



## STRATEGI PENGELOLAAN WAKTU DALAM RUMAH TANGGA DITENGAH PANDEMI COVID-19

**Dewa Ayu Oka Utami Dewi**

Guru SMPN 2 GIANYAR ; email: okautaki89@gmail.com

---

### Abstrak

*Bahagia merupakan yang sangat didambakan bagi sebagian besar wanita. Bahagia itu artinya segala sesuatu itu sempurna. Jika dikupas, akibat keinginan sempurna, yang membuat hati kita tidak bahagia. Pada dasarnya kita semua tahu bahwa pada hakekatnya hidup tidak ada yang sempurna. Tapi dalam menjalani hidup, kita selalu mentargetkan agar itu tercapai sempurna. Maka dari itu, kita akan selalu merasa kurang. Kita lupa untuk legowo, kita lupa untuk menerima. Kita lupa atas kuasa-Nya lah sesuatu bisa atau tidak bisa diwujudkan. Kita wanita ibarat Tuhan, yang menjadi sumber dari segala sumber dalam kehidupan rumah tangga. Maka kuatlah kita dalam melindungi keluarga kita. Terlebih pada kondisi Pandemi Covid-19, semua kegiatan di luar rumah mulai terbatas. Keluarga banyak yang menghabiskan waktunya di dalam rumah dalam rangka mengurangi penyebaran Covid-19. Pandemi tersebut tentu memaksa wanita berpikir keras dalam mengelola kondisi rumah tangga secara tepat dan cermat. Penelitian ini akan mencari strategi yang dapat digunakan dalam membantu wanita dalam mengelola waktu dalam rumah tangga menyikapi adanya anjuran pemerintah mengenai work from home. Sehingga memunculkan tindakan yang dapat mencegah tingkat stress.*

**Keywords:** *Bahagia, Covid-19, wanita*

---

## I.PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pada umumnya seorang wanita yang akhirnya menjadi ibu akan selalu melindungi keluarganya, tanpa peduli akan apa yang terjadi. Secara kodrat para wanita akan selalu menerima bahwa posisi wanita selalu di bawah pria. Memang ada segelintir wanita yang terkesan mengatasi pria, akan tetapi sebagian besar wanita, yang selalu mengalah demi keutuhan keluarganya. Memang di depan mereka kelihatan bahagia, seakan tidak terjadi apa, tetapi banyak fakta yang membuktikan, di balik senyum seorang wanita selalu ada air mata yang disimpan. Mengenai hal yang bisa diperbuat, tentang keberhasilan setiap tindakan. Dibutuhkan pengelolaan waktu yang tepat dalam memposisikan diri saat ini.

Terlebih lagi, waktu sendiri merupakan suatu komoditas yang terbatas (Keenan, 1995).

Tuntutan peran ganda seorang wanita dalam mengelola waktu juga menjadi permasalahan tersendiri dan memerlukan suatu pemecahan yang tepat (Rosiana, 2007). Peran ganda yang dijalani oleh seorang wanita memang terlihat mudah secara sepintas, akan tetapi akan menjadi suatu masalah jika tidak dapat dikelola dengan tepat. Pengelolaan waktu yang tidak tepat ini akan mulai menimbulkan suatu stress tersendiri. Meningkatnya stress wanita jika tidak dikelola dengan baik akan menjadi sebuah masalah tersendiri. Lingkungan social, keluarga serta dukungan dari berbagai pihak akan membantu seorang wanita dalam mengelola serta menghadapi stress itu sendiri (Destia, 2016). Ditengah wabah Covid-19 yang tengah berlangsung, tentu pengelolaan tingkat stress bagi wanita akan sangat diperlukan, terutama para ibu rumah tangga.

Terlebih lagi wabah Covid-19 ini menyerang dengan kontak langsung manusia dengan manusia, sehingga kontak seminimal mungkin serta mengikuti pedoman yang jelas tentang penerapannya diperlukan untuk mencegah penyebarannya diantaranya dengan memberlakukan kegiatan dari rumah (Yousif Ali, Mohammad Alradhawi & Abbas, 2020). Wabah ini berpotensi merusak psikologi manusia dari tingkat rendah sampai tinggi, terlebih dengan banyaknya kegiatan dirumah akan menimbulkan kecemasan pada setiap individu (Wang et al., 2020). Serupa dengan penelitian tersebut, Wabah Covid-19 ini cukup khawatir kesehatan mental mereka selama wabah berlangsung sehingga memerlukan perhatian penuh dari anggota keluarga (Zhang & Ma, 2020) Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengelolaan waktu ibu rumah tangga ditengah pandemic Covid-19 yang masih terjadi hingga tulisan ini dibuat.

## II. METODE PENELITIAN

Untuk memperoleh data, akan dilakukan dua teknik utama yaitu wawancara, observasi dan studi dokumen. Teknik wawancara yang akan ditempuh akan berupa wawancara mendalam terhadap narasumber. Jika masih dirasa kurang,

akan ditambah lagi pada narasumber yang kedua. Observasi yang dilakukan tentu berlokasi di Desa Bitera Gianyar untuk mencari informasi yang sepadan antara hasil wawancara dengan hasil di lapangan. Kemudian akan dilakukan studi dokumen untuk mengetahui apakah informasi yang didapat ada persamaan dengan teori atau malah bisa mendapatkan jenis informasi baru yang berbeda.

### III. PEMBAHASAN

Pada penelitian yang dilakukan pada salah satu keluarga di Desa Bitera Gianyar, dilakukanlah penelitian secara mendalam dengan pertanyaan-pertanyaan untuk mendapatkan berapa langkah yang dilakukan ibu rumah tangga selama wabah Covid-19 saat ini. Dalam melakukan kegiatan rumah tangga disertai bekerja di kantor secara bersamaan saat ini, memerlukan konsentrasi serta energi ekstra dalam melakukannya. Konflik peran ganda sering dijumpai jika menghadapi pada beberapa hal yang saling bertentangan (Greenhaus & Beutell, 1985). Pada wawancara kepada Ibu Sri, didapatkan penjelasan bahwa seringkali terjadi konflik kepentingan yang terjadi saat melakukan kegiatan *Work From Home* sesuai anjuran pemerintah. Fokus yang didapatkan dari pekerjaan akan seling teraduk antara keluarga dan pekerjaan. Wanita yang memiliki peran ganda sebagai ibu serta pekerja akan mendapatkan tekanan serta tanggung jawab jauh lebih berat saat berada dalam rumah (Julianty & Prasetya, 2016).

Perlu suatu tindakan nyata dalam menghadapi stres yang dihadapi seorang wanita terutama selama masa wabah Covid-19 saat ini (Andriyani, 2014).

- a. Berdoa. Seburuk apapun keadaan wanita dan pria, Tuhan harus yang harus menjadi acuan. Hanya Beliau yang segala hal bisa terjadi, ataupun tidak. Dengan bersikap tenang ketika menghadapi masalah, tarik nafas dalam, kemudian berdoa. Dalam doa itulah melakukan renungan, apa penyebab hal itu terjadi, dan mohon tuntunan Beliau, agar bisa melangkah dan menyelesaikan dengan baik. Terlebih lagi, wanita di era modern saat ini dituntut untuk mandiri dalam segala macam hal dan mampu menjalankan berbagai macam aktivitas (Marlina, 2006). Berdoa serta kembali mendalami agama merupakan salah satu cara yang terbaik dalam menghadapi tekanan yang dihadapi (Nevid, 2007)

- b. Mengasosiasi. Wanita merasa jadi orang yang paling menderita, itu akibat kita lupa sejenak dengan Sang Pencipta. Jika berkaca dan membandingkan dengan orang lain, masih banyak orang yang lebih buruk dari yang diterima setiap orang. Mengingat hakikat manusia turun kembali ke dunia adalah menjalani karma. Jadi hidup itu tidak ada yang sempurna. Melihat orang kaya seolah olah hidupnya sempurna, karena melihat jauh lebih keatas dengan segala fasilitas mereka bisa menikmati hidup. Tapi kekayaan yang mereka dapatkan tentu dengan perjuangan yang tidak mudah. Pengelolaan waktu yang baik juga membantu dalam menurunkan tingkat stress wanita. Pengelolaan waktu ini terjadi tidak dalam waktu singkat, tetapi memerlukan proses bertahun-tahun berdasarkan kebiasaan (Rosita E.K., 2008). Atas informasi dari responden, masalah itu selalu ada, baik itu ekonomi tinggi ataupun rendah. Walaupun mereka punya uang, tapi perbedaan visi misi juga akan menjadi masalah. Memiliki uang tetapi tidak dapat mengelola waktu dengan baik juga akan menjadi masalah baru yang akan muncul. Selama masa wabah Covid-19 ini, pembagian waktu untuk keluarga dan pekerjaan akan menjadi suatu kunci bagi seorang wanita dalam menjaga tingkat stress dibatas normal.
- c. Introspeksi Diri. Lihatlah dirimu di kaca, tanyakan pada dirimu sendiri tentang apa yang sudah kamu lakukan. Apakah itu sudah benar atau salah? Jika kamu merasa benar, sempurnakanlah ketidakbenaran tersebut, namun jika kamu salah, maka terimalah nasehat orang untuk menyempurnakannya. Pada informasi yang didapat pada wawancara kepada Ibu Ayu yang memberikan perumpamaan jika mertua protes “ kalau nyalain api kompor jangan besar apinya nanti gosong”, jika kita berfikir negatif, oh mungkin mertua maunya irit aja, makanya disuruh kecil volume apinya. Terlebih pada kondisi wanita yang lelah pulang bekerja akan menjadi suatu permasalahan baru Tapi jika kita berfikir logika, bukannya benar jika api volumenya kecil, memang kita butuh lebih banyak waktu, tapi kan mengurangi resiko gosong. Peran ganda seperti itu akan sering dijumpai pada wanita yang bekerja. Disisi lain, wanita juga memerlukan bekerja sebagai salah satu bentuk aktualisasi diri, pengembangan wawasan serta memberikan kepuasan serta kebanggaan akan kemampuannya (Akbar, 2017). Disisi lain,

peran ganda wanita akan mampu meningkatkan perekonomian keluarga secara signifikan (Elizabeth, 2016). Sehingga hal tersebut diperlukan suatu pemikiran yang matang serta introspeksi diri dalam mengelola waktu.

- d. Bersikap Rendah Hati. Kita dalam bergaul harus bisa selaras dan dinamis. Jadi kita harus sportif. Jika ada masukan jangan gengsi untuk menerimanya. Jangan berfikir bahwa jika kita dikritik berarti orang mengungguli kita, tapi malah sebaliknya, anggap saja, bahwa orang ingin membantu kita untuk menjadi benar. Jika ada yang mencela bahwa hasil kerja kita misalnya ngepel lantai, oh dibilang masih kotor. Padahal menurut kita itu sudah bersih. Ya kita ga usah berdebat membela diri. Cukup diam atau ya ya aja. Orang yang suka kritik kita artinya dia perhatian, ya terima aja, kita ga usah berdebat. Karena masih banyak yang bisa kita urus timbang adu mulut dengan tukang kritik yang belum tentu juga dia sempurna.
- e. Positive Thinking. Cobalah untuk selalu berfikir positif dalam setiap hal. Kemungkinan baik atau buruk, bisa saja terjadi. Hadapilah dengan pasrah dan ikhlas tapi tetap berusaha di jalan yang benar. Tebalkan iman. Contoh “ aduh uang bulanan terjepit akibat ada hal tak terduga, tapi yakinlah, semua sudah ada jalannya, Tuhan pasti sudah berencana akan solusinya apalagi di masa saat ini yang memerlukan perhatian khusus di rumah.
- f. Solusi Hati. Kita harus menerima kenyataan bahwa kita tidak bisa merubah dunia, jadi berusaha untuk membuat hati kita merdeka pada ranah yang tepat tanpa harus berbuat negatif. Kesetaraan baik tanggung jawab maupun tugas diperlukan kajian yang mendalam, karena penyetaraan gender ini bukanlah hal yang mudah (Fadilah, 2018). Contoh berikut sekiranya dapat menjadi inspirasi:
  1. Jika merasa keberatan untuk mengambil pekerjaan lebih banyak dari yang lain dalam keluarga, maka ambillah pekerjaan itu sesuai bagianmu saja. Agar ikhlas dan tidak merasa berdosa.
  2. Jika merasa tidak nyaman dengan lingkunganmu, carilah aktivitas positif lain yang mungkin bisa mengurangi interaksi dengan orang yang membuat tidak nyaman.

3. Jika cemburu, rahasia hati ya, tapi ini tips paling jitu, klo kita cinta, pasti itu merupakan cinta murni 100% bukan? Tapi jika dia buat kamu cemburu (mungkin terjadi perselingkuhan misalnya) sebaiknya kurangi rasa cintamu beberapa persen, yang ini adalah jalan yang lebih terhormat dibanding membalas dengan hal yang negatif, demi menjaga keutuhan rumah tangga. Ingatlah hidup itu tidak sempurna, jadi jangan berharap segala sesuatu akan sempurna. Motto kita adalah pasrah, berserah padaNya, dan ikhlas namun tetaplah berusaha menjadi orang yang baik . Yakinlah Tuhan sudah atur semuanya.

#### **IV.PENUTUP**

Memiliki peran ganda pada wanita tidaklah mudah, dalam membagi peran tersebut diperlukan kebijakan dalam pengelolaan waktu antara pekerjaan dan keluarga. Terlebih lagi pada musim wabah Covid-19 dimana kebijakan dari pemerintah untuk bekerja dari rumah. Pengelolaan kesehatan mental terutama diperlukan dalam berkegiatan di rumah untuk menghindari stres bagi ibu rumah tangga.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, D. A. , 2017, *Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita dan Stres Kerja*. An Nisa'a.
- Andriyani, J, 2014, *Coping stress pada wanita karier yang berkeluarga*. Al-Bayan.
- Destia, K, 2016, *Tingkat Stress pada remaja wanita yang menikah dini di kecamatan babakancikao kabupaten purwakarta*. Jurnal Ilmu Keperawatan.
- Elizabeth, R, 2016, *Pemberdayaan Wanita Mendukung Strategi Gender Mainstreaming dalam Kebijakan Pembangunan Pertanian di Perdesaan*. Forum Penelitian Agro Ekonomi.
- Fadilah, S. ,2018, *Kesetaraan Gender : Fenomena Pergeseran Peran Ekonomi Wanita dari Tulang Rusuk Menjadi Tulang Punggung*. Gender Dan Anak.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J, 1985, *Sources of Conflict Between Work and Family Roles*. Academy of Management Review.

- Julianty, E., & Prasetya, B. E. A, 2016, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan Konflik Peran Ganda Pada Guru Wanita Di Kabupaten Halmahera Barat*. Jurnal Psikologi Perseptual.
- Marlina, H. I. ,2006, *Kedudukan Wanita Menak Dalam Struktur Masyarakat Sunda (Studi Kasus Di Kota Bandung)*. Sosiohumaniora.
- Nevid, J. S. 2007, *Psikologi Abnormal*. Jurnal Kesehatan Jiwa.
- Rosiana, D. ,2007, *Mengatasi Konflik Peran Sebagai Karyawan Dan Ibu Rumah Tangga Pada Tenaga Kerja Wanita Di Indonesia*. MIMBAR, Jurnal Sosial Dan Pembangunan.
- Rosita E.K., M. S. ,2008, *Manajemen waktu yang efektif. Pelatihan Manajemen Diri Dalam Meningkatkan Kinerja Guru BK*".
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. , 2020, *Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China*. International Journal of Environmental Research and Public Health.
- Yousif Ali, Mohammad Alradhawi, N. S., & Abbas, A.-R. ,2020, *Personal protective equipment in the response to the SARS-CoV-2 outbreak - A letter to the editor on "World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19)." International Journal of Surgery*, 78(April), 3–4.
- Zhang, Y., & Ma, Z. F, 2020, *Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study*. International Journal of Environmental Research and Public Health.