

Jurnal Pendidikan Agama Kristen

REGULA FIDEI

Volume 10 | Nomor 1 | Maret 2025

Konflik Pekerjaan Rumah Tangga Dan Upaya Penyelesaiannya Dalam Perspektif Konseling Kristen (*Struggles Over Home Chores*)

Pan Djun Tjhong^{1*}, Tita Delila Tukunang²
Sekolah Tinggi Teologi Baptis Kalvari, Jakarta
E-mail Korespondensi: delilatukunang@gmail.com

Abstract: *This study discusses conflicts that arise from the division of household chores in family life. Based on various surveys, conflicts over household chores are one of the main causes of marital disputes and have a significant impact on family relationships. A survey published by psychnewsdaily.com shows that 72% of couples disagree about the division of household tasks, with an average of 75 minutes per month spent arguing about cleaning duties. Meanwhile, data from the Pew Research Center (2013) indicates that mothers still spend more time than fathers on household chores (14.2 hours vs. 8.6 hours per week) and child care (10.7 hours vs. 7.2 hours per week). This disparity is one of the factors contributing to conflicts within the household. This study then used a qualitative method with a literature review approach, with data sources from articles, surveys, and relevant documents. The findings indicate that unfair distribution of household chores can lead to stress, fatigue, and a decline in relationship quality. The solutions proposed include family planning, involvement of all household members, and healthy communication.*

Keywords: *Domestic Conflicts, Household Chores, Christian Counseling, Family*

Abstrak: Penelitian ini membahas tentang konflik yang muncul akibat pembagian pekerjaan rumah tangga dalam kehidupan keluarga. Berdasarkan berbagai survei, konflik pekerjaan rumah merupakan salah satu penyebab utama pertengkaran pasangan dan berdampak pada kesehatan relasi keluarga. Survei yang dipublikasikan oleh psychnewsdaily.com menunjukkan bahwa 72% pasangan tidak sepakat mengenai pembagian tugas rumah tangga, dengan rata-rata 75 menit per bulan dihabiskan untuk berdebat tentang pekerjaan kebersihan. Sedangkan dari Pew Research Center (2013) memperlihatkan bahwa ibu rata-rata masih menghabiskan lebih banyak waktu dibanding ayah dalam pekerjaan rumah tangga (14,2 jam vs. 8,6 jam per minggu) dan pengasuhan anak (10,7 jam vs. 7,2 jam per minggu). Ketimpangan ini menjadi salah satu faktor penyebab perselisihan dalam rumah tangga. Penelitian ini kemudian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan, dengan sumber data dari artikel, survei, dan dokumen yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa ketidakadilan dalam pembagian pekerjaan rumah dapat menimbulkan stres, kelelahan, dan menurunnya kualitas hubungan. Solusi yang ditawarkan meliputi perencanaan keluarga, keterlibatan seluruh anggota rumah tangga, serta komunikasi yang sehat.

Kata Kunci: konflik rumah tangga, pekerjaan rumah, konseling Kristen, keluarga

PENDAHULUAN

Dalam artikel *psychnewsdaily.com* ditemukan sebuah survei bahwa sekitar 72% pasangan tidak setuju tentang bagaimana membagi pekerjaan rumah secara adil. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa pasangan dilaporkan menghabiskan rata-rata 75 menit per bulan untuk berdebat tentang tugas-tugas kebersihan. Survei ini didasarkan pada tanggapan dari 2.000 orang dewasa AS yang tinggal bersama dengan pasangan mereka. Itu ditugaskan oleh perusahaan robotika rumah Roborock. Tujuannya adalah untuk memeriksa bagaimana pembagian tugas di sekitar rumah berdampak pada kesehatan hubungan pasangan.¹

Masih dalam artikel yang sama menyebutkan rata-rata, orang yang disurvei selalu terjebak dengan tugas pembersihan yang paling tidak menyenangkan. Survei tersebut juga menemukan sekitar 20% responden mengatakan mereka merasa “selalu terjebak dengan pekerjaan kotor”. Keluhan umum lainnya adalah bahwa salah satu pasangan merasa mereka selalu harus menyelesaikan tugas yang diberikan pasangannya, bersama dengan tugas mereka sendiri. Faktanya, hanya 9% yang mengatakan bahwa mereka merasa bahwa pasangannya selalu menyelesaikan bagian mereka dalam pekerjaan kebersihan.

Sekitar 51% wanita yang disurvei mengatakan tanggung jawab inti mereka melibatkan pekerjaan di dalam ruangan (seperti memasak, membersihkan, dan mencuci), dan 62% pria mengatakan tanggung jawab inti mereka adalah di luar pekerjaan rumah tangga (seperti memotong rumput dan membersihkan kolam). Dalam artikel ini juga menyebutkan, 34% responden (37% pria vs 31% wanita) mengatakan bahwa mereka merasa pasangan mereka kadang-kadang “dengan sengaja melakukan tugas dengan buruk untuk menghindari melakukannya di masa depan.” Pria lebih mungkin untuk mencurigai pasangan mereka tentang “ketidakmampuan strategis” daripada wanita. Dan 43% pria (vs 32% wanita) percaya bahwa pasangannya dengan sengaja memilih pekerjaan yang lebih diinginkan dan/atau memakan waktu lebih sedikit. Di antara pasangan yang telah bersama selama kurang dari 6 bulan, hanya sekitar 56% yang mengaku puas dengan upaya pasangan mereka untuk melakukan pekerjaan rumah. Namun angka itu terus meningkat, mencapai 76% untuk pasangan yang telah bersama selama 10 tahun atau lebih.

Kemudian dalam artikel lain yaitu *pewresearch.org* memuat survei tahun 2013, bahwa ibu jauh lebih mungkin daripada ayah untuk mengalami gangguan karir yang signifikan dalam memenuhi kebutuhan keluarga mereka. Sebagian dari ini disebabkan oleh fakta bahwa peran gender tertinggal dari tren angkatan kerja. Sementara perempuan mewakili hampir setengah dari angkatan kerja AS, mereka masih mencurahkan lebih banyak waktu daripada laki-laki rata-rata untuk pekerjaan rumah tangga dan perawatan anak dan lebih sedikit jam untuk pekerjaan

¹ <https://www.psychnewsdaily.com/home-chores-major-source-of-couple-conflic>

yang dibayar, meskipun kesenjangan telah menyempit secara signifikan dari waktu ke waktu. Di antara orang tua yang bekerja dari anak-anak di bawah 18 tahun, ibu pada tahun 2013 menghabiskan rata-rata 14,2 jam per minggu untuk pekerjaan rumah, dibandingkan dengan ayah yang 8,6 jam. Dan ibu menghabiskan 10,7 jam per minggu secara aktif terlibat dalam pengasuhan anak, dibandingkan dengan ayah 7,2 jam.²

Akhirnya penulis dapat menyimpulkan bahwa survei tersebut juga menemukan hubungan antara lamanya hubungan diantara pasangan dan jumlah pertengkaran tentang pekerjaan rumah tangga yang terjadi di dalam rumah tangga mereka. Sehingga dari latar belakang ini penulis akan menulis sebuah makalah tentang *Struggles Over Home Chores* dan bagaimana seharusnya Menyelesaikan Pertikaian Tentang Rumah Tangga.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian mengenai konflik pekerjaan rumah tangga dan upaya penyelesaiannya dalam perspektif konseling Kristen, penulis menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali informasi dari berbagai sumber tertulis, seperti buku, artikel, dokumen, arsip, maupun sumber daring. Dengan kata lain, metode penelitian ini tidak menuntut terjun ke lapangan melihat fakta langsung sebagai mana adanya³ Hal ini sejalan dengan pandangan Lofland yang dikutip oleh Moleong (2017) bahwa sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan, sedangkan data tambahan dapat berupa dokumen atau literatur lain yang relevan.⁴

Proses pengumpulan data dilakukan melalui telaah pustaka yang mencakup buku-buku tentang konseling pra-nikah, artikel akademik, hasil survei dalam jurnal, serta research paper yang membahas tentang dinamika pembagian pekerjaan rumah tangga dan dampaknya dalam kehidupan keluarga. Selain itu, sumber daring juga digunakan untuk memperkaya perspektif penelitian, khususnya dalam mengidentifikasi fenomena kontemporer yang sedang terjadi di masyarakat. Semua data yang terkumpul kemudian dianalisis secara kualitatif, yaitu dengan cara membaca, mengorganisasikan, memilah, dan mengklarifikasi informasi agar dapat ditemukan pola-pola penting yang menjawab permasalahan penelitian (Prastowo, 2011).⁵

² <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2015/10/01/women-more-than-men-adjust-their-careers-for-family-life/>

³ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perseptif Rancangan Penelitian* (Jogjakarya: Ar-Ruz Media, 2011), hal.190.

⁴ Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya, hal.157.

⁵ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perseptif Rancangan Penelitian* (Jogjakarya: Ar-Ruz Media, 2011), hal.190.

Analisis ini tidak hanya menekankan pada pemetaan faktor penyebab konflik dalam pembagian pekerjaan rumah tangga, tetapi juga mengarahkan pada bagaimana konseling Kristen dapat memberikan solusi, baik dalam bentuk prinsip komunikasi yang sehat, pengertian terhadap peran masing-masing anggota keluarga, maupun keterlibatan anak sebagai bagian dari pembentukan tanggung jawab bersama. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berusaha mengidentifikasi persoalan, melainkan juga menghadirkan tawaran praktis berdasarkan nilai-nilai iman Kristen untuk membangun keluarga yang harmonis (Arikunto, 2002).⁶

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyebab *Struggles Over Home Chores*

Stres, Lelah, Terburu-buru: Potret Keluarga Modern

Ketika sebuah pasangan tidak senang dengan alokasi tugas-tugas rumah tangga, tingkat stres di rumah bisa meningkat pesat.⁷ Jika bertanya kepada istri-istri apa sumber stres utama mereka, tidak sedikit yang akan menjawab bahwa itu adalah fakta bahwa suami mereka tidak mau melakukan bagian pekerjaan mereka di rumah.⁸ Tingkat stres meningkat di dalam rumah ketika salah satu dari pasangan suami istri tidak senang dengan tugas-tugas yang belum selesai. Pasangan memperebutkan siapa yang melakukan apa di sekitar rumah hampir sama seperti mereka memperebutkan uang.⁹ Survei dan penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa meskipun banyak wanita bekerja di luar rumah, mereka masih cenderung melakukan sebagian besar pekerjaan rumah tangga.

Kemudian rasa lelah merupakan salah satu faktor dari penyebab *Struggles Over Home Chores*. Rasa lelah ini diakibatkan karena pembagian tugas yang tidak merata.¹⁰ Sebenarnya, tugas adalah tanggung jawab bersama, dan melakukan pekerjaan dengan baik membagi pekerjaan rumah sangat penting untuk memastikan pernikahan yang bahagia dan pekerjaan rumah terbai secara merata sehingga tidak ada pihak yang merasa lebih lelah dari pada yang lain.

⁶ Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Citra, 2002), hal. 129.

⁷ Arlie Hochschild, Anne Machung *The Second Shift: Working Families and the Revolution at Home*. Penguin Grup. 2012. hal. 3–23

⁸ Khawaja M, Habib RR. Keterlibatan suami dalam pekerjaan rumah tangga dan kesehatan psikososial wanita: temuan dari studi berbasis populasi di Lebanon . Am J Kesehatan Masyarakat. 2007;97(5):860-6. doi:10.2105/AJPH.2005.080374

⁹ [Eve Rodsky](#), *Fair Play: A Game-Changing Solution for When You Have Too Much to Do (and More Life to Live)*. G.P. Putnam's Sons. 2019.

¹⁰ [Fatchiah E. Kertamuda](#). *Konseling Pernikahan untuk Keluarga Indonesia Edisi ke-2*. Salemba Humanika. 2023

Selanjutnya adalah terburu-buru. Hal ini sering terjadi dalam rumah tangga khususnya apabila pasangan tersebut sama-sama bekerja. Baik yang sudah memiliki anak ataupun belum tetap mengalami hal yang sama dimana ada pada satu titik akan secara buru-buru melakukan pekerjaan rumah agar bisa segera selesai. Hal ini biasanya akan membawa hasil dimana ditemukan pekerjaan rumah tidak dikerjakan dengan baik dan pada akhirnya ini akan memicu konflik dalam rumah tangga.¹¹

Perjuangan Wanita Terhadap Pekerjaan Rumah Tangga di Masa Tua

Pekerjaan rumah tangga dapat menyebabkan wanita berjuang lebih dari pria dengan tugas sehari-hari di usia tua mereka. Penelitian menunjukkan wanita dipengaruhi oleh beban fisik pekerjaan rumah di usia tua. Para wanita diharuskan melakukan 'pekerjaan rumah tangga dan tidak dibayar' seperti pekerjaan rumah tangga Mereka lebih cenderung memiliki masalah dalam melakukan tugas fisik dan mental dasar. Studi menunjukkan ini karena 'kerugian sosial-ekonomi' yang diderita perempuan.

Para ilmuwan mempelajari bagaimana orang dewasa lanjut usia mengatasi aktivitas seperti menaiki tangga, mengangkat barang belanjaan, atau memasak makanan. Di antara usia di atas 70-an, wanita lebih cenderung memiliki masalah dalam melakukan tugas fisik dan mental dasar. Studi tersebut, berdasarkan data dari lebih dari 60.000 orang, menyarankan ini karena 'ketidakberuntungan sosial-ekonomi' yang diderita perempuan di abad ke-20. Para peneliti mencatat banyak wanita dalam penelitian ini – yang semuanya lahir sebelum tahun 1960 – tidak memasuki dunia kerja atau pendidikan tinggi.¹²

Studi University College London mengatakan pekerjaan manual seperti itu 'mengekspos mereka pada risiko kesehatan yang dapat menyebabkan kecacatan' dan mengurangi kemampuan untuk hidup mandiri di usia tua. Namun, ditemukan kesenjangan antara pria dan wanita dalam melakukan tugas sehari-hari telah berkurang dalam beberapa tahun terakhir. Penulis utama Mikaela Bloomberg mengatakan: "Tampaknya ketidaksetaraan gender dalam kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari pada usia yang lebih tua menurun dari waktu ke waktu. Hal ini dapat dijelaskan oleh fakta bahwa perempuan memiliki akses yang lebih baik ke pendidikan dan lebih mungkin untuk memasuki angkatan kerja yang dibayar pada generasi terakhir."¹³

¹¹ [Daphne de Marneffe](#). The Rough Patch: The Art of Living Together. Penguin Random House, 2019

¹² <https://www.dailymail.co.uk/news/article-10244287/Housework-cause-women-struggle-men-old-age-research-suggests.html>

¹³ Ibid.

Dia menambahkan bahwa kisaran kemampuan fisik antara pria dan wanita yang lebih tua mungkin sebagian karena perbedaan jenis kelamin dalam komposisi tubuh seperti massa tubuh dan otot rangka. Studi ini melihat data dari lebih dari 27.000 pria dan 34.000 wanita berusia antara 50 dan 100 yang tinggal di Inggris, Irlandia dan AS. enulis penelitian, yang diterbitkan dalam The Lancet, menyimpulkan: 'Perempuan lebih cenderung terbatas dibandingkan laki-laki dalam melakukan tugas sehari-hari dari usia 70. Mereka juga mengamati perempuan lebih cenderung terbatas dalam kegiatan mobilitas dari usia 50 dan seterusnya.

Family Planning

Mengerti Tugas dan Tanggung Jawab setiap Anggota dalam Rumah Tangga Kristen

Suami Kristen

Alkitab berbicara tentang peran suami dalam pernikahan terutama sebagai kepala keluarga, dengan penekanan pada tanggung jawab untuk memimpin dengan kasih. Namun, banyak orang Kristen modern menafsirkan ajaran ini secara keliru sebagai sesuatu yang bersifat otoriter. Mereka menggambarkan sebuah hubungan di mana sang suami bisa memerintah istrinya sesuka hatinya, sementara sang istri hanya bisa pasrah dengan rasa frustrasi yang diam-diam. Untungnya, itu bukan gambaran yang akurat tentang ajaran Alkitab. Para suami Kristen memang menjalankan otoritas yang nyata dalam pernikahan, tetapi ketika Paulus menulis, "Hai istri-istri, tunduklah kepada suamimu seperti kepada Tuhan," dia kemudian tidak memberi tahu para pria itu, "Pesanlah istrimu." Dia berkata, "Hai suami, kasihilah istrimu, seperti Kristus telah mengasihi jemaat" (Ef. 5:25). Menurut Paulus, inti kekepalaan suami adalah kasih. Bukan sembarang kasih, tetapi kasih yang Yesus tunjukkan kepada gereja.¹⁴

Agar otoritas dan tanggung jawab suami berarti, mereka harus membuat beberapa perbedaan praktis dalam cara dia dan istrinya hidup. Dia harus mengungkapkan cintanya kepadanya dengan benar-benar merawatnya, melayaninya dan memenuhi tanggung jawabnya di rumah. Adapun cara utama seorang suami melayani istrinya adalah dengan menjalankan otoritasnya demi kebaikan istrinya, sama seperti pelayanan terbesar Yesus kepada murid-muridnya adalah pengajaran dan arahan serta perhatian pribadinya.

Tetapi komitmennya untuk melayani juga harus mencakup detail praktis dari kehidupan yang dia bagikan dengan istrinya. Misalnya, sebagian besar suami bertanggung jawab untuk mendapatkan setidaknya sebagian besar pendapatan keluarga. Ketika seorang pria bekerja dengan setia untuk memenuhi kebutuhan keluarganya, dia menunjukkan bahwa dia adalah seorang pelayan. Tetapi yang sangat penting jug adalah para suami jangan hanya bekerja keras

¹⁴ Ralph Martin. *Husbands, Wives, Parents, Children: Foundation for The Christian Family*. Michigan, 1978. Hal.89

untuk menghidupi keluarga mereka dan berpikir tidak ada lagi yang bisa diharapkan dari mereka. Tetapi mendorong para suami untuk mengakui tanggung jawab mereka yang lebih luas sebagai pelayan. Di mulai dari tempat yang baik untuk memulai adalah dengan tugas-tugas di sekitar rumah.¹⁵

Salah satu cara lain seorang suami menunjukkan dirinya sebagai pelayan adalah dengan sikap suka menolong dan perhatian yang umum dalam pekerjaandi rumah. Ketika istrinya benar-benar terjepit dengan tanggung jawabnya sendiri-katakanlah dia pulang ke rumah untuk menemukan makan malam yang terburu-buru dan anak-anak menangis dan istrinya kelelahan-dia harus menawarkan bantuan daripada pergi ke ruang tamu dengan korannya. Jika anak-anak membutuhkan bantuan dengan pekerjaan sekolah, ia dapat menjadi sukarelawan daripada selalu menyerahkannya kepada istrinya. Ini adalah cara yang sangat sederhana untuk menunjukkan perhatian, tetapi itu berfungsi sebagai tanda cinta seorang pria terhadap keluarganya dan tekadnya untuk merawat mereka.¹⁶

Dengan demikian seorang suami harus peduli untuk membantu istrinya mengatur kegiatan atau pekerjaan rumah secara efisien. Bersama-sama mereka dapat menyusun jadwal yang wajar untuk rutinitas minggunya. Sebuah jadwal akan memberi istri sarana untuk tetap mengendalikan waktu dan kegiatannya, dan menjauhkan mereka dari mengendalikannya. Menyusun jadwal dan melibatkan membuat daftar semua hal yang harus dilakukan istri ataupun secara bersamaan selama seminggu, mencari tahu berapa banyak waktu yang dibutuhkan setiap tugas dan kapan itu bisa dilakukan. Pasangan harus menyertakan waktu untuk saling berkomunikasi atas pekerjaan rumah.

Istri Kristen

Salah satu bagian terpenting dalam Kitab Suci untuk memahami peran seorang istri Kristen adalah kisah penciptaan wanita pertama (Kej. 2:18-24). Bagian ini dibuka dengan penciptaan manusia dan keputusan Tuhan untuk memberikan pria itu pasangan. “Kemudian Tuhan Allah berfirman, 'Tidak baik, kalau manusia itu seorang diri saja; Aku akan menjadikan dia seorang penolong yang cocok untuknya’” (2:18). Tuhan menciptakan semua binatang dan burung, membawa mereka ke hadapan manusia, tetapi "tidak ditemukan penolong yang cocok untuknya. Jadi Tuhan Allah menyebabkan manusia itu tertidur lelap, dan ketika dia tidur mengambil salah satu tulang rusuknya dan menutup tempatnya dengan daging, dan dari rusuk yang diambil Tuhan Allah dari laki-laki itu dibuat-Nya menjadi seorang perempuan dan

¹⁵ ibid.hal.91-92

¹⁶ Ibid.hal.93

membawanya kepada laki-laki itu" (2:20-22). Pria itu mengungkapkan kegembiraannya pada teman barunya dan memberinya nama "Wanita."

Kitab Suci memperlakukan suami dan istri sebagai satu kesatuan tubuh Kristus. Peran tertentu yang diberikan kepada mereka dirancang untuk membantu mereka bekerja sama sebagai satu unit. Kadang-kadang orang berpikir bahwa persatuan dalam pernikahan berarti bahwa pasangan harus menghabiskan seluruh waktu mereka bersama, melakukan hal yang sama, dan secara umum menjadi sedekat mungkin. Namun pada kenyataannya, perbedaan antara suami dan istrilah yang memungkinkan mereka berfungsi dalam kesatuan. Suami, sebagai kepala, memiliki tanggung jawab utama untuk mengatur arah bagi keluarga dan mewakilinya kepada dunia pada umumnya. Istri terutama bertanggung jawab atas kehidupan internal keluarga - membuat rumah dan merawat anggota keluarga.¹⁷ Dukungannya memungkinkan kehidupan yang berlangsung dalam keluarga. Tak satu pun dari peran ini lebih penting daripada yang lain. Mereka dirancang untuk cocok bersama dalam satu kesatuan yang utuh.

Dikatakan oleh Ralph bahwa "Jika peran istri benar-benar penting," kata beberapa orang, "mengapa membatasinya pada wanita? Mengapa tidak membuat peran keluarga dapat dipertukarkan?" Namun di dalam Kitab Suci kita menemukan bahwa pekerjaan mendukung kehidupan di antara umat Allah, bahkan di luar konteks keluarga, adalah ciri khusus kewanitaan Kristen. Kita dapat mempertimbangkan Maria, ibu Yesus, yang kesediaannya untuk melahirkan dan membesarkan seorang anak sangat penting bagi rencana keselamatan Allah.¹⁸

Istri juga disebut sebagai "Penolong bagi banyak orang" dan "Penuh dengan perbuatan baik." Ia adalah Seseorang yang telah membesarkan anak-anak dan menunjukkan keramahannya. Ini adalah karunia yang dibawa wanita ke dalam kehidupan komunitas Kristen awal, dan itu adalah karunia yang diminta dalam peran seorang istri Kristen. Kemampuan untuk menopang kehidupan ini merupakan bagian bawaan dari karakter wanita. Itulah seluruh keindahan peran Tuhan bagi suami dan istri: mereka dirancang dengan sempurna untuk siapa mereka, memiliki kemampuan dan karakteristik khusus sebagai pria dan wanita.

Dengan demikian seorang wanita yang ingin belajar lebih banyak tentang peran yang Tuhan telah rancang untuknya mungkin akan terkejut melihat betapa banyak peran yang terlibat. Sering dikatakan bahwa peran penolong membatasi perempuan, bahwa mereka tidak dapat menggunakan semua bakat alami mereka. Tetapi di mata Tuhan, seorang penolong di atas segalanya adalah orang yang berguna. Dia akan memanfaatkan setiap hadiah yang dia miliki - semua potensi dan semua kemampuannya. Dalam Amsal 31:10-31 menggambarkan "istri yang

¹⁷ Ralph Martin. *Husbands, Wives, Parents, Children: Foundation for The Christian Family*. Michigan, 1978. Hal.108

¹⁸ *ibid.* Hal.109

sempurna" Dia melakukan lebih banyak pekerjaan daripada yang bisa diikuti oleh orang-pria atau wanita mana pun. Dan itu bukan hanya membersihkan rumah. Dia mengatur rumah tangga yang besar dan sibuk, dengan banyak pelayan. Dia memberi makan dan pakaian rumah tangga ini, mengatur pekerjaan mereka, mengajar mereka, dan memelihara tatanan hidup mereka.

Tulisan ini menyimpulkan bahwa Peran ibu rumah tangga layak dipertimbangkan kembali secara hati-hati dari wanita Kristen. Dalam masyarakat industri modern saat ini, banyak rumah telah kehilangan banyak kepentingannya. Dulunya pertanian keluarga atau rumah tangga pengrajin adalah pusat pekerjaan, pendidikan, perawatan kesehatan, dan kegiatan vital lainnya. Namun, rumah tangga saat ini seringkali tidak lebih dari sekadar tempat makan, tidur, dan menonton televisi. Anggota keluarga pergi ke sekolah untuk pendidikan, ke kantor atau pabrik untuk bekerja, ke supermarket untuk makanan, ke rumah sakit untuk perawatan medis. Sehingga dari aktifitas inilah kadang dapat memicu pembagian tugas dalam rumah tangga.

Partisipasi Anak dan Remaja dalam Pekerjaan Rumah Tangga

Partisipasi anak-anak dan remaja dalam pekerjaan rumah tangga telah berkurang dalam beberapa tahun terakhir di Amerika Serikat.¹⁹ Sebuah survei yang dilakukan oleh Braun Research menemukan bahwa 82% orang dewasa melaporkan melakukan pekerjaan rumah tangga saat masih anak-anak, tetapi hanya 28 persen yang menyuruh anak mereka sendiri melakukan pekerjaan rumah tangga. Penurunan ini telah menimbulkan beberapa kekhawatiran di komunitas Psikologi. Dalam sistem keluarga, tugas masa kanak-kanak telah terbukti memiliki dampak perkembangan positif pada anak-anak dari segala usia.

Rende (2015) mencatat bahwa pekerjaan rumah telah terbukti mengurangi risiko penyalahgunaan narkoba dan alkohol, mengurangi masalah perilaku, meningkatkan keterlibatan sekolah, meningkatkan kesehatan mental yang positif di masa dewasa dan meningkatkan kohesi keluarga karena tanggung jawab bersama. Penelitian oleh Kennedy-Moore (2013), juga menunjukkan bahwa tugas masa kanak-kanak mengarah pada peningkatan kompetensi dengan keterampilan hidup yang diperlukan, peningkatan dalam menanamkan nilai-nilai dan bahkan kesejahteraan umum. Pekerjaan rumah dan pekerjaan rumah terkait dengan kebahagiaan pada anak-anak karena mereka merasa memberikan kontribusi yang berarti bagi keluarga mereka.²⁰

Dengan demikian dapat dilihat bahwa penelitian telah menunjukkan bahwa anak-anak menjadi semakin berhak. Memang ada kekhawatiran di komunitas Psikologi bahwa ini disebabkan oleh kurangnya tanggung jawab yang ditegakkan dalam rumah tangga. Seiring waktu,

¹⁹ The Div. 35 Raising Strong Girls podcast

²⁰ <https://www.apadivisions.org/division-35/news-events/news/household-chores>

ini dapat menyebabkan masalah tidak hanya di sekolah tetapi juga sebagai orang dewasa di tempat kerja. Konflik orang tua-anak berkontribusi pada masalah emosional dan perilaku serta stresor, sehingga pembagian tanggung jawab rumah tangga dapat bermanfaat dalam menjaga dinamika keluarga yang positif. Akhirnya dari sini muncullah masalah bagaimana kita secara intrinsik memotivasi anak-anak kita untuk berkontribusi dalam pekerjaan rumah tangga dan Pekerjaan apa yang paling sesuai dengan kelompok usia berapa.

Rende (2015) mengemukakan bahwa salah satu cara untuk mendorong anak-anak agar mau mengerjakan tugas adalah dengan menyajikan tugas tidak hanya sebagai kontribusi bagi keluarga tetapi cara menunjukkan bahwa semua anggota keluarga peduli satu sama lain dengan mengungkapkan dukungan melalui tindakan. Hindari menyajikan tugas sebagai hukuman atau sesuatu yang dilakukan demi uang. Ini akan merusak efek positif dari menyelesaikan tugas-tugas rumah tangga.²¹

Pemaparan diatas membawa pada beberapa saran tentang bagaimana membuat tugas menyenangkan dan tugas apa yang harus dimulai kapan:

- 1) Anak-anak yang sangat kecil berusia sekitar tiga hingga enam tahun, mereka dapat membantu memasukkan cucian ke dalam mesin cuci dan menekan tombol mulai. Ini membiasakan anak-anak untuk membantu pekerjaan sejak usia muda ketika mereka sudah tertarik untuk menjadi pembantu. Minta mereka merapikan tempat tidurnya sendiri, memberi makan hewan peliharaan, membantu menyimpan mainannya sendiri, membantu menata meja, dan menyikat gigi. Tetapi ingat mereka mungkin memerlukan pengawasan, penting untuk memulai lebih awal sehingga mereka dapat mulai membiasakan diri membantu.
- 2) Anak usia tujuh sampai sembilan tahun mampu membantu menyiapkan sarapan sendiri (setelah diberi pilihan), menyedot debu, membantu bongkar muat mesin cuci piring, membuang sampah, mengosongkan kotak pasir, membuat makan siang untuk sekolah dan mengumpulkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk sekolah atau praktek olahraga.
- 3) Anak usia delapan hingga 11 tahun, anak-anak lebih mandiri dan dapat mulai melakukan tugas-tugas sebelumnya sendiri, seperti melipat dan menyimpan pakaian untuk diri sendiri dan anggota keluarga, berbelanja bahan makanan, membantu menyiapkan makanan keluarga, dan membantu mengatur ruang seperti lemari atau laci.
- 4) Anak usia 12 hingga 15 tahun, anak-anak dapat memikul lebih banyak tanggung jawab rumah tangga seperti bangun tepat waktu, mengganti seprai, menjaga kebersihan kamar, melakukan pekerjaan halaman, mengepel, mengganti bola lampu, mencuci jendela,

²¹ ibid.

menyiapkan makanan, dan mengasuh anak.

- 5) Anak usia 16 hingga 18 tahun, penting untuk mulai mempersiapkan anak mencari uang sendiri. Ini dapat mencakup uang untuk pakaian dan uang belanja apa pun yang mereka inginkan. Juga baik untuk melibatkan mereka dalam perawatan setiap mobil yang mereka kendarai seperti bensin, penggantian oli dan tekanan ban. Pada titik ini remaja harus melakukan pekerjaan rumah sesuai kebutuhan tanpa diminta.

Bantulah mereka membuat bagan tugas dan libatkan anak-anak dalam prosesnya. Miliki tugas-tugas yang bergantian di antara anak-anak – ini akan menghilangkan faktor “tidak adil” untuk tugas-tugas yang mungkin kurang disukai seperti membersihkan kotak kecil. Pastikan juga untuk melibatkan anak-anak dalam percakapan daripada hanya memberi tahu mereka apa yang harus mereka lakukan. Ini membantu mereka merasa seperti pendapat dan perasaan mereka dihargai dan mereka akan lebih bersedia untuk membantu ketika mereka merasa disertakan.

Dengan demikian dari penjabaran diatas dapat di simpulkan bahwa penting untuk melibatkan anak-anak dan remaja dalam pekerjaan rumah tangga keluarga. Hal ini akan menolong anak-anak untuk mengerti kerja tim khususnya dalam keluarga. Dalam ilmu kognitif kegiatan ini akan mencerminkan bahwa individu lebih termotivasi secara intrinsik untuk menyelesaikan tugas yang ingin mereka lakukan daripada tugas yang harus mereka lakukan. Anak usia lima tahun adalah usia yang baik untuk mulai menerapkan penggunaan bagan tugas, dan bahwa pada usia delapan anak-anak harus menggunakan bagan tugas sendiri dengan sedikit pengawasan.

Resolving Struggles Over Household Chores

Dalam kehidupan pernikahan, pembagian pekerjaan rumah tangga sering kali menjadi sumber ketegangan. Tugas sehari-hari yang tampak sederhana seperti membersihkan rumah, mencuci pakaian, atau menyiapkan makanan bisa berubah menjadi pemicu konflik ketika tidak ada kesepahaman antara suami dan istri. Sebaliknya, jika pasangan mampu bekerja sama, pekerjaan rumah tangga justru dapat menjadi sarana memperkuat ikatan emosional, membangun komunikasi yang lebih baik, dan menumbuhkan rasa saling menghargai. Oleh karena itu, penting bagi setiap pasangan untuk menemukan cara yang adil, fleksibel, dan realistis dalam mengatur serta menyelesaikan tugas rumah tangga. Berikut ini beberapa strategi yang dapat membantu pasangan mengatasi pergumulan seputar pekerjaan rumah.

Pertama, Keterlibatan: Sumai dan Istri Dapat Menyeimbangkan Pekerjaan dan Keluarga. Keterlibatan dapat menghasilkan kerjasama dan keseimbangan yang baik dalam pekerjaan rumah tangga antara suami dan istri. Keterlibatan pasangan dalam skala persepsi pekerjaan rumah tangga. Skala yang dibangun sendiri ini mirip dengan yang di atas, tetapi dalam hal ini mengukur persepsi subjek tentang keterlibatan pasangannya dalam semua pekerjaan

rumah tangga. Subjek menanggapi setiap item menggunakan format ya/tidak dikotomis tentang persepsi mereka tentang keterlibatan pasangannya dalam tugas keluarga yang berbeda. Skor skala akhir adalah jumlah total tugas yang mereka rasakan bahwa pasangan mereka mendedikasikan untuk tugas- tugas keluarga.²²

Kedua, Buat Daftar Tugas Mingguan yang telah disepakati. Bagilah pekerjaan rumah tangga secara merata dan untuk mendapatkan manfaatnya dalam hal hubungan yang lebih kuat dan lebih sehat. Missalkan sesuatu yang sederhana seperti membuat daftar tugas yang harus dilakukan di sekitar rumah, bersama dengan jadwal pekerjaan rumah tangga yang dipatuhi setiap orang, dapat membuat perbedaan besar. Bentuk tugas tersebut dapat dibagi menjadi tugas harian, atau daftar tugas mingguan, atau tugas bulanan, atau bahkan daftar musiman: apa pun yang sesuai dengan situasi dalam keluarga.

Ketiga, Meminta Bantuan. Meminta bantuan menyiratkan bahwa tanggung jawab untuk tugas-tugas dapat ditolong oleh pasangan. Sehingga sebenarnya, tugas adalah tanggung jawab bersama, dan melakukan pekerjaan dengan baik membagi pekerjaan rumah sangat penting untuk memastikan pernikahan yang bahagia. Dan ini menunjukkan sebuah kerjamsa Tim dimana "Tim" adalah konsep penting di sini dan mengingatkan satu sama lain bahwa Anda berada di tim yang sama dapat membantu Anda fokus untuk menyelesaikan tugas-tugas berat ini sebagai mitra.²³

Keempat, Pelajari Tentang Prioritas. Tetapkan prioritas sebagai pasangan. Apa yang benar-benar penting bagi masing-masing. Karena banyak pasangan menemukan bahwa mereka melihat pembagian tugas secara berbeda.

Kelima, Lakukan Evaluasi. Jika salah satu dari pasangan tersebut tidak menepati janji untuk melakukan bagian dari pekerjaan di sekitar rumah, cobalah dan temukan bersama mengapa ada keengganan seperti itu. Terkadang satu pasangan terlalu berkomitmen atau meremehkan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan sesuatu.¹⁸ Menyalahkan pasangan atas apa yang belum dicapai tidak akan efektif. Evaluasi kembali rencana dan sesuaikan sesuai kebutuhan. Bersikaplah fleksibel dan biarkan pasangan Anda menyelesaikan tugas dengan caranya sendiri.²⁴

Keenam, Sewa Bantuan. Jika tidak dapat atau tidak ingin menurunkan standar dalam rumah tangga, maka dapat menyewa bantuan dari luar jika anggaran rumah tangga dapat

²² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6086200/>

²³ <https://www.nbcnews.com/better/lifestyle/chore-war-how-stop-fighting-about-housework-get-cleaning-done-ncna1039916>

²⁴ Lam CB, Mchale SM, Crouter AC. *Pembagian kerja rumah tangga: Perubahan longitudinal dan variasi dalam pasangan*. Keluarga Pernikahan J. 2012;74(5):944-952. doi:10.1111/j.1741-3737.2012.01007.x

menanganinya. Diperlukan beberapa organisasi di pihak pasangan untuk membuat daftar tugas. Pasangan dapat mempekerjakan seseorang untuk membersihkan kamar mandi, menyedot debu, menyemir jendela, mengganti seprai, menyetrika, memperbaiki, atau menurunkan barang-barang musiman. Ini tidak harus dilihat sebagai bantuan untuk satu pasangan (istri, misalnya) tetapi untuk kedua pasangan.

Ketujuh, Berikan Penghargaan. Buat sistem penghargaan keluarga, jika semua orang menyelesaikan semua tugas mereka untuk bulan itu, rencanakan aktivitas keluarga bersama. Pergi ke bioskop bersama, pergi bowling atau pergi keluar untuk makan pizza. Ini adalah cara yang baik untuk menghargai semua orang karena telah menarik berat badan mereka dan menciptakan peluang besar untuk lebih banyak ikatan keluarga dalam suasana yang menyenangkan. Selain itu luangkanlah waktu untuk mendiskusikan bagaimana rotasi tugas berlangsung dan membuat penyesuaian yang diperlukan.

KESIMPULAN

Dengan demikian dari pemaparan yang telah dipaparkan oleh penulis diatas maka penulis menyimpulkan *Struggles Over Home Chores* adalah rata-rata, orang yang disurvei selalu terjebak dengan tugas pembersihan yang paling tidak menyenangkan. Dan penyebabnya adalah ditemukan diantara pasangan pasangan tidak senang dengan alokasi tugas-tugas rumah tangga, tingkat stres di rumah bisa meningkat pesat. Bahkan rasa lelah dan terburu-buru dalam mengerjakan pekerjaan rumah tangga menjadi salah satu penyebab yang berpengaruh. Pekerjaan rumah tangga ini tidak hanya dialami oleh pasangan baru menikah saja tetapi penelitian menunjukkan wanita tua juga mengalaminya.

Untuk mengatasi hal ini maka dibutuhkan Family Planning, dimana dimulai dari saling memahami dan mengerti akan tugas setiap anggota dalam rumah tangga (Suami, istri dan anak). Seorang suami harus peduli untuk membantu istrinya mengatur kegiatan atau pekerjaan rumah secara efisien. Bersama-sama dapat menyusun jadwal yang wajar untuk rutinitas mingguannya. Istri belajar akan perannya yang Tuhan telah rancang. Istri memberi makan dan pakaian rumah tangga, mengatur pekerjaan mereka, mengajar mereka, dan memelihara tatanan hidup mereka. Sedangkan anak, dapat berpartisipasi dalam pekerjaan rumah tangga dimulai dengan pekerjaan yang kecil dan tidak lepas dari pengawasan orang tua.

Dengan demikian cobalah membuat dan menuliskan setiap tugas yang harus diselesaikan hari itu atau minggu. Membagi tugas secara merata di antara anggota keluarga. Setiap anggota keluarga akan memilih tugas yang harus diselesaikan. Teknik ini bekerja lebih baik untuk anak-anak yang lebih besar yang sudah terbiasa dengan sebagian besar pekerjaan rumah tangga.

Terakhir Buat sistem penghargaan keluarga, jika semua orang menyelesaikan semua

tugas mereka untuk bulan itu, merencanakan aktivitas keluarga bersama. Seperti pergi ke bioskop bersama, pergi bowling atau pergi keluar untuk makan pizza.

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.psychnewsdaily.com/home-chores-major-source-of-couple-conflic>

<https://www.pewresearch.org/fact-tank/2015/10/01/women-more-than-men-adjust-their-careers-for-family-life/>

Andi Prastowo, *Motode Penelitian Kualitatif dalam Perseptif Rancangan Penelitian* (Jogjakarya: Ar-Ruz Media, 2011), hal.190.

Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya, hal.157.

Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Citra, 2002), hal. 129.

Arlie Hochschild, Anne Machung *The Second Shift: Working Families and the Revolution at Home*. Penguin Grup. 2012. hal. 3–23

Khawaja M, Habib RR. Keterlibatan suami dalam pekerjaan rumah tangga dan kesehatan psikososial wanita: temuan dari studi berbasis populasi di Lebanon . Am J Kesehatan Masyarakat. 2007;97(5):860-6. doi:10.2105/AJPH.2005.080374

[Eve Rodsky](#), *Fair Play: A Game-Changing Solution for When You Have Too Much to Do (and More Life to Live)*. G.P. Putnam's Sons. 2019.

[Fatchiah E. Kertamuda](#). *Konseling Pernikahan untuk Keluarga Indonesia Edisi ke-2*. Salemba Humanika. 2023

[Daphne de Marneffe](#). *The Rough Patch: The Art of Living Together*. Penguin Random House, 2019

<https://www.dailymail.co.uk/news/article-10244287/Housework-cause-women-struggle-men-old-age-research-suggests.html>

Ralph Martin. *Husbands, Wives, Perents, Children: Foundation for The Christian Family*. Michigan, 1978. Hal.89, 108

The Div. 35 Raising Strong Girls podcast

<https://www.apadivisions.org/division-35/news-events/news/household-chores>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6086200/>

<https://www.nbcnews.com/better/lifestyle/chore-war-how-stop-fighting-about-housework-get-cleaning-done-ncna1039916>

Lam CB, Mchale SM, Crouter AC. [Pembagian kerja rumah tangga: Perubahan longitudinal dan variasi dalam pasangan.](#) Keluarga Pernikahan J. 2012;74(5):944-952. doi:10.1111/j.1741-3737.2012.01007.x