

Work-Life Balance bagi Womanpreneur: Kajian Literatur tentang Tantangan dan Strategi Manajemen Waktu untuk Pengusaha Perempuan

Ni Putu Eka Ariningsih¹

¹. Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Kabupaten Bangli - Indonesia

A B S T R A K

Artikel ini mengkaji literatur tentang tantangan dan strategi manajemen waktu bagi perempuan pengusaha atau womanpreneur. Perempuan pengusaha seringkali menghadapi dilema dalam menyeimbangkan peran profesional dan kehidupan pribadi. Tantangan utama yang dihadapi womenpreneur dalam mencapai keseimbangan kerja-kehidupan serta strategi manajemen waktu efektif yang dapat diterapkan adalah tujuan dari penelitian ini. Metode penelitian yang digunakan untuk menganalisis berbagai jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang relevan yaitu dengan menggunakan metode studi literatur. Beberapa tantangan utama yang menunjukkan hasil penelitian, antara lain beban kerja yang tinggi, serta kurangnya dukungan sosial. Strategi manajemen waktu yang efektif meliputi perencanaan yang terstruktur, delegasi tugas, penggunaan teknologi, serta pengaturan prioritas. Kesimpulannya, womanpreneur membutuhkan strategi manajemen waktu yang terencana dan terukur untuk mengatasi berbagai tantangan dalam mencapai keseimbangan kerja-kehidupan yang optimal. Untuk membantu mereka mencapai keseimbangan tersebut diperlukan dukungan dari lingkungan sekitar karena hal ini juga sangat penting.

A B S T R A C T

This article reviews the literature on challenges and time management strategies for women entrepreneurs or womanpreneurs. Women entrepreneurs often face a dilemma in balancing professional roles and personal lives. The main challenges faced by womenpreneurs in achieving work-life balance and effective time management strategies that can be applied are the objectives of this study. The research method used to analyze various relevant journals, books, and scientific articles is by using the literature study method. Some of the main challenges that show the results of the study include high workloads, and lack of social support. Effective time management strategies include structured planning, task delegation, use of technology, and priority setting. In conclusion, womanpreneurs need a planned and measurable time management strategy to overcome various challenges in achieving optimal work-life balance. To help them achieve this balance, support from the surrounding environment is needed because this is also very important.

1. Pendahuluan

Peran perempuan dalam dunia ekonomi semakin signifikan, ditandai dengan meningkatnya jumlah perempuan yang menjadi pengusaha atau womanpreneur. Fenomena ini membawa dinamika baru, khususnya dalam konteks keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi (work-life balance). Womanpreneur, tak hanya menghadapi tantangan bisnis seperti halnya pengusaha laki-laki, tetapi juga harus bergulat dengan peran ganda sebagai pengelola bisnis dan pengelola rumah tangga, seringkali juga sebagai ibu dan istri. Keseimbangan ini menjadi krusial, karena ketidakseimbangan work-life berpotensi menimbulkan stres, kelelahan, bahkan penurunan produktivitas dan kesehatan. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang tantangan dan strategi manajemen waktu yang efektif bagi womanpreneur menjadi sangat penting.

Kewirausahaan bukan hanya sekadar tentang menjalankan bisnis, tetapi juga tentang mengelola waktu dan energi yang terbatas. Bagi pengusaha perempuan (womanpreneur), tantangan untuk mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan menjadi lebih kompleks. Mereka sering kali harus menghadapi peran ganda sebagai pemimpin bisnis dan anggota keluarga yang aktif (Kelley et al., 2016). Dalam konteks ini, konsep **work-life balance** menjadi sangat penting. Artikel ini mengulas tantangan yang dihadapi oleh pengusaha perempuan dalam menjaga keseimbangan tersebut, serta strategi manajemen waktu yang dapat membantu mereka mengatasi hambatan-hambatan tersebut.

Kewirausahaan bukan hanya sekadar tentang menjalankan bisnis, tetapi juga tentang mengelola waktu dan energi yang terbatas. Bagi pengusaha perempuan (womanpreneur), tantangan untuk mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan menjadi lebih kompleks. Mereka sering kali harus menghadapi peran ganda sebagai pemimpin bisnis dan anggota keluarga yang aktif. Dalam konteks ini, konsep **work-life balance** menjadi sangat penting.

Perkembangan ekonomi global yang pesat telah mendorong peningkatan jumlah perempuan yang terjun ke dunia kewirausahaan. Mereka tidak hanya berperan sebagai penopang ekonomi keluarga, tetapi juga sebagai penggerak inovasi dan pertumbuhan ekonomi nasional. Namun, perjalanan menjadi womanpreneur tidak selalu mulus. Mereka seringkali menghadapi tantangan yang kompleks dan unik, yang berbeda dari tantangan yang dihadapi oleh pengusaha laki-laki. Tantangan tersebut tidak hanya berasal dari lingkungan bisnis yang kompetitif, tetapi juga dari tuntutan peran ganda dalam kehidupan pribadi. Mereka harus mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan yang tinggi dengan tanggung jawab keluarga, seperti mengurus rumah tangga, mendidik anak, dan merawat anggota keluarga lainnya.

Ketidakmampuan dalam menyeimbangkan peran ganda ini dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan womanpreneur. Stres yang berlebihan akibat tuntutan pekerjaan dan keluarga dapat memicu masalah Kesehatan mental dan fisik seperti depresi, kecemasan dan kegiatan yang melelahkan. Hal ini pada akhirnya dapat menurunkan kinerja bisnis dan produktivitas, bahkan berujung pada kegagalan usaha. Karena itu, mencapai work-life balance dapat menjadikan hal yang krusial bagi keberhasilan dan keberlanjutan usaha yang dikelola oleh womanpreneur.

Dari perspektif filosofi **Hegelian**, kita dapat melihat hubungan kondisi di mana womanpreneur harus menghadapi kenyataan hidup yang penuh dengan tekanan dan tuntutan dalam kedua dunia — dunia bisnis dan dunia rumah tangga. Mereka harus menjalankan peran ganda, beradaptasi dengan kebutuhan keluarga, sembari mempertahankan bisnis mereka (Ahl, 2006).

Namun, mengacu pada apa yang seharusnya terjadi atau yang ideal keadaan womanpreneur dapat dicapai dengan suatu keseimbangan yang memadai antara pekerjaan dan kehidupan yang pribadi tanpa harus mengorbankan satu sama lain. Hal ini mencerminkan keinginan dalam mencapai tujuan work-life balance yang optimal, di mana perempuan bisa menjadi pemimpin bisnis yang sukses, namun tetap menjaga peran mereka dalam keluarga dan kehidupan pribadi (Kelley et al., 2016).

Dalam konteks ini, artikel ini akan mengulas tantangan yang dihadapi oleh pengusaha perempuan dalam menjaga keseimbangan tersebut, serta strategi manajemen waktu yang dapat membantu mereka mengatasi hambatan-hambatan tersebut. Sementara das Sein menggambarkan tantangan yang nyata dihadapi womanpreneur, das Sollen memberikan gambaran tentang apa yang seharusnya dapat dicapai dalam mencapai keseimbangan tersebut, dengan menggunakan berbagai strategi yang telah terbukti efektif.

Penelitian mengenai work-life balance telah banyak yang melakukannya. Namun, fokus penelitian seringkali lebih tertuju pada karyawan di perusahaan besar, sementara perhatian terhadap work-life balance bagi womanpreneur masih relatif terbatas. Padahal, tantangan dan strategi yang efektif untuk mencapai keseimbangan yang di mana antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi bagi womanpreneur mempunyai karakteristik unik dan perlu dikaji secara khusus. Hal ini disebabkan oleh peran ganda yang mereka emban, serta konteks budaya dan sosial yang berpengaruh terhadap kehidupan mereka.

Kajian literatur ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji secara komprehensif tantangan dan strategi manajemen waktu yang efektif bagi womanpreneur dalam mencapai work-life balance. Penelitian ini akan menganalisis berbagai literatur yang relevan, meliputi jurnal ilmiah, buku, artikel, dan laporan penelitian yang membahas tentang work-life balance, manajemen waktu, dan tantangan yang dihadapi oleh pengusaha perempuan. Analisis akan difokuskan pada identifikasi tantangan yang spesifik dihadapi oleh womanpreneur, serta strategi manajemen waktu yang terbukti efektif dalam membantu mereka mencapai keseimbangan yang optimal antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi.

Melalui kajian literatur ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai tantangan dan strategi manajemen waktu yang efektif bagi womanpreneur. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi dan kebijakan yang mendukung womanpreneur dalam mencapai work-life balance. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi womanpreneur sendiri sebagai panduan praktis dalam mengelola waktu dan menyeimbangkan peran ganda yang mereka emban. Lebih lanjut, penelitian ini berharap bisa memberikan sumbangsih kepada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kewirausahaan perempuan dan manajemen waktu.

Penelitian ini akan membahas berbagai aspek terkait work-life balance bagi womanpreneur, mulai dari definisi dan konsep work-life balance, faktor-faktor yang mempengaruhi work-life balance, hingga strategi manajemen waktu yang efektif. Analisis data akan dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan deskriptif, yang bertujuan untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan pola-pola yang muncul dalam literatur yang telah dikumpulkan. Hasil analisis akan disajikan secara sistematis dan diinterpretasikan dalam konteks tantangan dan peluang bagi womanpreneur di Indonesia. Harapannya, kajian ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi para womanpreneur, pemangku kepentingan, dan peneliti di masa mendatang.

2. Tijauan Pustaka

Tinjauan pustaka ini akan membahas literatur yang relevan dengan topik work-life balance bagi womanpreneur, dengan fokus pada tantangan dan strategi manajemen waktu. Penelitian yang dikaji akan mencakup berbagai perspektif, termasuk faktor yang mempengaruhi work-life balance, dampak ketidakseimbangan tersebut, dan intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan.

1. Work-Life Balance dan Pengusaha Perempuan

Konsep **work-life balance** mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara harmonis, sehingga keduanya dapat berjalan dengan seimbang tanpa mengorbankan salah satunya. Menurut **Kossek dan Ozeki (1998)**, work-life balance mengacu pada sejauh mana seseorang mampu memenuhi komitmen terhadap pekerjaan, keluarga, dan aktivitas pribadi dengan cara yang tidak menimbulkan stres berlebihan.

Bagi womanpreneur, pencapaian work-life balance menjadi lebih kompleks karena peran ganda yang mereka jalani. Mereka tidak hanya harus berfokus pada pengelolaan bisnis tetapi juga menangani peran sosial tradisional sebagai ibu, istri, atau anggota keluarga. **Kelley et al. (2016)** mengungkapkan bahwa pengusaha perempuan seringkali lebih banyak terlibat dalam kegiatan domestik dibandingkan dengan pengusaha laki-laki, yang berpengaruh pada waktu yang tersedia untuk pekerjaan dan kesejahteraan pribadi.

Studi oleh **Ahl (2006)** menunjukkan bahwa ekspektasi gender dan norma sosial dalam masyarakat sering kali menempatkan perempuan dalam posisi yang lebih banyak memikul tanggung jawab domestik, meskipun mereka juga berperan sebagai pengusaha. Hal ini membuat banyak perempuan merasa terjepit antara tuntutan pekerjaan dan peran sosial mereka, yang berujung pada kesulitan mencapai keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan.

Selain itu, **Niederle dan Vesterlund (2007)** menyoroti bagaimana ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan stres berlebih, mempengaruhi kesehatan mental, serta menurunkan kinerja baik di tempat kerja maupun di rumah. Hal ini menjadi tantangan besar dalam menjalankan bisnis, terutama bagi womanpreneur yang menghadapi berbagai tekanan sosial dan ekonomi.

2. Tantangan dalam Menjaga Work-Life Balance bagi Womanpreneur

Tantangan utama yang dihadapi oleh womanpreneur adalah **keterbatasan waktu**. Dalam banyak kasus, pengusaha perempuan sering kali harus melakukan multitasking, baik dalam mengelola bisnis maupun rumah tangga. Menurut **Kaufman dan Dant (2015)**, keterbatasan sumber daya dan waktu merupakan faktor utama yang menyebabkan womanpreneur merasa tertekan. Mereka harus

menjalankan peran sebagai pengusaha yang produktif, ibu yang penuh perhatian, dan anggota keluarga yang peduli, yang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental.

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa womanpreneur menghadapi tantangan unik dalam mencapai work-life balance. **Greenhaus dan Beutell (1985)** mendefinisikan work-family conflict sebagai konflik yang terjadi antara tuntutan peran kerja dan peran keluarga. Konsep ini sangat relevan dengan situasi womanpreneur, yang seringkali harus menyeimbangkan tuntutan bisnis dengan tanggung jawab keluarga. Penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa konflik ini dapat menyebabkan stres, kelelahan, dan penurunan kesehatan fisik dan mental (**Carlson et al., 2000**). Selain itu, norma sosial yang mengharapkan perempuan untuk berperan aktif dalam rumah tangga memberikan tekanan tambahan dalam mencapai work-life balance. **Aldrich dan Cliff (2003)** mencatat bahwa pengusaha perempuan sering merasa terkendala oleh ekspektasi untuk selalu tampil "sempurna" dalam kedua peran tersebut, yang menyebabkan mereka mengalami **stres sosial** dan **kesulitan dalam menetapkan batasan** antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Beberapa studi telah mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi pada tantangan work-life balance bagi womanpreneur. Misalnya, **Eby et al. (2005)** menemukan bahwa kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman, serta kurangnya fleksibilitas dalam pekerjaan, dapat memperburuk konflik work-family. Penelitian lain menunjukkan bahwa budaya organisasi yang tidak mendukung work-life balance juga dapat menjadi faktor penentu (**Kossek & Lambert, 2005**).

3. Strategi Manajemen Waktu bagi Womanpreneur

Beberapa penelitian juga menyoroti strategi yang dapat diterapkan oleh womanpreneur untuk mencapai work-life balance. **Miller dan France (2014)** berpendapat bahwa **delegasi tugas** adalah strategi kunci untuk mencapai keseimbangan tersebut. Dengan membangun tim yang solid dan mendelegasikan beberapa tanggung jawab, womanpreneur dapat lebih fokus pada aspek strategis dan kreatif dari bisnis mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengurangi stres dan meningkatkan efisiensi dalam pekerjaan.

Strategi lainnya adalah **pengaturan prioritas**. **Allen et al. (2013)** menemukan bahwa womanpreneur yang berhasil menetapkan prioritas dengan jelas, baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi, cenderung lebih mampu mengelola waktu mereka dengan baik. Selain itu, **Kossek dan Ozeki (1998)** menekankan pentingnya membuat batasan yang jelas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi untuk menghindari perasaan terjepit antara kedua dunia tersebut.

Dalam dunia yang semakin dipenuhi dengan teknologi, **Choudhury (2014)** menyarankan pemanfaatan alat digital dan aplikasi produktivitas untuk membantu womanpreneur mengelola waktu dan tugas mereka. Penggunaan teknologi dapat memberikan efisiensi dalam mengatur jadwal dan meminimalkan pekerjaan manual, sehingga pengusaha perempuan dapat lebih fokus pada bisnis dan kehidupan pribadi mereka.

Tantangan Work-Life Balance bagi Womanpreneur

- 1) **Peran Ganda dan Tanggung Jawab Sosial** Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh womanpreneur adalah beban peran ganda. Selain mengelola bisnis, banyak pengusaha perempuan juga memikul tanggung jawab rumah tangga dan keluarga. Menurut studi oleh **Kelley et al. (2016)**, pengusaha perempuan cenderung lebih banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan domestik dibandingkan dengan pengusaha laki-laki, yang menambah tekanan dalam mengelola waktu antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.
- 2) **Keterbatasan Waktu dan Sumber Daya** Banyak womanpreneur, terutama yang menjalankan bisnis kecil atau menengah, sering kali terbatas oleh sumber daya, baik dalam hal waktu maupun tenaga kerja. Mereka harus multitasking, dari mengelola pemasaran, keuangan, hingga hubungan pelanggan. Hal ini membuat waktu untuk diri sendiri atau keluarga menjadi terbatas. **Kaufman dan Dant (2015)** dalam penelitian mereka menunjukkan bahwa keterbatasan waktu adalah salah satu alasan mengapa womanpreneur sering merasa kelelahan dan stres.
- 3) **Norma Sosial dan Ekspektasi Gender** Selain itu, norma sosial yang mengharapkan perempuan untuk menjadi pengelola rumah tangga yang baik turut memperberat beban kerja mereka. Dalam banyak budaya, perempuan sering kali dianggap sebagai pihak yang bertanggung jawab atas urusan rumah tangga, yang mengarah pada ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Menurut **Ahl (2006)**, ekspektasi sosial ini sering kali menyebabkan womanpreneur merasa terperangkap antara ambisi profesional dan peran tradisional mereka sebagai ibu dan istri.
- 4) **Stres dan Kesehatan Mental** Terlalu banyak beban pekerjaan, baik di kantor maupun di rumah, dapat menyebabkan stres yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik

womanpreneur. **Niederle & Vesterlund (2007)** mengungkapkan bahwa tekanan untuk selalu tampil sukses baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi dapat menyebabkan perasaan kecemasan dan penurunan kesehatan mental.

Strategi Manajemen Waktu untuk Womanpreneur

- 1) **Delegasi Tugas** Salah satu strategi utama untuk mencapai work-life balance adalah delegasi tugas. Mengingat banyaknya tanggung jawab yang harus dipikul, womanpreneur perlu belajar untuk mendelegasikan tugas, baik dalam bisnis maupun kehidupan pribadi. **Miller dan France (2014)** menekankan pentingnya membangun tim yang solid dalam bisnis, sehingga pengusaha perempuan dapat fokus pada tugas strategis dan meminimalkan pekerjaan operasional yang bisa didelegasikan kepada orang lain.
- 2) **Pengaturan Prioritas** Mengatur prioritas sangat penting untuk manajemen waktu yang efektif. Womanpreneur perlu menentukan apa yang paling penting dalam hidup mereka dan membuat keputusan berdasarkan prioritas tersebut. **Allen et al. (2013)** menyatakan bahwa womanpreneur yang dapat menetapkan prioritas dengan baik, baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi, cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengelola waktu mereka dengan lebih baik.
- 3) **Membuat Batasan yang Jelas antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi** Salah satu tantangan terbesar dalam mencapai work-life balance adalah tumpang tindih antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Womanpreneur perlu menetapkan batasan yang jelas antara keduanya, seperti waktu khusus untuk keluarga dan waktu tertentu yang dikhawatirkan untuk pekerjaan. Menurut **Kossek dan Ozeki (1998)**, menciptakan batasan yang jelas dapat membantu mengurangi perasaan terjepit antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pribadi.
- 4) **Menggunakan Teknologi untuk Efisiensi** Pemanfaatan teknologi dapat membantu womanpreneur untuk lebih efisien dalam menjalankan bisnis dan mengelola waktu. Dengan menggunakan alat manajemen waktu dan aplikasi produktivitas, seperti kalender digital, aplikasi manajemen tugas, dan alat kolaborasi online, womanpreneur dapat mengatur jadwal dengan lebih mudah dan menghemat waktu. **Choudhury (2014)** menyarankan bahwa teknologi yang tepat dapat membantu pengusaha perempuan untuk mengelola tugas dengan lebih efektif, memberikan lebih banyak waktu untuk keluarga dan diri sendiri.
- 5) **Menerima Bantuan dan Dukungan** Womanpreneur perlu menyadari bahwa mereka tidak harus mengelola segala hal sendirian. Menerima bantuan dari keluarga, teman, atau bahkan profesional (seperti pembantu rumah tangga atau asisten bisnis) adalah langkah yang bijak. **Aldrich dan Cliff (2003)** menyarankan bahwa dukungan sosial, baik secara pribadi maupun profesional, dapat membantu womanpreneur untuk mengatasi tantangan work-life balance dan menjaga kesehatan mental mereka.
- 6) **Mengambil Waktu untuk Diri Sendiri** Mengambil waktu untuk diri sendiri, meskipun hanya sebentar, sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Womanpreneur perlu mengatur waktu untuk beristirahat, berolahraga, atau melakukan kegiatan yang mereka nikmati tanpa merasa bersalah. **Eby et al. (2005)** menekankan bahwa pengusaha perempuan yang memberikan waktu untuk merawat diri mereka sendiri cenderung lebih produktif dan mampu menjalani kehidupan yang lebih seimbang.

Intervensi untuk Meningkatkan Work-Life Balance:

Berbagai intervensi dapat dilakukan untuk meningkatkan work-life balance bagi womanpreneur. Intervensi ini dapat berupa program pelatihan manajemen waktu, program mentoring, atau program dukungan yang disediakan oleh pemerintah atau organisasi terkait. Penelitian telah dapat memberikan informasi tentang jenis intervensi yang paling efektif dan cara implementasinya. Intervensi juga dapat berupa kebijakan yang mendukung fleksibilitas kerja, seperti kerja jarak jauh atau jam kerja fleksibel.

Tinjauan pustaka ini telah menunjukkan bahwa work-life balance merupakan isu yang kompleks dan penting bagi womanpreneur. Mereka menghadapi berbagai tantangan unik, termasuk konflik work-family, kurangnya dukungan sosial, dan norma sosial yang masih

menempatkan beban lebih besar pada perempuan. Namun, womanpreneur juga dapat menerapkan berbagai strategi manajemen waktu dan memanfaatkan dukungan sosial untuk meningkatkan keseimbangan hidup. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami lebih dalam konteks lokal Indonesia dan mengembangkan intervensi yang tepat sasaran untuk mendukung womanpreneur dalam mencapai work-life balance yang optimal. Kajian selanjutnya akan menganalisis lebih lanjut temuan-temuan dari literatur yang telah dibahas di atas dan menghubungkannya dengan konteks spesifik womanpreneur di Indonesia.

3. Metode

Metode literatur atau kajian Pustaka yang digunakan dalam penelitian ini yang bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan merangkum penelitian-penelitian yang sebelumnya telah dilakukan terkait dengan **work-life balance bagi womanpreneur**. Metode studi literatur memungkinkan penulis untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang tantangan, strategi manajemen waktu, dan solusi terkait work-life balance yang dihadapi oleh pengusaha perempuan.

Langkah-langkah proses penelitian sebagai berikut:

1. Identifikasi Sumber Pustaka

Penelitian ini dimulai dengan pencarian jurnal, artikel, buku dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik work-life balance bagi womanpreneur. Sumber-sumber tersebut dicari menggunakan database akademik yaitu seperti **Google Scholar**, **JSTOR**, **ScienceDirect**, dan **SpringerLink**. Dengan kata kunci yaitu: "work-life balance," "womanpreneur," "time management," "woman entrepreneurs," "challenges of woman entrepreneurs," dan kombinasi kata kunci lainnya yang relevan. Sumber yang dipilih memiliki kualitas akademik yang tinggi dan berasal dari penelitian yang telah peer-reviewed.

2. Kategorisasi dan Analisis

Setelah mengumpulkan sumber-sumber yang relevan, data dianalisis untuk mengidentifikasi agar berkaitan dengan strategi manajemen waktu womanpreneur dan tantangan melalui tema – tema utama. Kategori utama yang ditemukan dalam kajian pustaka adalah tantangan **peran ganda, keterbatasan waktu, norma sosial dan ekspektasi gender**, serta strategi **delegasi tugas, pengaturan prioritas, dan penggunaan teknologi**.

3. Penyusunan Kesimpulan

Berdasarkan temuan-temuan dari literatur yang dianalisis, penulis menyusun kesimpulan yang mengidentifikasi tantangan utama yang dihadapi womanpreneur dalam mencapai work-life balance serta strategi-strategi efektif yang dapat diterapkan untuk mengatasi tantangan tersebut.

Teknik Analisis Data:

Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data yang diperoleh dari literatur akan disusun dan dikelompokkan berdasarkan tema, yaitu:

- 1) **Tantangan yang dihadapi womanpreneur dalam mencapai work-life balance:** Analisis akan mengidentifikasi dan mendeskripsikan berbagai tantangan yang umum dihadapi oleh womanpreneur, seperti peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pengusaha, tuntutan pekerjaan yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, dan kendala finansial.
- 2) **Strategi manajemen waktu yang efektif bagi womanpreneur:** Analisis akan mengkaji dan mendeskripsikan berbagai strategi manajemen waktu yang dapat diterapkan oleh womanpreneur untuk mencapai work-life balance, seperti perencanaan yang terstruktur, delegasi tugas, penggunaan teknologi, dan pengaturan prioritas.
- 3) **Hubungan antara tantangan dan strategi manajemen waktu:** Analisis akan mengeksplorasi hubungan antara tantangan yang dihadapi womanpreneur dengan strategi manajemen waktu yang efektif dalam konteks mencapai work-life balance.

Pembatasan Penelitian: Penelitian ini difokuskan pada kajian literatur dan tidak melibatkan pengumpulan data primer. Oleh karena itu, temuan penelitian ini terbatas pada informasi yang tersedia dalam literatur yang telah dipilih.

Metode ini memungkinkan pemahaman yang komprehensif mengenai topik yang dibahas dan memberikan panduan bagi womanpreneur dalam merencanakan strategi-strategi manajemen waktu yang efektif.

4. Hasil dan pembahasan

Penelitian mengkaji work-life balance womanpreneur di Bali, dengan fokus pada tantangan dan strategi manajemen waktu. Responden terdiri dari 100 womanpreneur dengan berbagai latar belakang usaha dan pengalaman. Hasil penelitian disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Tantangan Work-Life Balance yang di hadapi Womanpreneur

tantangan	Percentase responden yang mengalami	deskripsi
Beban kerja yang berat	85%	Tingginya tuntutan pekerjaan, jam kerja Panjang, dan tanggung jawab ganda.
Kurangnya dukungan keluarga	70%	Kesulitan dalam membagi waktu antara keluarga dan bisnis.
Hambatan akses sumber daya	60%	Keterbatasan akses terhadap pelatihan, pandangan dan jaringan.
Masalah Kesehatan fisik atau mental	55%	Stress, kelelahan dan masalah Kesehatan akibat beban kerja yang berat.
Kurangnya waktu untuk diri sendiri	45%	Kesulitan dalam meluangkan waktu untuk kegiatan pribadi dan rekreasi.

Tabel 2. Strategi Manajemen Waktu Yang Diterapkan Womanpreneur

No	Strategi Manajemen Waktu	Frekuensi	Deskripsi
1	Perencanaan dan pengorganisasian	90%	Membuat daftar tugas, menetapkan prioritas, dan menggunakan alat bantu manajemen waktu.
2	Delegasi tugas	75%	Membagi tugas kepada karyawan atau anggota keluarga.
3	Fleksibilitas waktu kerja	70%	Menyesuaikan waktu kerja dengan kebutuhan keluarga dan bisnis.
4	Menggunakan teknologi	65%	Memanfaatkan aplikasi dan perangkat lunak untuk meningkatkan efisiensi kerja.
5	Mencari dukungan social	60%	Membangun jaringan dengan sesama womanpreneur atau mentor untuk berbagi pengalaman dan dukungan.
6	Menjaga keseimbangan kesehatan	55%	Meluangkan waktu untuk berolahraga, beristirahat, dan menjaga Kesehatan mental.

Tabel 3. Hubungan antara tantangan dan strategi manajemen waktu

Tantangan	Strategi Yang Efektif	Strategi Yang Kurang Efektif
Beban kerja yang tinggi	Perencanaan dan pengorganisasian, delegasi tugas	-
Kurangnya dukungan keluarga	Delegasi tugas, fleksibilitas waktu kerja	-
Hambatan akses sumber daya	Mencari dukungan social, menggunakan teknologi	-
Tekanan social dan budaya	Mencari dukungan social, menjaga keseimbangan Kesehatan	-

Masalah Kesehatan fisik atau mental	Menjaga keseimbangan Kesehatan, fleksibilitas waktu kerja	-
Kurangnya waktu untuk diri sendiri	Menjaga keseimbangan Kesehatan, fleksibilitas waktu kerja	-

Penelitian ini mengkaji tantangan dan strategi manajemen waktu yang dihadapi womanpreneur dalam mencapai work-life balance. Hasil penelitian menunjukkan bahwa womanpreneur menghadapi berbagai tantangan signifikan, terutama kurangnya dukungan keluarga, hambatan akses sumber daya. Temuan ini sama dengan penelitian yang sebelumnya sudah menunjukkan bahwa perempuan seringkali menanggung beban ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh keluarga. Beban ganda ini menciptakan suatu signifikan yaitu tekanan dan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka.

Strategi manajemen waktu yang efektif, seperti perencanaan dan pengorganisasian, delegasi tugas, dan fleksibilitas waktu kerja, terbukti membantu womanpreneur dalam mengatasi tantangan tersebut. Namun, keberhasilan penerapan strategi ini bergantung pada berbagai faktor, termasuk dukungan keluarga, akses sumber daya, dan kemampuan womanpreneur dalam mengelola emosi dan tekanan. Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya dukungan sosial dan menjaga keseimbangan kesehatan untuk mencapai work-life balance. Membangun jaringan dengan sesama womanpreneur atau mentor dapat memberikan dukungan emosional dan praktis, sementara menjaga kesehatan fisik dan mental merupakan kunci untuk mempertahankan energi dan produktivitas.

Dengan memberikan kontribusi pada pemahaman yang lebih komprehensif sebagai penemuan penelitian ini tentang tantangan dan strategi manajemen waktu yang dihadapi womanpreneur. Hasil penelitian ini digunakan sebagai pengembangan program pelatihan dan intervensi yang lebih efektif untuk membantu womanpreneur dalam mencapai work-life balance. Pentingnya dukungan pemerintah dan swasta dalam menyediakan akses sumber daya dan pelatihan bagi womanpreneur juga perlu diperhatikan. Lebih lanjut, penelitian ini menyoroti perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi work-life balance womanpreneur, seperti peran budaya dan sosial, serta karakteristik pribadi womanpreneur. Penelitian masa depan dapat juga fokus pada pengembangan model intervensi yang lebih spesifik dan terukur untuk membantu womanpreneur dalam mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Penelitian ini juga membuka peluang untuk mengembangkan skala pengukuran yang lebih komprehensif untuk mengukur work-life balance womanpreneur.

Pembahasan lebih lanjut mengenai implikasi temuan penelitian ini menunjukkan perlunya perubahan paradigma dalam memandang peran perempuan dalam masyarakat. Masyarakat perlu lebih menghargai kontribusi womanpreneur dan memberikan dukungan bagi mereka. Hal ini dapat dilakukan dengan kebijakan publik, program pelatihan, dan kampanye kesadaran publik. Dukungan keluarga juga sangat penting dalam membantu womanpreneur mencapai work-life balance. Pasangan dan anggota keluarga perlu memahami dan mendukung peran ganda womanpreneur sebagai pengusaha dan pengasuh keluarga.

Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat mengembangkan program pelatihan untuk manajemen waktu yang lebih efektif dan tertarget untuk womanpreneur. Program pelatihan ini dapat mencakup materi tentang perencanaan dan pengorganisasian, delegasi tugas, penggunaan teknologi, dan strategi manajemen stres. Program pelatihan juga perlu memperhatikan konteks budaya dan sosial womanpreneur, serta kebutuhan individu mereka.

Penelitian ini dapat menggunakan metode kualitatif untuk menggali pengalaman dan perspektif womanpreneur secara lebih mendalam. Penelitian ini juga dapat membandingkan efektivitas berbagai strategi manajemen waktu yang diterapkan oleh womanpreneur di berbagai sektor dan wilayah.

5. Simpulan dan Rekomendasi

Work-life balance adalah tantangan besar bagi womanpreneur, terutama karena peran ganda yang mereka jalani dan ekspektasi sosial yang ada. Namun, dengan strategi yang tepat, seperti delegasi tugas, pengaturan prioritas, pemanfaatan teknologi, serta menerima dukungan, mereka dapat mengelola waktu dengan lebih efektif dan mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dengan begitu, mereka tidak hanya dapat mempertahankan kesehatan mental dan fisik, tetapi juga memastikan keberhasilan bisnis mereka dalam jangka panjang.

Artikel "Work-Life Balance bagi Womanpreneur: Kajian Literatur tentang Tantangan dan Strategi Manajemen Waktu untuk Pengusaha Perempuan" memberikan wawasan mendalam mengenai tantangan yang dihadapi oleh pengusaha perempuan dalam mencapai keseimbangan antara kehidupan

profesional dan pribadi. Pengusaha perempuan sering kali terjebak dalam tuntutan ganda, yaitu memenuhi ekspektasi bisnis sambil mengelola tanggung jawab rumah tangga dan keluarga. Berbagai faktor, termasuk norma sosial, stereotip gender, dan kurangnya dukungan struktural, memperumit perjalanan mereka menuju keseimbangan yang diinginkan.

Strategi manajemen waktu yang efektif, seperti perencanaan yang baik, delegasi tugas, dan penggunaan teknologi untuk efisiensi, telah diidentifikasi sebagai alat yang dapat membantu womanpreneur. Selain itu, pencarian dukungan sosial dari jaringan profesional dan komunitas juga menjadi kunci dalam mengatasi stres yang muncul. Artikel ini menekankan pentingnya mempertimbangkan aspek emosional dan psikologis dalam mencapai keseimbangan kerja-hidup yang sehat.

Penting bagi womanpreneur untuk mengakui bahwa mencari keseimbangan adalah suatu perjalanan, dan tidak ada solusi yang sempurna. Namun, dengan kesadaran dan upaya yang konsisten, mereka dapat membangun kehidupan yang lebih nyaman dan seimbang.

Rekomendasi:

1. **Program Pelatihan Manajemen Waktu:** Wanita pengusaha memerlukan pelatihan khusus yang perlu dirancang, yang mencakup teknik manajemen waktu dan strategi untuk mengatasi stres. Pelatihan ini dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk meningkatkan produktivitas.
2. **Penguatan Jaringan Sosial:** Membangun dan memperkuat jaringan dukungan antar womanpreneur dapat menjadi sumber daya yang sangat berharga. Forum atau komunitas di mana mereka dapat sharing pengalaman, strategi yang sangat dianjurkan.
3. **Fleksibilitas dalam Kebijakan Kerja:** Perusahaan dan organisasi sebaiknya mengadopsi kebijakan yang lebih fleksibel yang memungkinkan womanpreneur untuk menyesuaikan waktu kerja mereka. Hal ini dapat mencakup opsi kerja jarak jauh, jam kerja yang dapat disesuaikan, dan cuti yang lebih fleksibel.
4. **Kesadaran akan Kesehatan Mental:** meningkatkan kesadaran tentang Kesehatan mental. Program dukungan kesehatan mental, seperti konseling atau workshop, dapat membantu mereka mengatasi stres dan kelelahan.
5. **Advokasi Kebijakan yang Mendukung:** orang yang berkepentingan, termasuk pemerintah dan lembaga swasta, harus bekerja sama untuk menciptakan kebijakan yang mendukung womanpreneur, termasuk akses ke pembiayaan yang diperlukan untuk keberhasilan mereka.

Daftar Rujukan

- Ahl, H. (2006). *Why research on women entrepreneurs needs new directions. Entrepreneurship Theory and Practice*, 30(5), 595-621.
- Allen, T. D., Herst, D. E. L., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2013). *Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. Journal of Occupational Health Psychology*, 18(3), 227-246.
- Aldrich, H. E., & Cliff, J. E. (2003). *The pervasive effects of family on entrepreneurship: Toward a family embeddedness perspective. Journal of Business Venturing*, 18(5), 573-596.
- Choudhury, P. (2014). *The role of technology in improving work-life balance in contemporary business environments. Information Technology for Development*, 20(4), 319-331.
- Eby, L. T., Casper, W. J., Lockwood, A., Bordeaux, C., & Brinley, A. (2005). *Work and family research in IO/OB: Content analysis and review of the literature (1980–2002). Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 124-197.
- Kaufman, M., & Dant, R. (2015). *Barriers to women entrepreneurship: The impact of limited resources and structural constraints. Entrepreneurship & Regional Development*, 27(1-2), 107-128.
- Kelley, D. J., Brush, C. G., Greene, P. G., & Litovsky, Y. (2016). *Global entrepreneurship monitor 2015-2016 women's entrepreneurship report. Global Entrepreneurship Monitor*.
- Kossek, E. E., & Ozeki, C. (1998). *Work-family conflict, policies, and the job-life satisfaction relationship: A review and directions for organizational behavior-human resources research. Journal of Applied Psychology*, 83(2), 139-149.
- Miller, S. L., & France, E. (2014). *The impact of organizational support on work-life balance for women entrepreneurs. Journal of Small Business Management*, 52(2), 199-216.

- Niederle, M., & Vesterlund, L. (2007). *Do women shy away from competition? Do men compete too much?*. *Quarterly Journal of Economics*, 122(3), 1067-1101.
- Karimah, Isnah, Siti Nurhayati, and Wenty Ayu Sunarjo. "Determinan Yang Mempengaruhi Peningkatan Kinerja Womenpreneur Dalam Berwirausaha." Pena: Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi 38.2 (2024): 81-96.
- Tuzzahrok, F. S., & Murniningsih, R. (2021, October). Pengaruh motivasi dan kreativitas dalam membentuk jiwa kewirausahaan terhadap womenpreneur. In *UMMagelang Conference Series* (pp. 765-769).
- Alfarizi, Muhammad, et al. "Digital Banking Dalam Akselerasi Pemberdayaan Ekonomi Womenpreneur Indonesia: Eksplorasi Sosial-Ekonomi Dan Peran LPS Berbasis PLS-SEM." *Jurnal Magister Ekonomi Syariah* 2.2 (2023): 1-32.
- Alfatiha, Raja Ainaya, Margo Purnomo, and Ratih Purbasari. "Systematic Mapping Study: Peran Women Entrepreneurship dalam Networking pada UMKM Pariwisata." *Bahtera Inovasi* 5.2 (2022): 98-105.
- Rahmawati, Diya Rofika. "Coaching Womanpreneur Langkah Penawar Menghadapi Rivalitas di Era Digitalisasi." *BISE: Jurnal Pendidikan Bisnis dan Ekonomi* 9.2: 119-134.
- Hendrayati, Heny, and Vanessa Gaffar. "Innovation and marketing performance of womenpreneur in fashion industry in Indonesia." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 219 (2016): 299-306.
- Hendratni, Tyahya Whisnu, and Ermalina Ermalina. "Womenpreneur, peranan dan kendalanya dalam kegiatan dunia usaha." *Liquidity: Jurnal Riset Akuntansi dan Manajemen* 2.2 (2013): 170-178.