

Adaptive Capacity and Role Resilience: an Exploration of Work-Life Balance in Female Teachers with Children with Special Needs

Kapasitas Adaptasi dan Resiliensi Peran: Eksplorasi Work-Life Balance pada Guru Perempuan dengan Anak Berkebutuhan Khusus

Cece Tiara Safitri¹, Nurul Isnaini², Annisa Fitriani³

^{1,3} Universitas Negeri Islam Raden Intan Lampung

Email: ¹ccetiara@gmail.com, ²nurul.isnaini@radenintan.ac.id, ³annisa.fitriani@radenintan.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 05/05/2026 Revisi 23/08/2026 Diterima 14/09/2026 Keywords: Work-Life Balance; Female Teachers; Special Needs Children	This research aims to understand the work-life balance image of female teachers who have special needs children. This study applies the phenomenological method with a qualitative approach. The study subjects consisted of three female teachers selected using purposive sampling techniques based on specific criteria. Data collection is conducted through interviews, observations, and documentation, and is analyzed using NVivo 12 Pro software. Research results show that work-life balance on the subject is dynamic, where the interaction between work and personal life not only causes conflict, but also makes a positive contribution. Subjects can manage multiple roles through effective time management, role customization, and support from family and work environment. In addition, experience in nurturing special needs children has a positive impact on work, such as increased patience, empathy, and ability to understand individual characters. On the other hand, work as a teacher also contributes positively to personal life, especially in increasing self-confidence and parenting ability. This study shows that the balance between work and personal life is influenced not only by the demands of roles, but also by the ability of individuals to manage adequate social roles and support.
ABSTRAK	
Studi ini memiliki tujuan untuk memahami gambaran <i>work-life balance</i> pada guru perempuan yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Studi ini menerapkan metode fenomenologi dengan pendekatan kualitatif. Subjek temuan ini melibatkan tiga orang guru perempuan yang ditentukan melalui teknik <i>purposive sampling</i> berlandaskan ketentuan yang ditetapkan. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dokumentasi serta dianalisis menggunakan <i>software</i> Nvivo 12 Pro. Temuan studi mengunjukkan bahwasanya <i>work-life balance</i> pada subjek bersifat dinamis, di mana interaksi antara pekerjaan dan kehidupan pribadi tidak hanya menimbulkan konflik, tetapi juga memberikan kontribusi positif. Subjek mampu mengelola peran ganda melalui pengaturan waktu yang efektif, penyesuaian peran, serta adanya dukungan dari keluarga dan lingkungan kerja. Selain itu, pengalaman dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus memberikan dampak positif terhadap pekerjaan, seperti meningkatnya kesabaran, empati, serta kemampuan memahami karakter individu. Di sisi lain, pekerjaan sebagai guru juga memberikan kontribusi positif terhadap kehidupan pribadi, terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan pengasuhan. Studi ini mengunjukkan bahwa <i>work-life balance</i> dipengaruhi tidak hanya oleh tekanan peran, namun juga oleh kapasitas individu dalam mengatur perannya serta adanya dukungan sosial yang cukup.	Kata Kunci: Work-Life Balance; Guru Perempuan; Anak Berkebutuhan Khusus
Copyright (c) 2026 Cece Tiara Safitri et al	
Korespondensi: Cece Tiara Safitri Universitas Negeri Islam Raden Intan Lampung Email: ccetiara@gmail.com	

LATAR BELAKANG

Tuntutan hidup mendorong individu untuk mampu menyeimbangkan berbagai peran dalam kehidupan sehari-hari, terutama antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Perubahan sosial serta meningkatnya beban kerja membuat individu harus mengelola waktu, keterlibatan, dan energi secara optimal agar kedua aspek tersebut dapat berjalan secara selaras (Fisher et al., 2009; Mardiyanti & Purwaningtyas, 2024). Ketidakselarasan antara kewajiban kerja dengan kehidupan personal berpotensi menyebabkan beragam persoalan, seperti stres, kelelahan, dan konflik peran yang dapat berdampak dalam kualitas hidup individu (Apriani et al., 2021; R. Rahayu & Hapsari, 2023).

Dalam konteks keluarga, tuntutan tersebut semakin terasa pada perempuan yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan ibu. Meningkatnya keterlibatan perempuan dalam dunia kerja menunjukkan adanya perubahan peran, di mana perempuan tidak lagi hanya berfokus pada ranah domestik, tetapi juga berkontribusi secara aktif dalam bidang profesional. Berlandaskan data Badan Pusat Statistik mencatat bahwasanya tingkat partisipasi perempuan mengalami kenaikan, dari 48,65% pada tahun 2022 menjadi 49,53% pada tahun 2023 (Statistik Badan Pusat, 2025). Kondisi ini membuat perempuan harus mampu mengelola berbagai tuntutan peran secara bersamaan (Apriani et al., 2021; Aryani & Silvia, 2024).

Tantangan dalam mencapai keseimbangan kehidupan menjadi lebih kompleks ketika perempuan memiliki tanggung jawab pengasuhan yang lebih intensif, seperti memiliki anak berkebutuhan khusus. Data Survei Kesejahteraan Indonesia (SKI) tahun 2024 menunjukkan bahwa terdapat sekitar satu juta anak penyandang disabilitas dari total populasi anak di Indonesia (Humas KPAl, 2025). Selain itu, sebanyak 307.242 anak berkebutuhan khusus telah menempuh pendidikan baik di sekolah inklusif maupun Sekolah Luar Biasa (Pusat Data dan Teknologi Informasi, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap pengasuhan serta pendidikan yang relevan bagi anak berkebutuhan khusus semakin meningkat.

Anak berkebutuhan khusus mempunyai keterbatasan pada aspek fisik, intelektual, sosial, dan emosional yang memerlukan perhatian lebih pada proses tumbuh kembang serta kegiatan belajarnya (Fakhiratunnisa et al., 2022; Hakim et al., 2022; Saputri et al., 2023). Situasi ini memunculkan adanya peran pengasuhan yang lebih intensif dari orang tua, terutama ibu, karena anak membutuhkan pendampingan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari (Evani et al., 2024; Layyinah et al., 2023).

Perempuan yang telah menikah sekaligus menjalani peran sebagai pekerja, menghadapi tantangan yang berbeda dibandingkan dengan perempuan yang masih lajang (P. Rahayu et al., 2025). Mereka perlu menyeimbangkan tanggung jawab dalam rumah tangga dengan tuntutan pekerjaan, yang memerlukan manajemen waktu yang lebih tinggi (Apriani et al., 2021). Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks ketika perempuan tidak hanya menjalankan peran sebagai pekerja, tetapi juga memiliki tanggung jawab dalam

pengasuhan anak berkebutuhan khusus yang memerlukan perhatian lebih intensif. Peran ganda yang dijalani secara bersamaan menuntut individu untuk memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi, terutama dalam mengelola waktu, emosi, serta prioritas dalam kehidupan sehari-hari. Ketidakseimbangan dalam menjalankan peran tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang lebih tinggi dibanding individu yang tidak menjalani tanggung jawab dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus (Frans et al., 2023; Ma'ruf, 2021).

Di sisi lain, peningkatan partisipasi perempuan dalam dunia kerja juga semakin memperkuat munculnya tuntutan peran ganda dalam kehidupan perempuan. Guru perempuan yang mempunyai anak dengan kebutuhan khusus berhadapan dengan tuntutan peran yang lebih kompleks dibandingkan perempuan bekerja pada umumnya. Mereka harus menjalankan tanggung jawab sebagai pendidik profesional sekaligus sebagai ibu dengan pengasuhan yang lebih intensif (Wahyuni et al., 2023; Zulkifli & Hairina, 2022). Kondisi ini berpotensi menimbulkan konflik peran, tekanan emosional, serta kesulitan dalam mengatur waktu apabila tidak dikelola dengan baik (Frans et al., 2023; Ma'ruf, 2021). Berlandaskan kondisi tersebut, diperlukan pemahaman lebih lanjut mengenai bagaimana individu mampu menyeimbangkan peran pekerjaan dan kehidupan pribadinya.

Fisher et al. (2009) menjelaskan bahwa *work-life balance* merupakan upaya seseorang dalam mengatur beragam peran dalam hidupnya baik sebagai pekerja, anggota keluarga, maupun bagian dari masyarakat agar tidak ada satu pun peran yang terlalu mendominasi atau justru terabaikan. *Work-life balance* mencakup pada kapasitas individu dalam mengatur waktu secara seimbang, memenuhi harapan, terlibat dalam berbagai peran, serta mencapai kepuasan dalam kehidupan (Sholeha & Alifia, 2025). Konsep ini juga mengkaji kapasitas individu dalam menetapkan prioritas antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi termasuk aspek waktu luang, keluarga, pendidikan, serta pengembangan spiritual (Mardiyanti & Purwaningtyas, 2024; Putridena & Prastika, 2023).

Work-life balance dalam penelitian ini dipahami melalui empat aspek utama yang menggambarkan interaksi antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Fisher et al. (2009) dan Fatmasari et al. (2026) mengemukakan bahwa aspek tersebut yaitu *work interference with personal life* (WIPL) menggambarkan sejauh mana tuntutan dan tanggung jawab pekerjaan dapat mengganggu atau menghambat kehidupan pribadi individu, *personal life interference with work* (PLIW) merujuk pada sejauh mana aspek kehidupan pribadi seseorang dapat mengganggu atau memengaruhi kinerjanya di tempat kerja, *personal life enhancement of work* (PLEW) mengacu pada sejauh mana aspek kehidupan pribadi seseorang dapat berkontribusi secara positif terhadap kinerja dan produktivitasnya di tempat kerja, *personal life enhancement of work* (PLEW) mengacu pada sejauh mana aspek kehidupan pribadi seseorang dapat berkontribusi secara positif terhadap kinerja dan produktivitasnya di tempat kerja.

Work-life balance tidak hanya dipengaruhi oleh interaksi antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, tetapi juga oleh berbagai faktor yang berasal dari individu maupun lingkungan. Poulose & Sudarsan (2014) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi *work-life balance*, yaitu faktor individual mencakup kepribadian, kesejahteraan (*well-being*), dan kecerdasan emosional. Kepribadian berperan bagaimana individu mengatur waktu, menangani stres, serta menetapkan prioritas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Selanjutnya faktor organisasi mencakup pengaturan kerja, seperti fleksibilitas jadwal, beban kerja, dan kebijakan cuti yang dapat menentukan sejauh mana karyawan dapat menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Faktor sosial memengaruhi *work-life balance*, terutama dalam aspek dukungan dan tuntutan dari lingkungan sekitar. Ketersediaan fasilitas atau bantuan dalam mengasuh anak dapat membantu individu menyeimbangkan peran kerja dan keluarga. Selanjutnya yang terakhir yaitu faktor lain turut memengaruhi *work-life balance* seperti usia, gender, dan status perkawinan.

Penelitian Zahra et al. (2023) menunjukkan bahwa *work-life balance* pada ibu bekerja dengan anak berkebutuhan khusus dipengaruhi karena adanya keluarga yang mendukung, khususnya dari suami, serta kemampuan dalam mengelola waktu secara efektif. Hasil ditemukan bahwa tantangan yang dihadapi oleh ibu dalam membagi perhatian antara pekerjaan serta pengasuhan anak dipengaruhi karena keberadaan dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan sekitar mampu membantu mereka dalam menjalankan kedua peran tersebut secara lebih optimal.

Penelitian lain juga menunjukkan adanya korelasi baik antara dukungan keluarga dengan *work-life balance* pada ibu yang bekerja. Temuan dari studi Ramdhania & Yuniasanti (2023) mengungkapkan bahwa peningkatan dukungan keluarga yang baik terhadap ibu dapat berpengaruh positif pada kemampuan individu dalam menyeimbangkan aspek pekerjaan dengan kehidupan pribadi. Sebaliknya, rendahnya dukungan keluarga cenderung berkaitan dengan minimnya tingkat *work-life balance* pada ibu bekerja, sehingga menunjukkan pentingnya fungsi keluarga dalam mendukung keberhasilan individu dalam menjalankan peran ganda.

Dukungan keluarga, manajemen waktu serta lingkungan kerja merupakan faktor-faktor yang memengaruhi *work-life balance* (Ivana & Partasari, 2023; Ramdhania & Yuniasanti, 2023; Zahra et al., 2023). Selaras dengan temuan Soleha & Prastika (2025) berpendapat bahwa persepsi dukungan organisasi pada guru dapat tercipta melalui lingkungan kerja yang nyaman, kebijakan yang fleksibel, serta dukungan dari kepala sekolah dan rekan kerja. Dukungan tersebut membuat guru merasa lebih dihargai dan memiliki kesejahteraan dalam menjalani kehidupan pekerjaannya, sehingga meskipun terdapat tuntutan pekerjaan yang berpotensi mengganggu kehidupan pribadi, individu tetap mampu menyesuaikan dan menjaga keseimbangan antara kedua peran tersebut. Selain itu,

intervensi seperti psikoedukasi juga terbukti dapat membantu individu dalam memahami dan mengelola keseimbangan tersebut (Kawuryan et al., 2024). Namun, mayoritas temuan diatas hanya terfokus pada perempuan bekerja secara general dan belum ada kajian mendalam terkait kondisi guru perempuan yang mempunyai anak berkebutuhan khusus.

Temuan di lapangan menunjukkan bahwa perempuan dengan peran ganda sering mengalami kesulitan dalam membagi waktu, meningkatnya beban kerja, serta tekanan emosional akibat tuntutan peran yang harus dijalankan secara bersamaan (Gadzali, 2021; Ma'ruf, 2021). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara konsep ideal keseimbangan kehidupan dengan realitas yang dilalui pada kehidupan setiap harinya.

Dengan mempertimbangkan situasi tersebut, studi ini berupaya memahami lebih mendalam bagaimana guru perempuan yang memiliki anak berkebutuhan khusus mengelola peran ganda yang dijalani, termasuk tantangan serta strategi yang digunakan dalam mencapai keselarasan antara kehidupan personal dengan kehidupan kerja. Hubungan timbal balik antar tuntutan kerja, kondisi anak serta dukungan dari keluarga dan lingkungan kerja berkontribusi besar dalam pembentukan dinamika tersebut. (Maliki & Sari, 2024; Wahyuni et al., 2023).

Studi ini diharapkan mampu berkontribusi dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya terkait keseimbangan kehidupan kerja pada perempuan dengan peran ganda dalam konteks pengasuhan anak berkebutuhan khusus, serta memberikan wawasan praktis bagi individu dan lingkungan sekitar dalam mendukung terciptanya keseimbangan kehidupan.

METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan metode fenomenologi dengan pendekatan kualitatif dengan tujuan memahami lebih spesifik terkait pengalaman guru perempuan yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam mencapai *work-life balance*. Pendekatan kualitatif digunakan karena mampu menggambarkan fenomena melalui data berupa pengalaman subjek dengan peneliti sebagai instrumen utama dalam proses penelitian (Safrudin et al., 2023; Waruwu, 2023). Studi ini menerapkan fenomenologi karena berfokus pada pengalaman langsung individu (Moleong, 2022).

Pemilihan subjek pada studi ini dengan mempergunakan teknik *non-probability* melalui pendekatan *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kriteria spesifik yang disesuaikan berlandaskan kebutuhan penelitian (Fadhillah et al., 2024). Subjek penelitian ini terdiri dari tiga orang guru perempuan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu berstatus sebagai istri yang memiliki suami, telah bekerja sebagai guru minimal selama 5 tahun, serta memiliki anak berkebutuhan khusus. Ketiga responden utama dalam penelitian ini seluruhnya berjenis kelamin perempuan yang berprofesi sebagai guru, yaitu subjek DS yang berusia 44 tahun dengan pengalaman mengajar selama 6 tahun; subjek SA yang berusia 40 tahun dengan masa kerja 14 tahun; serta

subjek SK yang berusia 34 tahun dengan lama mengajar 15 tahun. Untuk memperkuat kredibilitas dan keabsahan data yang diperoleh dari ketiga responden utama tersebut, studi ini juga melibatkan *significant others* seperti suami dan rekan kerja dari masing-masing subjek sebagai informan pendukung.

Proses pengumpulan data primer melalui teknik wawancara semi-terstruktur dilakukan dalam beberapa

tahap, mulai dari pengenalan awal, penggalan data inti, wawancara triangulasi dengan informan pendukung hingga tahap konfirmasi/wawancara akhir. Rincian pelaksanaan jadwal wawancara dari ketiga subjek penelitian disajikan pada Tabel di bawah ini:

Tabel 1. Jadwal Wawancara Subjek Penelitian

Subjek	Hari / Tanggal	Waktu (WIB)	Lokasi / Tempat
DS (Subjek I)	Kamis, 27 November 2025	11.00 – 11.46	SLB
	Rabu, 28 Januari 2026		
	Sabtu, 14 Februari 2026	10.00 – 10.35	SLB
	Sabtu, 14 Februari 2026	11.30 – 12.00	Komunitas
		13.00 – 13.30	Komunitas
SA (Subjek II)	Jumat, 5 Desember 2025	12.30 – 13.15	TK * Bandar Lampung
	Jumat, 23 Januari 2026		
	Jumat, 23 Januari 2026	12.30 – 13.00	TK * Bandar Lampung
	Selasa, 24 Februari 2026		TK * Bandar Lampung
		14.40 – 15.00	TK * Bandar Lampung
SK (Subjek III)		13.00 – 13.30	
	Senin, 24 November 2025	14.00 – 14.40	SD Negeri * Bandar Lampung
	Selasa, 20 Januari 2026		SD Negeri * Bandar Lampung
	Selasa, 20 Januari 2026	14.00 – 14.30	SD Negeri * Bandar Lampung
	Jumat, 6 Februari 2026	14.40 – 15.00	
		14.00 – 14.30	

Pengumpulan data dilakukan melalui pertemuan tatap muka dengan subjek untuk memperoleh data yang akurat dan mendalam. Metode yang diterapkan mencakup wawancara semi-terstruktur, observasi non-partisipan, serta dokumentasi. Wawancara dilaksanakan dengan menggunakan panduan pertanyaan yang fleksibel sehingga peneliti dapat mengkaji lebih dalam terkait pengalaman subjek (Moleong, 2022; Sugiyono, 2020). Observasi dilakukan

dengan mengamati secara langsung aktivitas dan perilaku subjek tanpa terlibat dalam kegiatan yang diamati, sehingga data yang diperoleh bersifat objektif (Romdona et al., 2024). Selain itu, dokumentasi diperlukan sebagai bukti dukung berupa rekaman wawancara, foto, serta catatan lapangan untuk memperkuat validitas data (Ardiansyah et al., 2023).

Data yang terkumpul dianalisis melalui software NVivo 12 Pro secara kualitatif untuk mempermudah proses

pengolahan dan pengelompokan data. Pada studi ini, analisis data diterapkan berlandaskan pendekatan interaktif Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, serta menarik simpulan (Moleong, 2022; Sugiyono, 2020). Reduksi data dilakukan dengan menyederhanakan dan memilih informasi yang selaras, lalu data tersaji dalam bentuk naratif atau kategori tertentu agar lebih mudah dipahami, dan diakhiri dengan penarikan kesimpulan berlandaskan pola yang ditemukan dalam data. Selain itu, proses analisis juga melibatkan tahap pengkodean (*coding*) untuk mengelompokkan data ke dalam tema-tema tertentu sehingga menghasilkan temuan yang sistematis.

Studi ini mempergunakan teknik triangulasi, yakni triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Penerapan bertujuan untuk memperbandingkan antara data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta melibatkan sumber lain yang relevan guna memastikan konsistensi dan kredibilitas data (Sugiyono, 2020).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Profil Subjek Penelitian dan Informan Pendukung

Tabel 2. Profil Singkat Subjek Penelitian

Keterangan	Subjek I	Subjek II	Subjek III
Nama	DS	SA	SK
Usia	44 Tahun	40 Tahun	34 tahun
Jenis kelamin	P	P	P
Pekerjaan	Guru	Guru	Guru
Lama bekerja	6 Tahun	14 Tahun	15 Tahun

Sumber: Data diolah Penulis

Berlandaskan karakteristik subjek penelitian, seluruh partisipan merupakan perempuan yang berprofesi sebagai guru. Subjek pertama berinisial DS berusia 44 tahun dengan pengalaman kerja selama 6 tahun. Subjek kedua, SA, berusia 40 tahun dan telah bekerja sebagai guru selama 14 tahun. Sementara itu, subjek ketiga, SK, berusia 34 tahun dengan lama bekerja yaitu 15 tahun.

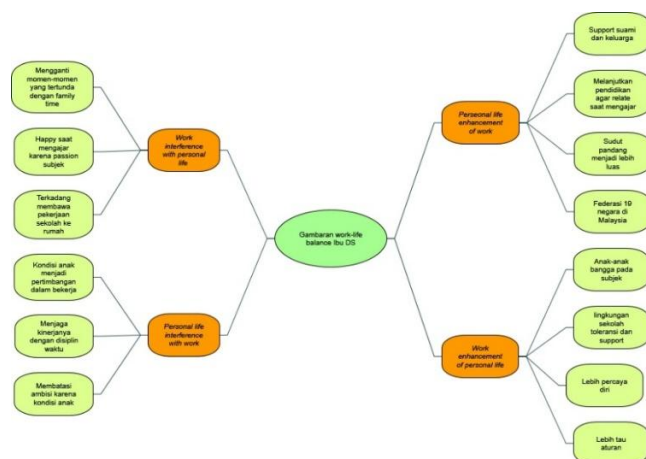
Gambaran *Work-Life Balance* pada Guru Perempuan yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

1. Dinamika Keseimbangan Peran Subjek I (DS)

Tabel 3. Jadwal Wawancara DS

Hari/tanggal	Waktu	Tempat	Keterangan
Kamis/27 November	11.00-11.46	SLB	Wawancara awal dan membangun <i>rapport</i>
Rabu/28 Januari 2026	10.00-10.35	SLB	Wawancara inti dan pendalaman data
Sabtu/14 Februari 2026	11.30-12.00	Komunitas	Triangulasi Sumber (HP)
Sabtu/14 Februari 2026	13.00-13.30	Komunitas	Wawancara akhir

Sumber: Data diolah Penulis



Gambar 1

Mind Map Gambaran *Work-Life Balance* DS

Sumber: Output Software NVivo 12 Pro

Berlandaskan temuan penelitian, didapat bahwa gambaran *work-life balance* pada subjek DS dapat dipahami melalui empat aspek utama, yaitu *work interference with personal life*, *personal life interference with work*, *personal life enhancement of work*, dan *work enhancement of personal life*. Empat aspek ini merepresentasikan bahwa hubungan antara pekerjaan serta kehidupan pribadi bersifat dinamis, dan menunjukkan adanya dukungan yang saling menguatkan.

Pada aspek *work interference with personal life*, subjek DS menunjukkan bahwasanya tuntutan pekerjaan sebagai guru tidak sepenuhnya mengganggu kehidupan pribadinya, meskipun dalam kondisi tertentu terdapat momen kebersamaan dengan keluarga yang terlewat akibat kesibukan. Subjek mampu mengelola hal tersebut dengan menyelesaikan terlebih dahulu urusan rumah tangga sebelum bekerja serta tetap meluangkan waktu bersama keluarga pada hari libur sebagai bentuk penggantian waktu yang tertunda. Selain itu, pekerjaan sebagai guru tidak dirasakan sebagai beban karena sesuai dengan minat dan *passion* yang dimiliki, sehingga justru memberikan kepuasan tersendiri bagi DS. Ketika pekerjaan sekolah perlu diselesaikan di rumah, subjek tetap menjalankan perannya sebagai ibu dengan mendampingi anak dan memberikan aktivitas yang bersifat edukatif, serta tanggung jawab sebagai ibu serta pekerja tetap dijalankan dengan seimbang.

Pada aspek *personal life interference with work*, kehidupan personal subjek, khususnya dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus, memengaruhi aktivitas kerja yang dijalani. Subjek menunjukkan adanya penyesuaian dalam menjalankan pekerjaan, seperti membawa anak ke sekolah atau menitipkannya kepada keluarga ketika diperlukan. Dalam kondisi tertentu, subjek juga memprioritaskan kebutuhan anak, terutama ketika anak memerlukan perhatian lebih. Meskipun demikian, subjek tetap menjaga profesionalitas dengan disiplin dalam mengatur waktu serta membuat perencanaan kegiatan agar tanggung jawab sebagai

guru tetap terlaksana dengan baik. Subjek juga menyesuaikan ekspektasi dalam pekerjaan dengan membatasi ambisi agar tetap dapat menyesuaikan diri dengan kondisi anak, sehingga keseimbangan antara kedua peran tetap terjaga.

Pada aspek *personal life enhancement of work*, kehidupan personal subjek justru berkontribusi baik pada kinerjanya di lingkungan kerja. Dukungan dari suami serta keluarga menjadi faktor penting yang membantu subjek menjalankan peran ganda dengan lebih tenang dan fokus. Selain itu, pengalaman dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus membentuk karakter subjek menjadi lebih sabar, empatik, dan memiliki sudut pandang yang lebih luas, yang kemudian berdampak pada cara subjek dalam mengajar dan berinteraksi dengan siswa. Subjek juga menunjukkan upaya pengembangan diri dengan melanjutkan pendidikan lebih lanjut agar *relate* dalam mendidik anak-anak serta aktif dalam kegiatan komunitas hingga mengikuti kegiatan federasi di Malaysia, yang tidak hanya memperluas wawasan tetapi juga memberikan pengalaman baru hingga ke tingkat internasional. Temuan ini mengunjukkan bahwasanya kehidupan pribadi berpengaruh positif terhadap kinerjanya.

Pada aspek *work enhancement of personal life*, pekerjaan yang dijalani subjek berpengaruh positif pada kehidupan pribadinya. Profesi sebagai guru meningkatkan rasa percaya diri subjek serta memberikan pengalaman yang membantu dalam memahami aturan serta dapat mengarungi kehidupan dengan lebih baik di tiap harinya. Selain itu, pekerjaan juga memberikan makna tersendiri sebagai sarana aktualisasi diri, yang membuat subjek merasa lebih berdaya dan bermanfaat. Lingkungan kerja yang suportif turut berkontribusi dalam meningkatkan kenyamanan serta kepercayaan diri subjek dalam menjalankan peran sebagai ibu dan pekerja. Dampak positif lainnya juga terlihat dari hubungan keluarga, di mana anak-anak mengunjukkan rasa bangga terhadap profesi subjek dan menjadi sumber motivasi bagi anak-anak subjek.

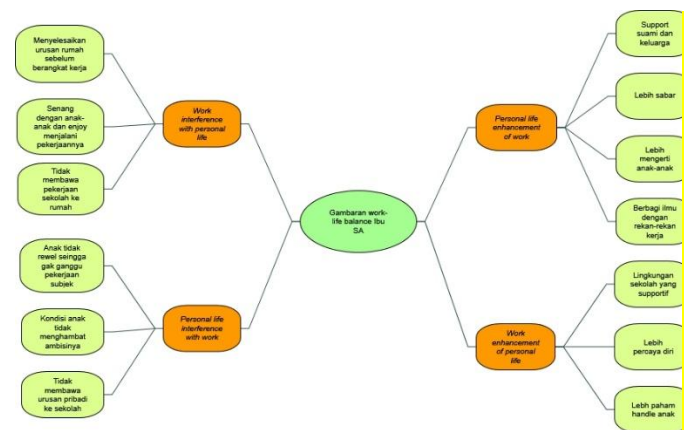
Secara keseluruhan, gambaran *work-life balance* pada subjek DS menunjukkan bahwa pekerjaan dan kehidupan pribadi tidak hanya menimbulkan konflik, tetapi juga memberikan kontribusi positif. Kemampuan dalam mengelola waktu, adanya dukungan sosial, serta pengalaman pribadi memberikan dampak positif pada kinerja DS.

2. Dinamika Keseimbangan Peran Subjek 2 (SA)

Table 4. Jadwal Wawancara SA

Hari/tanggal	Waktu	Tempat	Keterangan
Jum'at/5 Desember 2025	12.30-13.15	TK * Bandar lampung	Wawancara awal dan membangun rapport
Jum'at/23 januari 2026	12.30-13.00	TK * Bandar lampung	Wawancara inti dan pendalaman data
Jum'at/23 januari 2026	14.40-15.00	TK * Bandar lampung	Triangulasi Sumber (D)
Selasa/24 Februari 2026	13.00 - 13.30	TK * Bandar lampung	Wawancara akhir

Sumber: Data diolah Penulis



Gambar 2

Mind Map Gambaran Work-Life Balance SA

Sumber: Output Software NVivo 12 Pro

Berlandaskan hasil wawancara dan observasi, diperoleh bahwa gambaran *work-life balance* pada subjek SA dapat dipahami melalui empat aspek utama, yakni *work interference with personal life*, *personal life enhancement of work*, *personal life enhancement of work*, dan *work enhancement of personal life*. Berlandaskan aspek di atas mengunjukkan adanya keselarasan antara pekerjaan dan kehidupan personal pada subjek bersifat adaptif serta dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung.

Pada aspek *work interference with personal life*, subjek SA menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan tidak secara signifikan mengganggu kehidupan pribadinya. Hal ini terlihat dari strategi subjek dalam mengelola waktu dengan menyelesaikan terlebih dahulu urusan rumah tangga sebelum berangkat ke sekolah, sehingga dapat bekerja dengan lebih tenang dan fokus. Selain itu, subjek juga tidak membawa pekerjaan sekolah ke rumah agar waktu di rumah dapat difokuskan untuk keluarga. Ketika terjadi bentrokan antara jadwal pekerjaan dan kebutuhan anak, subjek memanfaatkan dukungan dari

rekan kerja untuk membantu menggantikan perannya sementara. Pekerjaan sebagai guru juga tidak dirasakan sebagai beban karena sesuai dengan minat dan ketertarikan subjek terhadap anak-anak, sehingga aktivitas mengajar dapat dijalani dengan perasaan nyaman dan menyenangkan.

Pada aspek *personal life interference with work*, terbukti tidak adanya pengaruh negatif terhadap kehidupan pribadi subjek terhadap kinerjanya di lingkungan kerja. Kondisi anak yang relatif tenang dan tidak menunjukkan perilaku tantrum membuat subjek tetap dapat menjalankan tugas sebagai guru dengan fokus yang baik. Selain itu, subjek juga tidak merasa bahwa kondisi anak menghambat ambisinya dalam bekerja, karena subjek merasa telah mencapai titik yang cukup dalam pencapaian karirnya. Subjek juga mampu memisahkan urusan pribadi dan pekerjaan dengan tidak membawa masalah rumah ke lingkungan sekolah, sehingga tetap dapat menjalankan peran secara profesional. Dukungan dari lingkungan kerja turut memperkuat kemampuan subjek dalam menjaga fokus selama bekerja.

Pada aspek *personal life enhancement of work*, kehidupan pribadi subjek justru berkontribusi baik terhadap kinerjanya sebagai guru. Dukungan dari suami dan keluarga menjadi faktor penting yang meningkatkan rasa percaya diri serta motivasi subjek dalam bekerja. Selain itu, pengalaman dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus membuat subjek menjadi lebih sabar dan lebih memahami berbagai karakter anak. Pengalaman tersebut membantu subjek dalam menghadapi siswa di sekolah, termasuk dalam menangani anak dengan kebutuhan khusus di sekolah subjek. Subjek juga memanfaatkan pengalaman tersebut untuk berbagi pengetahuan dengan rekan kerja mengenai cara menangani anak dengan karakteristik tertentu, sehingga berpengaruh positif untuk lingkungan kerja dan dirinya sendiri. Temuan ini menunjukkan bahwasanya kehidupan personal dapat menjadi sumber pembelajaran yang memperkuat kompetensi kerja subjek.

Pada aspek *work enhancement of personal life*, pekerjaan yang dijalani subjek berpengaruh positif pada kehidupan pribadinya. Lingkungan kerja yang suportif membuat subjek merasa nyaman, dihargai, serta mendapatkan dukungan dalam menjalankan peran ganda. Selain itu, pengalaman mengajar di sekolah membantu subjek dalam memahami cara menghadapi anak di rumah, terutama dalam menangani berbagai perilaku anak. Pengalaman menghadapi berbagai karakter siswa juga meningkatkan kemampuan subjek dalam mengelola emosi serta meningkatkan kesabaran dalam pengasuhan. Pekerjaan sebagai guru juga berkontribusi dalam menambah rasa percaya diri subjek, yang berpengaruh positif terhadap perannya sebagai ibu di rumah.

Secara keseluruhan, gambaran *work-life balance* pada subjek SA menunjukkan bahwasanya keselarasan

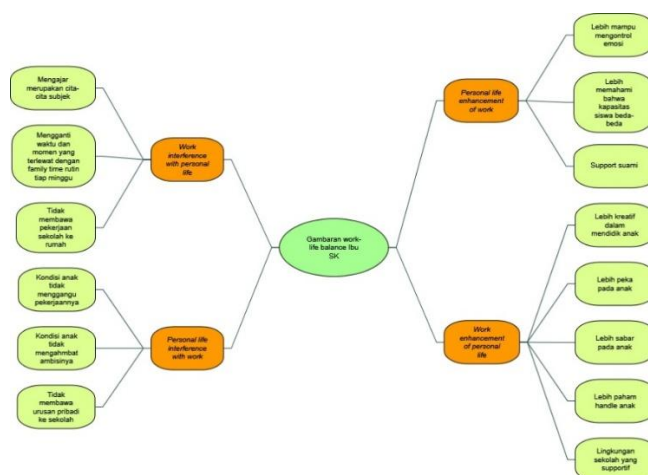
antara kehidupan pribadi dengan pekerjaan bukan hanya diakibatkan oleh tuntutan peran saja, kemampuan individu dalam mengelola waktu, dukungan sosial, serta pengalaman pribadi juga ikut berpengaruh. Interaksi antara faktor-faktor tersebut membentuk dinamika yang cenderung saling mendukung, sehingga subjek mampu menjalankan peran sebagai guru dan ibu secara seimbang.

3. Dinamika Keseimbangan Peran Subjek 3 (SK)

Tabel 5. Jadwal Wawancara SK

Hari/tanggal	Waktu	Tempat	Keterangan
Senin/24 November 2025	14.00-14.40	SD Negeri * Bandar lampung	Wawancara awal dan membangun rapport
Selasa/20 januari 2026	14.00-14.30	SD Negeri * Bandar lampung	Wawancara inti dan pendalaman data
Selasa/20 januari 2026	14.40-15.00	SD Negeri * Bandar lampung	Triangulasi Sumber (L)
Jum'at/6 Februari 2026	14.00-14.30	SD Negeri * Bandar lampung	Wawancara akhir

Sumber: Data diolah Penulis



Gambar 3
Mind Map Gambaran Work-Life Balance SK
Sumber: Output Software NVivo 12 Pro

Berlandaskan hasil wawancara dan observasi, diperoleh bahwa gambaran *work-life balance* pada subjek SK dapat dipahami melalui empat aspek utama, yaitu *work interference with personal life*, *personal life interference with work*, *personal life enhancement of work*, dan *work enhancement of personal life*. Empat aspek ini menunjukkan adanya keselarasan antara kehidupan personal dengan pekerjaan pada subjek terbentuk secara adaptif melalui pengelolaan waktu, dukungan sosial, serta pengalaman pribadi dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Pada aspek *work interference with personal life*, subjek SK menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan tidak mengganggu kehidupan pribadinya secara signifikan. Pekerjaan sebagai guru sejalan dengan latar belakang pendidikan serta cita-cita yang dimiliki, sehingga dijalani dengan penuh komitmen dan perasaan senang. Subjek dapat dengan adil menggunakan waktunya antara pekerjaan dan peran sebagai ibu dengan menyelesaikan terlebih dahulu urusan rumah tangga sebelum berangkat ke sekolah serta tetap meluangkan waktu bersama keluarga setelah pulang bekerja. Selain itu, subjek secara konsisten menyempatkan waktu bersama keluarga pada hari libur setiap minggunya sebagai bentuk kompensasi atas waktu yang terlewat akibat pekerjaan. Subjek juga berupaya untuk tidak membawa pekerjaan sekolah ke rumah agar waktu di rumah tetap difokuskan untuk keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mampu memisahkan dengan jelas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi secara efektif.

Pada aspek *personal life interference with work*, kehidupan pribadi subjek tidak berkontribusi negatif terhadap kinerjanya di tempat kerja. Subjek tidak merasa bahwa perannya sebagai ibu menghambat ambisinya dalam bekerja, meskipun kondisi anak berkebutuhan khusus tetap menjadi pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Subjek tetap menunjukkan kedisiplinan dan profesionalitas dalam menjalankan pekerjaannya, bahkan mampu mempertahankan kinerja yang baik meskipun memiliki tanggung jawab keluarga yang cukup besar. Selain itu, subjek juga mampu memisahkan urusan pribadi dan pekerjaan dengan tidak membawa masalah rumah ke lingkungan kerja serta tetap menjaga suasana hati agar dapat menjalankan tugas secara optimal.

Pada aspek *personal life enhancement of work*, kehidupan pribadi subjek berkontribusi baik terhadap kinerjanya sebagai guru. Pengalaman dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus membuat subjek menjadi lebih mampu mengontrol emosi serta lebih memahami bahwa setiap anak memiliki kapasitas dan karakter yang berbeda. Hal ini berdampak pada kemampuan subjek dalam menyesuaikan model pembelajaran terhadap apa yang dibutuhkan siswa serta lebih toleran terhadap perbedaan kemampuan anak. Selain itu, dukungan dari suami juga menjadi faktor penting yang membantu subjek merasa lebih tenang dan fokus dalam bekerja. Dukungan tersebut membuat subjek menjalankan peran ganda dengan lebih optimal. Dengan demikian, kehidupan pribadi tidak hanya berkaitan dengan kewajiban, namun menjadi sumber pembelajaran yang memperkuat kompetensi subjek dalam bekerja.

Pada aspek *work enhancement of personal life*, pekerjaan yang dijalani subjek berpengaruh positif pada kehidupan pribadinya. Pengalaman mengajar membuat subjek menjadi lebih kreatif dalam mendidik anak di rumah dengan menerapkan model pembelajaran yang diterapkan sekolah. Di samping itu, subjek juga menjadi lebih peka dan sabar dalam menghadapi anak, karena terbiasa berinteraksi dengan berbagai karakter siswa di

lingkungan sekolah. Pengalaman tersebut juga meningkatkan kemampuan subjek dalam memahami cara menangani anak sesuai dengan kebutuhannya. Di sisi lain, lingkungan kerja yang suportif memberikan dukungan emosional yang positif, sehingga subjek merasa nyaman, dihargai, dan tidak merasa terbebani dalam menjalankan peran ganda.

Secara keseluruhan, gambaran *work-life balance* pada subjek SK menunjukkan bahwa keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan personal dipengaruhi oleh kapasitas individu dalam mengatur peran, dukungan sosial, serta pengalaman pribadi. Interaksi antara faktor-faktor tersebut membentuk dinamika yang cenderung saling mendukung, sehingga subjek mampu menjalankan peran sebagai guru dan ibu secara seimbang.

Analisis Kategori Tema dan Perbandingan Lintas Subjek



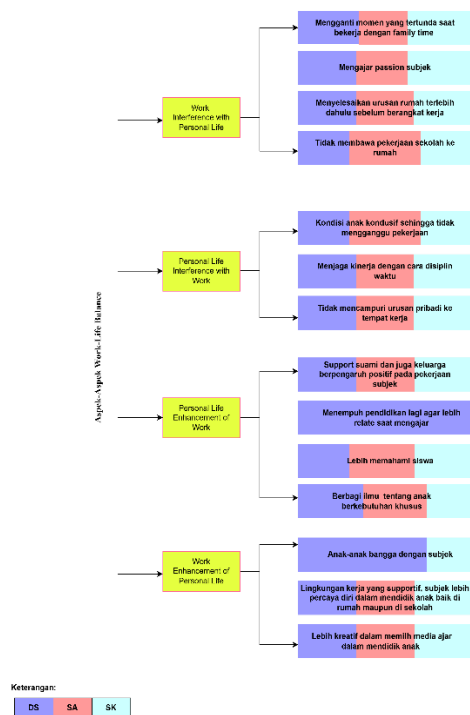
Gambar 4
Word Frequency

Sumber: Output Software NVivo 12 Pro

Word frequency memberikan representasi visual terkait kata-kata yang paling sering diungkapkan oleh subjek penelitian selama proses wawancara berlangsung. Berlandaskan hasil visualisasi word frequency, kata “sekolah” menjadi kata yang paling menonjol, mengunjukkan bahwa aktivitas mengajar di lingkungan sekolah merupakan bagian dalam kehidupan ketiga subjek sebagai pengajar yang secara rutin terlibat dalam kegiatan pendidikan. Selanjutnya, kemunculan kata “rumah” menggambarkan bahwa selain menjalankan peran di sekolah, subjek juga memiliki tanggung jawab dalam ranah rumah tangga yang tetap dijalankan secara bersamaan yaitu sebagai seorang ibu dari anak berkebutuhan khusus. Adapun kata “pekerjaan” merepresentasikan keterkaitan antara peran di sekolah dan di rumah, yang menunjukkan bahwa kedua peran tersebut dapat dijalankan secara berdampingan oleh ketiga subjek.

Dalam menjalankan perannya, kata “rekan kerja” dan “suami” menunjukkan adanya dukungan sosial yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan peran. Rekan kerja memberikan dukungan serta toleransi terhadap kondisi subjek, terutama ketika subjek perlu membagi waktu antara pekerjaan dan kebutuhan anak berkebutuhan khusus. Di sisi lain, suami juga memberikan dukungan penuh terhadap aktivitas mengajar yang dijalani subjek, mengajar merupakan *passion* bagi ketiga subjek serta adanya kerja sama dalam

mendidik dan mendampingi anak. Dukungan tersebut membantu subjek untuk mengelola “waktu” secara terstruktur, sehingga keselarasan antar kehidupan pekerjaan dengan keluarga terjaga dengan baik.



Gambar 5
Kategori Tema

Sumber: Output draw.io

Pada aspek *work interference with personal life*, terlihat bahwa ketiga subjek memiliki cara yang relatif serupa dalam mengelola peran antara pekerjaan dengan kehidupan personal, namun terdapat perbedaan pada tingkat dominansinya. Ibu DS dan Ibu SK cenderung lebih sering mengganti momen yang tertunda akibat pekerjaan dengan melakukan *family time*, dibandingkan dengan Ibu SA yang intensitasnya lebih rendah. Di sisi lain, ketiga subjek yaitu Ibu DS, Ibu SA, dan Ibu SK sama-sama menjadikan mengajar sebagai *passion*, sehingga pekerjaan tidak sepenuhnya dirasakan sebagai beban dalam kehidupan pribadi. Selain itu, ketiga subjek juga memiliki kebiasaan yang sama dalam menuntaskan persoalan rumah tangga terlebih dahulu sebelum pergi bekerja. Namun, dalam hal membawa pekerjaan ke rumah, Ibu SA lebih dominan tidak membawa pekerjaan sekolah ke rumah, sedangkan Ibu DS dan Ibu SK masih sesekali membawa pekerjaan ke rumah.

Pada aspek *personal life interference with work*, terlihat bahwa situasi kehidupan personal memberikan pengaruh yang berbeda pada masing-masing subjek. Ibu SA memiliki kondisi anak yang lebih kondusif dibandingkan Ibu DS dan Ibu SK, sehingga ia merasa lebih tenang dan tidak terganggu dalam menjalankan pekerjaannya. Meskipun demikian, ketiga subjek yaitu Ibu DS, Ibu SA, dan Ibu SK sama-sama menunjukkan kedisiplinan dalam menjaga kinerja di tempat kerja, sehingga tanggung jawab pribadi tidak sampai

menurunkan performa kerja mereka. Selain itu, ketiga subjek juga memiliki kesamaan dalam memisahkan urusan pribadi dengan pekerjaan, di mana mereka tidak mencampuri permasalahan rumah ke dalam lingkungan kerja. Temuan ini mengunjukkan adanya tanggung jawab sebagai ibu dengan anak berkebutuhan khusus, ketiga subjek tetap mampu menjaga profesionalitas dalam bekerja.

Pada aspek *personal life enhancement of work*, kehidupan personal ketiga subjek berkontribusi positif pada pekerjaan mereka. Ketiga subjek yaitu Ibu DS, Ibu SA, dan Ibu SK sama-sama mendapatkan dukungan dari suami dan keluarga, yang berdampak positif terhadap kinerja mereka di tempat kerja. Dukungan tersebut menjadi faktor penting dalam membantu mereka menjalankan peran ganda. Namun, terdapat perbedaan pada aspek pengembangan diri, di mana hanya Ibu DS yang menempuh pendidikan lebih lanjut untuk meningkatkan pemahaman dalam mendidik anak di sekolah dan di rumah. Di samping itu, ketiga subjek juga sama-sama memiliki pemahaman yang baik terhadap siswa, yang dipengaruhi oleh pengalaman mereka sebagai orang tua dari anak berkebutuhan khusus. Dalam hal berbagi ilmu mengenai anak berkebutuhan khusus, ketiga subjek melakukannya di lingkungan kerja, namun Ibu DS dan Ibu SA memiliki tingkat yang lebih dominan dibandingkan Ibu SK. Temuan ini menunjukkan bahwa adanya pengalaman pribadi bukan hanya membantu dalam pekerjaan, namun dapat memberikan kontribusi bagi lingkungan kerja.

Pada aspek *work enhancement of personal lifes*, pekerjaan berpengaruh positif pada kehidupan personal masing-masing subjek, meskipun dengan tingkat yang berbeda. Anak-anak Ibu DS dan Ibu SK menunjukkan rasa bangga terhadap profesi ibu mereka sebagai guru, yang kemudian menjadi motivasi bagi anak dalam belajar. Sementara itu, pada Ibu SA, hal tersebut belum terlihat karena anak-anaknya masih belum memahami kondisi tersebut. Selain itu, ketiga subjek yaitu Ibu DS, Ibu SA, dan Ibu SK sama-sama merasakan bahwa lingkungan kerja yang suportif meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam mendidik anak, baik di rumah maupun di sekolah. Ketiga subjek juga sama-sama merasa bahwa pengalaman bekerja sebagai guru membuat mereka lebih kreatif dalam memilih media pembelajaran yang kemudian dapat diterapkan dalam mendidik anak di rumah.

PEMBAHASAN

Keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi atau *work-life balance* pada guru perempuan yang memiliki anak berkebutuhan khusus merupakan sebuah fenomena psikologis yang bersifat dinamis dan multidimensional. Ditinjau dari *Role Enrichment Theory* yang dikembangkan Greenhaus & Powell (2006), keterlibatan individu dalam suatu peran tidak selalu memicu konflik, melainkan dapat menjadi sumber daya yang meningkatkan kualitas kinerja pada peran lainnya. Temuan dalam penelitian ini membuktikan bahwa guru perempuan yang memegang peran ganda tidak sekadar merespons tekanan domestik dan profesional secara pasif, tetapi secara aktif mengintegrasikan pengalaman pengasuhan anak

berkebutuhan khusus ke dalam ranah pedagogis di sekolah. Fenomena ini selaras dengan aspek *Work Interference with Personal Life* (WIPL) dan *Personal Life Enhancement of Work* (PLEW) dari kerangka teori Fisher et al., (2009), di mana interaksi antarperan menciptakan hubungan timbal balik yang konstruktif.

Pengelolaan konflik peran pada dimensi *Work Interference with Personal Life* (WIPL) oleh ketiga subjek ditunjukkan melalui strategi *boundary management* dan efisiensi waktu yang adaptif. Ketiga subjek menerapkan pembatas yang jelas antara jam kerja di sekolah dan waktu domestik di rumah, seperti menuntaskan tugas rumah tangga sebelum mengajar serta meminimalkan membawa berkas pekerjaan sekolah ke rumah. Ketika terdapat waktu kebersamaan keluarga yang terabaikan akibat aktivitas sekolah, subjek secara konsisten menggantinya melalui jadwal *family time* yang teratur pada hari libur. Strategi ini sejalan dengan hasil penelitian Zahra (2023) yang menemukan bahwa efektivitas manajemen waktu dan kompensasi interaksi keluarga merupakan kunci utama bagi ibu bekerja dalam meminimalkan stres akibat tingginya beban pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Pada dimensi *Personal Life Interference with Work* (PLIW), penelitian ini menemukan bahwa tanggung jawab dalam mengasuh anak berkebutuhan khusus tidak menurunkan komitmen maupun kinerja profesional subjek di sekolah. Ketiga subjek tetap menjaga efisiensi dan kedisiplinan kerja melalui pembatasan ambisi karier yang berlebihan dan penerimaan atas kondisi objektivitas keluarga. Kemampuan subjek untuk memisahkan permasalahan domestik dari ruang kelas mencegah terjadinya transmisi beban emosional negatif ke lingkungan kerja. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Ramdhania & Yuniasanti (2023) yang menegaskan bahwa regulasi emosi yang baik serta pemisahan batas peran secara tegas mampu menekan potensi hambatan kerja pada wanita karier yang memiliki tanggung jawab domestik berskala tinggi.

Secara teoretis, aspek *Personal Life Enhancement of Work* (PLEW) menjadi titik temu yang paling signifikan dalam penelitian ini. Pengalaman empiris dalam mendampingi dan mengasuh anak berkebutuhan khusus di rumah secara bertahap membentuk atribut psikologis yang unggul pada diri subjek, seperti peningkatan rasa sabar, empati, serta sensitivitas terhadap perbedaan individu. Karakteristik kepribadian yang terbentuk di ranah domestik ini dialihkan ke dalam proses pembelajaran di kelas, sehingga subjek menjadi lebih toleran dan adaptif terhadap variasi kapasitas belajar para siswanya. Penelitian dari Wahyuni et al. (2023) turut mendukung temuan ini dengan mengemukakan bahwa pengalaman pengasuhan anak dengan kebutuhan khusus mampu meningkatkan pemaknaan hidup dan kematangan emosional, yang selanjutnya berdampak positif pada kapasitas profesional individu di tempat kerja.

Pada dimensi *Work Enhancement of Personal Life* (WEPL), profesi sebagai guru memberikan penguatan balik yang berarti bagi kehidupan pribadi dan keterampilan pengasuhan subjek di rumah. Pengetahuan pedagogis, pemahaman tentang tahap perkembangan anak, serta variasi

metode edukasi yang diperoleh di sekolah dimanfaatkan oleh subjek untuk merancang strategi pengasuhan yang lebih kreatif dan terstruktur bagi anak-anak mereka sendiri. Selain itu, rasa keberdayaan serta aktualisasi diri yang dirasakan selama mengajar meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan emosional subjek saat kembali ke ranah keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa peran profesional tidak hanya menyedot energi, tetapi juga memberikan energi psikologis baru yang memperkuat resiliensi pengasuhan di rumah.

Faktor eksternal berupa dukungan sosial memegang peranan krusial sebagai variabel moderasi yang menjaga stabilitas *work-life balance* ketiga subjek. Dukungan konkrit dan emosional dari suami seperti pembagian tugas domestik dan pendampingan anak, memberikan rasa tenang bagi subjek selama menjalankan tugas di sekolah. Di samping itu, toleransi dan empati dari rekan kerja serta fleksibilitas kebijakan sekolah menciptakan iklim kerja yang kondusif. Temuan ini sangat relevan dengan hasil penelitian Soleha & Prastika (2025) yang menyimpulkan bahwa persepsi terhadap dukungan organisasi dan lingkungan kerja yang suportif berperan penting dalam meningkatkan *work-life balance* guru, terutama ketika mereka dihadapkan pada tuntutan hidup pribadi yang kompleks.

Makna mendalam atas profesi mengajar sebagai panggilan jiwa atau *passion* juga menjadi mekanisme koping internal yang sangat efektif bagi ketiga subjek. Ketika seorang individu memandang pekerjaannya bukan sekadar kewajiban finansial melainkan sebagai bentuk dedikasi yang bermakna, beban kerja yang tinggi tidak diartikan sebagai sumber kelelahan, melainkan sebagai pengalaman yang memberikan kepuasan batin. Perasaan puas dan bahagia saat berinteraksi dengan siswa di sekolah menjadi pendorong emosional yang menetralkan kelelahan fisik sehingga subjek mampu menjaga keseimbangan mental saat harus kembali mengasuh anak berkebutuhan khusus di rumah.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa keseimbangan kehidupan kerja pada guru perempuan yang memiliki anak berkebutuhan khusus tidak bersifat statis, melainkan terbentuk melalui konstruksi adaptif yang kontinyu. Keseimbangan tersebut dapat dicapai manakala kapasitas internal individu seperti regulasi emosi, manajemen waktu, dan pemaknaan peran berpadu secara harmonis dengan dukungan sosial yang adekuat dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis bahwa pengalaman membesarkan anak berkebutuhan khusus tidak selalu menjadi beban (*strain*), melainkan dapat menjadi aset psikologis yang memperkaya kompetensi profesionalisme pendidik dalam dunia pendidikan.

KESIMPULAN

Temuan ini menunjukkan bahwasanya *work-life balance* pada guru perempuan yang memiliki anak berkebutuhan khusus merupakan kondisi yang dinamis, dimana interaksi antara pekerjaan dan kehidupan pribadi tidak hanya menimbulkan konflik, tetapi juga memberikan

kontribusi positif. Ketiga subjek mampu mencapai keseimbangan melalui pengelolaan waktu yang efektif, penyesuaian peran, serta dorongan dari lingkungan kerja dan keluarga. Pengalaman dalam mengurus anak berkebutuhan khusus justru menjadi faktor yang memperkuat kemampuan subjek dalam menjalankan peran sebagai guru, seperti meningkatnya kesabaran, empati, serta kemampuan memahami karakter individu. Di sisi lain, pekerjaan sebagai guru juga memberikan dampak positif terhadap kehidupan pribadi, terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan pengasuhan, serta kesejahteraan emosional. Dengan demikian, *work-life balance* pada guru perempuan yang memiliki anak berkebutuhan khusus tidak hanya dikaitkan dengan tuntutan peran, namun juga oleh kapasitas individu dalam memaknai serta mengatur peran serta adanya dukungan sosial yang memadai.

Implikasi dari penelitian ini menegaskan pentingnya penyediaan sistem dukungan yang terintegrasi di lingkungan sekolah seperti kebijakan jam kerja yang adaptif, ruang konseling emosional, serta ekosistem kerja yang inklusif untuk menjaga kesejahteraan psikologis guru yang memiliki tanggung jawab pengasuhan khusus. Secara praktis, temuan ini juga mengimplikasikan bahwa pengalaman pengasuhan anak berkebutuhan khusus dapat ditransformasikan menjadi kekuatan pedagogis yang memperkaya metode pembelajaran di kelas inklusif. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya adalah memperluas cakupan dan variasi metodologi, seperti menggunakan pendekatan kuantitatif atau *mixed-methods* dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk mengukur sejauh mana variabel moderasi memengaruhi tingkat *work-life balance*. Selain itu, peneliti berikutnya juga disarankan untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam perspektif dinamika pasangan antara suami dan istri dalam mengelola peran ganda dan pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh partisipan, khususnya ketiga guru perempuan beserta keluarga yang telah bersedia meluangkan waktu, berbagi pengalaman, dan memberikan data yang sangat berharga dalam penelitian ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada pimpinan dan civitas akademika Sekolah terkait di Bandar Lampung tempat penulis melakukan penelitian yang telah memberikan izin serta fasilitas pendukung selama proses pengumpulan data berlangsung.

PENILAIAN ETIS

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prinsip-prinsip etika penelitian kualitatif. Seluruh partisipan telah menerima penjelasan mengenai tujuan, prosedur, serta manfaat penelitian, dan secara sukarela menandatangani *Informed Consent*. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas para partisipan dengan menggunakan inisial serta menjaga kerahasiaan seluruh data primer yang diperoleh.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan baik secara finansial, personal, maupun profesional yang dapat memengaruhi atau mengintervensi pelaksanaan penelitian, analisis data hingga penulisan dan publikasi naskah ini.

TRANSPARASI DATA

Data kualitatif yang mendukung temuan penelitian ini tersedia dari penulis korespondensi atas permintaan yang beralasan demi menjaga privasi dan etika perlindungan data partisipan.

PENDANAAN

Penelitian ini dilaksanakan secara mandiri oleh para penulis dan tidak menerima hibah atau bantuan dana khusus dari lembaga penyandang dana mana pun, baik sektor publik, komersial maupun nirlaba.

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Alat-alat Kecerdasan Buatan (AI) digunakan semata-mata untuk membantu penyuntingan bahasa, pemeriksaan tata bahasa, serta meningkatkan kejelasan dan keterbacaan naskah. AI tidak digunakan untuk merumuskan pertanyaan penelitian, mengembangkan kerangka konseptual, melakukan analisis dokumen kualitatif, menafsirkan temuan, atau merumuskan kesimpulan ilmiah. Para penulis bertanggung jawab penuh atas orisinalitas, keakuratan, dan integritas akademik dari isi naskah ini. Alat-alat AI tidak diakui sebagai penulis atau kontributor sesuai dengan standar etika yang berlaku dalam penerbitan akademik.

KONTRIBUSI PENULIS

1. Cece Tiara Safitri: Berkontribusi dalam konseptualisasi penelitian, penyusunan desain metodologi, pengumpulan data lapangan, pengolahan dan analisis data menggunakan software NVivo 12 Pro, serta penyusunan draf awal naskah.
2. Nurul Isnaini: Berkontribusi dalam supervisi penelitian, pembimbingan metodologis, validasi analisis data kualitatif serta penelaahan kritis dan penyuntingan naskah.
3. Annisa Fitriani: Berkontribusi dalam pendalaman kerangka teoretis, supervisi hasil penelitian, integrasi pembahasan dengan literatur terkait serta pemeriksaan akhir kepatuhan etika penelitian dan struktur naskah.

REFERENSI

- Apriani, A. N., Mariyanti, S., & Safitri, M. (2021). Gambaran Work-Life Balance Pada Ibu Yang Bekerja. *JCA Psikologi*, 2(4), 58–67.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2 SE-

- Articles), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Aryani, L., & Silvia, A. (2024). Pengaruh Beban Kerja Dan Konflik Peran Ganda Terhadap Stres Kerja Pada Guru Perempuan Yang Sudah Menikah. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 15(1), 94–104. <https://doi.org/10.24036/rapun.v15i1>
- Evani, I., Rahayu, A. S., Putri, D. M., Dewi, E. P., Amanda, E., & Sari, P. M. (2024). Interpretative phenomenological analysis tentang work family balance ibu bekerja yang memiliki anak Cerebral Palcy. *Jurnal EMPATI*, 13(2), 65–77.
- Fadhillah, A. S., Febrian, M. D., Muhammad Cahyo Prakoso, M. R., Putri, S. D., & Raden Siti Nurlaela, S.TP, M. T. (2024). Sistem Pengambilan Contoh Dalam Metode Penelitian. *Karimah Tauhid*, 3(6), 7228–7237.
- Fakhiratunnisa, S. A., Pitaloka, A. A. P., & Ningrum, T. K. (2022). Konsep Dasar Anak Berkebutuhan Khusus. *MASALIQ: Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 2(1), 26–42. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v2i1.83>
- Fatmasari, R. A., Tuhzzarrah, N. S., & Mustika, E. (2026). Pengaruh Burnout, Work Life Balance, dan Employee Engagement Terhadap Loyalitas Pegawai Sekretariat DPRD Kabupaten Karanganyar. *Jurnal of Management and Social Sciences*, 4(3), 163–177. <https://doi.org/https://doi.org/10.59031/jmsc.v4i3.877>
- Fisher, G. G., Bulger, C. A., & Smith, C. S. (2009). Beyond Work and Family: A Measure of Work/Nonwork Interference and Enhancement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441–456. <https://doi.org/10.1037/a0016737>
- Frans, Rahmi, T., Febriani, U., & Dita, I. A. (2023). Dukungan Sosial Pasangan Dan Work Family Conflict Pada Guru Honorer Wanita. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(2), 150–159. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i2.50>
- Gadzali, S. S. (2021). Konflik Peran Ganda Perempuan Bekerja: Studi Pendahuluan Manajer Perempuan Bank BUMN di Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 10(1), 57–64. <https://doi.org/10.14710/jab.v10i1.35831>
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of Management Review*, 31(1), 72–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.5465/amr.2006.19379625>
- Hakim, L., Wulandastri, M., & Darsinah. (2022). Pola Perkembangan Anak Berkebutuhan Khusus Yang Bersekolah Di Sekolah Inklusi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, July 2022, 8 (11), 411–416, 8(11), 411–416.
- Humas KPAI. (2025). Penyandang Disabilitas, termasuk Anak dengan Disabilitas dan Berkebutuhan Khusus, Membutuhkan Layanan dan Biaya Kesehatan Yang Lebih Besar.
- Ivana, B., & Partasari, W. D. (2023). WORK LIFE BALANCE IBU BEKERJA YANG MEMPUNYAI ANAK USIA DINI SELAMA PANDEMI. *MANASA*, 12(1), 1–22. <https://doi.org/10.25170/manasa.v12i1.4448>
- Kawuryan, F., Sholihah, K. U., Ratri, P. M., & Ruby, A. C. (2024). Psikoedukasi Sebagai Upaya Meningkatkan Work-Life Balance Pada Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus (Abk) Pondok Pesantren Al Achsaniiyyah Kudus. 2(3), 309–317.
- Layyinah, A., Rahmawati, D., Febriana, A. N., Armadana, G. A., & Sartinah, E. P. (2023). Pengertian anak berkebutuhan khusus dan klasifikasi anak berkebutuhan khusus.
- Ma'ruf, R. (2021). Pengaruh Kompensasi dan Work Life Balance Terhadap Loyalitas Karyawan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 110–120.
- Maliki, I. A., & Sari, A. M. (2024). Relasi Suami Istri Dalam Pengasuhan Anak Perspektif Mubadalah (Studi Kasus di Desa Rajabasa Lama II). *SETARA: Jurnal Studi Gender Dan Anak* 35, 5(2), 1–15.
- Mardiyanti, R., & Purwaningtyas, F. D. (2024). The Meaning of Life and Work-Life Balance of Women Dual Roles in City X. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(2), 165. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i2.14385>
- Moleong, L. J. (2022). METODE PENELITIAN KUALITATIF. PT REMAJA ROSDAKARYA BANDUNG.
- Poulose, S., & Sudarsan. (2014). Work Life Balance: A Conceptual Review. *International Journal of Advances in Management and Economic*, 3(2), 1–17. <https://doi.org/10.61426/sjbc.v7i2.1624>
- Pusat Data dan Teknologi Informasi. (2025). Jumlah penyandang kebutuhan khusus yang masih sekolah. Portal Data Pendidikan.
- Putridena, A. S., & Prastika, N. D. (2023). Study of the Relationship between Work life balance and Job Satisfaction in Coffee Shop Employees. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(3), 299. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3.10485>
- Rahayu, P., Susanti, N., & Muary, R. (2025). PERAN KOMPLEKS PEREMPUAN LAJANG DI KOTA MEDAN DALAM MENGHADAPI TUNTUTAN SOSIAL DAN PEKERJAAN. *SEMAR: Jurnal Sosial Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 73–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.59966/semar.v3i4.2503>
- Rahayu, R., & Hapsari, M. T. B. (2023). Work-life balance Perempuan yang Bekerja pada Posisi Strategis dalam Organisasi. *Jurnal Psikologi Islam*, 14(1), 1–15. <https://doi.org/10.15548/5472>
- Ramdhania, T., & Yuniasanti, R. (2023). Hubungan Antara Support Family Dengan Work Life Balance Pada Ibu Yang Bekerja Di PT X. *Wahana*, 75(2), 130–137. <https://doi.org/10.36456/wahana.v75i2.8287>
- Romdona, S., Junista, S. S., & Gunawan, A. (2024). Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara dan Kuesioner. *Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik*, 3(1), 39–47.
- Safrudin, R., Zulfamanna, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 9680–9694.
- Saputri, M. A., Widiyanti, N., Lestari, S. A., & Hasanah, U. (2023). Ragam Anak Berkebutuhan Khusus. *CHILDHOOD EDUCATION: Jurnal Pendidikan Anak Usia*

- Dini, 4(1), 38–53.
- Sholeha, R. S. J., & Alifia, N. (2025). Analisis Work Life Balance Dan Upaya Mengatasi Peran Konflik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(6), 705–713. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/menulis.v1i6.414>
- Soleha, T. F., & Prastika, N. D. (2025). The Work-Life Balance Phenomenon Among Teachers: What Role Does Perceived Organizational Support Play? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(3), 473–481. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i3.20362>
- Statistik Badan Pusat. (2025). *Perempuan sebagai Tenaga Profesional (Persen)*.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Wahyuni, T., Abas, M., & Pambudhi, Y. A. (2023). Dukungan sosial dan psychological Well-being ibu dari anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Sublimapsi*, 4(3), 410. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v4i3.40459>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan Metode Penelitian Kualitatif Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Zahra, F. D. (2023). *Work Life Balance pada Ibu Bekerja yang Mempunyai Anak Berkebutuhan Khusus* [Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/127799/>
- Zahra, F. D., Hendriani, W., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2023). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Work Life Balance pada Ibu Bekerja yang Mempunyai Anak Berkebutuhan Khusus. X*.
- Zulkifli, M. E., & Hairina, Y. (2022). *Sabar pada Ibu yang Mempunyai Anak Tunagrahita di Kecamatan Barambai Kabupaten Barito Kuala*. 3(2), 111–123. <https://doi.org/10.18592/jah.v3vi2i.6029>