**JURNAL ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL “HUMANITAS” FISIP UNPAS, VOL. 7, NOMOR 2, SEPTEMBER 2025**

**BENTUK DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP ISTRI YANG BEKERJA MENCAPAI WORK-LIFE BALANCE (STUDI DESKRIPTIF DI RUMAH SAKIT PUSAT PERTAMINA JAKARTA)**

Argya Dama Nararya[[1]](#footnote-1), Belgis Hayyinatun Nufus[[2]](#footnote-2)

210910301161@mail.unej.ac.id

1-2Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Universitas Jember

# *ABSTRAK*

*Istri yang bekerja memiliki tantangan dalam menyeimbangkan antara tuntuntan pekerjaan dan keluarga. Berdasarkan fenomena tersebut dibutuhkannya dukungan sosial karena sistem jam kerja yang shift dimana para pekerja akan mendapatkan giliran untuk bekerja antara shift pagi, siang dan malan dalam periode yang diterapkan oleh Rumah Sakit Pusat Pertamina yaitu tiga hari kerja dan satu libur yang memiliki dampak yang signifikan pada wanita yang bekerja. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis bentuk dukungan sosial terhadap istri yang bekerja untuk mencapai work life balance. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif, melibatkan wawancara mendalam dan observasi terhadap istri yang bekerja di Rumah Sakit Pusat Pertamina. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga, teman dekat, dan rekan kerja berfungsi dalam memberikan dukungan sosial berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial pada istri yang bakerja. Dukungan ini terbukti membantu mengurangi tekanan kerja, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mendukung harmonisasi antara tanggung jawab pekerjaan dan keluarga agar work life balance pada istri yang bekerja dapat tercapai.*

***KATA KUNCI:*** *istri yang bekerja, dukungan sosial, work life balance*

# *ABSTRACT*

*Working wives have challenges in balancing the demands of work and family. Based on this phenomenon, social support is needed because of the shift work hour system where workers will get turns to work between morning, afternoon and night shifts in the period implemented by Pertamina Central Hospital, namely three working days and one day off, which has a significant impact on working women. The purpose of this study was to determine, describe, and analyze the form of social support for working wives to achieve work-life balance. This study used a qualitative approach with a descriptive type, involving in-depth interviews and observations of working wives at Pertamina Central Hospital. The results showed that family, close friends, and coworkers functioned in providing social support in the form of emotional support, instrumental support, information support, and social network support for working wives. This support has been shown to help reduce work pressure, improve psychological well-being, and support harmonization between work and family responsibilities so that work-life balance for working wives can be achieved.*

***KEYWORDS:*** *working wives, social support, work life balance*

# PENDAHULUAN

Keterlibatan wanita dalam dunia kerja memiliki tugas yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga, terutama dalam aspek ekonomi. Kehadiran wanita yang turut bekerja memberikan banyak manfaat yang berdampak positif bagi kehidupan keluarga secara keseluruhan., meningkatkan kualitas gizi, kesehatan dan perekonomian keluarga. Wanita yang bekerja adalah seseorang yang memiliki aktivitas di luar kodratnya sebagai wanita, baik sebagai istri atau masih lajang. Di luar rumah mereka menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas lebih besar daripada waktu mereka di rumah. Wanita yang bekerja selain sebagai bentuk kesetaraan hak antara laki-laki dan wanita, juga untuk membantu perekonomian keluarga. Akan tetapi, dalam menjalankan multi peran terdapat beberapa permasalahan, yaitu tantangan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, tekanan untuk memenuhi harapan di kedua aspek, serta dampak emosional dan fisik yang mungkin timbul akibat beban yang semakin berat.

Tantangan untuk menyeimbangkan kehidupan di lingkungan kerja dan kehidupan pribadi (*work-life balance*) semakin kompleks karena Hutcheson (2012) dalam Yunita (2018) mengemukakan bahwa *Work-Life Balanced* (WLB) merupakan bentuk kepuasan individu yang dapat mencapai keseimbangan kehidupan dalam pekerjaannya. Kemudian Tasnim, Hossain, dan Enam (2017) menyebutkan bahwa *Work-Life Balanced* merupakan suatu kondisi di mana seseorang dapat berbagi peran serta merasakan adanya kepuasan dalam peran-peran tersebut yang terlihat dari rendahnya tingkat *work family conflict* serta tingginya tingkat work family facilitation maupun *work family enrichment*, mengingat tuntutan yang semakin tinggi dalam kedua aspek tersebut. Keseimbangan ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik, tetapi juga kinerja dan kepuasan hidup secara keseluruhan (*Linking Work-Life Balance and Employee Well-Being: Do Supervisor Support and Family Support Moderate the Relationship*, 2020). Pada lingkungan kerja, pekerja wanita sering menghadapi tantangan agar dapat menyeimbangkan antara tanggung jawab pekerjaan dan keluarga. Bagi pekerja wanita yang sudah menikah dan berkeluarga, mereka memiliki tanggung jawab untuk mendampingi suami dan mengurus anak sambil tetap mengelola urusan rumah tangga. Sedangkan, di lingkungan kerja mereka dihadapkan pada tuntutan untuk menyelesaikan tugas dengan mencapai target yang sudah ditetapkan. Tantangan menyeimbangkan kehidupan rumah tangga dan kehidupan di lingkungan kerja sering dihadapi oleh wanita terutama yang sudah berkeluarga tersebut karena seorang wanita harus dihadapkan pada dilema dalam menentukan sikap dalam pengambilan keputusan yang bijaksana. Tidak jarang seorang wanita yang bekerja harus mengorbankan waktu bersama keluarga demi memenuhi tuntutan pekerjaan.

Pada lingkup ini, dukungan sosial baik dari keluarga, teman, maupun rekan kerja menjadi aspek penting yang dapat mempengaruhi kemampuan istri yang bekerja dalam mencapai keseimbangan tersebut. Dukungan ini berupa bantuan emosional, informasi, atau dukungan praktis yang dapat mengurangi beban yang dirasakan oleh individu. Dukungan sosial memiliki tugas yang sangat penting dalam membantu istri yang bekerja mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dukungan ini tidak hanya mencakup bantuan praktis, tetapi juga dukungan emosional dan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan kinerja wanita di tempat kerja.

Berdasarkan observasi awal, diketahui istri yang bekerja di RS Pusat Pertamina memiliki pola kerja yang dirancang dalam sistem *shift* yang terbagi dalam beberapa jam kerja yaitu *shift* pagi mulai jam 07.30-14.30 lalu ada *shift* siang mulai pukul 14.30-20.30 dan yang terakhir *shift* malam pukul 20.30-07.30 dan memiliki sistem *shift* yang disebut dengan rotasi *shift* dimana para pekerja akan mendapatkan giliran untuk bekerja antara *shift* pagi, siang dan malam dalam periode tertentu. Periode yang diterapkan oleh RS Pusat Pertamina yaitu tiga hari kerja dan satu libur. Namun, kekurangan jumlah SDM yang memadai sering memunculkan fenomena lembur (*overtime*), terutama saat beban pasien meningkat atau terjadi ketidaksesuaian jadwal *shift*.

Pola kerja dengan sistem *shift* pagi, siang, dan malam dapat menimbulkan dampak yang berbeda bagi pekerja wanita yang sudah berkeluarga. Berdasarkan pengalaman dari informan pokok, bekerja di shift pagi seringkali memaksa wanita untuk mengatur keseimbangan antara pekerjaan dan urusan rumah tangga, terutama dalam mengurus anak yang akan pergi sekolah atau menyelesaikan pekerjaan rumah seperti membuat sarapan atau mencuci baju. Pada *shift* siang, meskipun tidak memengaruhi pola tidur sebanyak *shift* malam, wanita sering kali kehilangan waktu bersama keluarga di sore hari, terutama dengan anak-anak yang pulang dari sekolah, sehingga interaksi keluarga menjadi terbatas. Sedangkan *shift* malam, yang mengharuskan wanita untuk bekerja sepanjang malam dan tidur pada siang hari, dapat menyebabkan gangguan tidur yang serius, meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti kelelahan kronis, gangguan metabolisme, dan stres. Ketiga jenis *shift* ini dapat menyebabkan ketegangan dalam hubungan keluarga, karena waktu bersama pasangan atau anak menjadi terbatas, dan pekerja wanita sering kali merasa terisolasi atau kesulitan memenuhi tanggung jawab sebagai ibu dan istri.

Istri yang bekerja saat ini menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan antara tuntutan pekerjaan dan keluarga. Meskipun tugas ini memberikan kontribusi positif bagi ekonomi keluarga. Namun juga dapat menimbulkan tekanan yang signifikan. Berdasarkan fenomena tersebut dibutuhkannya dukungan sosial dalam bentuk dukungan praktis dan dukungan secara psikologis karena setiap jam kerja *shift* memiliki dampak yang signifikan pada wanita yang bekerja. Penelitan ini berfokus pada pekerja wanita yang telah berkeluarga karena pekerja wanita yang sudah berkeluarga karena pekerja wanita yang telah berkeluarga masalah kehidupan yang lebih kompleks. Dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti terkait bentuk dukungan sosial terhadap istri yang bekerja untuk mencapai *work-life balance* (studi Deskriptif di Rumah Sakit Pusat Pertamina Jakarta)*.*

# METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Teknik penentuan lokasi penelitian menggunakan *purposive sampling area*, yaitu Rumah Sakit Pusat Pertamina Jakarta. Teknik penentuan informan menggunakan *purposive sampling* yang terdiri 3 informan pokok dan 4 informan tambahan. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi partisipasi pasif, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan Miles dan Huberman meliputi pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Teknik keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan teknik agar data yang dihasilkan menjadi kredibel.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

**Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Rumah Sakit Pusat Pertamina (RSPP) merupakan rumah sakit terbesar dari 16 rumah sakit dibawa PT Pertamina Bina Medika IHC sebagai bagian dari Rumah Sakit BUMN Indonesia. Rumah sakit ini didirikan pada 6 Januari 1972. Rumah sakit ini berlokasi di Jl. Kyai Maja No. 43, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, yang merupakan kawasan strategis dan mudah diakses dari berbagai wilayah di Jakarta dan sekitarnya. RSPP memiliki fasilitas 360 bed rawat inap yang mencakup berbagai kelas pelayanan, mulai dari kelas standar hingga VIP, untuk mengakomodasi kebutuhan pasien dari berbagai latar belakang. Lebih dari 20 Poliklinik serta pelayanan IGD 24 jam dengan dukungan tenaga medis, perawat dan penunjang medis yang profesional dan terlatih dan peralatan canggih, memastikan penanganan cepat dan tepat bagi pasien dalam kondisi darurat Rumah Sakit Pusat Pertamina (RSPP) memberikan layanan medis dan nonmedis kepada pasien dengan mengacu pada standar pelayanan yang telah ditetapkan oleh Komisi Akreditasi Rumah Sakit (KARS), di mana RSPP telah meraih status akreditasi tertinggi, yaitu predikat paripurna (RSPP, 2022).

Pemilihan RSPP sebagai lokasi penelitian didasarkan pada tujuan penelitian untuk mendalami dan menganalisis bentuk dukungan keluarga, teman, dan rekan kerja dalam memberikan dukungan sosial agar *work life balance* dapat tercapai pada wanita yang bekerja. Pekerjaan di sektor kesehatan, khususnya di rumah sakit, sering kali menuntut jam kerja yang panjang, shift malam, dan tanggung jawab yang intens, yang dapat meningkatkan risiko konflik (*role conflict*) dan kelelahan (*role strain*) bagi pekerja wanita. Dukungan sosial ini diharapkan dapat berkontribusi dalam mencapai keseimbangan antara kehidupan di lingkup kerja dan kehidupan pribadi bagi wanita yang bekerja serta memberikan rekomendasi bagi manajemen rumah sakit dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung dan inklusif.

**Gambaran Umum informan**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan dua jenis informan yaitu informan pokok dan informan tambahan. Dari penelitian ini jumlah informan pokok yang digunakan peniliti ialah tiga orang perawat wanita yang sudah bekerja di Rumah Sakit Pusat pertamina Jakarta lebih dari 20 tahun dan telah menjalani kehidupan berkeluarga lebih dari 15 tahun. Mereka rata-rata meiliki dua orang anak dan sudah terbiasa menjalani kehidupan dengan berperan ganda sebagai pekerja dan istri.

Dari penelitian ini, peneliti menggunakan informan tambahan sebagai penguat data dari informan pokok. Informan tambahan terdiri dari empat orang, yaitu suami, anak, teman, dan rekan kerja dari informan pokok. Keduanya berperan memberikan perspektif tambahan terkait bentuk dukungan sosial yang diberikan kepada wanita yang bekerja dalam membantu mencapai keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi.

**Dukungan Sosial yang Diperoleh Informan**

Dukungan sosial yang diterima oleh pekerja wanita di RS Pusat Pertamina Jakarta sangat berperan dalam membantu mereka mencapai *work-life balance*. Berdasarkan hasil wawancara, informan merasakan beberapa dukungan yang diberikan oleh keluarga yaitu suami dan anak, teman, dan rekan kerja sangat berpengaruh agar mencapai keseimbangan antara kehidupan dilingkungan kerja dan kehidupan pribadi yaitu:

1. **Dukungan dari Keluarga**

Terdapat tiga bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga yaitu keluarga menjadi pendegar yang baik ketika informan bercerita mengenai sesuatu hal yang terjadi di tempat kerja, lalu keluarga turut berkontribusi dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga dan yang terakhir yaitu keluarga terlibat dalam diskusi dan pertukaran informasi mengenai pengasuhan anak.

1. **Dukungan dari Teman Dekat**

Terdapat dua bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh teman dekat yaitu berkumpul dengan teman dekat yang merupakan sesama pekerja dapat memberikan dukungan yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan sehari-hari serta keterlibatan teman dekat yang memiliki kesamaan profesi dapat membantu dalam mengelola stress yang ditimbulkan dari tekanan di tempat kerja.

1. **Dukungan dari Rekan Kerja**

Dukungan yang diberikan di lingkungan kerja sangat dibutuhkan oleh informan karena banyak tekanan kerja yang dihadapi seperti beban kerja yang berat, jadwal *shift* yang padat, dan tanggung jawab emosional dalam menangani pasien. Bentuk dukungan sosial yang diberikan yaitu rekan kerja memberikan bantuan berupa saran, panduan, atau pembagian tugas untuk meringankan beban.

**Bentuk Dukungan Sosial yang Diberikan pada Istri yang Bekerja**

Berdasarkan hasil wawancara, dukungan sosial yang diberikan kepada istri yang bekerja dalam penelitian ini mencerminkan berbagai bentuk dukungan sebagaimana dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2014), yang membagi dukungan sosial ke dalam empat kategori, yaitu: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial yang menjadi aspek penting dalam memperkuat kemampuan individu dalam menjalani tugas sebagai pekerja dan istri.

1. **Dukungan Emosional**

Pada penelitian ini, ada dua bentuk dukungan emosional yang diberikan, yang pertama yaitu keluarga menjadi pendengar yang baik ketika informan bercerita mengenai sesuatu hal yang terjadi di tempat kerja sesuai dengan faktor yang mempengaruhi *work-life balance* yaitu dukungan keluarga dan yang kedua yaitu teman memberikan kekuatan emosional untuk menjalani rutinitas sehari hari, baik di tempat kerja maupun di kehidupan pribadi sesuai dengan aspek yang terkait dengan *work life balance* yaitu *Involvement balance*.

1. **Dukungan Instrumental**

Pada penelitian ini, ada dua bentuk dukungan instrumental yang diberikan, yang pertama yaitu adanya kontribusi dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga, dengan melibatkan suami dan anak-anak dalam tugas-tugas yang ada dirumah tangga sehingga beban yang informan rasakan menjadi jauh lebih ringan dan yang kedua yaitu pasangan suami istri bekerja sama dalam mengurus anak yang memungkinkan pembagian tanggung jawab yang lebih seimbang dalam mendukung perkembangan anak dengan faktor yang mempengaruhi *work-life balance* yaitu manajemen waktu..

1. **Dukungan Informasi**

Pada penelitian ini, ada dua bentuk bentuk dukungan informasi yang diberikan kepada informan, yang pertama yaitu adanya diskusi dan pertukaran informasi terkait dengan pengasuhan anak dengan keluarga menunjukkan komitmen untuk mendukung perkembangan anak secara optimal, yang membantu informan mengatasi tantangan sebagai ibu tanpa mengorbankan tanggung jawab profesional mereka sebagai pekerja sesuai dengan aspek yang terkait dengan *work life balance* yaitu *time balance* dan yang kedua yaitu adanya kerja sama dalam memberikan informasi dengan rekan satu tim dalam mengatasi masalah di tempat kerja dalam pengawasan supervisor sesuai dengan faktor yang mempengaruhi *work-life balance* yaitu manajemen waktu.

1. **Dukungan Jaringan Sosial**

Pada penelitian ini, bentuk dukungan jaringan sosial yang dirasakan oleh informan yaitu berkumpul setelah jam kerja atau pada hari libur yang memungkinkan informan untuk berbagi cerita dengan teman dekat, keluh kesah, atau strategi dalam menghadapi tantangan pekerjaan dan keluarga. Interaksi ini tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga memperkuat solidaritas di antara pekerja wanita, yang sering menghadapi tekanan serupa, seperti mengelola jadwal shift atau menyeimbangkan tanggung jawab domestik. Jaringan sosial ini menciptakan lingkungan yang aman di mana informan merasa dipahami dan didukung, yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan resiliensi sesuai dengan aspek yang terkait dengan *work life balance* yaitu *Involvement balance*.

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai bentuk dukungan sosial terhadap istri yang bekerja untuk mencapai work-life balance di Rumah Sakit Pusat Pertamina Jakarta, dapat disimpulkan bahwa keluarga, teman dekat, dan rekan kerja memiliki peran penting dalam memberikan berbagai bentuk dukungan sosial. Keluarga, terutama suami dan anak-anak, memberikan dukungan emosional, instrumental, dan informasi melalui perhatian, motivasi, bantuan dalam pekerjaan rumah tangga, serta informasi terkait pengasuhan anak, yang membantu mengurangi beban kerja dan tekanan psikologis. Teman dekat di lingkungan kerja memberikan dukungan jaringan sosial dan emosional melalui pertemuan informal di luar jam kerja yang memungkinkan istri berbagi pengalaman dan tantangan, sehingga membantu mengurangi stres dan menjaga keseimbangan psikologis. Sementara itu, rekan kerja di lingkungan rumah sakit memberikan dukungan informasi dengan cara bekerja sama dalam menyelesaikan tugas dan saling berbagi informasi yang dibutuhkan untuk mengatasi beban kerja, sehingga tercipta lingkungan kerja yang lebih suportif.

# DAFTAR PUSTAKA

Anoraga, P. (2006). *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.

Creswell, J.W. (2019). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. Sage Publications.

Hudson, H. (2005). Work-Life Balance: The Case for Change. Australian Government.

Matlin, M. W. (2004). *The Psychology of Women (5th ed.)*. California: Wadsworth.

Norizan Baba Rahim, Intan Osman, Prakash V. Arumugam. (2020). *Linking Work-Life Balance and Employee Well-Being: Do Supervisor Support and Family Support Moderate the Relationship?. International Journal of Business and Society,* Vol. 21 No. 2, 2020, 588-606.

Pouluse, S., & Sudarsan, N. (2014). Factors affecting Work Life Balance. International Journal of Research in Management.

RSPP, Memiliki Banyak Layanan Unggulan, di akses dari https://rspp.co.id/artikel-detail-387-RSPP---Memiliki-Banyak-Layanan-Unggulan.html

Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2014). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. John Wiley & Sons.

Tasnim, M., Hossain, M.A., & Enam, F. (2017). *Work Life Balance: Reality Check for the Working Women of Bangladesh. Journal of Human Resource and Sustainability Studies*, 5(1), 75-86.

Yunita, P.I. (2018). Menciptakan Keseimbangan Antara Pekerjaan dan Kehidupan (*Work Life Balance*): Apakah faktor situasional pekerjaan berpengaruh?. Jurnal Ilmiah Manajemen & Bisnis, 3(2), 135- 144.

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)