


Work Life Balance Pada Working Mom: Peran Health Behavior dan Work Flexibility dengan Stress Management Sebagai Mediator

RA. Annisa Istiqomah^{1*}, Yunita Faela Nisa²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jl. Ir H. Juanda No.95, Ciputat, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten
E-mail: rdannisaaa@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2322>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 July 2025

Revised: 30 July 2025

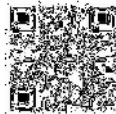
Accepted: 19 August 2025

Kata Kunci:

Work Life Balance, Health Behavior, Work Flexibility, Stress Management, Ibu Bekerja

Keywords:

Work-Life Balance, Health Behavior, Work Flexibility, Stress Management, Working Mothers



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh health behavior dan work flexibility terhadap work life balance dengan stress management sebagai variabel mediator pada ibu bekerja pelaku UMKM di Kota Serang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik analisis jalur (path analysis). Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 202 ibu bekerja yang memiliki anak usia di bawah tiga tahun dan aktif menjalankan usaha mikro di wilayah Kota Serang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa health behavior dan work flexibility memiliki pengaruh signifikan terhadap work life balance, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui stress management. Temuan ini menunjukkan pentingnya promosi perilaku hidup sehat, dukungan kebijakan kerja fleksibel, serta penguatan strategi manajemen stres untuk meningkatkan keseimbangan kehidupan kerja ibu bekerja.

This study aims to examine the influence of health behavior and work flexibility on work-life balance, with stress management as a mediating variable among working mothers who are micro-entrepreneurs (UMKM) in Serang City. The research employed a quantitative correlational approach using path analysis techniques. A total of 202 working mothers participated in the study, all of whom have children under the age of three and are actively running micro-enterprises in the Serang area. The findings indicate that both health behavior and work flexibility have significant effects on work-life balance, both directly and indirectly through stress management. These results highlight the importance of promoting healthy lifestyle behaviors, supporting flexible work policies, and strengthening stress management strategies to enhance the work-life balance of working mothers.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: RA. Annisa Istiqomah, et al (2025). *Work Life Balance Pada Working Mom: Peran Health Behavior dan Work Flexibility dengan Stress Management Sebagai Mediator*, 4 (1) 4418-4422. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2322>

PENDAHULUAN

Peran perempuan dalam pembangunan nasional mengalami perkembangan signifikan, terutama dalam sektor ekonomi informal seperti Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM). Di Indonesia, semakin banyak perempuan yang mengambil peran sebagai pelaku usaha sekaligus menjalankan peran domestik sebagai ibu rumah tangga. Fenomena ini menandakan terjadinya pergeseran struktur peran perempuan dalam masyarakat dari semata-mata peran domestik menjadi peran ganda, yaitu sebagai ibu sekaligus pencari nafkah. Perubahan ini membawa tantangan tersendiri, terutama dalam hal pencapaian keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi atau keluarga, yang dalam kajian psikologi dikenal dengan istilah work life balance.

Work life balance menjadi isu krusial bagi perempuan yang bekerja, terutama mereka yang memiliki anak usia dini. Ketidakseimbangan antara peran kerja dan keluarga dapat berdampak negatif

terhadap kesehatan fisik dan mental, menurunkan kualitas hubungan interpersonal, serta mengganggu produktivitas kerja. Pada konteks ibu bekerja pelaku UMKM, tantangan ini semakin kompleks mengingat tidak adanya sistem kerja formal yang mendukung fleksibilitas maupun fasilitas pendukung seperti tempat penitipan anak. Hal ini menjadikan ibu bekerja rentan terhadap stres yang berkepanjangan dan kelelahan emosional.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pencapaian work life balance sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah health behavior atau perilaku hidup sehat, work flexibility atau fleksibilitas kerja, serta kemampuan dalam mengelola stres (stress management). Health behavior mencakup perilaku individu dalam menjaga kebugaran fisik dan kesehatan mental, seperti pola makan sehat, olahraga teratur, dan tidur cukup. Perilaku ini terbukti berkorelasi dengan tingkat stres dan kesejahteraan psikologis individu. Perempuan yang memiliki kebiasaan hidup sehat cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan menyeimbangkan tuntutan peran ganda.

Sementara itu, work flexibility mengacu pada sejauh mana seseorang memiliki keleluasaan dalam mengatur waktu, lokasi, serta metode kerja yang dijalankan. Penelitian dari Januszkiewicz (2022) menunjukkan bahwa fleksibilitas kerja menjadi prediktor penting dalam menurunkan konflik peran kerja dan keluarga. Dalam konteks ibu bekerja pelaku UMKM, fleksibilitas dapat terlihat dari kemampuan mengatur jam kerja sendiri, bekerja dari rumah, atau menyesuaikan beban kerja dengan kebutuhan keluarga. Faktor ini memberi ruang adaptasi yang lebih besar dan berdampak positif terhadap pencapaian work life balance.

Di sisi lain, manajemen stres (stress management) menjadi komponen kognitif dan emosional yang penting dalam proses adaptasi terhadap tekanan peran ganda. Kemampuan untuk mengenali sumber stres, memilih strategi coping yang tepat, serta mengelola emosi secara konstruktif merupakan keterampilan yang dapat meningkatkan resiliensi individu. Wirtz et al. (2013) menyatakan bahwa manajemen stres yang baik dapat menurunkan efek negatif dari stres kerja dan memperkuat kontrol diri dalam menghadapi konflik peran. Oleh karena itu, stress management berpotensi menjadi mediator dalam hubungan antara health behavior, work flexibility, dan work life balance.

Meskipun banyak penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara variabel-variabel tersebut secara terpisah, kajian yang mengintegrasikan keempat variabel dalam satu model struktural masih terbatas, khususnya pada konteks ibu bekerja pelaku UMKM di Indonesia. Sebagian besar studi difokuskan pada karyawan sektor formal dengan sistem kerja yang lebih terstruktur. Padahal, pelaku UMKM memiliki karakteristik unik yang menuntut pendekatan berbeda, baik dalam analisis maupun intervensi yang dirancang. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji secara simultan pengaruh health behavior dan work flexibility terhadap work life balance dengan stress management sebagai mediator.

Penelitian ini penting dilakukan di Kota Serang karena kota ini mengalami pertumbuhan UMKM yang cukup signifikan, di mana perempuan memiliki peran dominan dalam sektor usaha kecil, terutama di bidang kuliner rumahan, kerajinan, dan jasa. Selain itu, Kota Serang sebagai ibu kota Provinsi Banten merepresentasikan wilayah urban yang masih mempertahankan nilai-nilai sosial budaya patriarkis, sehingga tekanan peran ganda perempuan cenderung tinggi. Oleh karena itu, konteks ini sangat relevan dalam mengeksplorasi bagaimana perempuan pelaku UMKM membangun keseimbangan hidupnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh langsung dan tidak langsung dari health behavior dan work flexibility terhadap work life balance melalui stress management sebagai mediator. Penelitian ini bertujuan untuk menguji model hubungan antarvariabel secara empiris dan memberikan kontribusi teoretis serta praktis dalam pengembangan strategi pemberdayaan ibu bekerja, khususnya pelaku UMKM di wilayah urban Indonesia. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi berbasis psikologi positif yang mendukung kesejahteraan perempuan bekerja secara menyeluruh.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara variabel bebas (*health behavior* dan *work flexibility*), variabel mediator (*stress management*), dan variabel terikat (*work life balance*)

pada ibu bekerja pelaku UMKM. Desain korelasional dipilih karena mampu menggambarkan pola hubungan antarvariabel dalam populasi tertentu tanpa manipulasi variabel.

Untuk menguji hubungan langsung dan tidak langsung di antara variabel, digunakan teknik analisis jalur (*path analysis*), yaitu salah satu bentuk *structural equation modeling* (SEM) yang bertujuan untuk memetakan hubungan kausalitas antarvariabel dalam model teoretis yang telah ditetapkan. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengukur kontribusi masing-masing variabel secara lebih akurat dan kompleks, termasuk peran mediasi yang dimainkan oleh variabel *stress management*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bekerja pelaku Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) yang berdomisili di Kota Serang, Provinsi Banten. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Perempuan berusia 21–35 tahun,
2. Telah memiliki anak dengan usia di bawah tiga tahun,
3. Sedang menjalankan usaha mikro secara aktif minimal selama enam bulan terakhir, dan
4. Tidak sedang mengambil cuti usaha atau berhenti sementara dari kegiatan UMKM.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel yang diperoleh adalah 202 responden, yang dinilai memadai untuk analisis jalur, dengan mempertimbangkan rasio ideal minimal 5–10 responden per parameter estimasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *health behavior* memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap *work life balance* pada ibu bekerja pelaku UMKM. Hal ini menegaskan bahwa kebiasaan hidup sehat memainkan peran penting dalam menciptakan keseimbangan antara peran domestik dan profesional yang dijalani oleh perempuan. Ibu yang memiliki kebiasaan seperti tidur cukup, makan bergizi, dan rutin berolahraga cenderung memiliki energi dan kondisi fisik yang stabil untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

Secara psikologis, *health behavior* juga mencerminkan kemampuan individu dalam merawat dirinya, yang merupakan fondasi penting dalam pengelolaan stres dan peningkatan kesejahteraan. Dalam konteks ibu bekerja, perilaku ini menjadi semacam *coping strategy* preventif yang dapat mengurangi beban mental akibat multitasking yang tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil studi Nudelman & Shiloh (2015) yang menyatakan bahwa perilaku sehat berkorelasi positif dengan pengendalian diri dan ketahanan psikologis.

Temuan ini juga konsisten dengan pendekatan biopsikososial yang melihat kesehatan sebagai hasil interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Perempuan yang mampu menjaga keseimbangan hidup sehat cenderung lebih siap secara mental dalam mengatur waktu dan emosi, serta lebih adaptif dalam menjalani dua peran besar sebagai ibu dan pelaku usaha.

Sementara itu, *work flexibility* juga terbukti memiliki pengaruh langsung signifikan terhadap *work life balance*. Ini menunjukkan bahwa semakin fleksibel jam kerja dan pola aktivitas usaha yang dijalankan oleh ibu bekerja, semakin tinggi peluang mereka untuk menyeimbangkan peran di ranah publik dan domestik. Temuan ini memperkuat teori dari Januszkiewicz (2022) bahwa fleksibilitas kerja memungkinkan individu untuk memiliki kontrol terhadap ritme hidupnya sendiri.

Bagi pelaku UMKM, fleksibilitas tidak bergantung pada sistem organisasi, tetapi bersumber dari otonomi pribadi dalam mengatur waktu dan cara kerja. Fleksibilitas ini memungkinkan ibu untuk menyesuaikan jam kerja dengan waktu tidur anak, mengatur ritme usaha saat mengalami kelelahan, atau bahkan mengambil jeda tanpa konsekuensi formal. Situasi ini sangat berbeda dengan ibu bekerja di sektor formal yang memiliki regulasi waktu lebih ketat.

Lebih lanjut, *stress management* ditemukan memiliki pengaruh langsung terhadap *work life balance*. Artinya, kemampuan ibu bekerja dalam mengelola stres secara efektif berkontribusi besar terhadap keseimbangan hidup yang mereka alami. Individu yang mampu mengidentifikasi stresor, memilih strategi coping yang tepat, dan menenangkan diri secara mental lebih siap menghadapi tekanan kerja dan keluarga.

Dalam penelitian ini, *stress management* mencakup dimensi regulasi emosi, teknik relaksasi, dukungan sosial, serta kesadaran tubuh. Kemampuan untuk mengakses sumber daya psikologis internal

dan eksternal sangat membantu perempuan dalam menghadapi tekanan peran ganda, khususnya di tengah tantangan ekonomi dan minimnya dukungan formal di sektor informal.

Temuan penting lainnya adalah peran *stress management* sebagai variabel mediasi antara *health behavior* dan *work flexibility* terhadap *work life balance*. Mediasi ini menunjukkan bahwa meskipun perilaku sehat dan fleksibilitas kerja dapat langsung mempengaruhi keseimbangan hidup, keberadaan keterampilan mengelola stres memperkuat efek positif tersebut.

Dengan kata lain, ibu bekerja yang menjaga hidup sehat dan memiliki fleksibilitas kerja akan lebih diuntungkan jika juga memiliki keterampilan manajemen stres. Kemampuan ini menjadi jembatan penting dalam mentransformasikan sumber daya fisik dan struktural menjadi kesejahteraan psikologis dan fungsional yang nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Model yang digunakan dalam penelitian ini telah terbukti sesuai (*fit*) dengan data empiris, sebagaimana ditunjukkan oleh indikator goodness-of-fit yang tinggi. Ini memperkuat keyakinan bahwa hubungan antara keempat variabel tersebut memang signifikan dan saling memengaruhi. Hasil ini juga menegaskan bahwa *work life balance* adalah hasil dari interaksi berbagai faktor, tidak bisa dijelaskan oleh satu aspek tunggal.

Dalam konteks budaya Indonesia, khususnya di Kota Serang yang memiliki nuansa sosial keagamaan dan nilai patriarki yang kuat, tekanan terhadap perempuan untuk berperan penuh dalam ranah domestik masih tinggi. Akibatnya, peran ganda seringkali tidak diimbangi oleh dukungan lingkungan atau pasangan. Maka dari itu, kapasitas internal seperti perilaku sehat dan manajemen stres menjadi lebih penting.

Hal ini juga menjelaskan mengapa banyak perempuan di sektor UMKM mengalami tekanan psikologis, meskipun memiliki kebebasan kerja. Tanpa keterampilan pengelolaan stres dan dukungan sosial yang memadai, fleksibilitas kerja justru bisa menjadi bumerang karena mendorong terjadinya kerja berlebihan (*overwork*) tanpa batas waktu yang jelas.

Dari sisi teoritis, penelitian ini memperluas konsep *work life balance* yang sebelumnya lebih banyak diterapkan pada karyawan sektor formal. Dalam konteks informal seperti UMKM, pendekatan teoritis perlu mempertimbangkan otonomi kerja, identitas sosial, dan peran gender yang kompleks. Model yang dihasilkan dari penelitian ini bisa menjadi dasar untuk pengembangan teori *work life balance* berbasis konteks lokal.

Dari sisi kebijakan, temuan ini menyarankan perlunya pendekatan pemberdayaan perempuan yang lebih holistik. Pelatihan UMKM seharusnya tidak hanya berfokus pada aspek teknis kewirausahaan, tetapi juga pada penguatan kapasitas psikologis seperti pengelolaan stres, pembentukan komunitas dukungan, dan pembinaan pola hidup sehat.

Dinas pemberdayaan perempuan dan lembaga pemberdayaan ekonomi lokal dapat merancang program pelatihan yang terintegrasi antara penguatan usaha dan kesejahteraan mental. Misalnya, menyediakan modul manajemen waktu dan stres dalam pelatihan wirausaha, serta mendorong kolaborasi antaribu bekerja dalam komunitas saling dukung.

Selain itu, hasil penelitian ini relevan bagi pengembangan psikologi komunitas dan psikologi positif di Indonesia. Fokus pada sumber daya pribadi dan kekuatan individu dalam menghadapi tantangan hidup menjadi pendekatan yang relevan untuk konteks masyarakat yang memiliki keterbatasan dukungan formal.

Penelitian ini juga menegaskan pentingnya dukungan keluarga, khususnya pasangan, dalam pencapaian *work life balance*. Meski tidak diteliti secara langsung, banyak studi menunjukkan bahwa keterlibatan suami dalam urusan domestik sangat membantu perempuan dalam menjalankan peran ganda. Oleh karena itu, pendekatan perubahan sosial juga perlu melibatkan laki-laki sebagai bagian dari solusi.

Akhirnya, hasil penelitian ini juga mendorong pengembangan intervensi berbasis komunitas seperti *support group* ibu bekerja, kelas relaksasi komunitas, atau program *parenting together* yang mengajak pasangan untuk terlibat aktif dalam pengasuhan dan pembagian peran. Langkah-langkah ini bisa menjadi fondasi penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan hidup perempuan.

Dengan demikian, penelitian ini telah memberikan pemahaman mendalam dan kontekstual tentang faktor-faktor yang memengaruhi *work life balance* pada ibu bekerja pelaku UMKM. Ke depan,

tantangan berikutnya adalah bagaimana hasil temuan ini dapat diterjemahkan menjadi kebijakan dan praktik nyata yang mendukung kualitas hidup dan kesetaraan peran perempuan dalam pembangunan.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *health behavior* dan *work flexibility* terhadap *work life balance*, dengan *stress management* sebagai variabel mediasi, pada ibu bekerja pelaku UMKM di Kota Serang. Berdasarkan hasil analisis data terhadap 202 responden dan pengujian model analisis jalur, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut: 1) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan antara *health behavior* terhadap *work life balance*. Ibu bekerja yang menerapkan perilaku hidup sehat menunjukkan kemampuan lebih baik dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi. 2) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan antara *work flexibility* terhadap *work life balance*. Fleksibilitas kerja memungkinkan ibu pelaku UMKM untuk lebih adaptif terhadap tuntutan peran ganda, sehingga lebih mudah mencapai *work life balance*. 3) Terdapat pengaruh langsung yang signifikan antara *stress management* terhadap *work life balance*. Kemampuan dalam mengelola stres secara efektif berdampak positif pada keberhasilan individu dalam menyeimbangkan kehidupan kerja dan keluarga. 4) Terdapat pengaruh tidak langsung yang signifikan dari *health behavior* terhadap *work life balance* melalui *stress management*. Ini menunjukkan bahwa perilaku sehat memperkuat kemampuan mengelola stres yang kemudian berdampak pada pencapaian keseimbangan hidup. 5) Terdapat pengaruh tidak langsung yang signifikan dari *work flexibility* terhadap *work life balance* melalui *stress management*. Dengan demikian, fleksibilitas kerja tidak hanya membantu secara langsung, tetapi juga meningkatkan efektivitas pengelolaan stres yang berkontribusi pada *work life balance*. Model ini memperkuat teori bahwa *work life balance* dipengaruhi oleh interaksi antara perilaku sehat, fleksibilitas kerja, dan kemampuan manajemen stres, khususnya dalam konteks perempuan pelaku UMKM di sektor informal.

Berdasarkan hasil dan temuan penelitian ini, maka disampaikan beberapa saran sebagai berikut: 1) Bagi ibu bekerja pelaku UMKM, disarankan untuk membangun kebiasaan hidup sehat dan secara aktif mengembangkan strategi pengelolaan stres guna mendukung keseimbangan peran. Hal ini dapat dimulai dari hal sederhana seperti menjaga pola makan, tidur yang cukup, serta melibatkan diri dalam aktivitas relaksasi. 2) Bagi pemerintah daerah dan lembaga pemberdayaan perempuan, penting untuk menyediakan program pelatihan keterampilan manajemen stres dan kesehatan psikologis yang terintegrasi dalam pembinaan UMKM. Pendekatan ini dapat meningkatkan kesejahteraan perempuan secara menyeluruh, tidak hanya dalam aspek ekonomi. 3) Bagi akademisi dan peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian lanjutan dengan pendekatan kualitatif atau campuran guna menggali lebih dalam dinamika psikologis dan pengalaman subjektif perempuan dalam mengelola peran ganda, khususnya di sektor informal dan daerah rural. 4) Bagi pembuat kebijakan, penting untuk mempertimbangkan dukungan sosial seperti fasilitas penitipan anak atau jam operasional pasar yang fleksibel guna memberikan ruang lebih besar bagi ibu bekerja untuk menjalankan peran domestik dan profesional secara harmonis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Allen, T. D., & Shockley, K. M. (2009). Flexible work arrangements: Help or hype? In *Work-family balance: A psychological perspective* (pp. 265–282). Psychology Press.
- 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.
- Januszkiewicz, M. (2022). Work flexibility and its impact on work-life balance among women entrepreneurs. *Journal of Business and Psychology, 37*(2), 315–328.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Nudelman, G., & Shiloh, S. (2015). Healthy lifestyle behavior: The role of self-control and values. *Personality and Individual Differences, 82*, 144–147.

Wirtz, P. H., Nachreiner, F., & Rimmel, U. (2013). Coping with job stress: The mediating role of positive affect. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18(1), 18–28.