

**WORK LIFE BALANCE IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK DOWN
SYNDROME: STUDI FENOMENOLOGIS DESKRIPTIF**

¹Fitri Ramadhina, ¹Dinie Ratri Desiningrum

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

fitriramadhina8@gmail.com

ABSTRAK

Ibu bekerja adalah seorang ibu yang bekerja pada profesi tertentu berdasarkan keahlian mereka untuk mencapai kemajuan dalam hidup, pekerjaan, dan jabatan. Seorang ibu yang memutuskan untuk bekerja dapat merasa kebebasan yang ia miliki hilang, meningkatnya tanggung jawab, serta adanya sesuatu yang berubah dalam hubungan bersama suami. *Work life balance* adalah kemampuan seseorang dalam membagi tanggung jawab atau peran dan merasa puas pada setiap perannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *work life balance* ibu bekerja yang memiliki anak *down syndrome*. Pencarian partisipan pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Partisipan penelitian merupakan empat orang ibu bekerja yang merupakan orangtua dari empat siswa SLB Negeri Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode fenomenologi dengan pendekatan *descriptive phenomenological analysis* (DPA) yang menggunakan wawancara semi-terstruktur sebagai pengumpulan data. Terdapat sembilan sintesis tema yang ditemukan dalam penelitian ini, yaitu (1) Faktor ekonomi dan *passion* kerja menjadi motivasi bekerja; (2) Penerimaan sosial sebagai ibu yang memiliki anak *down syndrome*; (3) Kerja sama keluarga dalam mengurus anak *down syndrome*; (4) Anak *down syndrome* tidak dibiarkan sendirian; (5) Kesulitan dalam menjalani kedua peran; (6) Manajemen waktu dengan skala prioritas; (7) Disiplin dan etos kerja yang tinggi; (8) Regulasi diri dalam menghadapi masalah; dan (9) Mengupayakan tumbuh kembang anak walaupun terlambat. Hasil riset ini menggarisbawahi gambaran upaya seorang ibu yang memiliki anak *down syndrome* dalam mencapai *work life balance*-nya.

Kata kunci: *work life balance*; ibu bekerja; *down syndrome*

**WORK LIFE BALANCE OF WORKING MOTHERS WHO HAVE
CHILDREN WITH DOWN SYNDROME: DESCRIPTIVE
PHENOMENOLOGICAL STUDY**

¹Fitri Ramadhina, ¹Dinie Ratri Desiningrum

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

fitriramadhina8@gmail.com

ABSTRACT

Working mother is a mother who pursues a specific profession based on her expertise to achieve progress in life, career, and position. A mother who decides to work may feel a loss of freedom, an increase in responsibilities, and changes in her relationship with her husband. Work-life balance is an individual's ability to divide responsibilities or roles and feel satisfied with each role. This study aims to explore the work-life balance of working mothers who have children with Down syndrome. Participants in this study were selected using purposive sampling. The research participants consisted of four working mothers who are parents of four students at SLB Negeri Semarang. The research employed a phenomenological method with a Descriptive Phenomenological Analysis (DPA) approach, using semi-structured interviews as the data collection technique. The study identified nine synthesized themes: (1) Economic factors and work passion as motivations for working; (2) Social acceptance as a mother of a child with down syndrome; (3) Family cooperation in caring for a child with down syndrome; (4) Children with Down syndrome are not left alone; (5) Difficulties in managing both roles; (6) Time management with priority scaling; (7) High discipline and strong work ethic; (8) Self-regulation in dealing with problems; (9) Efforts to support child development despite delays. The findings of this study highlight the efforts of mothers with children with Down syndrome in achieving their work-life balance.

Keywords: work life balance; working mothers; down syndrome