

GAMBARAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA *MOMPREENEUR*

Brigitta Prasartika¹
brigittatika@gmail.com

Andhika Alexander Repi²
andhika@ukwms.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstrak

Wanita yang telah berkeluarga dan tidak bekerja di kantor melainkan memilih untuk menjadi ibu rumah tangga juga dapat melakukan kegiatan produktif untuk menghasilkan karya yang berprestasi dan berpenghasilan, salah satunya dengan membuka usaha di rumah atau biasa disebut sebagai *momprenneur*. Namun, menjadi seorang *momprenneur* tidaklah mudah. Seorang *momprenneur* perlu mengupayakan keseimbangan antara kehidupan pekerjaan usahanya dan juga kehidupan pribadinya agar dapat menjaga keberlangsungan jalannya usaha maupun keluarganya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran *work-life balance* pada *momprenneur* yang dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif fenomenologi dan teknik *theory-led thematic analysis*. Informan pada penelitian ini merupakan seorang *momprenneur* yang membuka usaha di rumah secara *online* ataupun *offline* dengan usia usaha >2 tahun dan memiliki anak yang masih berumur <18 tahun. Informan dipilih dengan teknik *purposive* dan *snowball*. Hasil dari penelitian ini menggambarkan bahwa *momprenneur* mengupayakan *work-life balance* yang terlihat dari adanya keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan, dan keseimbangan kepuasan. Selain itu, ditemukan juga adanya keseimbangan emosi dan faktor-faktor yang mempengaruhi *work-life balance* pada *momprenneur* yakni karakteristik sifat atau sikap individu, *continuous learning*, dukungan sosial, dan *work overload*.

Kata kunci: *work-life balance*, *momprenneur*, studi fenomenologis

Abstract

Married women who do not work nine-to-five and choose to become housewives can be productive by generating high-achieving and income-generating works by opening a business at home. Housewives who open businesses at home are commonly referred to as mompreneurs. However, being a mompreneur is not easy. A mompreneur needs to strive for balance between her work and life so that she can maintain the continuity of her business and her family. This research aims to see how the description of work-life balance in mompreneurs is carried out using qualitative phenomenological methods and theory-led thematic analysis techniques. The informants in this research are mompreneurs, who have been managing a business in the house that is operated online or offline with the business age is <2 years and have a child who is still under eighteen years old. The researcher uses purposive and snowball techniques to choose the informants. The results of this study illustrate that mompreneurs strive for work-life balance as shown from their balance of time, balance of involvement, and balance of satisfaction. Moreover, there is a balance of emotions and factors that affect mompreneurs' work-life balance, namely individual characteristics or attitudes, continuous learning, social support, and work overload.

Keywords: *work-life balance, mompreneur, phenomenological study*

Pendahuluan

Dewasa ini seorang ibu rumah tangga dapat turut berperan aktif untuk melakukan kegiatan produktif dengan menghasilkan karya yang berprestasi dan berpenghasilan. Kegiatan produktif yang bisa dilakukan oleh ibu rumah tangga salah satunya yaitu bekerja di rumah dengan membuka usaha. Individu yang melakukan kegiatan membuka usaha sendiri di rumah sembari menjalani perannya sebagai ibu rumah tangga biasa disebut sebagai *momprenneur*. Istilah *momprenneur* pertama kali dikembangkan oleh Patricia Cobe dan Ellen H. Parlapiano dari buku mereka yang berjudul *Momprenneurs: A Mother's Practical Step-by-Step Guide to Work-at-Home Success* yang pertama kali terbit pada tahun 1996 dan direvisi pada tahun 2002. Patricia Cobe dan Ellen H. Parlapiano merupakan seorang ibu sekaligus wirausaha yang bekerja dari rumah dan secara bersamaan mereka juga sedang mengasuh anak-anak mereka (Richomme-Huet & Vial, 2014).

Cobe & Parlapiano (dalam Newhouse, 2018) menyebutkan bahwa *momprenneur* merupakan seorang ibu rumah tangga yang bekerja dari rumahnya dengan mendirikan usaha kecil berbasis rumahan. Menurut Kamania (2016) istilah *momprenneur* memang ditujukan untuk ibu rumah tangga yang memiliki dan mengelola usahanya di rumah. Seorang *momprenneur* yang menjalankan usahanya di rumah dapat menjual berbagai macam barang atau jasa sesuai dengan keinginannya (Jean & Forbes, 2012).

Saningputra dkk. (2016) menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara *momprenneur* dengan *entrepreneur* lainnya yaitu *momprenneur* merupakan seorang ibu rumah tangga yang membuka dan menjalankan usahanya di rumah, di sela-sela kesibukannya untuk mengasuh anak, mengerjakan tugas rumah tangga, dan mengurus suami. Beberapa pakar kemudian menyimpulkan bahwa fenomena ini muncul

ketika para ibu rumah tangga yang kreatif mencoba untuk membangun usaha mereka di rumah di tengah-tengah menjalankan rutinitasnya untuk mengasuh anak dan keluarga (Aina, 2017).

Fenomena *momprenneur* telah menjadi perhatian, khususnya di dunia bisnis dan telah diidentifikasi sebagai fenomena sosial ekonomi oleh beberapa pakar (Newhouse, 2018). Tambunan (2017) menyatakan bahwa saat ini mulai banyak ibu rumah tangga yang membuka usaha rumahan dapat ditemui sehari-hari dengan mudah seperti membuka toko-toko kecil, warung makan, salon kecantikan, butik, katering, kerajinan tangan, dan lain sebagainya. Beragam alasan membuat para ibu rumah tangga memutuskan untuk membuka usaha di rumah dan menjadi seorang *momprenneur* seperti halnya hasil preliminari yang dilakukan oleh peneliti pada informan C dan I.

C merupakan seorang ibu rumah tangga yang juga menjalankan usaha ekspor *organic fertilizer* CV. JKJ di rumahnya. Sedangkan, I merupakan ibu rumah tangga yang kini sedang menjalankan usaha batik di rumahnya. C dan I memutuskan untuk menjadi seorang *momprenneur* dengan membuka usaha di rumah karena ingin mengisi waktu luang dengan kegiatan produktif di rumah di sela-sela mengurus kegiatan rumah tangga dan mengasuh anak serta ingin menghasilkan uang dari rumah. Selain itu, C juga ingin menyalurkan hobi dan mengaplikasikan pengalaman kerja yang didapatkannya.

Beberapa penelitian juga menyatakan bahwa alasan yang membuat para ibu rumah tangga memutuskan untuk membuka usaha di rumah dan menjadi seorang *momprenneur* antara lain ingin mengembangkan kreatifitas dan *self-fulfillment*, ingin memiliki pendapatan untuk mencukupi kebutuhan keluarga maupun ingin memiliki kegiatan produktif di rumah (Lewis dkk., 2015; Casteleijn-Osorno, 2014; Wijaya & Layman, 2018).

Malahayati (2009) juga menyatakan hal yang senada bahwa beberapa alasan ibu rumah tangga memilih untuk membuka usaha di rumah dan menjadi seorang *momprenneur* antara lain ingin mencukupi keuangan keluarga karena kondisi ekonomi keluarga yang tidak bagus. Selain itu, ingin menyalurkan hobi dan kreatifitas maupun untuk mengisi waktu luang karena merasa tidak ada yang dapat dikerjakan di rumah. Oleh sebab itu, ibu rumah tangga melihat kegiatan kewirausahaan sebagai peluang yang menjanjikan. Namun, menjadi seorang *momprenneur* tidak serta merta selalu membawa hal positif bagi pribadi maupun keluarga.

Keterlibatan ibu rumah tangga dengan menjadi seorang *momprenneur* nyatanya dapat menimbulkan ancaman sekaligus memberikan dampak negatif bagi para *momprenneur* yang dimana menjalani dua peran yang berbeda. Seorang *momprenneur* akan rentan mengalami konflik peran karena *momprenneur* tidak hanya berperan sebagai wirausaha yang bertanggung jawab pada kegiatan kewirausahaannya saja melainkan juga harus berperan sebagai istri dan ibu yang bertanggung jawab untuk mengelola kegiatan rumah tangga, mengurus suami, serta mendidik dan mengasuh anak. Selain itu, mereka juga harus melakukan kegiatan pribadi lainnya dan menjaga kesehatan mereka sendiri yang sering kali diabaikan karena perannya yang berlebihan serta keterbatasannya waktu (Mathew & Panchanatham, 2011). Semua hal itu memang membutuhkan banyak waktu, energi, dan perhatian.

Peneliti kemudian melakukan preliminari kepada informan H yang merupakan seorang *momprenneur* dengan usaha jasa jahit di rumahnya dan didapatkan hasil bahwa menjadi seorang *momprenneur* bukanlah hal yang mudah. Seorang *momprenneur* yang menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga dengan berbagai aktivitas seperti mengurus suami, mengasuh anak, mengurus rumah itu sendiri, harus pula mencurahkan perhatian

dan upayanya untuk menjalankan usahanya. Bagi H dan beberapa *momprenneur* lainnya, hal ini menjadi kesulitan dan tantangan akibat adanya peran dan tanggung jawab yang saling tumpang tindih (*role and job overlapping*). Bahkan, dampak dari hal tersebut mengakibatkan seorang *momprenneur* harus mengabaikan masalah kesehatan diri sendiri dan ada juga beberapa hal yang harus dikorbankan baik itu mengorbankan waktu atau perhatian untuk mengurus rumah tangga, atau usahanya. Oleh sebab itu, seorang *momprenneur* perlu melakukan upaya untuk dapat menyeimbangkan dua peran atau lebih yang dijalannya tersebut pada kehidupan kerja dan pribadinya. Seorang *momprenneur* perlu menyeimbangkan kehidupan pribadinya sebagai ibu rumah tangga dengan pekerjaannya sebagai wirausaha sehingga dapat dikatakan bahwa seorang *momprenneur* perlu memiliki *work-life balance*.

Secara sederhana, *work-life balance* merupakan suatu variabel psikologis yang membahas tentang keseimbangan kehidupan pekerjaan dengan aspek kehidupan lain dari seorang individu. McDonald & Bradley (2005) kemudian menyatakan bahwa *work-life balance* dapat diartikan sebagai sejauh mana individu merasa puas dan terlibat secara seimbang pada beberapa peran yang dijalannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hoang (2009) pada ibu berwirausaha di Vietnam mengungkapkan hasil bahwa ibu berwirausaha yang tidak mengupayakan *work-life balance* dengan baik akan rentan mengalami konflik antara pekerjaan dan keluarga karena melihat bahwa pertumbuhan bisnis yang semakin tinggi dan tanggung jawab yang begitu besar bagi seorang wanita dimana pada konteks norma sosial dituntut untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Hal ini dapat mempengaruhi penurunan kinerjanya dalam berbisnis dan kesejahteraan pribadinya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wijaya & Layman (2018) pada beberapa *momprenneur* di kota

Tangerang menunjukkan hasil yang konsisten bahwa banyaknya peran yang dijalani oleh seorang *momprenneur* membuatnya tidak mampu untuk mencapai *work-life balance* sehingga berdampak pada masalah kesehatan, stres, *family dependent care*, dan keterbatasannya waktu untuk melakukan aktivitas atau memenuhi kebutuhan yang diinginkannya.

Seorang *momprenneur* yang tidak mampu menunjukkan atau mencapai *work-life balance* dengan tepat maka dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang mengganggu seperti kualitas kehidupan pribadi akan terganggu, timbul permasalahan kesehatan, stres, beberapa peran saling tumpang tindih dan saling mengganggu, kegagalan bisnis, keterbatasan waktu untuk melakukan aktivitas yang diinginkan seperti jarang menghabiskan waktu untuk berkumpul bersama keluarga, ketidakbahagiaan pada keluarga, serta permasalahan pada *family dependent care* (Richomme-Huet & Vial, 2014; Talreja, 2017; Wijaya & Layman, 2018). Pada akhirnya, seorang *momprenneur* yang tidak mampu mencapai *work-life balance* memilih salah satu peran dan meninggalkan peran yang lain seperti halnya yang terjadi pada informan M.

Berdasarkan preliminari yang dilakukan oleh peneliti pada informan M yang merupakan seorang mantan *momprenneur* dengan usaha *online shop* yang menjual baju-baju *preorder* Bangkok melalui aplikasi media sosial Instagram di rumahnya dan didapatkan hasil bahwa M memutuskan untuk berhenti meneruskan kegiatan usahanya dan kini lebih fokus pada keluarganya. M tidak mampu untuk menyeimbangkan antara kehidupan pekerjaannya dan kehidupan pribadi di luar pekerjaannya. Hal ini terlihat dari M gagal untuk mempertahankan usahanya dikarenakan ketidakmampuannya untuk mengorganisir waktu dan keterlibatan perannya sebagai wirausaha yang mengurus usaha dan sebagai ibu rumah tangga yang mendidik dan mengasuh anak. M tidak bisa mengurus kegiatan rumah tangganya secara

maksimal serta tidak bisa menghabiskan waktu dengan anak dan suaminya. Selain itu, M juga merasa tidak adanya kepuasan pada dirinya sebagai seorang *momprenneur* yang terlihat dari kehidupan rumah tangganya mengganggu kegiatan usaha yang dijalannya seperti adanya masalah keluarga yang dapat menyebabkan kinerjanya untuk mengurus usaha tidak maksimal, begitu juga sebaliknya. Oleh sebab itu, *work-life balance* sangat penting untuk dimiliki oleh *momprenneur* agar tidak berdampak pada kehidupan pekerjaan usaha yang dijalannya maupun kehidupan pribadi di keluarganya.

Work-life balance yang ideal memang bukanlah hal yang mudah untuk dicapai oleh seorang *momprenneur*. Namun, bukanlah hal yang mustahil juga untuk diwujudkan. McDonald & Bradley (2005) secara eksplisit menyatakan bahwa individu yang dapat mencapai *work-life balance* dengan baik terlihat dari pencapaian tiga hal utama yaitu keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan, dan keseimbangan kepuasan. Aspek keseimbangan waktu dapat diartikan sebagai jumlah waktu yang dialokasikan oleh individu untuk kehidupan pekerjaannya dan untuk kehidupan pribadi di keluarganya. Aspek keseimbangan keterlibatan dapat diartikan sebagai individu mampu menyeimbangkan keterlibatan perannya secara efektif pada kehidupan pekerjaannya dan kehidupan pribadi di keluarganya. Sedangkan, aspek keseimbangan kepuasan dapat diartikan sebagai tingkat kepuasan individu yang seimbang pada kehidupan pekerjaannya dan kehidupan pribadi di keluarganya. Ketiga aspek ini dapat digunakan untuk mengetahui sejauh mana keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi individu.

Berdasarkan penjelasan di atas maka seorang *momprenneur* yang kesehariannya sebagai wirausaha dan ibu rumah tangga dapat mencapai *work-life balance* jika mampu mengorganisir dengan baik antara waktu, keterlibatan, dan kepuasannya sebagai seorang wirausaha yang bekerja

mengurus usaha dan sebagai ibu rumah tangga yang mengurus keluarganya. Keseimbangan waktu, pada hal ini seorang *momprenneur* perlu membagi waktunya secara efektif saat menjalankan kegiatan kewirausahaannya dan kegiatan rumah tangganya. Keseimbangan keterlibatan, dapat dilihat dari bagaimana seorang *momprenneur* mampu menyeimbangkan perannya secara efektif sebagai seorang wirausaha dan ibu rumah tangga, dan keseimbangan kepuasan pada hal ini jika seorang *momprenneur* dapat menjalani kedua perannya dengan baik maka akan merasakan kepuasan karena berhasil mengintegrasikan peran dan tanggung jawabnya tersebut secara tepat.

Meskipun dari hasil preliminari menyatakan bahwa ada seorang *momprenneur* yang gagal untuk mengupayakan maupun mencapai *work-life balance* pada kehidupan pekerjaan usaha dan kehidupan pribadi di keluarganya, namun ada pula seorang *momprenneur* sukses yang mampu mencapai *work-life balance* seperti yang dilansir dari buku *Storycake for Your Life MOMPREENEUR* karangan Kurnia dkk., (2013) RR sukses dengan bisnis hantaran, mahar uang, serta aneka souvenir pernikahan dan ulang tahun yang RR lakukan semuanya dari rumah. RR bersyukur dengan bisnisnya tersebut dapat menambah penghasilan keluarga serta RR tetap bisa menjalankan kewajibannya sebagai ibu rumah tangga seperti mengurus semua keperluan keluarganya dari mengantar jemput anaknya sekolah, mengurus semua pekerjaan rumah tangga, dan bahkan RR tetap bisa melakukan *me-time*.

Melihat kisah sukses seorang *momprenneur* maka dapat diketahui bahwa kunci kesuksesan menjadi seorang *momprenneur* adalah senantiasa mengupayakan dan mencapai *work-life balance*. Hal inilah yang kemudian memunculkan suatu *insight* bagi peneliti bahwa *momprenneur* dan variabel *work-life balance* merupakan suatu fenomena yang menarik untuk dikaji ke sebuah penelitian.

Peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang bagaimana seorang *momprenneur* mampu mengupayakan maupun mencapai *work-life balance* sehingga diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai gambaran bagaimana seorang ibu rumah tangga yang membuka usaha di rumah dan menjadi seorang *momprenneur* dalam menyeimbangkan kehidupan pekerjaan usahanya dan kehidupan pribadinya sebagai ibu rumah tangga dengan baik, seiring dengan minat ibu rumah tangga yang besar untuk terlibat pada kegiatan kewirausahaan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena peneliti ingin mengeksplorasi informasi lebih mendalam setiap dimensi *work-life balance* yang akan didapatkan dari pemikiran, perasaan, dan pemaknaan informan mengenai aktivitasnya sebagai seorang *momprenneur*. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Creswell (2014: 4) bahwa pendekatan kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami pemaknaan individu mengenai permasalahan sosial atau permasalahan yang ada pada kehidupannya. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah fenomenologi karena dengan menggunakan fenomenologi peneliti dapat mengeksplorasi pengalaman hidup informan sesuai dengan sudut pandangnya masing-masing. Lewis (dalam Rehman & Roomi, 2012) juga menyatakan hal yang senada bahwa pendekatan fenomenologi sangat tepat digunakan untuk mempelajari fenomena *work-life balance* dengan mengeksplorasi pengalaman hidup informan.

Informan pada penelitian ini dipilih melalui teknik *purposive* dan *snowball* dengan kriteria yaitu seorang *momprenneur*, dimana *momprenneur* merupakan ibu rumah tangga yang tidak bekerja di luar atau kantor, melainkan membuka dan menjalankan usaha di rumah di sela-sela kesibukannya dalam mengurus keluarga. Selain itu usaha yang dijalankan oleh

informan tersebut sudah berjalan >2 tahun, baik itu secara *online* ataupun *offline* serta informan sedang memiliki dan mengasuh anak yang berusia <18 tahun.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara dengan jenis wawancara yaitu *in-depth interview* atau wawancara mendalam karena dengan wawancara mendalam peneliti dapat mengeksplorasi suatu permasalahan atau fenomena baru secara mendalam pada informan serta peneliti juga dapat memperoleh informasi secara terperinci tentang pemikiran informan akan sesuatu hal (Boyce & Neale, 2006). Selain itu, pada wawancara mendalam peneliti juga dituntut untuk mengetahui poin-poin apa saja yang akan dibahas bersama informan seputar topik penelitian sehingga wawancara yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan pedoman wawancara yang telah dibuat.

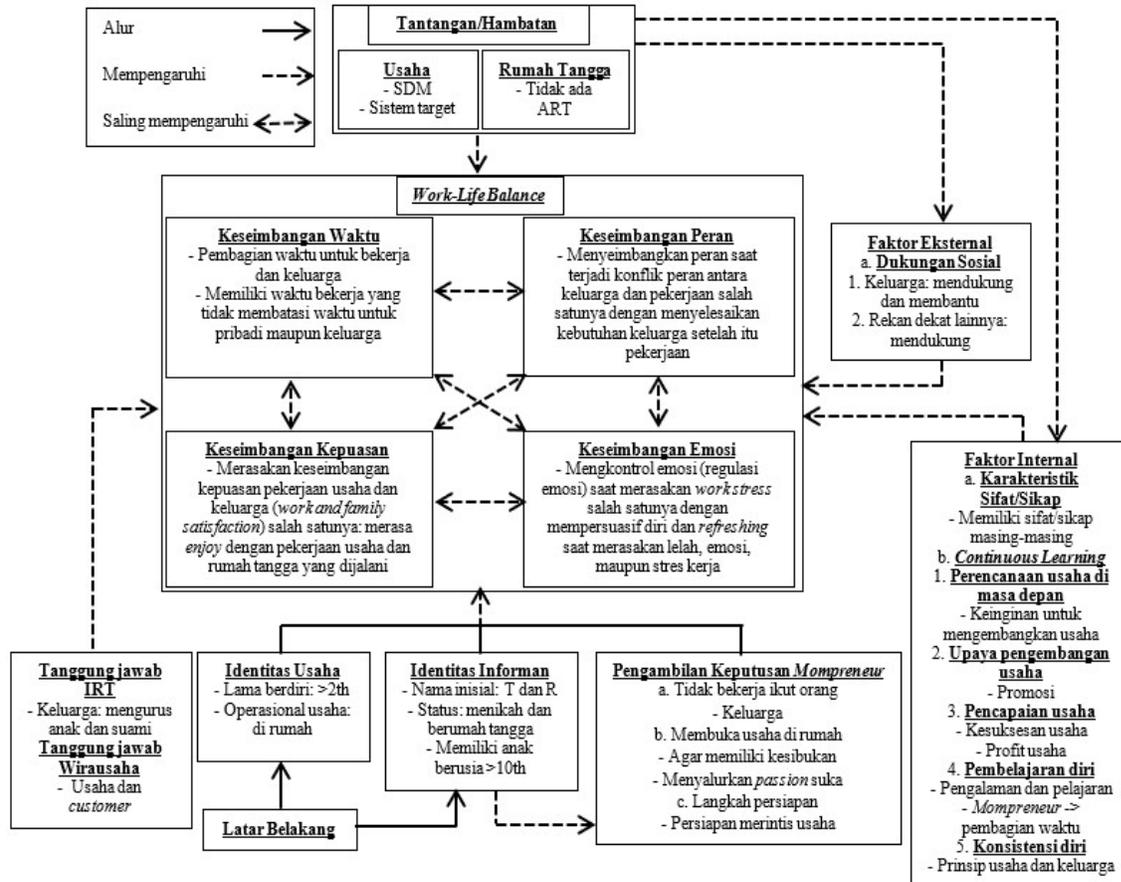
Pengolahan data pada penelitian ini akan dianalisis oleh peneliti dengan menggunakan teknik analisis deduktif (*theory-led thematic analysis*). Poerwandari (2013: 195-196) menyatakan bahwa teknik analisis deduktif merupakan proses dimana peneliti memilah informasi berdasarkan tema-tema yang sudah ditetapkan sebelum melakukan penggalan data maupun menganalisis data yang mengacu pada teori psikologi tertentu. Melihat hal ini, peneliti kemudian menggunakan teori psikologi *work-life balance* menurut McDonald & Bradley (2005) beserta ketiga aspeknya yaitu keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan, dan keseimbangan kepuasan.

Pada penelitian ini, peneliti juga melakukan validitas penelitian. Supratiknya (2015: 67) menyatakan bahwa validitas penelitian adalah sejauh mana peneliti

memeriksa keakuratan temuan-temuan penelitiannya dengan menerapkan sejumlah prosedur tertentu. Melihat hal itu maka penelitian ini menggunakan validitas komunikatif dan validitas argumentatif. Validitas komunikatif tercapai apabila peneliti melakukan konfirmasi kembali data dan analisisnya pada informan penelitian. Sedangkan, validitas argumentatif tercapai apabila temuan data dan kesimpulan penelitian rasional dan dapat dibuktikan kembali dengan melihat data mentah yang didapat oleh peneliti (Poerwandari, 2013: 208).

Hasil Penelitian dan Diskusi

Informan pada penelitian ini adalah T dan R yang merupakan seorang *mompreneur* (ibu rumah tangga yang membuka dan menjalankan usaha di rumah). Usaha yang dijalani oleh R adalah lembaga ABK dengan jumlah murid yang mencapai 40 anak dan sudah berjalan selama 14 tahun. Operasional usaha R yakni berada di rumah R lebih tepat di lantai atas dengan sistem pembelajaran murid dibuat persesi. Sedangkan, usaha yang dijalani oleh T adalah *online shop* yang menjual baju *monza* anak dan dewasa serta berbagai macam variasi tas. Usaha T tersebut sudah berjalan selama 5 tahun yakni mulai dari tahun 2015. Gambaran hasil dan pembahasan dari penelitian ini memfokuskan pada bagaimana kedua informan yang merupakan *mompreneur* dalam menyeimbangkan kehidupan pekerjaan usahanya dan kehidupan pribadi di keluarganya yang ditinjau dari aspek *work-life balance* menurut McDonald & Bradley (2005) yaitu keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan, dan keseimbangan kepuasan.



Gambar 1. Gambaran *Work-Life Balance* pada Informan T dan Informan R

Aspek pertama pada *work-life balance* adalah keseimbangan waktu. Keseimbangan waktu dapat dilihat dari individu mampu mengalokasikan waktunya untuk bekerja, beristirahat, bertemu dan berkumpul bersama keluarganya, maupun sekedar melaksanakan tugas dan tanggung jawab di kehidupan keluarganya (McDonald & Bradley, 2005). Pada penelitian ini keseimbangan waktu terlihat dari bagaimana *mompreneur* mampu mengalokasikan waktu mereka untuk kehidupan pekerjaannya dalam mengurus usaha dan kehidupan pribadinya sebagai seorang ibu rumah tangga dengan tepat.

Keseimbangan waktu terlihat dari kedua informan yang sama-sama memiliki waktu bekerja yang tidak membatasi kualitas waktu mereka untuk menikmati aktivitas pribadi di luar pekerjaan mereka karena kedua informan mampu mengelola waktu mereka untuk bekerja mengurus

usaha maupun waktu mereka untuk keluarga. R memiliki waktu bekerja yakni Senin – Jumat jam 08.00-12.00 setelah itu jam 14.00-16.00. Lalu jika ada pekerjaan lembaga di luar jam kerja, R akan mengerjakannya saat ada waktu luang di rumah. Selain itu R menyatakan bahwa sebelum dan sesudah jam kerja maupun saat jam istirahat kerja, R akan menggunakan waktunya untuk mengurus keperluan pribadi maupun keluarganya seperti menyiapkan makan, membimbing anak belajar, dan lain sebagainya. Sedangkan, T tidak memiliki waktu khusus untuk bekerja, T akan bekerja mengurus usahanya jika memiliki waktu luang di rumah setelah mengurus keluarganya.

T juga mengungkapkan bahwa T masih bisa merasakan kebebasan untuk melakukan *me-time* dan *family time* seperti pergi jalan-jalan dengan keluarga, dan lain sebagainya. Kedua informan menunjukkan

keseimbangan waktu karena waktu bekerja yang dijalankan oleh kedua informan tidak mengurangi waktu mereka untuk melakukan aktivitas pribadi di luar pekerjaan mereka. Kedua informan masih bisa memiliki waktu untuk mengurus keluarga maupun sekedar menikmati *me-time* dan *family time*. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari McDonald & Bradley (2005) bahwa individu yang mencapai keseimbangan waktu menunjukkan jika tuntutan pekerjaan yang dijalankan oleh individu tidak mengurangi waktu individu untuk kehidupan pribadi di keluarganya.

Aspek kedua pada *work-life balance* adalah keseimbangan keterlibatan. McDonald & Bradley (2005) menyebutkan bahwa keseimbangan keterlibatan dapat dilihat dari keterlibatan psikologis individu untuk memenuhi komitmen dan tuntutan perannya antara pekerjaan maupun keluarganya. Individu yang memiliki keseimbangan keterlibatan dapat menjalankan perannya secara efektif saat mengalami konflik peran antara kehidupan pekerjaannya dan kehidupan pribadi di keluarganya karena individu tidak merasa bingung saat menjalankan kedua kehidupannya tersebut. Oleh sebab itu keseimbangan keterlibatan, atau pada penelitian ini disebut peneliti sebagai keseimbangan peran.

Individu harus dapat mengupayakan keseimbangan keterlibatan perannya saat terjadi konflik kedua peran guna memenuhi tuntutan perannya pada kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi di keluarganya agar mencapai keadaan *work-life balance*. Melihat bahwa *home-based business* yang dijalani oleh *momprenneur* rentan mengalami konflik kedua peran, konflik kedua peran yang biasa dialami oleh *momprenneur* yakni pada saat yang bersamaan anak membutuhkan sosok seorang ibu, namun pekerjaan usaha juga membutuhkan sosok seorang *owner* (Breen, 2014). Hal ini juga dialami oleh kedua informan.

Konflik kedua peran yang biasa dialami oleh R yakni saat anggota keluarga

dan tempat kerja membutuhkannya pada waktu yang bersamaan, R bingung harus bagaimana. T juga mengalami konflik kedua peran yang sama yakni saat pekerjaan usaha banyak yang harus dilakukan, lalu anak menangis seperti minta susu, dan lain sebagainya. T merasakan tekanan fisik dan psikis seperti kewalahan maupun perasaan emosi. Melihat hal ini untuk menyeimbangkan kedua perannya T akan menyelesaikan kebutuhan keluarganya terlebih dahulu, setelah itu mengurus usahanya. Sedangkan, R jika anggota keluarga dan tempat kerja sama-sama membutuhkannya R akan melakukan negosiasi pada salah satu pihak yang bisa diajak negosiasi saat itu entah pada anggota keluarga atau tempat kerjanya, misalnya saat anak tidak bisa ditinggal, R akan menyelesaikan kebutuhan anaknya terlebih dahulu setelah selesai R akan menyelesaikan pekerjaan lembaganya, begitu pula sebaliknya. Oleh sebab itu, pada penelitian ini terlihat kemampuan kedua informan untuk menyeimbangkan peran mereka secara efektif saat terjadi konflik kedua peran guna memenuhi tuntutan kedua peran mereka sehingga tercapainya keseimbangan keterlibatan pada kehidupan pekerjaan dan pribadi di keluarga mereka yang mengarah pada *work-life balance*.

Aspek ketiga pada *work-life balance* adalah keseimbangan kepuasan. Keseimbangan kepuasan tersebut akan muncul dalam diri individu apabila individu menganggap apa yang telah dilakukannya selama ini cukup baik untuk menjalankan kehidupan pekerjaannya maupun kehidupan pribadi di keluarganya (McDonald & Bradley, 2005). T menganggap bahwa profit dari usaha yang dijalannya selama ini dapat membantu kebutuhan finansial keluarganya sehari-hari. Sedangkan, R menganggap bahwa dengan usaha yang dijalannya selama ini membuat R merasa puas dan bangga karena bisa menjadi manusia yang bermanfaat bagi sesama karena dengan mengerjakan sesuatu hal yang positif membuat R juga ikut merasakan kepositifan dalam dirinya.

McDonald & Bradley (2005) juga menyatakan bahwa keseimbangan kepuasan dapat terlihat dari terpenuhinya harapan individu saat menjalankan beberapa perannya. Hal ini dialami juga oleh R. R menganggap bahwa dengan kegiatannya menjadi seorang *momprenneur* selama ini seimbang dan enak dijalani karena orang terdekat di sekitar R saling mendukung dan pikiran R sudah tertata mengenai hal menyeimbangkan pekerjaan usaha dan keluarganya. Sedangkan, T merasakan *enjoy* dengan menjadi seorang *momprenneur* yang bekerja dengan membuka usaha di rumah karena bisa berkumpul bersama keluarganya tanpa harus bekerja kantoran atau ikut orang di luar rumah. Melihat hal ini peneliti kemudian mengungkapkan bahwa keseimbangan kepuasan dapat terlihat dari keseimbangan kedua informan sebagai *momprenneur* yang terdiri dari *work and family satisfaction*. Seorang *momprenneur* yang merasa puas dengan bisnis yang dijalankannya maupun dengan keluarganya akan mencapai keseimbangan kepuasan. Oleh sebab itu, keseimbangan kepuasan akan terlihat dari bagaimana kepuasan muncul dari seorang *momprenneur* ketika mampu menjalani kedua perannya sebagai wirausaha maupun sebagai ibu rumah tangga dengan baik karena keseimbangan kepuasan tersebut nantinya akan mengarah pada pencapaian *work-life balance*.

Pada penelitian ini, peneliti juga menemukan penemuan baru mengenai satu aspek *work-life balance* yakni keseimbangan emosi. Peneliti melihat keseimbangan emosi merupakan salah satu hal yang membuat kedua informan mencapai *work-life balance* mereka. Secara sederhana Fitriannah (2018) menyatakan bahwa keseimbangan emosi dapat diartikan sebagai individu memiliki kontrol emosi yang baik, sehingga individu yang memiliki keseimbangan emosi akan mampu bekerja dengan baik. Melihat hal ini keseimbangan emosi akan tercapai dari bagaimana kedua informan meregulasi emosi mereka saat merasakan *work stress* dalam mengurus

usaha mereka agar mereka dapat bekerja dengan baik dan juga agar tidak terbawa larut ke dalam kehidupan pribadi di keluarga mereka.

R merasakan lelah dan stres kerja saat melakukan *monitoring* tinggi pada murid-murid yang kurang penanganan dari guru maupun saat mengurus pekerjaan usaha in-itu yang membutuhkan tenaga ekstra. Sedangkan, T merasakan lelah, kewalahan, maupun emosi saat *live streaming* ramai, pesanan banyak, melayani *customer* yang banyak permintaan maupun *customer* yang *hit and run*. T akan menghentikan aktivitasnya sejenak untuk bersantai atau *refreshing*, jika merasa emosi atau stres dan jenuh saat bekerja. Sedangkan, R akan bersantai dengan berkumpul bersama keluarga jika R merasakan lelah bekerja, sehingga keesokan harinya kondisi fisik dan psikis R menjadi lebih *fresh* untuk beraktivitas dan saat merasakan stres kerja R akan mempersuasif dirinya. Selain itu, saat merasakan emosi pada suatu permasalahan kerja R akan menenangkan dirinya karena jika tidak seperti itu emosi yang meledak-ledak menurut R dapat menghancurkan semuanya.

Pada penelitian ini selain meneliti tentang aspek-aspek *work-life balance* pada kedua informan, peneliti juga menemukan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi *work-life balance* pada kedua informan sebagai seorang *momprenneur* yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi beberapa hal pada diri informan yang dapat mempengaruhi *work-life balance*. Melihat hal ini, faktor internal dibagi menjadi dua yakni faktor karakteristik sifat atau sikap kedua informan dan *continuous learning*.

Menurut Schabracq, Winnubst, & Coope (dalam Nafis dkk., 2020) sikap merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *work-life balance*. Sikap merupakan evaluasi dari masing-masing individu terhadap objek, orang, atau peristiwa, dimana di dalam sikap terdapat pengetahuan maupun kecenderungan individu untuk bertindak. Sedangkan, sifat

individual merupakan ciri atau sifat yang berkaitan dengan perbedaan individual perorangan (Riswanti dkk., 2020). Melihat hal ini, faktor karakteristik sifat atau sikap dapat ditemukan pada kedua informan. T merupakan tipikal orang yang tidak terlalu berpikir secara berlebihan (*overthinker*), sehingga semua pekerjaan usaha maupun rumah tangga dibuat santai olehnya. Sedangkan, R merupakan tipikal orang yang terjadwal dari segi apapun. Hal ini terlihat dari bagaimana R mengorganisir waktunya dengan tepat untuk bekerja maupun untuk keluarga, serta bagaimana R membuat *time schedule* untuk mengurus pekerjaan rumah, seperti mencuci pakaian, dan lain sebagainya. Selain itu, jika ada permasalahan keluarga R akan bersikap profesional dengan tidak membawa permasalahan tersebut lebih mendalam ke pekerjaannya, begitu juga sebaliknya.

Faktor internal selanjutnya yakni *continuous learning*. Kolb (1984) menyatakan bahwa *continuous learning* merupakan pembelajaran akan sesuatu hal yang berlangsung secara terus menerus tanpa ada akhir. Peneliti kemudian mengungkapkan bahwa *continuous learning* terlihat dari usaha kedua informan yang sudah lama berdiri menunjukkan adanya tendensi dari dalam diri kedua informan untuk terus menerus belajar mengembangkan usaha mereka maupun belajar untuk terus mencapai *work-life balance*.

Continuous learning dapat ditemukan dari perencanaan usaha di masa depan, upaya mengembangkan usaha, pencapaian usaha, pembelajaran diri, dan konsistensi diri yang ada dalam diri kedua informan. Melihat bahwa usia usaha kedua informan sudah lama berdiri, kedua informan tetap memiliki keinginan untuk mengembangkan usaha maupun mempertahankan keberlangsungan usaha mereka masing-masing yang terlihat dari perencanaan usaha mereka di masa depan dan upaya mereka untuk mengembangkan usaha. Selain itu, pencapaian usaha yang didapatkan oleh kedua informan dalam

menjalankan usaha mereka masing-masing juga menandakan adanya proses belajar terus menerus tanpa henti dan dapat mempengaruhi *work and family satisfaction* mereka.

Continuous learning juga terlihat dari adanya pembelajaran diri berupa pengalaman dan konsistensi diri berupa tekad maupun prinsip kedua informan mengenai usaha dan keluarga yang dapat mempengaruhi mereka untuk menjalankan aktivitas mereka sebagai seorang *momprenneur* maupun untuk mencapai *work-life balance*. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Breen (2014) bahwa *momprenneur* yang memiliki berbagai peran cenderung belajar terus menerus dalam membuat pilihan saat dihadapkan berbagai macam hal atau permasalahan, beradaptasi secara kreatif, dan bertransisi untuk terus maju ke depan dengan tetap memperhatikan tanggung jawab masing-masing peran, maka dengan demikian *balance* dalam mengelola berbagai peran yang dijalani oleh *momprenneur* secara tidak langsung akan tercapai.

Basit dkk., (2020) pada penelitiannya juga menyatakan bahwa individu yang membuka usaha perlu belajar terhadap perubahan akan sesuatu hal untuk melakukan transformasi positif karena pembelajaran menjadi strategi reposisi yang baik guna menghadapi *work-life balance*. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan pada penelitian ini bahwa kedua informan yang merupakan *momprenneur* sama-sama memiliki *continuous learning* yang mempengaruhi mereka untuk mencapai *work-life balance* maupun untuk keberlangsungan usaha mereka.

Selain faktor internal, ada juga faktor eksternal yang meliputi beberapa hal yang berasal dari luar informan yang dapat mempengaruhi *work-life balance*. Pada penelitian ini, faktor eksternal dibagi menjadi dua yakni dukungan sosial dan *work overload*. Faktor eksternal dukungan sosial dapat ditemukan pada kedua informan. Dukungan sosial sangat mempengaruhi kedua informan untuk

mencapai *work-life balance* mereka. Kedua informan sama-sama mendapatkan dukungan sosial dari keluarga maupun rekan dekat lainnya untuk menjalankan kegiatan mereka sebagai *momprenneur*. Seperti halnya R, dukungan sosial yang dominan didapatkan oleh R yakni dari keluarga dan rekan kerjanya.

Keluarga pada hal ini suami dan anak R memberikan dukungan sosial secara emosional seperti memberikan pengertian dan motivasi kepada R, sedangkan instrumental seperti suami turut menjalankan operasional lembaga dan menyelesaikan permasalahan lembaga bersama R. Selain itu, suami dan anak R juga turut membantu R untuk mengerjakan pekerjaan rumah seperti bersih-bersih rumah, dan lain sebagainya. Rekan kerja R juga memberikan dukungan sosial secara emosional dan instrumental seperti menjadi satu *teamwork* yang saling menerima kekurangan satu sama lain dan membantu satu sama lain jika ada permasalahan mengenai operasional lembaga. Selanjutnya di sisi T juga demikian.

Dukungan sosial yang dominan didapatkan oleh T yakni dari keluarga baik itu secara emosional maupun instrumental. Keluarga pada hal ini suami memberikan dukungan kepada T untuk berkarya dan memberikan pengertian, selain itu meskipun suami T tidak bisa membantu sepenuhnya mengenai hal operasional usaha T tetapi suami T tetap memberikan bantuan seperti mengantar T ke ekspedisi pengiriman, membantu untuk menjaga anak saat T mengurus usaha, dan membantu T untuk mengerjakan pekerjaan rumah.

Menurut R dukungan dari keluarga seperti suami dan anak serta rekan kerja merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai *work-life balance* sebagai seorang *momprenneur* maupun untuk keberlangsungan usaha yang dijalannya, begitu juga T. Menurut T dukungan dari keluarga khususnya dari suami merupakan hal yang sangat penting baginya untuk keberlangsungan usahanya serta untuk mencapai *work-life balance* sebagai

seorang *momprenneur*. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Alsos dkk., (2016) bahwa hubungan dengan pasangan sangat penting bagi ibu rumah tangga yang membuka usaha untuk mencapai *work-life balance*, dimana pasangan memberikan dukungan moral emosional dan bantuan, misalnya dengan turut mengerjakan beberapa pekerjaan rumah.

Hattery (dalam Heath, 2012) juga menyatakan bahwa wanita dapat sukses secara profesional pada berbagai peran yang dijalannya ketika mereka mendapatkan dukungan dari pasangan, keluarga, maupun orang-orang terdekat lainnya. Oleh sebab itu, dapat diketahui bahwa dukungan sosial sangat penting dimiliki oleh seorang *momprenneur* karena dapat mempengaruhi pencapaian *work-life balance*.

Faktor eksternal selanjutnya yakni *work overload* yang pada penelitian ini *work overload* tidak dialami oleh R karena pekerjaan yang dilakukan oleh R hanya *monitoring* dan *controlling* pembelajaran guru dan murid di lembaga, selain itu untuk pekerjaan seperti membuat kurikulum dan penilaian *rapport* R tidak serta merta *menghandlenya* sendiri karena R bekerjasama dengan guru yang bertugas. Namun, *work overload* dialami oleh T. Hal ini terjadi karena operasional usaha *dihandle* sendiri oleh T. T mengungkapkan kondisi dimana T mengalami *work overload* yakni saat *live streaming* ramai, serta saat merekap dan *packing* pesanan *customer* yang banyak sendirian T merasakan kewalahan serta bisa melupakan keadaan di sekitarnya.

Menurut Muthu dkk., (2015) *work overload* atau beban kerja yang berlebih merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi *work-life balance*. Leiter & Schaufeli (dalam Muthu dkk., 2015) menyatakan bahwa beban kerja yang berlebih menggambarkan keadaan dimana individu memiliki terlalu banyak hal yang harus dilakukan olehnya. Ketika individu mengalami *work-overload* maka individu akan cenderung merasa kelelahan baik itu

secara fisik maupun psikis (Vogel dalam Muthu dkk., 2015).

Kesimpulan

Pada penelitian ‘Gambaran *Work-Life Balance* pada *Mompreneur*’ ini yang dilakukan secara kualitatif pada informan T dan R dapat disimpulkan bahwa kedua informan memiliki *work-life balance* saat menjalankan kegiatannya sebagai *mompreneur*. Kedua informan menunjukkan adanya aspek-aspek *work-life balance* dari McDonald & Bradley (2005) yakni keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan, dan keseimbangan kepuasan. Pada aspek keseimbangan waktu terlihat dari bagaimana kedua informan mengelola waktu mereka untuk bekerja mengurus usaha dan waktu mereka untuk pribadi maupun keluarga. Lalu, pada aspek keseimbangan keterlibatan terlihat dari bagaimana kedua informan menyeimbangkan peran mereka secara efektif saat terjadi konflik peran. Selanjutnya, aspek terakhir yakni keseimbangan kepuasan yang terlihat dari bagaimana kedua informan menunjukkan adanya keseimbangan *work and family satisfaction*.

Selain ketiga aspek tersebut, peneliti juga menemukan penemuan penting lainnya yaitu adanya aspek baru *work-life balance* pada kedua informan yakni keseimbangan emosi yang terlihat dari bagaimana kedua informan meregulasi emosi mereka saat mengalami *work stress*. Peneliti juga menemukan faktor yang dapat mempengaruhi *work-life balance* pada kedua informan yang dibagi menjadi dua yakni faktor internal yang terdiri dari karakteristik sifat atau sikap kedua informan dan *continuous learning*, serta faktor eksternal yang terdiri dari dukungan sosial dan *work overload*.

Berdasarkan proses penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih ada keterbatasan pada penelitian ini, maka peneliti mengajukan beberapa saran salah satunya bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat meneliti lebih lanjut

mengenai fenomena *mompreneur*. Hal ini dikarenakan kurangnya kajian literatur ilmiah mengenai fenomena *mompreneur* terutama di Indonesia. Selain itu, diharapkan untuk lebih mampu berpikir kritis maupun sistematis untuk menganalisa temuan data dan menggali data lebih mendalam terutama pada perspektif peran *mompreneur* selain sebagai seorang *entrepreneur* yang kaitannya dengan tugas perkembangan, serta meneliti lebih lanjut mengenai variabel kecenderungan karakteristik sifat atau sikap individu dengan *work-life balance* seseorang.

Daftar Pustaka

- Aina, A. Q. (2017). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja usaha mompreneur (studi kasus: komunitas bunda online)*. (Published Tesis Magister Sains). Program Studi Agribisnis. Institut Pertanian Bogor.
- Alsos, G. A., Ljunggren, E., Carter, S., & Jørstad, M. O. (2016). Women, family and entrepreneurship: strategies for managing work-life balance challenges. *Academy of Management Proceedings*, 2016(1), 16079. <https://doi.org/10.5465/ambpp.2016.16079abstract>
- Basit, A., Wong, S., Hassan, Z., & Sethumadhavan, S. (2020). Entrepreneurial success: key challenges faced by Malaysian women entrepreneurs in 21st century. *International Journal of Business and Management*. 15(9), 122–138. <https://doi.org/10.5539/ijbm.v15n9p122>
- Boyce, C. & Palena Neale. (2006). *Conducting In-Depth Interviews: A Guide for Designing and Conducting In-Depth Interviews for Evaluation Input*. Pathfinder International.
- Breen, R. E. H. (2014). *Meet the “mompreneurs”: how self-employed women with children manage multiple life roles*. (Published PhD Thesis). University of Victoria.

- Casteleijn-Osorno, R. (2014). *Comparing sense-making of identities of mompreneurs in Malta and Finland*. (Published Master Thesis). Departement of Management and International Business. Aalto University School of Business.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches*. California: SAGE Publications Inc.
- Fitrianah, R. D. (2018). Keseimbangan emosi dan kesehatan mental manusia dalam perspektif psikologi agama. *Jurnal Sy'ar*, 18(1), 91–102.
- Heath, K. (2012). *Women in leadership: strategies for work-life balance*. (Published Dissertation Doctor of Educational in Organizational Leadership). Pepperdine University.
- Hoang, T. H. L. (2009). *Work-life balance - the challenge of female entrepreneurs in Vietnam*. (Published Master Thesis – efo), 705, 1–39. International Business and Entrepreneurship School of Sustainable Development of Society and Technology.
- Jean, M., & Forbes, C. S. (2012). An exploration of the motivations and expectation gaps of mompreneurs. *Journal of Business Diversity*, 12(2), 112–130.
- Kamania, A. I. (2016). *Mompreneur Jempolan*. Yogyakarta: Saufa.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as The Source of Learning and Development* (Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kurnia, A., Roza, R., Tinneke, I., dkk. (2013). *Storycake for Your Life: Mompreneur*. Jakarta: Gramedia.
- Lewis, K. V., Harris, C., Morrison, R., & Ho, M. (2015). The entrepreneurship-motherhood nexus: A longitudinal investigation from a boundaryless career perspective. *Career Development International*, 20(1), 21–37. <https://doi.org/10.1108/CDI-07-2014-0090>
- Malahayati. (2009). *99 Bisnis Ibu Rumah Tangga*. Jakarta: Penebar Plus.
- Mathew, R. V., & Panchanatham, N. (2011). An exploratory study on the work-life balance of women entrepreneurs in South India. *Asian Academy of Management Journal*, 16(2), 77–105.
- McDonald, P., & Bradley, L. M. (2005). *The Case for Work-Life Balance: Closing the Gap Between Policy and Practice*. Australia: Hudson Highland Group, Inc.
- Muthu, M., Pangil, F., Faizal, M., & Isa, M. (2015). Individual, organizational, and environmental factors affecting work-life balance. *Journal Asian Social Science*, 11(25), 110–123. Canadian Center of Science and Education. <https://doi.org/10.5539/ass.v11n25p111>
- Nafis, B., Chan, A., & Raharja, S. J. (2020). Analisis work-life balance para karyawan Bank BJB Cabang Indramayu. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi, dan Manajemen Bisnis*, 8(1), 115–126. <https://doi.org/10.30871/jaemb.v8i1.1250>
- Newhouse, F. (2018). *Mompreneur immunity: an exploration of meaning-making and relational support of self-employed women with children*. (Published Educational Studies Dissertations). Lesley University.
- Poerwandari, E. K. (2013). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Kampus Baru UI - Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).
- Rehman, S., & Roomi, M. A. (2012). Gender and work-life balance: a phenomenological study of women entrepreneurs in Pakistan. *Journal of Small Business and Enterprise Development*, 19(2), 209–228.

- <https://doi.org/10.1108/14626001211223865>
- Richomme-Huet, K., Vial, V., & D'Andria, A. (2013). Mumpreneurship: a new concept for an old phenomenon?. *International Journal of Entrepreneurship and Small Business*, 19(2), 251–275. <https://doi.org/10.1504/IJESB.2013.054966>
- Richomme-Huet, K., & Vial, V. (2014). Business lessons from a “mompreneurs” network. *Global Business and Organizational Excellence*, 33(4), 18–27. <https://doi.org/10.1002/joe.21550>
- Riswanti, C., Halimah, S., Magdalena, I., & Silaban, T. S. (2020). Perbedaan individu dalam lingkup pendidikan. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi, dan Manajemen Bisnis*, 2(1), 97–108.
- Saningputra, G. P., Yuniawan, A., & Rahardja, E. (2016). *Motivasi mompreneur untuk terlibat dalam komunitas Indonesia mompreneur*. (Published Master Thesis). Program Studi Magister Fakultas Ekonomika dan Bisnis Manajemen, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia. 17, 1–9.
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dalam Psikologi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma (USD).
- Talreja, M. (2017). Women entrepreneurship and work-life balance. *Global Journal of Human-Social Science: H Interdisciplinary Women Entrepreneurship and Work-Life Balance*. 17(6).
- Tambunan, T. T. H. (2017). Women entrepreneurs in MSEs in Indonesia: their motivations and main constraints. *International Journal of Gender and Women's Studies*, 5(1), 56–86. <https://doi.org/10.15640/ijgws.v5n1a9>
- Wijaya, L., & Layman, C. V. (2018). How do mompreneurs achieve work-life balance? (evidence from small business in Tangerang, Indonesia). *Journal of Business and Entrepreneurship*, 6(2), 1–12.