



Edukasi *Family Functioning* dalam Meningkatkan *Work Family Enrichment* pada Masyarakat Pekerja

Anisah Zaqiyatuddinni¹✉, Ghina Salsabila², Adi Heryadi³

^{1,3}Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia, 55294

²Hukum, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia, 55294

E-mail: anisahzqd@gmail.com ✉

Info Artikel:

Diterima: 29 April 2026

Diperbaiki: 11 Mei 2026

Disetujui: 21 Mei 2026

Keywords: Education, Family Functioning, Work Family Enrichment, Working Community

Kata Kunci: Edukasi, Family Functioning, Work Family Enrichment, Masyarakat Pekerja

Abstract: Family and work are two interconnected aspects of life that dynamically influence individual well-being, particularly among workers who experience dual role demands. This community service activity aims to improve the understanding and awareness of working communities regarding the importance of family functioning in enhancing work-family enrichment in Bener Village, Yogyakarta City. The implementation method was carried out through an educational and participatory approach, including educational counseling, interactive discussions, guided reflections and contextual education based on participants experiences related to family and work dynamics. The educational materials covered open family communication, emotional support, adaptive role sharing, emotional management and constructive conflict resolution strategies in family and work settings, as well as strengthening participants understanding of work family enrichment. The results of the activity showed that participants responded positively and demonstrated enthusiasm throughout the program. In addition, there was an increased understanding regarding the importance of healthy family relationships, emotional support, balanced role sharing and adaptive communication in supporting harmony between family and work roles. It is expected that this activity can support the strengthening of family functioning and contribute to the improvement of work-family enrichment among working communities.

Abstrak: Keluarga dan pekerjaan merupakan dua aspek kehidupan yang saling berinteraksi secara dinamis, khususnya pada masyarakat pekerja yang menghadapi tuntutan peran ganda. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat pekerja mengenai pentingnya family functioning dalam meningkatkan work-family enrichment di Kelurahan Bener, Kota Yogyakarta. Metode pelaksanaan dilakukan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif berupa penyuluhan, diskusi interaktif, refleksi terbimbing, serta edukasi kontekstual berbasis



pengalaman peserta terkait dinamika keluarga dan pekerjaan. Materi yang diberikan mencakup komunikasi terbuka antaranggota keluarga, dukungan emosional, pembagian peran yang adaptif, pengelolaan emosi, strategi penyelesaian konflik keluarga dan pekerjaan secara konstruktif, serta penguatan pemahaman mengenai work-family enrichment. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memberikan respons positif dan menunjukkan antusiasme selama kegiatan berlangsung. Selain itu, terdapat peningkatan pemahaman mengenai pentingnya relasi keluarga yang sehat, dukungan emosional, pembagian peran yang seimbang, serta komunikasi yang adaptif dalam mendukung keseimbangan peran keluarga dan pekerjaan. Diharapkan kegiatan ini dapat mendukung penguatan family functioning serta peningkatan work-family enrichment pada masyarakat pekerja.

Pendahuluan

Keluarga dan pekerjaan merupakan dua aspek utama dalam kehidupan individu yang saling berinteraksi secara dinamis dan tidak dapat dipisahkan. Pengalaman, keterampilan, serta kondisi emosional yang terbentuk dalam lingkungan keluarga dapat terbawa ke dalam peran kerja begitu pula sebaliknya, sehingga menciptakan proses saling memperkaya yang dikenal sebagai *work family enrichment* (WFE). Konsep ini menekankan bahwa hubungan antara peran kerja dan peran keluarga tidak selalu bersifat konflik, melainkan dapat bersifat sinergis ketika individu mampu menebarkan perilaku yang positif dari satu peran ke peran lainnya. Greenhaus dan Powell (2026) mendefinisikan WFE sebagai kondisi di mana pengalaman dalam satu peran mampu meningkatkan kualitas kinerja dan kesejahteraan pada peran lainnya melalui kondisi psikologis, sosial serta keterampilan interpersonal seseorang termasuk dalam keluarga. Kondisi tersebut dapat berupa dukungan emosional, peningkatan rasa percaya diri, keterampilan komunikasi, maupun pengalaman pemecahan masalah yang diperoleh dalam konteks keluarga maupun pekerjaan.

Konsep ini menegaskan bahwa keluarga tidak hanya berpotensi menjadi sumber tekanan, tetapi juga dapat berfungsi sebagai modal penting dalam memperkuat produktivitas dan kesejahteraan kerja apabila dikelola secara sehat. Greenhaus dan Powel (2026) memaparkan bahwa keluarga yang mampu memberikan dukungan emosional, rasa aman serta hubungan interpersonal yang positif akan membantu individu menghadapi tuntutan pekerjaan dengan lebih adaptif. Sedangkan, keluarga yang dipenuhi konflik, miskomunikasi dan



ketidakseimbangan peran berpotensi memperberat beban psikologis individu dan memperlemah kinerjanya di tempat kerja (Greenhaus dan Powel, 2026).

Penelitian yang dilakukan oleh Awan dkk (2021) menunjukkan bahwa WFE berkorelasi positif dengan *work engagement*, kepuasan kerja, komitmen organisasi serta kesejahteraan psikologis pekerja. Individu yang memperoleh dukungan emosional dari keluarga, memiliki komunikasi keluarga yang baik, serta mampu mengelola peran rumah tangga secara seimbang cenderung menunjukkan performa kerja yang lebih stabil dan produktif. Mereka juga memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi serta ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Sebaliknya, *work family conflict* berhubungan erat dengan meningkatnya stres kerja, kelelahan emosional, burnout serta penurunan kualitas kinerja (Ahar dkk, 2022). Konflik yang berkepanjangan antara tuntutan kerja dan tuntutan keluarga dapat menguras sumber daya psikologis individu sehingga berdampak negatif pada kesejahteraan dan produktivitas (Ahar dkk, 2022).

Lebih lanjut, Agrawal dan Mahajan (2021) menegaskan bahwa *work family enrichment* dapat diperkuat melalui peran krusial dari kualitas *family functioning*. Keluarga yang mampu membangun komunikasi terbuka, memberikan dukungan emosional yang konsisten, serta menerapkan pembagian peran yang adaptif terbukti dapat meningkatkan energi psikologis individu dalam menghadapi tuntutan kerja. Dengan kata lain, kualitas interaksi dalam keluarga berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang memungkinkan individu mentransfer pengalaman positif ke ranah profesional (Rumijati dan Arifiani, 2024). *Family functioning* yang sehat berperan sebagai mekanisme protektif terhadap tekanan kerja pada individu yang berperan aktif sebagai anggota keluarga sekaligus pekerja.

Keluarga sering kali tidak hanya menjadi sistem dukungan emosional, tetapi juga menjadi bagian dari sistem ekonomi rumah tangga. Banyak keluarga yang mengandalkan kontribusi ekonomi lebih dari satu anggota keluarga untuk memenuhi kebutuhan hidup yang semakin meningkat (Rumijati dan Arifiani, 2024). Ketika struktur komunikasi keluarga tidak berjalan efektif, pembagian peran tidak jelas dan konflik tidak terselesaikan dengan baik, maka batas antara peran kerja dan peran rumah tangga menjadi kabur. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan akumulasi stres, kelelahan psikologis serta menurunnya kualitas pengambilan keputusan dalam bekerja (Ebrahimi, 2021).

Kondisi dinamika kerja dan keluarga tersebut sangat relevan dengan karakteristik masyarakat di Kelurahan Bener yang merupakan salah satu wilayah di Kecamatan Tegalrejo, Yogyakarta. Secara administratif, Kelurahan Bener dibentuk bersama tiga kelurahan lainnya, yaitu Tegalrejo, Kricak dan



Karangwaru. Berdasarkan data statistik resmi, jumlah penduduk Kelurahan Bener pada tahun 2023 tercatat sekitar 5.010 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2024). Sebagai wilayah dengan jumlah penduduk lebih dari lima ribu jiwa, Kelurahan Bener menunjukkan karakter demografis yang didominasi oleh usia produktif serta aktivitas kerja yang tinggi. Secara sosial ekonomi, masyarakat Bener terdiri dari pekerja formal seperti pegawai swasta, tenaga kesehatan, pendidik, serta pekerja informal yang menjalankan berbagai aktivitas ekonomi tambahan (Badan Pusat Statistik, 2024). Kondisi ini mencerminkan tingginya keterlibatan keluarga dalam aktivitas kerja sebagai strategi pemenuhan kebutuhan hidup di wilayah perkotaan. Keterlibatan ini tidak jarang menuntut peran ganda dari anggota keluarga, khususnya suami dan istri, untuk saling berkontribusi secara ekonomi.

Tingginya partisipasi kerja anggota keluarga berdampak langsung pada terbatasnya waktu interaksi keluarga serta meningkatnya tekanan psikologis akibat tuntutan peran ganda. Reimann dkk (2022) memaparkan bahwa banyak keluarga menghadapi realitas di mana suami dan istri sama-sama bekerja, bahkan sebagian anggota keluarga turut berkontribusi dalam aktivitas ekonomi tambahan. Situasi ini menuntut kemampuan pengelolaan relasi keluarga yang adaptif agar peran kerja dan keluarga tidak saling berbenturan. Tanpa pengelolaan yang baik, tuntutan ganda tersebut berpotensi memicu konflik peran yang berkepanjangan. Penelitian Arlia dkk (2023) menunjukkan bahwa dalam banyak keluarga pekerja, pembagian peran domestik belum terstruktur secara seimbang, sementara konflik akibat kelelahan kerja sering kali tidak terselesaikan secara konstruktif. Akibatnya, peran keluarga yang seharusnya menjadi sumber pemulihan psikologis justru berpotensi menjadi sumber tekanan tambahan. Kelelahan yang dibawa dari tempat kerja ke rumah sering memperburuk kualitas komunikasi keluarga, sementara konflik keluarga yang tidak terselesaikan kembali terbawa ke lingkungan kerja.

Selain bekerja di sektor formal, sebagian keluarga di Kelurahan Bener juga mengembangkan aktivitas ekonomi tambahan berbasis rumah tangga sebagai strategi pemenuhan kebutuhan hidup (Badan Pusat Statistik, 2024). Dalam konteks ini, keluarga berperan sebagai sistem pendukung utama, baik secara emosional maupun operasional. Keterlibatan keluarga berpotensi memperkuat solidaritas, efisiensi kerja, serta keberlanjutan ekonomi rumah tangga. Namun, pada saat yang sama, keterlibatan ini juga memperbesar risiko konflik peran apabila tidak dikelola dengan baik. Ketika *family functioning* berjalan sehat, keluarga mampu menjadi sumber energi psikologis yang memperkuat motivasi, daya tahan stres, dan kualitas kinerja kerja individu. Dukungan emosional dari pasangan, pembagian peran yang adil, serta komunikasi yang terbuka membantu



individu menghadapi tekanan pekerjaan dengan lebih adaptif. Sebaliknya, komunikasi yang buruk, pembagian peran yang tidak adil, serta konflik yang cenderung berlarut justru mempercepat kelelahan emosional dan menurunkan produktivitas Song dkk, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas *family functioning* merupakan faktor kunci dalam membentuk *work family enrichment* di tengah tekanan kehidupan masyarakat pekerja.

Dalam kondisi ideal, peran keluarga dan pekerjaan seharusnya saling memperkuat melalui transfer sumber daya positif. Namun dalam realitas yang dihadapi banyak keluarga pekerja, kedua peran ini justru kerap saling menguras sumber daya psikologis individu. Apabila situasi ini dibiarkan tanpa intervensi yang tepat, dampaknya tidak hanya dirasakan pada penurunan kesejahteraan psikologis anggota keluarga, tetapi juga berimplikasi pada produktivitas kerja, keharmonisan rumah tangga, serta stabilitas sosial masyarakat di lingkungan kelurahan.

Kebutuhan akan edukasi yang secara spesifik menargetkan edukasi *family functioning* sebagai fondasi kesejahteraan keluarga pekerja dan kinerja kerja yang berkelanjutan untuk memperkuat *work family enrichment*. Selama ini, berbagai program pemberdayaan masyarakat cenderung menitikberatkan pada aspek ekonomi dan keterampilan teknis, seperti peningkatan pendapatan atau pengembangan usaha kecil. Sementara itu, dimensi psikologis relasi keluarga sebagai modal produktivitas relatif belum menjadi perhatian utama. Padahal, penguatan kualitas komunikasi keluarga, dukungan emosional yang konsisten, serta pembagian peran yang sehat terbukti berperan penting dalam meningkatkan daya tahan individu terhadap tekanan kerja jangka panjang serta mendorong terciptanya hubungan kerja dan keluarga yang saling memperkaya. Tanpa fondasi relasi keluarga yang sehat, kondisi keluarga sering kali tidak mampu memberikan dampak kesejahteraan yang berkelanjutan.

Sejalan dengan tujuan tersebut, kegiatan edukasi *family functioning* dalam meningkatkan *work family enrichment* pada masyarakat pekerja di Kelurahan Bener dirancang untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai peran strategis keluarga dalam mendukung kesejahteraan dan produktivitas kerja. Program ini juga bertujuan membekali keluarga dengan keterampilan komunikasi sehat, pembagian peran adaptif, serta kemampuan penyelesaian konflik yang konstruktif. Selain itu, kegiatan ini diharapkan mampu mengembangkan keluarga sebagai sumber energi psikologis positif serta mencegah munculnya konflik kerja keluarga yang berdampak pada stres dan kelelahan emosional.

Pada penelitian keilmuan psikologi seperti Schnettler dkk (2022) yang menemukan bahwa kualitas lingkungan keluarga seperti suasana makan bersama



dan dukungan keluarga dapat meningkatkan *work family enrichment* yang berdampak pada meningkatnya kepuasan kerja individu. Xu dan Zhao (2024) juga menemukan bahwa dukungan organisasi terbukti meningkatkan *work family enrichment* melalui penguatan sumber daya psikologis dan penurunan burnout pada pekerja. Sedangkan Puspitawati dkk (2024) juga memaparkan pada penelitiannya bahwa *work family enrichment* terbukti meningkatkan *work engagement* melalui peningkatan *self efficacy* dan kepuasan kerja. Sementara itu, dari perspektif kebijakan dan hukum ketenagakerjaan, Garrido dkk (2020) menyampaikan dalam penelitiannya bahwa kebijakan yang mendukung hubungan kerja dan keluarga terbukti meningkatkan kesejahteraan emosional pekerja serta menurunkan masalah absensi kerja. Sedangkan Blom dkk (2025) menunjukkan bahwa kebijakan *family friendly* di tempat kerja memiliki pengaruh positif terhadap berbagai *outcome* pekerja, termasuk kesejahteraan kerja dan dinamika hubungan kerja dan keluarga. Implementasi kebijakan *family friendly* di institusi kerja menjadi faktor penting dalam mendukung keseimbangan kerja dan kehidupan keluarga pekerja (Mordi dkk, 2025).

Berdasarkan uraian di atas, penguatan *family functioning* dipandang sebagai salah satu pendekatan yang berpotensi meningkatkan *work family enrichment* pada masyarakat pekerja. Dalam perspektif psikologi, kualitas fungsi keluarga berkaitan dengan kesejahteraan individu, kualitas relasi, serta kemampuan menjalankan berbagai peran kehidupan secara adaptif. Sementara itu, perspektif hukum memandang kesejahteraan pekerja dan keluarga sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari upaya perlindungan serta pemenuhan hak pekerja. Oleh karena itu, edukasi terkait penguatan fungsi keluarga menjadi relevan untuk diberikan kepada masyarakat pekerja guna meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya keberfungsian keluarga dalam mendukung keseimbangan peran kerja dan keluarga. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkuat pemahaman masyarakat pekerja mengenai pentingnya kualitas fungsi keluarga sebagai salah satu faktor pendukung kesejahteraan pekerja.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan metode pendidikan masyarakat (*community education*), khususnya melalui pendekatan penyuluhan edukatif, sosialisasi, diskusi interaktif, refleksi terbimbing, serta edukasi kontekstual berbasis pengalaman peserta. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat pekerja mengenai pentingnya *family functioning* dalam mendukung *work-family enrichment*. Pendekatan edukatif dipilih karena memungkinkan peserta memperoleh pemahaman



konseptual sekaligus menghubungkannya dengan dinamika kehidupan keluarga dan pekerjaan yang dihadapi sehari-hari. Selain itu, metode ini dikombinasikan dengan refleksi pengalaman dan studi kasus sederhana agar peserta tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga mampu mengidentifikasi permasalahan serta menyusun strategi penerapan dalam konteks kehidupan nyata.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Kelurahan Bener, Kota Yogyakarta, dengan sasaran masyarakat pekerja formal maupun informal, khususnya individu yang menjalankan peran ganda dalam keluarga serta menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap yang mencakup tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi, berikut tahapannya:

A. Tahap Persiapan

1. Tahap awal dilakukan melalui koordinasi dengan pihak kelurahan Bener dan tokoh masyarakat setempat untuk memperoleh informasi mengenai kondisi masyarakat pekerja, tantangan dalam menjalankan peran keluarga dan pekerjaan, serta kebutuhan edukasi yang relevan. Hasil identifikasi menunjukkan adanya tantangan berupa keterbatasan waktu bersama keluarga, komunikasi keluarga yang belum optimal, kelelahan emosional akibat pekerjaan, serta konflik antara tuntutan kerja dan kehidupan keluarga.
2. Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan, tim menyusun materi *family functioning* sebagai edukasi peningkatan *work family enrichment* yang disesuaikan dengan konteks masyarakat pekerja. Materi mencakup pemahaman mengenai relasi keluarga yang sehat, komunikasi terbuka, dukungan emosional, pembagian peran yang adaptif, pengelolaan emosi, strategi penyelesaian konflik keluarga dan kerja secara konstruktif, serta penguatan pemahaman mengenai aspek hukum ketenagakerjaan dan hukum keluarga yang berkaitan dengan kesejahteraan pekerja.
3. Tahap ini mencakup penyusunan jadwal pelaksanaan, koordinasi tempat kegiatan, penyiapan media edukasi, bahan presentasi, lembar refleksi peserta, serta penyusunan pedoman wawancara singkat untuk evaluasi *pretest* dan *posttest*.

B. Tahap Pelaksanaan

1. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai keterkaitan antara kehidupan keluarga dan pekerjaan. Pada tahap ini peserta diberikan pemahaman bahwa keluarga tidak hanya berfungsi sebagai ranah domestik, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang dapat meningkatkan motivasi, kesejahteraan, dan kualitas kinerja kerja. Peserta juga diperkenalkan pada konsep *family functioning* sebagai edukasi



peningkatan *work family enrichment* yang disesuaikan dengan konteks masyarakat pekerja. sebagai pendekatan yang menekankan hubungan positif antara domain keluarga dan pekerjaan. Mencakup komunikasi terbuka, dukungan emosional dalam keluarga, pembagian peran yang adaptif, pengelolaan emosi serta strategi penyelesaian konflik kerja dan keluarga secara konstruktif. Penyampaian materi dilakukan secara kontekstual dengan menggunakan ilustrasi kasus kehidupan harian yang dekat dengan pengalaman peserta sehingga lebih mudah dipahami dan diterapkan.

2. Setelah penyampaian materi, peserta dilibatkan dalam diskusi terbimbing untuk mengidentifikasi pengalaman pribadi terkait tantangan dalam menjalankan peran keluarga dan pekerjaan. Refleksi dilakukan secara partisipatif guna mendorong peserta menghubungkan materi dengan kondisi nyata yang dihadapi serta merumuskan langkah-langkah sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Sebagai penguatan materi edukasi hukum keluarga dan ketenagakerjaan. Peserta diberikan pemahaman mengenai hak dan kewajiban dalam keluarga maupun pekerjaan, termasuk pentingnya keseimbangan peran dalam menjaga kesejahteraan individu dan keharmonisan keluarga.

C. Tahap Evaluasi

1. Evaluasi dilakukan melalui pendekatan *pretest* dan *posttest* berbasis wawancara melalui aktivitas refleksi peserta. Pada tahap *pretest*, peserta diberikan pertanyaan terbimbing untuk mengidentifikasi pemahaman awal mengenai kualitas relasi keluarga, tantangan peran kerja dan keluarga, serta strategi yang selama ini digunakan dalam menghadapi tekanan pekerjaan dan keluarga. Selanjutnya, pada tahap *posttest*, dilakukan wawancara dan refleksi pasca kegiatan untuk mengevaluasi perubahan pemahaman peserta terhadap materi *family functioning* sebagai edukasi peningkatan *work family enrichment* yang disesuaikan dengan konteks masyarakat pekerja.
2. Selain perubahan pemahaman, evaluasi juga dilakukan dengan melihat tingkat partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, seperti keaktifan dalam diskusi, kemampuan menghubungkan materi dengan pengalaman pribadi, serta kesiapan menyusun rencana sederhana untuk penerapan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Data hasil kegiatan diperoleh melalui wawancara singkat *pretest* dan *posttest*, hasil refleksi peserta, dokumentasi kegiatan serta catatan pelaksanaan diskusi. Data kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif



dengan mengidentifikasi perubahan pemahaman peserta, pola respons terhadap materi, serta potensi penerapan hasil edukasi dalam konteks kehidupan keluarga dan pekerjaan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada penguatan *family functioning* sebagai upaya peningkatan *work family enrichment* pada masyarakat pekerja di Kelurahan Bener, Kota Yogyakarta. Model utama yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi melalui penyuluhan, diskusi interaktif, refleksi pengalaman peserta serta penguatan pemahaman mengenai keseimbangan peran keluarga dan pekerjaan. Pendekatan ini dipilih karena masyarakat pekerja kerap menghadapi tantangan dalam menjalankan peran ganda antara pekerjaan dan keluarga, sehingga diperlukan intervensi edukatif yang tidak hanya meningkatkan pemahaman konseptual, tetapi juga membantu peserta mengembangkan strategi adaptif dalam mengelola dinamika kehidupan kerja dan keluarga.

Edukasi yang diberikan mengintegrasikan perspektif psikologi keluarga dan hukum keluarga dan hukum ketenagakerjaan dengan menekankan pentingnya kualitas relasi keluarga sebagai sumber dukungan psikologis bagi individu pekerja. Materi yang diberikan mencakup komunikasi terbuka antar anggota keluarga, dukungan emosional, pembagian peran yang adaptif, pengelolaan emosi serta strategi penyelesaian konflik keluarga dan pekerjaan secara konstruktif. Selain itu, peserta juga diperkenalkan pada konsep *work family enrichment* yang menekankan bahwa pengalaman positif dalam keluarga dapat menjadi sumber energi psikologis yang mendukung kesejahteraan, motivasi dan kualitas performa kerja individu. Tahapan dari setiap aktivitas.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap yang mencakup tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak Kelurahan Bener serta tokoh masyarakat setempat untuk mengidentifikasi kebutuhan masyarakat pekerja terkait tantangan dalam menjalankan peran keluarga dan pekerjaan. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian peserta mengalami keterbatasan waktu bersama keluarga akibat tuntutan pekerjaan, kelelahan emosional, kesulitan membangun komunikasi efektif dengan pasangan maupun anak, serta konflik peran yang muncul akibat perbedaan harapan dalam keluarga. Kondisi tersebut menjadi dasar dalam penyusunan materi edukasi yang relevan dengan konteks kehidupan masyarakat pekerja di Kelurahan Bener.



Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai keterkaitan antara fungsi keluarga (*family functioning*) dengan kesejahteraan individu pekerja. Peserta diberikan pemahaman bahwa keluarga tidak hanya menjadi ruang domestik, melainkan juga sumber dukungan psikologis yang dapat meningkatkan motivasi, ketahanan diri, serta kualitas performa kerja. Penyampaian materi dilakukan secara kontekstual menggunakan contoh kasus sehari-hari yang dekat dengan pengalaman peserta, sehingga memudahkan proses pemahaman dan internalisasi materi. Selanjutnya, peserta dilibatkan dalam sesi diskusi interaktif dan refleksi pengalaman pribadi terkait tantangan menjalankan peran keluarga dan pekerjaan. Pada tahap ini terlihat adanya keterbukaan peserta dalam membagikan pengalaman mengenai konflik pengasuhan, keterbatasan komunikasi dengan pasangan, hingga kesulitan menyeimbangkan tuntutan kerja dengan kebutuhan keluarga. Diskusi reflektif ini membantu peserta menyadari bahwa permasalahan yang dialami merupakan dinamika yang umum terjadi dan dapat diatasi melalui strategi komunikasi, dukungan emosional, serta pembagian peran yang lebih adaptif.



Gambar 1. Kegiatan edukasi di kelurahan Bener

Berdasarkan hasil refleksi peserta pada tahap evaluasi, ditemukan adanya perubahan pemahaman mengenai pentingnya saling mendukung antar anggota keluarga serta mengurangi tuntutan yang bersifat idealis. Hal tersebut tercermin dari pernyataan peserta AI, yang menyampaikan bahwa *"Saya jadi sadar ternyata di rumah itu bukan soal saling menuntut sesuai maunya kita. Materi ini jadi bekal buat kami para pekerja supaya bisa lebih saling support sama pasangan, anak, dan keluarga. Kadang*



kita terlalu pakai idealisme sendiri, maunya pasangan atau anak harus seperti yang kita pikir benar. Setelah ikut ini saya merasa harus lebih mendukung daripada menuntut". Pernyataan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kesadaran peserta mengenai pentingnya dukungan emosional dalam keluarga sebagai faktor pendukung kesejahteraan psikologis pekerja. Peserta mulai memahami bahwa relasi keluarga yang sehat tidak dibangun atas dasar tuntutan sepihak, melainkan melalui proses saling memahami kebutuhan dan kondisi masing-masing anggota keluarga.

Perubahan pemahaman juga tampak pada peserta IB yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam memahami perilaku anak dan cenderung memaksakan kehendak dalam pengasuhan. Setelah mengikuti kegiatan, peserta menunjukkan adanya perubahan perspektif terhadap perbedaan kemampuan dan tujuan hidup anak. peserta IB menyampaikan bahwa *"awalnya saya sering bingung karena anak saya rasanya nggak nurut, kalau dikasih saran malah melawan terus. Saya jadi emosi dan merasa anak kenapa susah sekali diatur. Tapi setelah ikut kegiatan ini saya jadi paham kalau saya juga nggak bisa memaksakan kehendak. Anak punya tujuan hidup sendiri, cita-cita sendiri, dan kemampuan tiap anak juga beda-beda. Saya jadi belajar lebih mendengarkan"*.

Selain itu, peserta BD menyampaikan bahwa kegiatan membantu dirinya memahami pentingnya komunikasi terbuka dengan pasangan dalam mengelola tekanan pekerjaan dan rumah tangga *"Selama ini kalau capek kerja saya sering kebawa emosi ke rumah, akhirnya sering salah paham sama pasangan. Setelah ikut kegiatan ini saya jadi sadar pentingnya komunikasi yang baik, menyampaikan apa yang dirasakan tanpa saling menyalahkan"*. Hal serupa juga diungkapkan oleh peserta D yang mengalami perubahan pemahaman mengenai pembagian peran dalam keluarga *"saya dulu merasa urusan rumah dan anak lebih banyak tanggung jawab istri karena saya kerja. Tapi setelah dijelaskan tadi, saya jadi sadar kalau keluarga itu harus saling bantu. Walaupun capek kerja, ternyata tetap penting meluangkan waktu untuk keluarga"*.

Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait pentingnya *family functioning* dalam mendukung peningkatan *work family enrichment*. Peserta menunjukkan perubahan perspektif mengenai komunikasi keluarga, dukungan emosional, pembagian peran yang adaptif serta kemampuan memahami kebutuhan anggota keluarga tanpa memaksakan ekspektasi pribadi. Selain peningkatan pemahaman, antusiasme peserta selama diskusi dan refleksi juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif ini dinilai relevan dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat pekerja di Kelurahan Bener. Hal ini selaras dengan Greenhaus dan Powell (2006) yang menjelaskan bahwa pengalaman positif dalam satu kehidupan, khususnya keluarga dapat berdampak pada pengetahuan dan kontrol psikologis seseorang seperti suasana hati positif, dukungan emosional dan interpersonal yang kemudian meningkatkan kualitas diri hingga pekerjaan yang



dijalani. Peningkatan kesadaran peserta untuk saling mendukung pasangan dan anak menunjukkan adanya penguatan sumber daya dalam keluarga yang berpotensi menghasilkan *work family enrichment* dengan digambarkan seperti kondisi keluarga yang saling mendukung.

Hal ini sejalan dengan pemaparan Agrawal dan Mahajan (2021) yang menjelaskan bahwa *work family enrichment* terjadi ketika relasi keluarga yang positif mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, motivasi, kepuasan hidup serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Dukungan emosional keluarga dipandang sebagai salah satu sumber daya penting yang membantu pekerja membangun ketahanan psikologis dalam menjalankan peran gandanya. Selain itu, perubahan pemahaman pada peserta IB yang mulai memahami bahwa anak memiliki kemampuan, karakteristik dan cita-cita yang berbeda menunjukkan adanya pergeseran pola pengasuhan menuju pendekatan yang lebih adaptif dan suportif. Selaras dengan Schnettler dkk. (2021) yang mengemukakan bahwa kualitas relasi keluarga, komunikasi yang positif dan dukungan antar anggota keluarga berhubungan erat dengan meningkatnya kesejahteraan seorang individu serta kepuasan hidup keluarga. Lingkungan keluarga yang suportif membantu individu mengurangi konflik interpersonal dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi dinamika keluarga.

Hasil refleksi peserta terkait meningkatnya kesadaran untuk membangun komunikasi terbuka dengan pasangan dan pembagian peran yang lebih seimbang juga memperkuat pentingnya *family functioning* dalam mendukung keberfungsian keluarga. Christian dan Pratiwi (2022) menjelaskan bahwa kualitas komunikasi keluarga dan dukungan pasangan memiliki kontribusi signifikan terhadap kemampuan individu dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarga. Ketika anggota keluarga mampu membangun komunikasi yang sehat dan pembagian peran yang fleksibel, tingkat konflik kerja maupun konflik pada keluarga cenderung menurun dan kesejahteraan psikologis meningkat. Keluarga dapat menjadi sumber motivasi yang membantu individu memperoleh dampak positif seperti kemampuan pemecahan masalah serta kapasitas adaptif yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan pekerjaan maupun kehidupan personal (Agrawal dan Mahajan, 2021). Dengan demikian, keluarga memiliki peran penting sebagai sumber dukungan emosional yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan dan keseimbangan peran individu.

Wijaya dan Ernawaty (2021) menunjukkan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial dan pengalaman positif dalam menjalankan peran keluarga maupun pekerjaan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Temuan tersebut memperkuat hasil refleksi peserta, di mana peserta menunjukkan



adanya peningkatan pemahaman mengenai pentingnya komunikasi keluarga, dukungan emosional, serta pengurangan tuntutan terhadap pasangan dan anak sebagai bagian dari relasi keluarga yang lebih suportif. Hasil refleksi juga menunjukkan adanya perubahan perspektif peserta terhadap pasangan maupun anak, khususnya dalam memahami perbedaan kebutuhan, kemampuan dan kondisi masing-masing anggota keluarga. Meskipun hasil kegiatan ini masih berada pada tahap peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta, namun hal tersebut menunjukkan potensi bahwa edukasi *family functioning* dapat menjadi sumber daya positif dalam mendukung keseimbangan peran kerja dan keluarga dalam hal ini *work family enrichment*.

Dengan demikian edukasi *family functioning* penting dilakukan sebagai cara menguatkan masyarakat pekerja dalam meningkatkan *work family enrichment*. Edukasi tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta mengenai hubungan positif antara keluarga dan pekerjaan, tetapi juga membantu peserta mengembangkan pola komunikasi yang lebih sehat, meningkatkan dukungan emosional antar anggota keluarga, serta membangun strategi adaptif dalam menghadapi konflik keluarga dan pekerjaan. Oleh karena itu, penguatan *family functioning* dapat menjadi pendekatan berbasis keluarga yang relevan dalam meningkatkan *work family enrichment* pada Masyarakat pekerja di kelurahan Bener.

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pekerja di kelurahan Bener maka dapat disimpulkan bahwa edukasi *family functioning* sebagai upaya peningkatan *work family enrichment* memberikan dampak positif pada peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya relasi keluarga yang sehat dalam mendukung keseimbangan peran kerja dan keluarga. Melalui penyampaian edukasi ceramah, diskusi interaktif dan refleksi pengalaman, peserta menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya komunikasi terbuka, dukungan emosional antara anggota keluarga, pembagian peran yang lebih adaptif serta pengurangan tuntutan yang cenderung idealis terhadap pasangan maupun anak. Hasil refleksi peserta juga menunjukkan adanya perubahan perspektif dalam memahami kebutuhan, kemampuan dan kondisi anggota keluarga secara lebih empati.

Kondisi ini memperlihatkan bahwa keluarga berpotensi menjadi sumber dukungan psikologi yang membantu individu dalam menghadapi tuntutan pekerjaan maupun dinamika kehidupan keluarga. Meskipun hasil kegiatan masih berada pada tahap peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta, edukasi *family functioning* menunjukkan potensi sebagai cara yang mendukung *work family*



enrichment pada masyarakat pekerja. Oleh karena itu, penguatan *family functioning* dapat menjadi pendekatan yang relevan untuk terus dikembangkan sebagai upaya meningkatkan kualitas relasi keluarga, kesejahteraan psikologis serta keseimbangan peran individu dalam kehidupan keluarga dan pekerjaan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Kelurahan Bener Kota Yogyakarta beserta jajaran perangkat kelurahan dan tokoh masyarakat yang telah memberikan izin, dukungan serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi secara aktif, berbagi pengalaman serta menunjukkan antusiasme selama proses edukasi dan diskusi berlangsung. Penulis juga mengapresiasi kontribusi tim pengabdian yang telah bekerja sama dalam perencanaan, pelaksanaan hingga evaluasi kegiatan, serta kepada mahasiswa yang terlibat sebagai asisten fasilitator dan pendukung teknis di lapangan. Tidak lupa, terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat. Semoga hasil kegiatan ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan serta menjadi kontribusi nyata dalam penguatan relasi keluarga dan kesejahteraan masyarakat pekerja.

Referensi

- Ahar.J.V. Annisafa.A.G & Sukandar.A.S. (2022). Work Family Conflict and Stress Kerja Karyawan: A Systematic Literature Review. *Collabryk Journal for Scientific Studies*. 1, 49-61.
- Agrawal.M & Mahajan.R. (2021). Work Family Enricment: An Integrative Review. *International Journal Workplace Health Management*. Vol. 14. No. 2. <https://doi.org/10.1108/IJWHM-04-2020-0056>
- Arlia, Tandaiallo.D, Jannah.M & Puspitasari.M. (2023). Pengaruh Konflik Peran Ganda (Work Family Conflict) dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Perawat Wanita di Rumah Sakit Islam Faisal Makassar. *Jurnal Mitra Sehat*. Vol.13. No. 1.
- Awan.K, Ahmad.N, Naveed.R.T, Scholz.M, Adnan.M & Han.H. (2021). The Impact of Work Family Enricment on Subjective Career Success Through Job Engagement: A Case of Banking Sector. *MDPI: Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su13168872>



- Badan Pusat Statistik Kota Yogyakarta. (2024). *Kecamatan Tegalgrejo dalam Rangka Tegalgrejo District in Figures*. BPS Statistics Yogyakarta Municipality. Vo. 34.
- Blom.R, Jaspers.E, Knies.E & Lippe.T.V.D. (2025). Family Friendly Policies and Workplace Supports: A Meta Analysis of Their Effects on Career, Job and Work Family Outcomes. *Journal of Vocational Behavior*.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2025.104091>
- Christian.E.O & Pratiwi.E.A. (2022). Work Family Enrichment Terhadap Work Engagement. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Pemulihan Psikososial dan Kesehatan Mental Pasca Pandemi*.
- Ebrahimi.E. (2021). Work Family Enrichment As a Silver Lining of Work Family Interface in The Academic Society: Cause and Consequences. *Irania Journal of Management Studies (IJMS)*. Vol 14. No.4. 777-798.
- Garrido.J.A.M, Ferrer.J.M.B & Ortiz. J.S. (2020). I Can't Go To Work Tomorrow! Work Family Policies Well Being and Absenteeism. *Article Sustainability. MDPI*.
- Greenhaus.J.H & Powel. G.N. (2006). When Work and amily Are Alliens: A Theory of Work Family Enrichment. *Journal Academic of Management Review*. Vol.31. No.1, 72-82. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.19379625>
- Mordi.C, Akanji.B, Ajonbadi.H, Adekoa.O & Mensah.G.A. (2025), Tje Judiciary and Family Friendly Policies: an Institutional Analysis of Work Life Balance Challenges Facing Ghanaian Judges. *Journal of Work Applied Management*.
<https://doi.org/10.1108/JWAM-12-2024-0183>
- Puspitawati.N.M.D, Kanadjo.L.M, Suliati.N.N & Yudhaniningsih.N.M. (2024). The Impact of Work Family Enrichment on Work Engagement: Examining the Mediating Roles of Job Satisfction and Seld Efficacy.
- Reimann.M, Schulz.F, Marx.C.K & Lukemann.L. (2022). The Family Side of Work Family Conflict: A literature Review of Antecedents and Consequenses. *JFR Journal of Family Research*. <https://doi.org/10.20377/jfr-859>
- Rumijati.A & Arifiani.R.S. (2024). Exploring Social and Organizational Support's Role: The Effect of Work Family Conflict on Work Stress. *Jurnal Economia*. Vol. 20. No.1.
- Schnettler.B, Zapata.E.M, Orellana.L, Poblete.H, Lobos.G, Lapo.M & Berrios. C.A. (2022). Family to Work Enrichment Assosciations Between Family Meal Atmosphere and Satisfaction in Dual Earner Parents. *Springer: Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02580-z>



JURNAL PADMA
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Politeknik Piksi Ganesha
Vol. 06 No. 01 (2026)

<https://journal.piksi.ac.id/index.php/Padma>

p-ISSN : 2797-6394 e-ISSN : 2797-3905



- Song,J, Xu.X, Zhang.H, Pan,Z, Zhu.J, Shao.J & Jia.L. (2025). Family Functioning, Coping Style and Well Being Affect Job Burnout Among Telecommunication Employess: a Cross Sectional Studi in China. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1567123>
- Torres.L.A, Barreira.J, Vitorino.C, Canavarrro.M.C & Carona.C. (2025). The Role of Family Functioning and Social Connectedness in Shaping Individual Quality of Life During The COVID-19 Pandemic. *International Kournal of Positivity & Well-Being*. Vol. 3. Issue 2. <https://doi.org/10.61518/ijpw-132>
- Wijaya.S & Ernawaty. (2021). The Correlaton Between Social Support and Work Family Enrichment with Psychological Well Being Among Married Nurses. *JMMR Jurnal Medicoeticolegal dan Manajemen Rumah Sakit*. 10(1). <https://doi.org/10.18196/jmmr.v10i1.10285>
- Xu.H & Zhao.X. (2024). Organizational Support Enhances Nurses Work Family Enrichment: a Person Context Interactionist Perspective. *Frontiers in psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1392811>