usaha. Motivasi utama perempuan berwirausaha pun kerap dilandasi oleh kebutuhan ekonomi, seperti memperkuat pendapatan keluarga atau menopang penghasilan pasangan (Rahmaharyati, 2017).

Hasil pra-survei menunjukkan kompleksitas tantangan yang dihadapi perempuan pelaku UMKM. Seorang informan, Dina, yang juga merupakan *single parent*, menyebutkan bahwa pengelolaan waktu dan ketidakpastian finansial menjadi tantangan utamanya. Tanpa sistem dukungan memadai di rumah, kesejahteraan emosional dan efektivitas peran mereka sering kali terganggu.

Kontribusi perempuan dalam kewirausahaan juga menunjukkan tren positif. Tercatat terdapat 14,3 juta pengusaha perempuan di Indonesia pada tahun 2018

(Hamzani dkk., 2023). Dukungan dari organisasi seperti Ikatan Wanita Pengusaha Indonesia (IWAPI) dan berbagai program pemerintah turut mendorong pertumbuhan ini. Namun, berbagai hambatan seperti stereotip gender, beban ganda, dan keterbatasan akses terhadap teknologi masih membatasi potensi mereka.

Di Kota Medan, yang merupakan pusat pertumbuhan ekonomi di Sumatera Utara, UMKM berkembang pesat dengan 38.343 unit usaha terdaftar pada tahun 2022 (Dinas Koperasi UKM Kota Medan). Perempuan memainkan peran signifikan dalam ekosistem UMKM di kota ini, namun tetap menghadapi dilema dalam menyeimbangkan pekerjaan dan peran domestik. Norma sosial dan budaya lokal memperkuat ekspektasi bahwa perempuan harus mengutamakan peran rumah tangga, yang menimbulkan rasa bersalah saat mereka lebih banyak terlibat dalam aktivitas bisnis.

Larasati et al. (2020) menyebutkan bahwa perempuan menikah kerap mengalami dilema dalam mengelola tanggung jawab terhadap pasangan, anak, dan pekerjaan. Minimnya dukungan sosial turut meningkatkan stres dan memperburuk ketidakseimbangan peran. Kondisi ini berdampak pada pertumbuhan usaha dan kesejahteraan psikologis pelaku UMKM perempuan, karena energi dan fokus mereka terpecah oleh tuntutan ganda.

Tantangan yang dihadapi perempuan pelaku UMKM sangat kompleks. Jam kerja panjang menyisakan sedikit waktu untuk keluarga. Seringkali, jam sibuk usaha bertabrakan dengan kewajiban rumah tangga, seperti mengantar anak sekolah atau menghadiri kegiatan keluarga. Selain itu, beban emosional karena kelelahan fisik dan ketidakstabilan pendapatan turut menambah tekanan psikologis. Dalam kondisi seperti ini, tanpa dukungan sistemik, baik dari keluarga, komunitas, maupun kebijakan pemerintah, perempuan pelaku UMKM akan kesulitan menjalankan peran ganda secara seimbang.

Maspeke (2021) mengemukakan bahwa ketidakseimbangan WFB disebabkan oleh faktor eksternal seperti pola kerja, beban kerja, dan dukungan sosial, serta faktor internal seperti kepribadian dan kesejahteraan psikologis. Arwin et al. (2021) menambahkan bahwa persimpangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan dapat bersifat dua arah: pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi atau sebaliknya.

Penelitian Syahvina (2024) menunjukkan bahwa perempuan pekerja di Kota Medan mengalami tingkat stres kerja dan konflik kerja-keluarga yang tinggi. Dalam budaya patrilineal seperti masyarakat Mandailing, perempuan tetap dituntut

menjalankan peran domestik secara penuh meskipun mereka juga bekerja. Kurangnya dukungan pasangan dan ekspektasi budaya turut memperburuk kondisi tersebut.

Melihat berbagai dinamika tersebut, penting untuk mengeksplorasi pengalaman perempuan pelaku UMKM di Kota Medan, khususnya di kawasan Asia Mega Mas, dalam mencapai *work-family balance*. Kompleks ini dipilih karena merupakan sentra UMKM padat yang didominasi oleh perempuan, khususnya di sektor kuliner. Pelaku usaha di sini harus melayani konsumen sejak siang hingga malam, sembari tetap mengelola tanggung jawab domestik. Dengan fleksibilitas kerja yang terbatas namun beban peran yang tinggi, pengalaman mereka mencerminkan tantangan khas yang layak diteliti lebih mendalam.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam pengalaman perempuan pelaku UMKM dalam mencapai *work-family balance*. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengeksplorasi fenomena sosial dalam konteks alamiah dengan peneliti sebagai instrumen utama, serta penekanan pada makna dibandingkan generalisasi (Sugiyono, 2020:9). Penelitian deskriptif kualitatif menghasilkan data berupa kata-kata atau gambar, bukan angka, yang kemudian dianalisis secara naratif (Bogdan & Biklen dalam Sugiyono, 2020:7).

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan di Komplek Asia Mega Mas, Kota Medan, yang merupakan salah satu sentra UMKM terbesar di wilayah tersebut, khususnya di sektor kuliner. Penelitian berlangsung selama tiga bulan, dari Juli hingga September 2025, mencakup tahapan pengumpulan data, analisis, hingga penyusunan laporan.

### **Subjek dan Objek Penelitian**

Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memilih informan berdasarkan kriteria tertentu, yaitu perempuan pelaku UMKM aktif yang juga menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga (Sugiyono, 2020:85). Tiga informan dipilih untuk memungkinkan penggalian data secara mendalam mengenai pengalaman mereka dalam menjalankan dua peran utama, yaitu sebagai pelaku usaha dan ibu. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang perempuan dengan latar belakang keluarga dan pengalaman usaha yang beragam. Subjek A (Dina) merupakan seorang ibu tunggal dengan tiga orang anak. Ia telah menjalankan usaha lumpia dan kebab selama empat

tahun, dengan bantuan karyawan serta dukungan penuh dari orang tuanya. Subjek B (Siti) berstatus menikah dan memiliki satu anak. Ia mengelola usaha mpek-mpek yang telah berjalan selama empat tahun. Dukungan dari suami serta bantuan karyawan membantunya dalam membagi waktu dan tanggung jawab antara pekerjaan dan keluarga. Subjek C (Sari) juga merupakan ibu tunggal dengan tiga anak. Ia menjalankan usaha tahu crispy selama satu tahun tanpa bantuan karyawan, dan lebih banyak mengandalkan bantuan dari anak-anaknya yang telah beranjak dewasa. Objek penelitian ini adalah pengalaman *work-family balance* pada para subjek, yang mencakup aspek-aspek seperti pengelolaan waktu, keterlibatan peran, serta tingkat kepuasan dalam menjalankan peran ganda sebagai pelaku usaha dan ibu rumah tangga.

### **Prosedur Penelitian**

Penelitian ini menggunakan strategi studi kasus, dengan tahapan sebagai berikut:

1. **Persiapan:** Penyusunan pedoman wawancara, studi literatur, dan pengurusan izin.
2. **Pengumpulan data:** Melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi.
3. **Analisis data:** Reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan secara induktif.
4. **Penyusunan laporan:** Menyusun hasil temuan dalam bentuk narasi tematik dan deskriptif.

### **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, yang dikombinasikan dalam triangulasi (Sugiyono, 2020:105). Observasi digunakan untuk mengamati langsung aktivitas perempuan dalam mengelola peran ganda (Nasution dalam Sugiyono, 2020:109). Wawancara dilakukan untuk menggali narasi dan persepsi informan secara mendalam (Esterberg dalam Sugiyono, 2020:114), sedangkan dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pelengkap dari arsip dan catatan visual (Sugiyono, 2020:124).

Instrumen penelitian dikembangkan dalam bentuk panduan wawancara dan lembar observasi berdasarkan tiga indikator utama *work-family balance* (Clark, 2000), yaitu:

1. *Time Balance:* Strategi pembagian waktu antara usaha dan keluarga.
2. *Involvement Balance:* Keterlibatan emosional dan peran di kedua ranah.
3. *Satisfaction Balance:* Tingkat kepuasan terhadap kedua peran.

Contoh pertanyaan wawancara meliputi:

- "Bagaimana Ibu membagi waktu antara usaha dan rumah tangga?"
- "Apa tantangan terbesar yang Ibu hadapi dalam membagi peran tersebut?"
- "Apakah Ibu merasa puas dengan pencapaian di kedua peran ini?"

Instrumen observasi mencakup pengamatan terhadap rutinitas kerja, interaksi dengan keluarga, dan strategi multitasking.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan sesuai model Miles dan Huberman, yaitu:

1. Pengumpulan Data: Melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.
2. Reduksi Data: Menyaring informasi relevan dan mengelompokkan dalam kategori tematik (Sugiyono, 2020:131).
3. Penyajian Data: Dalam bentuk narasi deskriptif yang sistematis.
4. Penarikan Kesimpulan: Menemukan pola, tema, atau proposisi baru terkait *work-family balance*.

### **Keabsahan Data**

Untuk menjamin validitas data, digunakan teknik triangulasi yang meliputi:

1. Triangulasi Sumber: Membandingkan data dari beberapa informan dan dokumen pendukung.
2. Triangulasi Teknik: Mengombinasikan wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap subjek yang sama.
3. Triangulasi Waktu: Melakukan wawancara pada waktu yang berbeda (pagi dan sore hari) untuk melihat konsistensi informasi.

Triangulasi memungkinkan peneliti memperoleh data yang kredibel dan menyeluruh dengan memanfaatkan kelebihan masing-masing metode (Mathinson dalam Sugiyono, 2020:127; Patton dalam Sugiyono, 2020:127).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Deskripsi Lokasi dan Informan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Medan Area, salah satu dari 21 kecamatan di Kota Medan, yang memiliki luas wilayah 371,78 Ha dengan 12 kelurahan

dan 172 kepala lingkungan. Fokus lokasi berada pada area Komplek Asia Mega Mas, tempat di mana para pelaku UMKM menjalankan aktivitas usaha mereka.

Informan dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang perempuan pelaku UMKM dengan latar belakang berbeda, namun memiliki kesamaan dalam peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pengusaha kecil. Identitas informan disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Identitas Informan Penelitian

| No | Nama Informan | Usia     | Keterangan  | Subjek |
|----|---------------|----------|---|--------|
| 1  | Dina          | 40 tahun | Single parent, 3 anak. Menjalankan usaha lumpia dan kebab | A      |
| 2  | Siti          | 36 tahun | Menikah, 1 anak. Menjalankan usaha mpek-mpek              | B      |
| 3  | Sari          | 40 tahun | Single parent, 3 anak. Menjalankan usaha tahu crispy      | C      |

### ***Work-Family Balance* pada Perempuan Pelaku UMKM**

#### **Gambaran Umum Peran Ganda**

Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa seluruh informan menghadapi dinamika peran ganda yang kompleks. Para perempuan pelaku UMKM menjalankan pekerjaan domestik sejak dini hari sebelum mengelola usaha mereka. Tantangan terbesar yang muncul adalah terkait *time balance*, di mana pembagian waktu antara keluarga dan usaha menjadi hal yang krusial, terutama bagi informan tanpa bantuan karyawan atau pasangan (informan A dan C).

Selain itu, dari aspek *involvement balance*, terjadi peralihan peran yang konstan antara tugas domestik dan profesional. Proses ini kerap menimbulkan kelelahan fisik dan emosional. Informan B (Siti), yang mendapatkan dukungan dari suami dan karyawan, cenderung lebih stabil dalam menavigasi peran ini dibanding informan lainnya.

Dari aspek *satisfaction balance*, seluruh informan menyatakan adanya rasa puas dan bangga meskipun terdapat pengorbanan dalam hal waktu pribadi dan kualitas interaksi keluarga. Pernyataan informan A, "Saya harus pintar-pintar atur waktu. Walau capek, yang penting anak-anak tetap terurus," menunjukkan bentuk kompromi yang dilakukan untuk mempertahankan keseimbangan tersebut.

## **Strategi Menghadapi Tantangan *Work-Family Balance***

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa perempuan pelaku UMKM di lokasi penelitian menggunakan beberapa strategi untuk menjaga keseimbangan peran, yaitu:

### **a. Manajemen Waktu Ketat**

Semua informan memulai aktivitas sejak pagi hari untuk menyelesaikan tugas domestik sebelum membuka kios. Strategi ini bertujuan agar fokus kerja di tempat usaha tidak terganggu. Informan B menyampaikan bahwa konsistensi dan komunikasi menjadi kunci dalam menjaga ritme harian.

### **b. Dukungan Keluarga**

Informan B dan sebagian dari informan C mendapatkan bantuan dari suami atau anak-anak. Dukungan ini berkontribusi terhadap efisiensi kerja dan stabilitas emosional.

### **c. Pembagian Tugas dan Fleksibilitas**

Informan yang memiliki karyawan (A dan B) menerapkan strategi pelimpahan sebagian tugas operasional. Sebaliknya, informan C yang bekerja sendiri cenderung mengandalkan fleksibilitas waktu dan penyesuaian ritme kerja harian.

### **d. Menjaga Kualitas Interaksi Keluarga**

Meskipun durasi interaksi terbatas, para informan tetap berupaya menjaga kedekatan emosional, misalnya dengan berbincang bersama anak di malam hari. Seperti yang disampaikan informan A: *“Meski waktunya sedikit, saya usahakan ngobrol sebelum tidur.”*

## **Pola Kerja dan Strategi Multitasking**

Pola kerja yang diterapkan oleh informan sangat dipengaruhi oleh struktur dukungan sosial yang dimiliki. Informan A dan B menjalankan usaha dengan jadwal tetap dan sistematis. Informan B menunjukkan pencatatan keuangan yang rapi dan pembagian tugas yang jelas, baik dengan suami maupun karyawan. Hal ini mencerminkan pendekatan manajemen usaha yang lebih formal.

Berbeda dengan itu, informan C mengelola usaha secara mandiri, dengan waktu kerja yang fleksibel, tergantung pada kondisi rumah tangga dan permintaan pelanggan. Hal ini mengakibatkan ketidakteraturan jadwal serta peningkatan beban kerja.

Strategi *multitasking* menjadi keterampilan penting dalam menjalankan peran ganda. Informan A dan C secara aktif menjalankan beberapa tugas sekaligus, seperti memasak sambil menyiapkan dagangan. Namun, multitasking ini berdampak pada kualitas istirahat yang rendah dan potensi kelelahan berlebih. Multitasking dianggap

sebagai bentuk adaptasi penting, sebagaimana pernyataan informan C: “Kalau tidak dilakukan bersamaan, pasti ada yang tertunda.”

### **Interaksi Keluarga dalam Konteks Peran Ganda**

Interaksi antara pelaku UMKM dan anggota keluarga menunjukkan pola berbeda tergantung pada kondisi dukungan dan keterlibatan. Informan A mengajak anak-anak ke kios untuk menjaga kedekatan emosional, meskipun merasa perhatian yang diberikan sering terbagi. Informan B memiliki interaksi yang lebih seimbang berkat keterlibatan suami dalam pekerjaan rumah dan dukungan komunikasi yang baik.

Informan C mengintegrasikan anak-anak ke dalam aktivitas usaha sebagai bentuk pendidikan tanggung jawab, meskipun diakui bahwa hal tersebut kadang menambah beban anak. Interaksi ini bersifat fungsional sekaligus edukatif, dan memperlihatkan dinamika adaptif dalam menjaga keharmonisan keluarga.

### **Pembahasan**

#### ***Work-Family Balance* pada Perempuan Pelaku UMKM: Sebuah Strategi Adaptif**

Penelitian ini menemukan bahwa *work-family balance* (WFB) yang dialami oleh perempuan pelaku Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) di Komplek Asia Mega Mas bukanlah bentuk keseimbangan ideal, melainkan hasil kompromi yang bersifat dinamis dan terus-menerus. Perempuan dalam konteks ini menjalani peran ganda sebagai pelaku usaha dan pengelola rumah tangga, yang menuntut adaptasi tinggi dalam pengaturan waktu, energi, dan perhatian.

Pada aspek *involvement balance*, partisipasi perempuan dalam dua ranah kehidupan, domestik dan ekonomi berlangsung secara simultan. Mereka kerap berpindah peran dengan cepat, misalnya dari melayani pelanggan ke mengurus anak, atau dari aktivitas produksi usaha ke pekerjaan rumah tangga. Hal ini menimbulkan tekanan emosional dan fisik karena kedua peran tersebut menuntut keterlibatan penuh. Namun, dukungan dari suami, anak, maupun keluarga besar berperan signifikan dalam mereduksi beban tersebut. Keterlibatan anggota keluarga, baik secara langsung dalam pekerjaan usaha maupun dalam tanggung jawab domestik, terbukti menjadi sumber daya sosial penting dalam mendukung keberlangsungan peran ganda perempuan UMKM.

Sementara itu, dari aspek *satisfaction balance*, mayoritas informan menunjukkan kepuasan subjektif dalam menjalankan dua peran sekaligus, meskipun harus menghadapi kelelahan dan keterbatasan waktu pribadi. Perasaan bangga karena mampu berkontribusi terhadap perekonomian keluarga menjadi sumber motivasi utama. Hal ini

sejalan dengan temuan Greenhaus (2003), yang menyatakan bahwa keseimbangan tidak semata ditentukan oleh distribusi waktu yang adil, melainkan oleh kepuasan yang dirasakan terhadap masing-masing peran yang dijalankan.

Faktor eksternal juga memainkan peran penting dalam pencapaian *work-family balance*. Dukungan sosial dari jaringan sekitar seperti tetangga, sesama pelaku usaha, atau keluarga besar mempermudah perempuan dalam menyalasi keterbatasan waktu dan sumber daya. Informan yang mendapatkan bantuan informal, seperti menitipkan anak kepada kerabat atau dibantu rekan pedagang ketika usaha sedang sibuk, cenderung menunjukkan resiliensi yang lebih tinggi.

Namun demikian, tantangan *work-family balance* tetap signifikan. Terbatasnya akses terhadap tenaga bantuan seperti asisten rumah tangga atau karyawan, serta beban kerja yang tinggi, membuat perempuan UMKM kerap harus mengandalkan tenaga dan waktu pribadi. Hal ini berdampak pada tingginya tingkat kelelahan serta menurunnya kualitas interaksi, baik dalam lingkungan usaha maupun dalam keluarga. Oleh karena itu, keseimbangan yang dicapai bersifat relatif dan sangat tergantung pada kemampuan adaptasi serta ketersediaan dukungan sosial.

Secara umum, temuan ini mengindikasikan bahwa perempuan pelaku UMKM menjalani strategi adaptif dan fleksibel dalam merespons kompleksitas peran ganda. Fleksibilitas, multitasking, keterlibatan keluarga, serta motivasi intrinsik menjadi modal utama dalam mempertahankan keseimbangan peran.

### **Strategi Adaptif Perempuan UMKM dalam Menghadapi Tantangan *Work-Family Balance***

Penelitian ini juga menemukan bahwa perempuan pelaku UMKM mengembangkan beragam strategi adaptif untuk menjaga keseimbangan antara tanggung jawab domestik dan aktivitas usaha.

#### **Manajemen Waktu yang Fleksibel**

Pengaturan waktu merupakan strategi utama yang digunakan informan untuk mengelola peran ganda. Perempuan cenderung memprioritaskan pekerjaan rumah tangga di pagi hari, kemudian melanjutkan dengan kegiatan usaha hingga sore. Meskipun tidak selalu berjalan sesuai rencana karena adanya gangguan atau kebutuhan mendesak, fleksibilitas dalam menyusun jadwal harian memungkinkan mereka tetap menyesuaikan diri terhadap perubahan situasi. Fleksibilitas ini menggarisbawahi bahwa WFB bukan

semata distribusi waktu yang kaku, melainkan penyesuaian kontekstual terhadap tuntutan yang dinamis.

### **Multitasking sebagai Solusi Praktis**

*Multitasking* menjadi praktik yang sangat menonjol dalam kehidupan sehari-hari perempuan UMKM. Melayani pembeli sambil mengawasi anak atau menyiapkan dagangan sembari mengurus rumah merupakan pemandangan umum. Meski strategi ini membantu menyelesaikan banyak tugas dalam waktu bersamaan, risiko kelelahan dan menurunnya kualitas perhatian terhadap masing-masing peran tetap menjadi tantangan. Multitasking, dalam konteks ini, mencerminkan kapasitas perempuan untuk mengintegrasikan dua dunia kehidupan yang sebelumnya dianggap terpisah.

### **Pelibatan Anggota Keluarga**

Kehadiran suami, anak, dan keluarga besar dalam membantu pekerjaan rumah maupun usaha terbukti krusial dalam mengurangi tekanan akibat peran ganda. Suami berperan dalam aktivitas fisik yang berat atau menjaga usaha saat istri berhalangan, sementara anak-anak dilibatkan dalam tugas-tugas ringan. Partisipasi ini tidak hanya membantu secara praktis, tetapi juga memperkuat solidaritas keluarga dan nilai tanggung jawab kolektif.

### **Motivasi dan Makna Subjektif atas Peran**

Motivasi intrinsik menjadi fondasi penting dalam menjaga semangat perempuan UMKM. Kesadaran bahwa usaha mereka memiliki kontribusi nyata terhadap kehidupan keluarga, termasuk pendidikan anak dan ekonomi rumah tangga, menjadi faktor yang mendorong perempuan untuk terus bertahan dalam tekanan peran ganda. Perasaan dihargai oleh suami dan anak juga turut memperkuat ketahanan psikologis mereka.

### **Fleksibilitas dalam Pengelolaan Usaha**

Perempuan UMKM menunjukkan kemampuan adaptasi tinggi dengan menerapkan jam operasional usaha yang fleksibel dan penyesuaian produksi sesuai kebutuhan rumah tangga. Strategi ini memungkinkan mereka tetap hadir dalam momen penting keluarga tanpa harus mengorbankan keberlangsungan usaha. Fleksibilitas juga mencakup pembagian peran yang dinamis dengan anggota keluarga, yang memperkuat pentingnya pendekatan kolektif dalam mencapai WFB.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian melalui observasi dan wawancara, dapat disimpulkan bahwa perempuan pelaku UMKM di Komplek Asia Mega Mas menghadapi

dinamika yang kompleks dalam menjalankan peran ganda. Sebagai ibu rumah tangga, mereka bertanggung jawab atas urusan domestik seperti menyiapkan makanan, mengurus anak, dan menjaga rumah, sementara sebagai pelaku usaha mereka dituntut untuk mengelola usaha agar tetap produktif. Kondisi ini menjadikan keseharian mereka penuh dengan tekanan waktu dan beban kerja yang besar, sehingga keseimbangan antara peran keluarga dan usaha tidak selalu mudah tercapai. Meskipun demikian, penelitian menunjukkan bahwa para informan memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi. Mereka menggunakan berbagai strategi untuk menjaga keseimbangan, mulai dari manajemen waktu, pembagian tugas dengan keluarga, hingga penerapan multitasking dalam menyelesaikan pekerjaan rumah dan usaha secara bersamaan. Dukungan dari suami, anak, maupun karyawan terbukti menjadi faktor penting yang membantu meringankan beban peran ganda. Namun, pada perempuan yang tidak memiliki dukungan penuh, tantangan yang dihadapi cenderung lebih berat dan sering kali menimbulkan kelelahan fisik maupun emosional.

Selain strategi praktis, aspek emosional juga berperan penting dalam menjaga *work-family balance*. Para informan menunjukkan ketahanan emosional dengan menerima konsekuensi dari peran ganda dan tetap termotivasi oleh rasa tanggung jawab terhadap keluarga serta kepuasan atas keberhasilan usaha. Hal ini memperlihatkan bahwa keseimbangan tidak selalu diukur dari waktu yang terbagi rata, melainkan dari kemampuan untuk menyesuaikan diri dan merasa puas dengan peran yang dijalankan. Kepuasan ini menjadi modal penting dalam menghadapi tekanan dan tantangan sehari-hari. Dengan demikian, gambaran *work-family balance* pada perempuan pelaku UMKM di Komplek Asia Mega Mas menegaskan adanya ketegangan antara tuntutan usaha dan keluarga, namun juga menunjukkan ketangguhan dan kreativitas perempuan dalam mengelola peran ganda. Penelitian ini menegaskan bahwa keseimbangan bukanlah kondisi statis, melainkan proses dinamis yang terus disesuaikan dengan situasi. Oleh karena itu, peran dukungan keluarga, manajemen usaha yang baik, serta ketahanan pribadi sangat menentukan keberhasilan perempuan dalam mempertahankan harmoni antara tanggung jawab domestik dan ekonomi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh informan, khususnya para perempuan pelaku UMKM di Komplek Asia Mega Mas, Kota Medan, yang telah bersedia

meluangkan waktu dan berbagi pengalaman berharga dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara moral maupun material, selama proses penelitian berlangsung.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan rekan-rekan akademisi yang telah memberikan masukan konstruktif dalam penyusunan artikel ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan studi gender dan kewirausahaan di Indonesia.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aditya Sari, R. (2021). The effect of work from home on work-life balance and work stress on female workers. *Enrichment: Journal of Management*, 12(1), 317–320.
- Cavagnis, L., Russo, C., Danioni, F., & Barni, D. (2023). Promoting women's well-being: A systematic review of protective factors for work-family conflict. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 1–15.
- Fajriyati, Y. N., Lestari, S., & Hertinjung, W. S. (2023). Pengalaman ibu bekerja yang memiliki anak balita dalam mencapai keseimbangan kerja-keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 59–78.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work–family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63(3), 510–531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Hasanah, M. (2022). Pengaruh Work-Life Balance (Keseimbangan Kehidupan Kerja) Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada PT. Daya Kobelco Construction Machinery Jakarta Cabang Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Heryani, R. S. *Work-family Balance Pada Perempuan Pelaku Usaha Mikro dan Kecil di Bekasi* (Bachelor's thesis, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Ichwanhaq, S. S. (2018). Beban kerja dan work-family balance pada pekerja wanita di usaha kecil menengah (UKM) pengasapan ikan. (Skripsi). Universitas XYZ.
- International Labour Organization. (2018). *Women in business and management: The business case for change*. Geneva: International Labour Office.
- Komari, N., & Sulistiowati. (2022). Kajian Teoritis Work Life Balance
- Larasati, A. S., Widodo, S. T., & Prasetyo, A. R. (2020). Work-family conflict pada wanita menikah: Peran dukungan sosial dan regulasi emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 114–125. <https://doi.org/10.22146/jpsi.56723>
- Poulose, S., & N, Sudarsan. 2014. Work-Life Balance: A Conceptual Review. *Jakarta Journal of Advances in Management and Economics*, 3, 1-17.
- Rabbani, D., & Yuniardi, M. S. (2024). The role of work-family conflict in mediating the influence of social support on the psychological well-being of career women. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(2), 114–120. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i2.33759>
- Sari, L., & Rahman, M. (2022). Kebijakan pemerintah dalam mendukung perempuan pelaku UMKM. *Jurnal Kebijakan Publik*, 9(4), 200–215 .

- Selvia, S. (2023). *Pengaruh Pengetahuan Kewirausahaan Dan Motivasi Terhadap Keberhasilan Usaha Pedagang Di Asia Mega Mas Medan* (Doctoral dissertation, STIE Eka Prasetya).
- Sudirman, S., Rosramadhana, R., Wahyudi, A., Siregar, R., Bangun, K. I. B., Hia, N. B., & Lubis, S. A. (2023). *Kesetaraan gender dalam keluarga batih: Kajian gender dalam ilmu sosial*. Yogyakarta: Bintang Semesta Media.
- Syahvina, M. (2024). Hubungan stres kerja dan work-family conflict pada pegawai wanita di Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Medan. (Skripsi). Universitas Medan Area.
- Tarigan, R., & Ratnaningsih, I. (2018). Pengaruh work-family balance terhadap kepuasan kerja tenaga kependidikan. *Jurnal Empati*, 7(4), 203–211.
- Utaminingsih, A. (2017). *Gender dan wanita karir*. Universitas Brawijaya Press