

Ketegangan Peran Pada Ibu Yang Bekerja (Studi Kasus Pada Miss Cimory Di Center Cimory Kenten Kota Palembang)

Nur Shafira Agustin¹, Yulasteriyani²

^{1,2} Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sriwijaya
corresponding author: nur.fira1108@gmail.com

Received: November 2025; Revised: November 2025; Published: May 2026

Abstract

This study examines “Role Strain in Working Mothers (Case Study on Miss Cimory at Cimory Kenten Center, Palembang City),” which aims to analyze the factors causing role strain experienced by mothers who work as Miss Cimory at Cimory Kenten Center, Palembang City, and the strategies used to reduce the perceived role strain. This study employs a qualitative approach using a case study research strategy. The theory used is William J. Goode’s role strain theory. Data were collected through in-depth interviews and observations of 10 informants: 10 housewives and mothers who work as Miss Cimory, and supporting informants. The results of the study indicate that the role strain felt by mothers who work as Miss Cimory is caused by three main factors: limited time for delivering goods and taking care of the house, fatigue factors (both physical and psychological), and household conflict. Strategies used to reduce strain include time management through a clear daily schedule separating household and work matters, social support in the form of both instrumental and emotional support, and prioritizing roles by focusing on the most urgent matters. The research findings suggest that William J. Goode’s role strain theory remains relevant to this study. Practically, this research offers implications for companies to develop more flexible and responsive work policies to address the needs of female workers, and for policymakers to strengthen support for female workers in the informal sector. Keywords: Role Strain, Working Mothers, Miss Cimory, Dual Roles

Abstrak

Penelitian ini berjudul “Ketegangan Peran pada Ibu yang Bekerja (Studi Kasus pada Miss Cimory di Center Cimory Kenten, Kota Palembang)” yang bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab ketegangan peran yang dialami oleh ibu yang bekerja sebagai Miss Cimory di Center Cimory Kenten, Kota Palembang serta strategi yang dilakukan untuk mengurangi ketegangan peran yang dirasakan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan strategi penelitian studi kasus. Teori yang digunakan adalah teori *role strain* dari William J. Goode. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap 10 informan yang merupakan ibu rumah tangga sekaligus ibu yang bekerja sebagai Miss Cimory serta informan pendukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketegangan peran yang dirasakan oleh ibu yang bekerja sebagai Miss Cimory disebabkan oleh tiga faktor utama, yaitu faktor keterbatasan waktu ketika mengantar barang dan mengurus rumah, faktor kelelahan baik fisik maupun psikologis, serta faktor konflik dalam rumah tangga. Strategi yang digunakan untuk mengurangi ketegangan meliputi manajemen waktu yang dilakukan dengan membuat jadwal harian yang jelas antara urusan rumah tangga dan urusan bekerja, dukungan sosial baik itu dalam bentuk dukungan instrumental maupun emosional, serta prioritas dalam menjalankan peran dengan mengurutkan prioritas urusan yang paling mendesak. Dari hasil penelitian, teori ketegangan peran dari William J. Goode masih relevan untuk dibahas pada penelitian ini. Secara praktis, penelitian ini memberikan implikasi bagi perusahaan untuk mengembangkan kebijakan kerja yang lebih fleksibel dan responsif terhadap kondisi pekerja perempuan, serta bagi pembuat kebijakan untuk memperkuat dukungan terhadap perempuan pekerja sektor informal.

Kata Kunci: Ketegangan Peran, Ibu yang Bekerja, *Miss Cimory*, *Role Strain*

PENDAHULUAN

Peran perempuan dalam masyarakat mengalami perubahan yang sangat signifikan seiring perkembangan zaman. Menurut Matlin (1987), istilah ibu yang bekerja (*working mother*) merujuk pada perempuan yang menjalankan dua peran sekaligus, yaitu sebagai seorang pekerja yang bekerja di luar rumah untuk memperoleh penghasilan dan sebagai seorang ibu rumah tangga yang tetap mengelola tugas domestik tanpa penghasilan (Matlin, 1987). Pada masa pra-industri, perempuan umumnya berperan di ranah domestik seperti merawat anak, mengelola rumah tangga, serta mendukung kebutuhan keluarga (Kusuma, 2021). Transformasi peran perempuan mulai terasa pada era revolusi industri abad ke-18, saat sistem pabrik berkembang dan membuka peluang kerja bagi perempuan di sektor publik (Nurfadilah et al., 2024).

Perkembangan gerakan feminisme pada pertengahan abad ke-20 semakin mendorong pengakuan atas hak perempuan, termasuk kebebasan dalam menentukan hidupnya sendiri seperti hak untuk bekerja, menerima upah setara, dan memperoleh pendidikan yang lebih baik (Ningrum, 2024). Di Indonesia, dinamika peran perempuan mencerminkan pola serupa dengan perubahan global. Dimana perempuan pada awalnya banyak terlibat dalam aktivitas ekonomi informal, seperti berdagang di pasar tradisional (Fujiati, 2018), meskipun tantangan budaya dan hambatan struktural masih membatasi keterlibatan mereka secara penuh (Wijaya, 2023). Banyak perempuan bekerja untuk membantu memenuhi kebutuhan hidup keluarga, terutama di tengah naiknya biaya pendidikan, perumahan, dan kesehatan (Fitriyani et al., 2016). Pergeseran peran perempuan dari ranah domestik ke ranah publik dipengaruhi oleh beberapa faktor utama: faktor ekonomi, perubahan sosial dan budaya, perkembangan teknologi, serta peningkatan pendidikan (Fauziah et al., 2022; Iqbal et al., 2023; Pujiati & Hayati, 2023). Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan juga memperkuat kesetaraan akses perempuan ke pekerjaan formal (Salviana & Soedarwo, 2016). Perubahan peran perempuan di Indonesia juga dapat dilihat melalui Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan, sebagaimana ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) Perempuan di Indonesia

Tahun	TPAK Perempuan (%)	TPAK Laki-laki (%)	Selisih (%)
2014	50.2	83.3	33.1
2018	50.7	83.1	32.4
2020	53.1	82.9	29.8
2024	55.41	84.2	28.79

Sumber: *Badan Pusat Statistik (2025)*

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa partisipasi perempuan dalam beberapa tahun terbukti terus mengalami peningkatan. Meskipun Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan masih terdapat kesenjangan yang signifikan dibandingkan dengan TPAK laki-laki, menunjukkan masih adanya hambatan struktural yang menghalangi kesetaraan gender dalam dunia kerja. Salah satu hambatan utama adalah keterbatasan akses perempuan ke sektor formal, yang umumnya lebih terlindungi dan menawarkan upah lebih baik. Oleh karena itu, sebagian besar perempuan banyak yang bekerja di sektor informal, yang sering kali kurang terorganisasi dan minimnya jaminan ketenagakerjaan, seperti tunjangan makan, transportasi, atau perlindungan sosial melalui BPJS Ketenagakerjaan. Pada tahun 2024 akhir terdapat 43,13% perempuan pekerja di sektor informal dan 34,33% di sektor formal (Magistravia, 2024). Pada realitas sosialnya, pekerjaan di sektor informal juga cenderung memberikan upah yang lebih rendah dibandingkan dengan sektor formal. Selain itu, segregasi gender di pasar kerja masih kuat, dengan perempuan lebih sering terpusat pada pekerjaan yang dianggap sesuai dengan peran tradisional, seperti di sektor jasa, rumah tangga, atau pekerjaan lain yang rentan.

Fenomena ini tidak hanya mencerminkan kondisi ketenagakerjaan semata, tetapi juga merupakan cerminan dari konstruksi sosial mengenai peran perempuan dalam masyarakat dan juga ketidakseimbangan yang ada dalam dunia kerja. Pembagian kerja antara laki-laki dan perempuan dipengaruhi oleh norma-norma patriarkal yang menempatkan perempuan pada posisi yang lebih rendah dalam struktur ekonomi maupun sosial (Suharnanik, 2023). Sementara itu, perempuan masih dibebani peran sebagai ibu rumah tangga meskipun telah berpartisipasi aktif di sektor publik (Mas'udah, 2023). Ketidakseimbangan inilah yang dapat menyebabkan ketegangan peran (*role strain*) karena banyaknya perempuan yang bekerja dengan peran ganda mengalami kesulitan dalam menjalankan kedua perannya secara bersamaan akibat kurangnya dukungan dari pihak perusahaan, keluarga, maupun masyarakat. Menurut William J. Goode (1960), ketegangan peran merupakan kesulitan yang dirasakan individu dalam memenuhi kewajiban perannya.

Salah satu contoh nyata adalah pengalaman ibu yang bekerja sebagai *Miss Cimory* di Center Cimory Kenten, Kota Palembang. Mereka menghadapi tantangan untuk menjalankan

peran sebagai ibu rumah tangga sekaligus memenuhi tuntutan pekerjaan di sektor informal. Program ini bertujuan memberikan peluang kepada ibu rumah tangga untuk berbisnis dan memperoleh penghasilan sendiri (Cimory, 2021). Namun, program ini juga memunculkan tantangan, terutama dalam menjalankan peran ganda. Para ibu yang menjadi *Miss Cimory* harus memenuhi tanggung jawab domestik, seperti mengurus rumah tangga dan anak, sekaligus menjalankan tugas seorang pekerja yang profesional untuk mencapai target penjualan yang ditetapkan.

Tabel 2. Jumlah Ibu yang Bekerja sebagai *Miss Cimory* di Center Cimory Kenten

Usia	Jumlah
25-35	3 orang
36-46	6 orang
47-57	5 orang
Total	14 orang

Sumber: *Diolah Peneliti (2025)*

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan, seluruh *Miss Cimory* di Center Cimory Kenten, Kota Palembang adalah ibu rumah tangga yang memiliki tanggung jawab ganda: peran sebagai ibu rumah tangga seperti mengasuh anak dan mengelola rumah tangga, serta peran pekerja di luar rumah sebagai pekerja yang harus memenuhi target kerja perusahaan. Dalam menjalankan kedua peran ini, mereka menghadapi tantangan signifikan dalam mengatur waktu dan energi. Sebagian besar *Miss Cimory* berusia 26–57 tahun, kelompok usia yang umumnya masih aktif menjalankan tanggung jawab domestik. Ketegangan peran yang dialami oleh pekerja *Miss Cimory* diidentifikasi melalui beberapa bentuk. Pertama, perasaan bersalah sering menjadi kondisi yang paling banyak dirasakan. Kedua, dari segi fisik, mereka menghadapi kelelahan akibat tugas seperti mengangkat produk berat, perjalanan jarak jauh, dan aktivitas harian untuk mencapai target penjualan. Ketiga, tekanan emosional muncul dari ekspektasi sosial yang menempatkan perempuan sebagai penanggung jawab utama urusan rumah tangga. Kurangnya dukungan dari keluarga atau pasangan turut memperburuk situasi ini. Selain itu, tekanan dari manajemen perusahaan yang menuntut kinerja tinggi tanpa memperhitungkan keterbatasan para pekerja semakin menambah beban. Lingkungan kerja yang kompetitif serta kondisi pasar yang fluktuatif juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kompleksitas ketegangan peran yang mereka alami.

Fenomena ini sejalan dengan teori ketegangan peran (*role strain*) yang dikemukakan oleh William J. Goode. Goode menjelaskan bahwa keterbatasan waktu dan kurangnya dukungan dapat membuat individu sulit memenuhi tuntutan dari peran-peran yang sama-sama

membutuhkan perhatian besar. Dalam fenomena yang dirasakan ibu yang bekerja sebagai *Miss Cimory*, sistem kerja berbasis target ini dapat memicu ketegangan peran yang mereka alami, karena mereka harus terus menyeimbangkan tanggung jawab domestik dan profesional secara terus-menerus. Berdasarkan studi terdahulu, ketegangan peran pada ibu bekerja merupakan isu yang telah banyak diteliti untuk memahami dinamika peran yang dihadapi ibu yang bekerja, yaitu antara tanggung jawab pekerjaan di luar rumah dan pekerjaan rumah tangga. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa peran gender tradisional sering menjadi hambatan utama bagi perempuan dalam menyeimbangkan tanggung jawab di kedua ranah tersebut (Nadeem, 2023). Pada era pandemi, beban kerja yang meningkat terbukti memperburuk konflik peran ibu, terutama karena ekspektasi gender dan tekanan tambahan dari pekerjaan rumah tangga (Pascale et al., 2022). Di Indonesia, ketegangan peran telah ditemukan memiliki dampak langsung terhadap kualitas hidup ibu pekerja yang juga menjadi pengasuh utama keluarga, menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih holistik dalam memahami beban peran ini (Dharmmesti & Dewi, 2024). Selain itu, ketegangan keluarga terhadap pekerjaan menyebabkan stres kerja, yang pada gilirannya memengaruhi kinerja perempuan di tempat kerja (Roboth, 2015).

Meskipun penelitian mengenai ketegangan peran pada ibu bekerja telah banyak dilakukan, sebagian besar studi masih berfokus pada perempuan di sektor formal, seperti pekerja kantoran, tenaga pendidik, atau ibu tunggal di lingkungan urban. Penelitian yang secara spesifik mengkaji perempuan pekerja di sektor informal dengan sistem kerja berbasis target dan mobilitas tinggi masih relatif terbatas. Selain itu, kajian sebelumnya cenderung menempatkan ketegangan peran sebagai persoalan individual, tanpa menggali secara mendalam interaksi antara struktur kerja, norma gender, dan strategi adaptasi yang dikembangkan oleh perempuan. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji ketegangan peran pada ibu yang bekerja sebagai *Miss Cimory* di sektor informal, sekaligus mengeksplorasi strategi adaptif yang mereka bangun dalam konteks sosial dan budaya lokal di Kota Palembang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif dan strategi studi kasus untuk mengkaji ketegangan peran pada ibu yang bekerja sebagai *Miss Cimory* di sektor informal, sekaligus mengeksplorasi strategi adaptif yang mereka bangun dalam konteks sosial dan budaya lokal di Kota Palembang. Penelitian dilakukan di Center *Cimory* Kenten, Kota Palembang, sebagai lokasi utama aktivitas kerja *Miss Cimory*. Fokus penelitian meliputi

faktor penyebab ketegangan peran dan strategi yang digunakan untuk menguranginya. Data terdiri dari data primer melalui wawancara mendalam dan observasi, serta data sekunder berupa dokumen dan literatur terkait. Informan dipilih menggunakan teknik purposive dengan kriteria: perempuan yang telah menikah dan memiliki anak, bekerja sebagai Miss Cimory minimal 6 bulan, aktif menjalankan peran domestik dan pekerjaan, serta bersedia menjadi informan. Penelitian melibatkan 10 informan utama dan informan pendukung dari pihak manajemen. Secara umum, informan berusia 27–48 tahun, memiliki 1–6 anak, dan sebagian besar memiliki pasangan yang bekerja, dengan pengalaman kerja bervariasi hingga lebih dari 3 tahun.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, dengan keabsahan data yang dijaga melalui triangulasi sumber dan metode. Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang meliputi kondensasi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan (Creswell, 2017; Miles et al., 2013). Pada tahap kondensasi, data hasil wawancara dan observasi dikodekan dan dikategorikan ke dalam tema-tema utama seperti keterbatasan waktu, kelelahan, dan konflik rumah tangga. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk mengidentifikasi pola hubungan antartemuan. Tahap akhir dilakukan dengan penarikan kesimpulan melalui interpretasi data yang dikaitkan dengan teori role strain serta penelitian terdahulu untuk menghasilkan temuan yang valid dan bermakna dalam menjelaskan dinamika ketegangan peran pada perempuan pekerja sektor informal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, serta dokumentasi terhadap informan yang merupakan ibu yang bekerja sebagai Miss Cimory di Center Cimory Kenten Kota Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus. Temuan penelitian ini tidak hanya menggambarkan kondisi empiris, tetapi juga memuat makna subjektif yang dikonstruksi oleh informan dalam menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja sektor informal. Berdasarkan analisis data, ditemukan dua kategori utama, yakni faktor penyebab ketegangan peran serta strategi yang digunakan untuk menguranginya.

Faktor Penyebab Ketegangan Peran

1. Keterbatasan Waktu

Keterbatasan waktu menjadi faktor utama yang menyebabkan ketegangan peran pada ibu yang bekerja sebagai Miss Cimory. Waktu sebagai sumber daya yang terbatas harus dibagi antara aktivitas domestik dan pekerjaan, sehingga memunculkan tekanan dalam menjalankan kedua peran secara bersamaan. Keterbatasan waktu tidak hanya berkaitan dengan jumlah waktu yang tersedia, tetapi juga dengan bagaimana waktu tersebut terfragmentasi oleh berbagai tuntutan peran.

Penelitian ini menunjukkan bahwa informan sering mengalami kondisi “kejar-kejaran waktu”, terutama ketika aktivitas pekerjaan seperti pengantaran barang bertepatan dengan tanggung jawab domestik, seperti menjemput anak atau mengurus rumah tangga. Kondisi ini semakin kompleks pada informan yang berstatus ibu tunggal atau memiliki jumlah anak lebih dari dua, karena tidak adanya pembagian kerja domestik yang seimbang. Selain itu, pasangan yang juga bekerja turut memperbesar beban waktu yang harus ditanggung sendiri oleh informan.

Keterbatasan waktu ini tidak hanya bersifat individual, tetapi juga mencerminkan struktur sosial dan norma gender yang menempatkan perempuan sebagai penanggung jawab utama dalam rumah tangga. Bahkan, dari sisi kelembagaan, kebijakan rekrutmen yang tidak menerima ibu dengan anak kecil menunjukkan bahwa tanggung jawab domestik dianggap sebagai hambatan terhadap produktivitas kerja. Hal ini memperlihatkan bahwa keterbatasan waktu merupakan bagian dari ketimpangan struktural dalam sistem kerja dan norma sosial.

2. Kelelahan Fisik dan Psikologis

Faktor kedua yang muncul adalah kelelahan, baik secara fisik maupun psikologis. Kelelahan kerja didefinisikan sebagai kondisi penurunan kemampuan fisik dan mental akibat beban kerja yang berlebihan dan kurangnya waktu istirahat (Syatriani et al., 2025). Dalam penelitian ini, kelelahan fisik muncul dari aktivitas kerja lapangan seperti mengantar produk serta pekerjaan domestik yang dilakukan secara terus-menerus tanpa jeda istirahat yang cukup.

Sementara itu, kelelahan psikologis muncul dari tekanan target kerja, multitasking, serta tuntutan tanggung jawab yang harus dijalankan secara bersamaan (Marikar & Shaleh, 2025). Sistem kerja Miss Cimory yang berbasis target memperkuat kondisi ini, di mana informan diwajibkan mencapai target penjualan harian, mingguan, serta bulanan. Kegagalan

memenuhi target dapat berujung pada sanksi, seperti tidak diperbolehkan mengambil barang atau bahkan diberhentikan.

Selain itu, kewajiban mengikuti kegiatan rutin seperti *Miss Cimory* juga menambah beban kerja, karena mengharuskan informan menghentikan aktivitas distribusi dan melapor pada waktu tertentu. Dengan jadwal kerja yang padat dan terstruktur, informan mengalami kelelahan yang bersifat menyeluruh, baik secara fisik maupun emosional. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kualitas hidup serta berpotensi memicu stres dan kelelahan berkepanjangan.

3. Konflik dalam Rumah Tangga

Faktor ketiga adalah konflik dalam rumah tangga, yang muncul sebagai akibat dari ketidakseimbangan peran dan ekspektasi sosial. Konflik dalam rumah tangga didefinisikan sebagai pertentangan antara anggota keluarga akibat perbedaan kebutuhan, nilai, dan ekspektasi (Wongpy & Setiawan, 2019). Dalam penelitian ini, konflik yang dialami informan mencakup konflik komunikasi, emosional, hingga kecurigaan dari pasangan.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konflik sering muncul ketika tuntutan pekerjaan mengharuskan informan bekerja hingga larut malam, sehingga memicu persepsi negatif dari pasangan. Meskipun pada awalnya terdapat persetujuan untuk bekerja, dalam praktiknya konflik tetap terjadi akibat ketidakseimbangan peran yang dijalankan. Minimnya komunikasi efektif dan dukungan emosional turut memperburuk kondisi ini.

Konflik rumah tangga yang dialami informan tidak hanya berdampak pada relasi keluarga, tetapi juga menambah beban emosional yang sudah ada akibat tekanan kerja. Hal ini menunjukkan bahwa ketegangan peran tidak hanya bersumber dari pekerjaan, tetapi juga dari dinamika relasi dalam keluarga.

Strategi Mengurangi Ketegangan Peran

1. Manajemen Waktu

Strategi utama yang digunakan informan untuk mengurangi ketegangan peran adalah manajemen waktu. Manajemen waktu merupakan proses pengaturan aktivitas secara efektif untuk memenuhi berbagai tuntutan peran (Maharani et al., 2024). Dalam penelitian ini, informan menyusun jadwal harian yang jelas untuk memisahkan aktivitas domestik dan pekerjaan.

Sebagian informan menjalankan aktivitas domestik di pagi hari, seperti memasak dan mengurus rumah tangga, kemudian melanjutkan pekerjaan pada siang hingga malam hari. Strategi ini menunjukkan adanya upaya untuk menjaga keseimbangan antara peran domestik dan pekerjaan, meskipun tidak selalu berjalan optimal. Fleksibilitas dalam penyesuaian waktu juga menjadi bagian penting dalam strategi ini.

2. Dukungan Sosial

Strategi kedua adalah dukungan sosial, yang mencakup dukungan instrumental dan emosional (Arifin & Noviekayati, 2025; Edward P & W. Smith, 2014; Samputri & Sakti, 2015) Dukungan instrumental berupa bantuan dalam pekerjaan domestik maupun aktivitas kerja, sedangkan dukungan emosional berupa empati dan pengertian dari pasangan atau keluarga.

Dukungan dari pasangan, seperti membantu pekerjaan rumah tangga atau tidak menuntut standar domestik yang tinggi, dapat mengurangi tekanan yang dirasakan informan. Selain itu, dukungan dari pihak perusahaan dalam bentuk fleksibilitas kerja juga membantu informan dalam menyeimbangkan peran. Meskipun demikian, dukungan ini masih bersifat situasional dan belum sistematis.

3. Prioritas Peran

Strategi terakhir adalah prioritas peran, yaitu kemampuan informan untuk menentukan peran yang harus didahulukan berdasarkan situasi yang dihadapi (Mayangsari & Amalia, 2018; Ravindranath et al., 2021). Strategi ini bersifat fleksibel dan kontekstual, di mana informan menyesuaikan keputusan berdasarkan urgensi, seperti kebutuhan anak atau target pekerjaan.

Dalam penelitian ini informan cenderung memprioritaskan keluarga, terutama anak, kecuali dalam kondisi tertentu yang menuntut penyelesaian pekerjaan secara mendesak. Strategi ini mencerminkan kemampuan informan dalam mengelola peran secara adaptif, dengan mempertimbangkan konsekuensi sosial dan emosional dari setiap keputusan. Dukungan dari perusahaan yang memberikan fleksibilitas kerja turut memperkuat efektivitas strategi ini.

PEMBAHASAN

Pembahasan ini menganalisis ketegangan peran pada ibu yang bekerja sebagai Miss Cimory di sektor informal dalam konteks sosial dan budaya lokal di Kota Palembang. Ketegangan peran dipahami sebagai fenomena multidimensional yang tidak hanya berkaitan dengan keterbatasan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh struktur sosial, norma gender, dan

sistem kerja. Dengan menggunakan perspektif *role strain theory* dari (Goode, 1960), tekanan muncul ketika individu menghadapi berbagai tuntutan peran yang tidak didukung oleh sumber daya yang memadai.

Tabel 3. Ringkasan Temuan Ketegangan Peran dan Strategi Adaptif pada Ibu Pekerja Miss Cimory

Faktor Penyebab Ketegangan Peran				
	Informan	Status Pekerjaan Suami	Jumlah Anak	Keterkaitan Teori & Relevansi Penelitian Terdahulu
Keterbatasan Waktu	Informan AD (38 Tahun)	Meninggal	2 Orang	Tuntutan Peran yang Waktunya Tertentu Goode (1960); (Kusaini et al., 2024)
	Informan AN (43 Tahun)	Bekerja	3 Orang	
	Informan MR (43 Tahun)	Bekerja	6 Orang	
Kelelahan	Informan AD (38 Tahun)	Bekerja	2 Orang	Keterlibatan dalam Banyak Peran Goode (1960); (Wardiyah & Malahayati, 2023)
	Informan AN (43 Tahun)	Bekerja	3 Orang	
	Informan SP (43 Tahun)	Bekerja	2 Orang	
Konflik dalam Rumah Tangga	Informan YT (35 Tahun)	Tidak Bekerja	3 Orang	Keterlibatan dalam Set Peran Goode (1960); (Pascale et al., 2022)
	Informan MR (43 Tahun)	Bekerja	6 Orang	
	Informan DP (27 Tahun)	Bekerja	1 Orang	
Strategi Mengurangi Ketegangan Peran				
	Informan	Status Pekerjaan Suami	Jumlah Anak	Keterkaitan Teori & Relevansi Penelitian Terdahulu
Manajemen Waktu	Informan AD (38 Tahun)	Bekerja	2 Orang	Kompartementalisasi Goode (1960); (Nadeem, 2023)
	Informan AN (43 Tahun)	Bekerja	3 Orang	
	Informan DP (27 Tahun)	Bekerja	1 Orang	
Dukungan Sosial	Informan SP (43 Tahun)	Bekerja	2 Orang	Delegasi Peran Goode (1960); (Dharmmesti & Dewi, 2024)
	Informan ST (41 Tahun)	Bekerja	3 Orang	
	Informan AN (43 Tahun)	Bekerja	3 Orang	
Prioritas Peran	Informan AN (43 Tahun)	Bekerja	3 Orang	Temuan Baru
	Informan DP (27 Tahun)	Bekerja	1 Orang	
	Informan RD (48 Tahun)	Bekerja	3 Orang	

Sumber: *Diolah Peneliti (2025)*

Berdasarkan Tabel 3, terlihat bahwa ketegangan peran tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga oleh kondisi struktural seperti jumlah anak, status pekerjaan pasangan, dan tuntutan kerja berbasis target. Pola yang muncul menunjukkan bahwa keterbatasan waktu, kelelahan, dan konflik rumah tangga dialami secara konsisten oleh informan, sehingga menegaskan bahwa ketegangan peran bersifat sistemik. Tabel juga menunjukkan keterkaitan antara temuan empiris dengan teori role strain (Goode, 1960) dan penelitian terdahulu, serta menegaskan strategi prioritas peran sebagai temuan baru.

Faktor keterbatasan waktu menjadi penyebab paling dominan, di mana waktu tidak hanya terbatas, tetapi juga terfragmentasi antara pekerjaan dan hal-hal domestik. Hal ini sejalan dengan konsep *time-bound roles* (Goode, 1960). Penelitian (Kusaini et al., 2024; Wardiyah & Malahayati, 2023) juga menunjukkan bahwa keterbatasan waktu menjadi pemicu utama stres pada perempuan, terutama ketika dukungan domestik minim. Faktor kedua adalah kelelahan fisik dan psikologis akibat beban kerja tinggi. Dalam perspektif role strain, kelelahan terjadi ketika energi individu tidak cukup untuk memenuhi tuntutan peran (Goode, 1960).

Faktor ketiga adalah konflik rumah tangga yang mencerminkan konsekuensi relasional dari ketegangan peran. Konsep *role set* menjelaskan bahwa satu peran melibatkan tuntutan dari berbagai pihak. Penelitian (Pascale et al., 2022) menunjukkan bahwa konflik ini berkaitan dengan ketimpangan distribusi peran dalam keluarga, sehingga ketegangan peran memiliki dimensi struktural yang kuat.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, ibu bekerja mengembangkan strategi adaptif berupa manajemen waktu dan dukungan sosial. Manajemen waktu sebagai bentuk kompartementalisasi membantu memisahkan peran (Nadeem, 2023), sedangkan dukungan sosial berfungsi sebagai delegasi peran yang dapat mengurangi tekanan (Dharmmesti & Dewi, 2024).

Lebih lanjut, penelitian ini menemukan strategi prioritas peran sebagai bentuk adaptasi yang tidak sepenuhnya dijelaskan dalam teori role strain. Jika Goode menekankan kompartementalisasi dan delegasi, maka temuan ini menunjukkan bahwa individu secara aktif melakukan penilaian situasional untuk menentukan peran yang diprioritaskan. Strategi ini bersifat dinamis, kontekstual, dan berbasis urgensi. Dalam konteks perempuan pekerja sektor informal, strategi ini mencerminkan respons terhadap tekanan struktural dan kultural secara simultan. Dengan demikian, strategi prioritas peran memperluas teori role strain dengan

menambahkan dimensi adaptasi kontekstual, sekaligus menegaskan bahwa perempuan merupakan aktor aktif dalam mengelola peran ganda.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ketegangan peran pada ibu yang bekerja sebagai Miss Cimory di sektor informal merupakan fenomena yang bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh faktor individual sekaligus struktural. Tiga faktor utama penyebab ketegangan peran yang ditemukan yaitu: keterbatasan waktu akibat tumpang tindih peran domestik dan pekerjaan, kelelahan fisik dan psikologis akibat beban kerja yang tinggi, dan konflik dalam rumah tangga yang berkaitan dengan ketidakseimbangan peran dan ekspektasi gender. Temuan dalam penelitian ini menegaskan bahwa ketegangan peran tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur waktu, namun juga dipengaruhi oleh sistem kerja dan norma sosial yang belum sepenuhnya mendukung peran ganda perempuan.

Dalam menghadapi kondisi ketegangan peran tersebut, ibu bekerja mengembangkan tiga strategi adaptif utama yakni: manajemen waktu, dukungan sosial, dan prioritas peran. Strategi prioritas peran menjadi temuan penting karena menunjukkan bahwa perempuan secara aktif melakukan penyesuaian dan penilaian situasional dalam menentukan peran yang harus didahulukan. Strategi ini bersifat dinamis dan kontekstual, serta memperlihatkan bahwa perempuan merupakan aktor aktif dalam mengelola peran ganda. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman tentang ketegangan peran pada perempuan pekerja sektor informal, dan menegaskan pentingnya dukungan keluarga, kebijakan kerja yang fleksibel, dan perubahan norma sosial untuk menciptakan keseimbangan peran yang lebih adil.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, A. S., & Noviekayati, I. G. A. A. (2025). Peran Dukungan Sosial dan Strategi Coping “Tend and Befriend” dalam Menghadapi Stres: Perspektif Gender dan Faktor Kontekstual. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(1), 68–76. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1673>
- Cimory. (2021, August). *Cimory strengthen with a mission for Indonesian women empowerment through Miss cimory Program*. Cimory.
- Creswell, J. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (7th ed.). SAGE Publications.
- Dharmesti, A. D., & Dewi, T. K. (2024). *Ketegangan Peran terhadap Kualitas Hidup dari Pengasuh Keluarga: A Literature Review*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Edward P, S., & W. Smith, T. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Fauziah, L., Mashudi, Lestari, H., Yuniningsih, T., & An Nisa, H. N. (2022). Women’s Role:

- Between Opportunities And Challenges in Business in The Era of The Industrial Revolution 4.0. *JKMP (Jurnal Kebijakan Dan Manajemen Publik)*, 10(1), 16–22. <https://doi.org/10.21070/jkmp.v10i1.1680>
- Fitriyani, F., Nurwati, N., & Humaedi, S. (2016). PERAN IBU YANG BEKERJA DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN DASAR ANAK. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13626>
- Fujiati, D. (2018). Perempuan Pedagang dan Pasar Tradisional. *Muwazah*, 9(2), 106–124. <https://doi.org/10.28918/muwazah.v9i2.1123>
- Goode, W. J. (1960). A Theory of Role Strain. *American Sociological Review*, 25(4), 483–496.
- Iqbal, M. F., Harianto, S., & Handoyo, P. (2023). Transformasi Peran Perempuan Desa dalam Belunggu Budaya Patriarki. *Jurnal ISIP: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 20(1), 95–108. <https://doi.org/10.36451/jisip.v20i1.13>
- Kusaini, U. N., Rimulawati, V., Saputra, N., Sari, D. K., & Sariyati, S. (2024). Peran Ibu Dalam Menjaga Keseimbangan Emosional Keluarga. *Menara Ilmu*, 18(1), 26. <https://doi.org/10.31869/mi.v18i1.5428>
- Kusuma, N. (2021). Pembagian Kerja Antara Suami dan Istri Dalam Rumah Tangga Nelayan (Studi di Kampung Nelayan Pondok Perasi Kelurahan Bintaro). *RESIPROKAL: Jurnal Riset Sosiologi Progresif Aktual*, 3(1), 45–57. <https://doi.org/10.29303/resiprokal.v3i1.61>
- Magistravia, E. G. (2024). *Peningkatan Partisipasi Perempuan Pekerja Formal dan Informal 2024*. GoodStats.
- Maharani, F., Muhammad, M., & Anggarini, D. R. (2024). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu dan Stres Kerja terhadap Kinerja Pekerja Paruh Waktu yang Berstatus Mahasiswa di Bandar Lampung. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 15(2), 176–185. <https://doi.org/10.29244/jmo.v15i2.55638>
- Marikar, C. H., & Shaleh, A. R. (2025). *Pengaruh Kelelahan Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan melalui Efikasi Diri pada Pekerja Film di Indonesia*. 5(1), 135–150.
- Mas'udah, S. (2023). *Sosiologi Keluarga: Konsep, Teori, dan Permasalahan Keluarga* (1st ed.). Jakarta: Kencana.
- Matlin, W. M. (1987). *The Psychology of Women* (berilustrasi). Holt, Rinehart, and Winston, 1987.
- Mayangsari, M. D., & Amalia, D. (2018). *KESEIMBANGAN KERJA-KEHIDUPAN PADA WANITA KARIR WORK LIFE BALANCE OF CAREER WOMAN*.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2013). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. 3rd ed. SAGE Publications.
- Nadeem, F. (2023). *Study-Family Balance in Married Undergraduate Female Students of FCCU*.
- Ningrum, W. S. (2024). Fenomena Keberhasilan Feminisme (Studi Gender Tentang Feminisme Liberal Dan Feminisme Radikal). *Familia: Jurnal Hukum Keluarga*, 5(1), 25–36. <https://doi.org/10.24239/familia.v5i1.197>
- Nurfadilah, D., Lita, L., Fitriani, N. D., & Faridatus, N. (2024). Sejarah Pergerakan Perempuan di Masa Revolusi Industri Dilla. *MISTER: Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 1(3b), 1027–2033. <https://doi.org/https://doi.org/10.32672/mister.v1i3b.1794>
- Pascale, A. B., Ehrlich, S., & Hicks-Roof, K. K. (2022). The Impact of COVID-19 Pandemic on MotherScholars: A Comparative Case Study of United States and Australian Higher Education Women Faculty Role Strain. *Journal of Comparative & International Higher Education*, 14, 53–68. <https://doi.org/10.32674/jcihe.v14i3>
- Pujiati, S., & Hayati, N. (2023). Pergeseran Peran dan Fungsi Keluarga Buruh Perempuan serta Implikasinya terhadap Ketahanan Sosial Keluarga. *Sosietas*, 13(1), 57–70. <https://doi.org/10.17509/sosietas.v13i1.59644>

- Ravindranath, H. De, Kartar Singh, J. S., Arumugam, T., & Kularajasingam, J. (2021). Exploring the Challenges Faced by Working Mothers and the Perceived Factors to Retain them in the Private Education Sector. *International Journal of Human Resource Studies*, 11(2), 17. <https://doi.org/10.5296/ijhrs.v11i2.18457>
- Roboth, Y. J. (2015). Analisis Work Family Conflict, Stres Kerja Dan Kinerja Wanita Berperan Ganda Pada Yayasan Compassion East Indonesia. *Jurnal Riset Bisnis Dan Manajeen*, 3(1), 33–46.
- Salviana, V., & Soedarwo, D. (2016). Pengertian Gender dan Sosialisasi Gender. *Sosiologi*, 1(1), 1–32.
- Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). Dukungan sosial dan subjective well-being Pada tenaga kerja wanita. *Jurnal Empati*, 4(4), 208–216.
- Suharnanik. (2023). *Buku Ajar Sosiologi Gender* (Popiyanto (ed.); 1st ed.). UWKS PRESS.
- Syatriani, S., Nurleli, Ariangi, A., & Sahril Hardiyanti, T. (2025). Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja Karyawan Berdasarkan Shift Kerja pada Minimarket Modern di Kabupaten Kepulauan Selayar. *Jurnal Mitra Sehat*, 15(1).
- Wardiyah, A., & Malahayati, U. (2023). The Impact Of Working Mother On Quality Time With Children. *International Health Conference STIKes Panca Bhakti (IHCPB)*, 1(1), 68–75.
- Wijaya, M. R. D. (2023). Perkembangan Peran Perempuan Indonesia Yang Tercatat Dalam Sejarah: Dari Masa Kuno Hingga Penjajahan. *Historiography: Journal of Indonesian History and Education*, 3(2), 216–224. <https://doi.org/10.17977/um081v3i22023p216-224>
- Wongpy, N., & Setiawan, J. L. (2019). Konflik Pekerjaan dan Keluarga Pada Pasangan dengan Peran Ganda. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.26740/jpitt.v10n1.p31-45>