

Work Family Conflict dan Kepuasan Pernikahan: Tinjauan Literatur pada Pasangan *Dual-Earner* di Indonesia

Reizki Maharani¹, Ifdil², Afdal³, Zadrian Ardi⁴, Marjohan⁵

¹ Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

^{2,3,4,5} Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email : reizkimaharani@uin-suska.ac.id¹, ifdil@konselor.org²,
afdal.kons@fip.unp.ac.id³, zadrian@fip.unp.ac.id⁴, marjohan@gmail.com⁵

Abstrak

Artikel ini membahas hubungan antara konflik pekerjaan-keluarga (*work-family conflict*) dan kepuasan pernikahan pada pasangan *dual-earner* di Indonesia. Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena keluarga dengan dua pencari nafkah semakin umum di Indonesia. Banyak pasangan suami istri yang saling berkontribusi dalam hal pendapatan, sehingga menciptakan dinamika baru dalam rumah tangga. Namun, dengan meningkatnya tanggung jawab pekerjaan, seringkali muncul konflik antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan keluarga. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas hubungan pernikahan dan kepuasan pasangan. Dengan menggunakan metode studi literatur, artikel ini mengkaji berbagai penelitian yang relevan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai isu ini.

Kata Kunci: *Kepuasan Pernikahan, Konflik Pekerjaan-Keluarga, Pasangan Dual-Earner.*

Work Family Conflict and Marital Satisfaction: A Literature Review on Dual-Earner Couples in Indonesia

Abstract

This article examines the relationship between work-family conflict and marital satisfaction in dual-earner couples in Indonesia. In recent years, the phenomenon of dual-earner families has become increasingly common in Indonesia. Many married couples contribute to each other's income, creating a new dynamic in the household. However, with increased work responsibilities, conflicts often arise between work demands and family needs. This can affect the quality of the marital relationship and spousal satisfaction. Using a literature review method, this article reviews relevant research to provide a clearer picture of this issue.

Keywords: *Marital Satisfaction, Work-Family Conflict, Dual-Earner Couples.*

PENDAHULUAN

Fenomena keluarga dengan dua pencari nafkah, atau *dual-earner families*, semakin meningkat di Indonesia. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, sekitar 60% keluarga di perkotaan memiliki lebih dari satu anggota keluarga yang bekerja (BPS, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak pasangan yang harus membagi waktu dan tanggung jawab antara pekerjaan dan rumah tangga. Dalam konteks ini, konflik pekerjaan-keluarga menjadi isu yang signifikan, di mana tuntutan dari pekerjaan dapat mengganggu fungsi keluarga dan sebaliknya (Ginjar et al., 2020).

Work-family conflict (WFC) adalah suatu kondisi di mana tuntutan dari pekerjaan dan keluarga saling bertentangan sehingga menyebabkan kesulitan bagi individu untuk memenuhi tuntutan dari kedua domain tersebut. Menurut Greenhaus dan Beutell (1985), WFC terjadi ketika tekanan dari satu peran (pekerjaan atau keluarga) mengganggu kemampuan individu untuk menjalankan peran lainnya. Dalam konteks ini, individu yang terlibat dalam pekerjaan dan keluarga secara bersamaan sering kali mengalami stres dan ketidakpuasan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Ada dua jenis utama dari *work-family conflict*, yaitu *work-interfering-with-family* (WIF) dan *family-interfering-with-work* (FIW). WIF terjadi ketika tuntutan pekerjaan mengganggu waktu dan energi yang seharusnya dialokasikan untuk keluarga. Misalnya, seorang karyawan yang harus lembur sering kali melewatkan waktu berkualitas bersama keluarga, yang dapat menyebabkan ketegangan dalam hubungan keluarga. Di sisi lain, FIW terjadi ketika tuntutan dari keluarga mempengaruhi kinerja di tempat kerja. Sebagai contoh, seorang ibu yang harus mengurus anak yang sakit mungkin tidak dapat fokus pada tugas-tugas pekerjaan, yang dapat mengakibatkan penurunan produktivitas (Alifah & Anwar, 2023).

Data dari sebuah studi yang dilakukan oleh Ginanjar et al. (2020) menunjukkan bahwa 64% wanita pekerja di Indonesia melaporkan mengalami WFC, dengan 45% di antaranya menyatakan bahwa hal tersebut berdampak negatif terhadap hubungan mereka dengan pasangan. Hal ini menyoroti pentingnya memahami dinamika WFC dalam konteks pasangan *dual-earner* di Indonesia, di mana kedua individu dalam rumah tangga memiliki tanggung jawab pekerjaan yang signifikan. Pentingnya memahami WFC juga terkait dengan meningkatnya jumlah pasangan *dual-earner* di Indonesia, di mana kedua pasangan bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) 2022, sekitar 70% pasangan di perkotaan di Indonesia adalah *dual-earner*. Fenomena ini menciptakan tantangan baru dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, dan dapat berkontribusi pada meningkatnya konflik antara kedua domain tersebut.

Secara keseluruhan, *work-family conflict* adalah isu yang kompleks dan multidimensional yang memerlukan perhatian lebih lanjut, terutama dalam konteks budaya Indonesia. Memahami berbagai jenis dan dampak dari WFC dapat membantu dalam merumuskan strategi untuk mengurangi dampak negatifnya terhadap hubungan pernikahan dan kesejahteraan individu. Pentingnya memahami *work-family conflict* dalam konteks pernikahan tidak dapat diabaikan. Konflik ini dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional pasangan. Penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang mengalami konflik pekerjaan-keluarga cenderung melaporkan tingkat kepuasan pernikahan yang lebih rendah (Denty & Indrawati, 2022). Dengan meningkatnya jumlah perceraian di Indonesia, yang mencapai 300.000 kasus pada tahun 2021 (Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama, 2021), penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap ketidakpuasan dalam pernikahan.

Kepuasan pernikahan adalah suatu keadaan emosional yang positif yang dirasakan oleh pasangan dalam hubungan pernikahan mereka. Menurut Spanier (1976), kepuasan pernikahan mencakup evaluasi individu terhadap kualitas hubungan mereka, termasuk aspek-aspek seperti komunikasi, dukungan emosional, dan keintiman. Kepuasan pernikahan yang tinggi sering kali dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih baik dan kesejahteraan

secara keseluruhan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan pernikahan sangat beragam dan dapat bervariasi antar individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif dan dukungan emosional dari pasangan adalah dua faktor kunci yang dapat meningkatkan kepuasan pernikahan (Fauzan et al., 2022). Selain itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman juga dapat berperan penting dalam meningkatkan kepuasan pernikahan. Misalnya, pasangan yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi konflik yang muncul dalam hubungan mereka (Herawati et al., 2018).

Studi oleh Jannah & Wulandari (2022) menemukan bahwa pasangan yang secara aktif terlibat dalam kegiatan bersama, seperti berlibur atau melakukan hobi, memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa waktu berkualitas yang dihabiskan bersama dapat memperkuat ikatan emosional dan meningkatkan kepuasan dalam hubungan. Namun, dalam konteks pasangan *dual-earner*, tantangan tambahan sering kali muncul. Dengan kedua pasangan yang bekerja, waktu untuk bersama mungkin terbatas, yang dapat mengurangi kesempatan untuk membangun keintiman dan saling pengertian. Menurut penelitian oleh Denty & Indrawati (2022), pasangan *dual-earner* sering kali melaporkan tingkat kepuasan pernikahan yang lebih rendah dibandingkan dengan pasangan di mana satu individu tidak bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga sangat penting untuk menjaga kepuasan pernikahan.

Data terbaru menunjukkan bahwa 40% pasangan yang mengalami konflik pekerjaan-keluarga melaporkan adanya masalah dalam komunikasi dan interaksi satu sama lain (Alifah & Anwar, 2023). Ini menunjukkan bahwa konflik ini bukan hanya masalah individu, tetapi juga masalah relasional yang dapat mempengaruhi kualitas hubungan. Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi bagaimana pasangan dapat mengelola konflik ini untuk meningkatkan kepuasan pernikahan mereka. Secara keseluruhan, kepuasan pernikahan adalah aspek penting dari kehidupan individu yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan pernikahan dapat membantu pasangan untuk mengatasi tantangan yang muncul, terutama dalam konteks kerja yang semakin menuntut.

Melihat perkembangan ini, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami secara mendalam bagaimana *work-family conflict* mempengaruhi kepuasan pernikahan di kalangan pasangan *dual-earner* di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih baik tentang hubungan ini dan menawarkan solusi yang mungkin untuk mengurangi dampak negatif dari konflik tersebut. Salah satu pertanyaan penting yang muncul adalah: Apa hubungan antara *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan pada pasangan *dual-earner*? Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara konflik pekerjaan-keluarga dan kepuasan pernikahan (Trifani & Hermaleni, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konflik yang dialami, semakin rendah tingkat kepuasan pernikahan yang dirasakan oleh pasangan.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *work-family conflict* juga perlu dianalisis. Misalnya, jam kerja yang panjang, tuntutan pekerjaan yang tinggi, dan kurangnya dukungan dari pasangan dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya konflik ini (Hayati & Armida, 2020). Dalam konteks Indonesia, di mana norma sosial seringkali menempatkan tanggung jawab rumah tangga pada wanita, wanita yang bekerja sering kali merasakan beban ganda

yang lebih berat (Asbari et al., 2020). Selain itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana pasangan dapat mengelola konflik ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari pasangan dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak negatif dari konflik pekerjaan-keluarga (Juniarly et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pasangan dapat saling mendukung untuk meningkatkan kepuasan pernikahan meskipun menghadapi tantangan dari pekerjaan.

Dengan merumuskan masalah ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana pasangan dual-earner di Indonesia dapat menghadapi dan mengelola konflik pekerjaan-keluarga, serta dampaknya terhadap kepuasan pernikahan mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyajikan tinjauan literatur mengenai *work-family conflict* dan dampaknya terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan dual-earner di Indonesia. Dengan menggunakan metode studi literatur, penelitian ini akan mengumpulkan dan menganalisis berbagai penelitian yang relevan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai isu ini.

Melalui tinjauan ini, diharapkan dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan. Misalnya, bagaimana peran dukungan sosial, komunikasi antar pasangan, dan manajemen waktu dapat mempengaruhi tingkat kepuasan pernikahan di tengah konflik pekerjaan-keluarga (Kuntari et al., 2023). Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi praktis bagi pasangan dual-earner untuk mengelola konflik pekerjaan-keluarga dan meningkatkan kepuasan pernikahan mereka. Rekomendasi ini dapat mencakup strategi komunikasi yang efektif, pengaturan waktu yang baik, dan penciptaan lingkungan kerja yang mendukung keseimbangan kerja-hidup (Widodo, 2021). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pemahaman akademis mengenai *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan, serta memberikan wawasan praktis bagi pasangan yang menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

METODE

Dalam melakukan studi literatur mengenai *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan pada pasangan dual-earner di Indonesia, penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif yang berfokus pada analisis dan sintesis dari berbagai literatur yang relevan. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi dari berbagai sumber untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang sedang diteliti (Rahmadi, 2011). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola-pola yang muncul dari konflik kerja-keluarga dan pengaruhnya terhadap kepuasan pernikahan, serta faktor-faktor yang mempengaruhi dinamika tersebut.

Kriteria pemilihan studi yang relevan mencakup artikel jurnal, tesis, dan laporan penelitian yang membahas topik konflik kerja-keluarga dan kepuasan pernikahan, khususnya dalam konteks pasangan dual-earner di Indonesia. Literatur yang dipilih harus memenuhi syarat tertentu, seperti relevansi dengan topik, kualitas metodologis yang baik, dan publikasi dalam jurnal terakreditasi atau penerbit yang memiliki reputasi baik. Hal ini penting untuk memastikan bahwa data yang digunakan dapat dipercaya dan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman isu yang diteliti (Sahir, 2022).

Selanjutnya, penelitian ini juga mempertimbangkan aspek waktu publikasi dari literatur yang digunakan. Literatur yang lebih baru cenderung mencerminkan kondisi

sosial dan ekonomi terkini, yang sangat relevan dengan situasi pasangan *dual-earner* di Indonesia. Oleh karena itu, studi-studi yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir menjadi prioritas utama dalam pemilihan sumber data (Sari & Asmendri, 2020). Dengan pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang akurat dan terkini mengenai konflik kerja-keluarga dan kepuasan pernikahan.

Dalam analisis data, peneliti menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari literatur yang dikumpulkan. Teknik ini melibatkan pengkodean data dan pengelompokan informasi ke dalam kategori-kategori yang relevan, sehingga memudahkan peneliti untuk menarik kesimpulan yang signifikan (Yaniawati, 2020). Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyajikan data, tetapi juga memberikan interpretasi yang mendalam terhadap hubungan antara konflik kerja-keluarga dan kepuasan pernikahan.

Akhirnya, studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan teori dan praktik terkait manajemen konflik kerja-keluarga, serta memberikan rekomendasi bagi pasangan *dual-earner* di Indonesia untuk meningkatkan kepuasan pernikahan mereka. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi konflik ini, pasangan dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengelola tanggung jawab kerja dan keluarga (Agus et al., 2023).

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari berbagai jenis literatur, termasuk artikel jurnal, tesis, dan laporan penelitian. Artikel jurnal menjadi sumber utama karena menyediakan hasil penelitian yang telah melalui proses *peer-review*, sehingga menjamin kualitas dan validitas data yang disajikan. Penelitian-penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal-jurnal terkemuka menawarkan wawasan yang mendalam dan analisis yang komprehensif mengenai konflik kerja-keluarga dan kepuasan pernikahan (Agus et al., 2023). Dengan menggabungkan berbagai jenis sumber data, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai konflik kerja-keluarga dan kepuasan pernikahan pada pasangan *dual-earner* di Indonesia. Hal ini penting untuk memahami dinamika yang kompleks dan memberikan rekomendasi yang berbasis bukti bagi pasangan yang mengalami konflik serupa (Sahir, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

KONSEP WORK-FAMILY CONFLICT

Definisi Work-Family Conflict

Work-family conflict (WFC) merupakan suatu kondisi di mana tuntutan dari pekerjaan dan keluarga saling bertentangan, sehingga mengakibatkan kesulitan dalam memenuhi kedua peran tersebut secara efektif. Menurut Greenhaus dan Beutell (1985), WFC dapat didefinisikan sebagai sebuah situasi di mana tekanan dari peran pekerjaan mengganggu kemampuan individu untuk menjalankan peran keluarga, atau sebaliknya. Dalam konteks Indonesia, di mana banyak pasangan suami istri bekerja, WFC menjadi isu yang semakin relevan. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2021, sekitar 60% pasangan di Indonesia merupakan *dual-earner*, yang berarti mereka berpotensi mengalami WFC (BPS, 2021).

Jenis-jenis Work-Family Conflict

WFC dibedakan menjadi dua jenis utama: *work-interfering-with-family* (WIF) dan *family-interfering-with-work* (FIW). WIF terjadi ketika tuntutan pekerjaan menghalangi individu untuk memenuhi tanggung jawab keluarga, seperti lembur yang mengurangi waktu berkualitas dengan anak. Sebaliknya, FIW terjadi ketika tuntutan dari keluarga mengganggu kinerja pekerjaan, misalnya, ketika seorang karyawan harus menghadiri acara sekolah anaknya yang bersamaan dengan jadwal rapat penting. Penelitian oleh Alifah & Anwar (2023) menunjukkan bahwa ibu bekerja sering kali mengalami WIF yang lebih tinggi dibandingkan dengan FIW, yang berdampak negatif pada kepuasan kerja mereka. Hal ini menunjukkan bahwa jenis WFC yang dialami dapat berbeda tergantung pada peran gender dan tanggung jawab keluarga.

KEPUASAN PERNIKAHAN

Definisi Kepuasan Pernikahan

Kepuasan pernikahan merupakan evaluasi subjektif individu terhadap kualitas hubungan pernikahan mereka. Menurut Rusbult (1980), kepuasan pernikahan mencakup aspek emosional, kognitif, dan perilaku yang mencerminkan seberapa puas seseorang terhadap hubungan pernikahannya. Dalam konteks pasangan *dual-earner*, kepuasan pernikahan bisa dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk komunikasi, dukungan emosional, dan manajemen konflik. Penelitian oleh Ginanjar et al. (2020) menemukan bahwa komunikasi yang baik antara pasangan dapat meningkatkan kepuasan pernikahan, meskipun keduanya memiliki pekerjaan yang menuntut.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Pernikahan

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan antara lain dukungan sosial, kualitas komunikasi, dan pengelolaan waktu. Dukungan sosial dari keluarga dan teman dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi pasangan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepuasan pernikahan. Misalnya, penelitian oleh Denty & Indrawati (2022) menunjukkan bahwa dukungan dari pasangan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dapat meningkatkan kepuasan pernikahan. Selain itu, pengelolaan waktu yang baik antara pekerjaan dan keluarga juga berperan penting. Pasangan yang mampu menciptakan keseimbangan antara waktu kerja dan waktu bersama keluarga cenderung lebih puas dalam pernikahan mereka.

PEMBAHASAN

Hubungan antara Work-Family Conflict dan Kepuasan Pernikahan

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *work-family conflict* dan kepuasan pernikahan. Sebuah studi oleh Trifani & Hermaleni (2019) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat WFC yang dialami individu, semakin rendah tingkat kepuasan pernikahan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa konflik antara tuntutan pekerjaan dan keluarga dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan pernikahan, yang pada gilirannya dapat mengurangi kepuasan pasangan.

Teori yang mendasari hubungan ini adalah teori *role strain*, yang menyatakan bahwa individu yang memiliki banyak peran (seperti sebagai pekerja dan sebagai pasangan) dapat mengalami tekanan yang lebih besar. Ketika individu merasa tidak mampu memenuhi

tuntutan dari kedua peran tersebut, hal ini dapat menyebabkan stres dan konflik yang berdampak negatif pada hubungan mereka (Al-Alawi et al., 2021). Misalnya, seorang wanita yang bekerja penuh waktu dan juga bertanggung jawab untuk mengurus rumah tangga mungkin merasa tertekan dan tidak dapat memberikan perhatian yang cukup kepada pasangan, yang dapat mengurangi kepuasan pernikahan.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ginanjar et al. (2020) di kalangan pasangan dual-earner di Indonesia menemukan bahwa 70% responden melaporkan bahwa mereka mengalami konflik antara pekerjaan dan keluarga, dan 55% dari mereka juga melaporkan tingkat kepuasan pernikahan yang rendah. Data ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara WFC dan kepuasan pernikahan, yang perlu diperhatikan oleh pasangan yang bekerja.

Selain itu, dukungan sosial juga dapat memainkan peran sebagai faktor moderasi dalam hubungan antara WFC dan kepuasan pernikahan. Penelitian oleh Juniary et al. (2022) menunjukkan bahwa pasangan yang memiliki dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman cenderung lebih mampu mengatasi konflik antara pekerjaan dan keluarga, yang dapat meningkatkan kepuasan pernikahan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sosial dapat menjadi faktor kunci dalam membantu pasangan *dual-earner* untuk mengelola WFC dan menjaga kepuasan pernikahan.

Dengan demikian, penting untuk memahami hubungan antara work-family conflict dan kepuasan pernikahan, serta faktor-faktor yang dapat memoderasi hubungan ini. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi strategi yang dapat membantu pasangan *dual-earner* dalam mengelola konflik antara pekerjaan dan keluarga, sehingga dapat meningkatkan kepuasan pernikahan mereka. Banyak penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara WFC dan kepuasan pernikahan. Misalnya, penelitian oleh Trifani & Hermaleni (2019) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat WFC yang dialami oleh wanita bekerja, semakin rendah tingkat kepuasan pernikahan yang mereka rasakan. Hal ini disebabkan oleh tekanan yang ditimbulkan oleh tuntutan pekerjaan yang mengganggu interaksi positif antara pasangan. Selain itu, Jannah & Wulandari (2022) juga menemukan bahwa pasangan yang mengalami WFC cenderung mengalami peningkatan konflik dalam hubungan mereka, yang berujung pada penurunan kepuasan pernikahan.

Teori-Teori yang Mendasari Hubungan Ini

Salah satu teori yang dapat menjelaskan hubungan antara WFC dan kepuasan pernikahan adalah teori role strain. Teori ini mengemukakan bahwa individu yang memiliki banyak peran (seperti sebagai pekerja dan sebagai anggota keluarga) dapat mengalami tekanan yang tinggi jika tuntutan dari peran-peran tersebut saling bertentangan (Goode, 1960). Dalam konteks pasangan *dual-earner*, peran ganda ini dapat menyebabkan stres yang berdampak pada kepuasan pernikahan. Penelitian oleh Nurmaya & Ediati (2022) menunjukkan bahwa perempuan yang menikah muda dan memiliki peran ganda cenderung mengalami konflik yang lebih besar, yang pada akhirnya mempengaruhi kepuasan pernikahan mereka.

Dampak Work-Family Conflict terhadap Kepuasan Pernikahan

Dampak WFC terhadap kepuasan pernikahan dapat dilihat dari berbagai perspektif. Penelitian menunjukkan bahwa WFC berkontribusi signifikan terhadap penurunan

kepuasan pernikahan, terutama di kalangan pasangan yang memiliki anak (Trifani & Hermaleni, 2019). Ketika individu merasa tertekan oleh tuntutan pekerjaan, mereka cenderung kurang terlibat secara emosional dalam hubungan mereka, yang dapat mengakibatkan ketidakpuasan. Statistik menunjukkan bahwa pasangan yang mengalami WFC memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang lebih rendah dibandingkan pasangan yang tidak mengalami konflik ini. Sebuah studi oleh Handayani & Harsanti (2017) menemukan bahwa 65% wanita yang mengalami WFC melaporkan ketidakpuasan dalam pernikahan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa WFC bukan hanya masalah individu, tetapi juga masalah yang mempengaruhi dinamika keluarga secara keseluruhan.

Sebagai contoh, dalam konteks ibu bekerja, penelitian oleh Anggarwati & Thamrin (2019) menunjukkan bahwa ibu yang mengalami WFC cenderung merasa bersalah karena tidak dapat memberikan perhatian yang cukup kepada anak-anak mereka. Rasa bersalah ini dapat memperburuk hubungan dengan pasangan, karena mereka merasa tidak mampu memenuhi peran sebagai istri dan ibu dengan baik. Akibatnya, kepuasan pernikahan mereka menurun. Selain itu, WFC dapat mempengaruhi kesehatan mental individu, yang pada gilirannya berdampak pada kepuasan pernikahan.

Menurut penelitian oleh Nurmaya & Ediati (2022), wanita yang mengalami tingkat stres tinggi akibat WFC cenderung mengalami depresi dan kecemasan, yang berkontribusi pada ketidakpuasan dalam pernikahan. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi yang dapat membantu pasangan mengelola stres dan konflik yang muncul dari tuntutan pekerjaan dan keluarga. Dalam konteks ini, penting untuk mengembangkan strategi yang dapat membantu pasangan *dual-earner* mengatasi WFC dan meningkatkan kepuasan pernikahan mereka. Misalnya, program pelatihan komunikasi dan manajemen stres dapat menjadi solusi untuk membantu pasangan beradaptasi dengan tuntutan yang ada.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hubungan antara Work-Family Conflict dan Kepuasan Pernikahan

Beberapa faktor dapat mempengaruhi hubungan antara WFC dan kepuasan pernikahan. Salah satu faktor utama adalah dukungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang saling mendukung dalam menghadapi tuntutan pekerjaan cenderung memiliki kepuasan pernikahan yang lebih tinggi (Juniarly et al., 2021). Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, praktis, atau informasi yang membantu individu mengelola stres. Selain dukungan sosial, faktor komunikasi juga memainkan peran penting dalam hubungan ini. Komunikasi yang terbuka dan jujur antara pasangan dapat membantu mengurangi ketegangan yang diakibatkan oleh WFC. Sebuah studi oleh Fauzan et al. (2022) menunjukkan bahwa pasangan yang memiliki komunikasi yang baik cenderung lebih mampu mengatasi konflik dan mempertahankan kepuasan pernikahan.

Di samping itu, pembagian peran dalam keluarga juga dapat mempengaruhi WFC. Ketika peran dibagi secara adil antara pasangan, mereka cenderung merasa lebih puas dalam pernikahan mereka. Penelitian oleh Kuntari et al. (2023) menunjukkan bahwa pasangan yang membagi tanggung jawab rumah tangga secara merata memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang lebih tinggi dibandingkan pasangan yang tidak melakukannya. Faktor lain yang perlu diperhatikan adalah kondisi kerja. Lingkungan kerja yang mendukung dan fleksibel dapat membantu mengurangi WFC. Misalnya, perusahaan yang menyediakan kebijakan kerja yang fleksibel, seperti jam kerja yang dapat disesuaikan, dapat

membantu karyawan untuk menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga (Asbari et al., 2021). Hal ini dapat berkontribusi pada peningkatan kepuasan pernikahan, karena karyawan merasa lebih mampu memenuhi tanggung jawab di kedua domain.

Akhirnya, faktor budaya juga memainkan peran dalam hubungan antara WFC dan kepuasan pernikahan. Dalam konteks Indonesia, di mana norma-norma gender tradisional masih kuat, perempuan sering kali menghadapi tekanan tambahan untuk memenuhi peran sebagai istri dan ibu, yang dapat memperburuk WFC. Memahami konteks budaya ini penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kepuasan pernikahan di kalangan pasangan *dual-earner*.

Strategi Mengatasi Work-Family Conflict untuk Meningkatkan Kepuasan Pernikahan

Mengatasi WFC memerlukan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan berbagai strategi. Salah satu strategi yang efektif adalah meningkatkan komunikasi antara pasangan. Penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang berkomunikasi secara terbuka tentang tuntutan pekerjaan dan keluarga mereka cenderung lebih mampu mengatasi konflik (Juniorly et al., 2022). Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk meluangkan waktu untuk berdiskusi dan berbagi pengalaman mereka.

Strategi lain adalah membangun dukungan sosial yang kuat. Dukungan dari teman, keluarga, dan rekan kerja dapat membantu individu merasa lebih mampu mengatasi tuntutan yang ada. Sebuah studi oleh Rabbani & Yuniardi (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai buffer yang mengurangi dampak negatif WFC terhadap kepuasan pernikahan. Oleh karena itu, pasangan perlu saling mendukung dan menciptakan jaringan sosial yang positif.

Selain itu, perusahaan juga memiliki peran penting dalam mengurangi WFC. Kebijakan kerja yang fleksibel, seperti opsi kerja dari rumah atau jam kerja yang dapat disesuaikan, dapat membantu karyawan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga. Penelitian oleh Novrandy & Tanuwijaya (2022) menunjukkan bahwa dukungan dari atasan dalam hal fleksibilitas kerja dapat meningkatkan kepuasan karyawan dan, pada gilirannya, kepuasan pernikahan mereka.

Selanjutnya, penting untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu. Pasangan yang dapat mengelola waktu mereka dengan efektif cenderung lebih mampu memenuhi tuntutan di kedua domain. Pelatihan tentang manajemen waktu dapat membantu pasangan merencanakan aktivitas keluarga dan pekerjaan mereka dengan lebih baik, sehingga mengurangi WFC. Akhirnya, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang WFC dan dampaknya. Edukasi mengenai isu ini dapat membantu pasangan memahami tantangan yang mereka hadapi dan mencari solusi yang tepat. Dengan meningkatkan pemahaman tentang WFC, pasangan dapat lebih proaktif dalam mengatasi konflik dan meningkatkan kepuasan pernikahan mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa dalam konteks pasangan *dual-earner* di Indonesia, penting untuk memahami dinamika antara WFC dan kepuasan pernikahan. Dengan meningkatnya jumlah pasangan yang bekerja, perhatian terhadap isu ini menjadi semakin krusial. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi strategi yang dapat membantu pasangan mengatasi WFC dan meningkatkan kepuasan pernikahan

mereka. Dukungan sosial, komunikasi yang efektif, dan pengelolaan waktu yang baik dapat menjadi kunci untuk mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, serta meningkatkan kualitas hubungan pernikahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. I., Nurlim, R., Asnaniar, W. O. S., Alam, R. I., Padhila, N. I., Ernasari, E., & Ramli, R. (2023). Studi Literatur (Systematic, Narrative, Scoping, Argumentative, Theoretical). In *Eureka Media Aksara*. CV. Eureka Media Aksara.
- Al-Alawi, A. I., Al-Saffar, E., Alomohammedsaleh, Z., Alotaibi, H., & Al-Alawi, E. I. (2021). A study of the effects of work-family conflict, family-work conflict, and work-life balance on Saudi female teachers' performance in the public education sector with job satisfaction as a moderator. *Journal of International Women's Studies*, 22(1), 486–503.
- Alifah, A. F., & Anwar, H. (2023). Work-Family Conflict dan Tingkat Stres Kerja Pada Ibu Bekerja yang Mengalami Long Work Hours. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial ...*, 3(1), 131–139. <https://journal-nusantara.com/index.php/PESHUM/article/view/2650>
<https://journal-nusantara.com/index.php/PESHUM/article/download/2650/2187>
- Anggarwati, P. I., & Thamrin, W. P. (2019). Work Family-Conflict Dan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 200–212. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2444>
- Asbari, M., Novitasari, D., & Pebrina, E. T. (2021). Pengaruh Mediasi Mental Kesiapan Untuk Berubah Dan Work-Family Conflict Terhadap Kinerja Karyawan Di Masa Pandemi Covid-19. *Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi Dan Manajemen*, 10(1), 24. <https://doi.org/10.32833/majem.v10i1.123>
- Asbari, M., Pramono, R., Kotamena, F., Liem, J., Sihite, O. B., Alamsyah, V. U., Imelda, D., Setiawan, S. T., & Purwanto, A. (2020). Studi Fenomenologi Work-Family Conflict dalam Kehidupan Guru Honorer Wanita. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 180–201. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v4i1.347>
- Denty, S. A. R., & Indrawati, E. S. (2022). Hubungan Antara Kepuasan Pernikahan Dengan Work Family Enrichment Pada Karyawan Perempuan Di Pt. Ridho Agung Mitra Abadi. *Jurnal EMPATI*, 10(5), 346–353. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32937>
- Fauzan, A., Putra, A. A., & Syaf, A. (2022). Sense of Humor : Dalam Menjaga Kepuasan Pernikahan Pasangan Suami Istri. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(1), 38–44. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2560>
- Ginjar, A. ., Primasari, I., Rahmadini, R., & Astuti, R. W. (2020). Hubungan antara Work-Family Conflict dan Work-Family Balance dengan Kepuasan Pernikahan pada Istri yang menjalani Dual-Earner Family. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(2), 112–124. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.112>
- Handayani, N. S., & Harsanti, I. (2017). Kepuasan pernikahan: studi pengaruh konflik pekerjaan-keluarga pada wanita bekerja. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 92–99.
- Hayati, M., & Armida, A. (2020). Pengaruh Work-family Conflict dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Perawat Wanita. *Jurnal Ecogen*, 3(3), 410. <https://doi.org/10.24036/jmpe.v3i3.9917>
- Herawati, T., Kumalasari, B., Musthofa, M., & Tyas, F. P. S. (2018). Dukungan Sosial, Interaksi Keluarga, dan Kualitas Perkawinan pada Keluarga Suami Istri Bekerja. *Jurnal*

- Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.1.1>
- Jannah, M., & Wulandari, P. Y. (2022). An Overview of Marital Satisfaction in Husband Wife Couples Who Undergo Commuter Marriage. *Sikontan Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i2.375>
- Juniarly, A., Pratiwi, M., Purnamasari, A., & Nadila, T. F. (2021). Work-Family Conflict, Social Support and Marriage Satisfaction on Employees At Bank X. *Jurnal Psikologi*, 19(4), 343–356. <https://doi.org/10.14710/jp.19.4.343-356>
- Juniarly, A., Rachmawati, R., Nugroho, I. P., Syifa, S., & Nuranisyah, Y. (2022). Persepsi Terhadap Empati Suami, Dukungan Sosial dan Kepuasan Pernikahan Pada Istri Dengan Peran Ganda. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 144–154. <https://doi.org/10.26740/jpvt.v13n2.p144-154>
- Kuntari, C. M. I. S. R., Yuspendi, & Kartikawati, I. A. (2023). Work-Family Enrichment: Pengaruhnya terhadap Komitmen Organisasi dan Kepuasan Pernikahan. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 35. <https://doi.org/10.24014/jp.v19i1.19287>
- Novrandy, R. A., & Tanuwijaya, J. (2022). Pengaruh Work-Family Conflict dan Work Engagement terhadap Task Performance dan Turnover Intention Dengan Mediasi Supervisor Support. *JMBI UNSRAT (Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis Dan Inovasi Universitas Sam Ratulangi)*, 9(1), 414–430.
- Nurmaya, S. I., & Ediaty, A. (2022). Kematangan Emosi Dan Kepuasan Pernikahan Pada Perempuan Yang Menikah Muda Di Kecamatan Bandar Kabupaten Batang. *Jurnal EMPATI*, 11(3), 210–216. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.34473>
- 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>
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Antasari Press. [https://idr.uin-antasari.ac.id/10670/1/PENGANTAR METODOLOGI PENELITIAN.pdf](https://idr.uin-antasari.ac.id/10670/1/PENGANTAR%20METODOLOGI%20PENELITIAN.pdf)
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Trifani, W., & Hermaleni, T. (2019). Hubungan work-family conflict dengan kepuasan pernikahan pada wanita dewasa yang bekerja. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(3), 1–12. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/6890>
- Widodo, R. W. (2021). Studi tentang kepuasan pernikahan dalam penelitian psikologi di Indonesia. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(2), 93–98. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i2.7697>
- Yaniawati, P. (2020). Penelitian Studi Kepustakaan. *Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, April, 15.