

MENTAL LOAD IBU RUMAH TANGGA
(STUDI KASUS RT 49 KAMPUNG BADRAN BUMIJO
KOTA YOGYAKARTA)



PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2025

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1892/Un.02/DD/PP.00.9/12/2025

Tugas Akhir dengan judul : *MENTAL LOAD IBU RUMAH TANGGA (STUDI KASUS RT 49 KAMPUNG BADRAN BUMIJO KOTA YOGYAKARTA)*

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SABRINA ZULFIANA RAHMA
Nomor Induk Mahasiswa : 21102050028
Telah diujikan pada : Rabu, 17 Desember 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang
Andayani, SIP, MSW
SIGNED
Valid ID: 694b8af0b285

Pengaji I
Dr. Asep Jahidin, S.Ag., M.Si
SIGNED
Valid ID: 694b4c327c27

Pengaji II
Idan Ramdani, M.A.
SIGNED
Valid ID: 694b9a945a859

Yogyakarta, 17 Desember 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED
Valid ID: 694b99a47fb5a

**SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama	:	SABRINA ZULFIANA RAHMA
NIM	:	21102050028
Judul Skripsi	:	BEBAN MENTAL TIDAK TERLIHAT IBU RUMAH TANGGA (STUDI KASUS RT 49 KAMPUNG BADRAN BUMIJO)

skripsi tersebut sudah memenuhi syarat

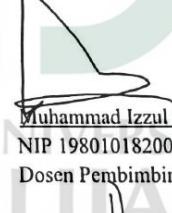
- o Bebas dari unsur plagiarisme.
- o Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan “small match exclusion” sepuluh kata.
- o Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku. dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 10 Desember 2025

Mengetahui:

Ketua Program Studi


Muhammad Izzul Haq, S.Sos., M.Sc

NIP 198010182009011012

Dosen Pembimbing


Andayani, SIP, MSW.

NIP 197210161999032008

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : SABRINA ZULFIANA RAHMA

NIM : 21102050028

Program Studi : Ilmu Kesejahteraan Sosial

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "**BEBAN MENTAL TIDAK TERLIHAT IBU RUMAH TANGGA (STUDI KASUS RT 49 KAMPUNG BADRAN BUMIJO KOTA YOGYAKARTA)**" adalah benar-benar hasil karya pribadi dan bukan merupakan hasil plagiarisme dari karya orang lain kecuali bagian tertentu yang penulis judikan bahan acuan dengan menggunakan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai dengan hukum yang berlaku,

Yogyakarta, 10 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,



Sabrina Zulfiana Rahma

NIM. 21102050028

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SABRINA ZULFIANA RAHMA

Tempat/Tanggal Lahir : Madiun, 9 Agustus 2002

NIM : 21102050028

Jurusan/Program Studi : Ilmu Kesejahteraan Sosial

Alamat : Jl. Masjid, Ds. Sukosari, Kec. Dagangan, Kab. Madiun

Dengan ini menyatakan bahwa pas foto yang disertakan pada ijazah saya memakai Kerudung/Jilbab adalah atas kemauan saya sendiri dan segala konsekuensi/risiko yang dapat timbul di kemudian hari adalah tanggung jawab saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, untuk melengkapi salah satu prasyarat dalam mengikuti Ujian Tugas Akhir pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Sunan Kalijaga Yogyakarta, dan agar yang berkepentingan maklum.

Yogyakarta, 10 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Sabrina Zulfiana Rahma

NIM. 21102050028

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yang tidak henti-hentinya berjuang demi mengusahakan kebebasan bagi peneliti. Terimakasih sudah menjadi sumber nyalanya api pada diri peneliti. Skripsi ini juga saya persembahkan kepada seluruh ibu di luar sana, dengan segala cinta dan pengorbanannya senantiasa menjadi tumpuan dan pelindung bagi keluarga. Terima kasih atas kekuatan dan kehangatan yang selalu diberikan.

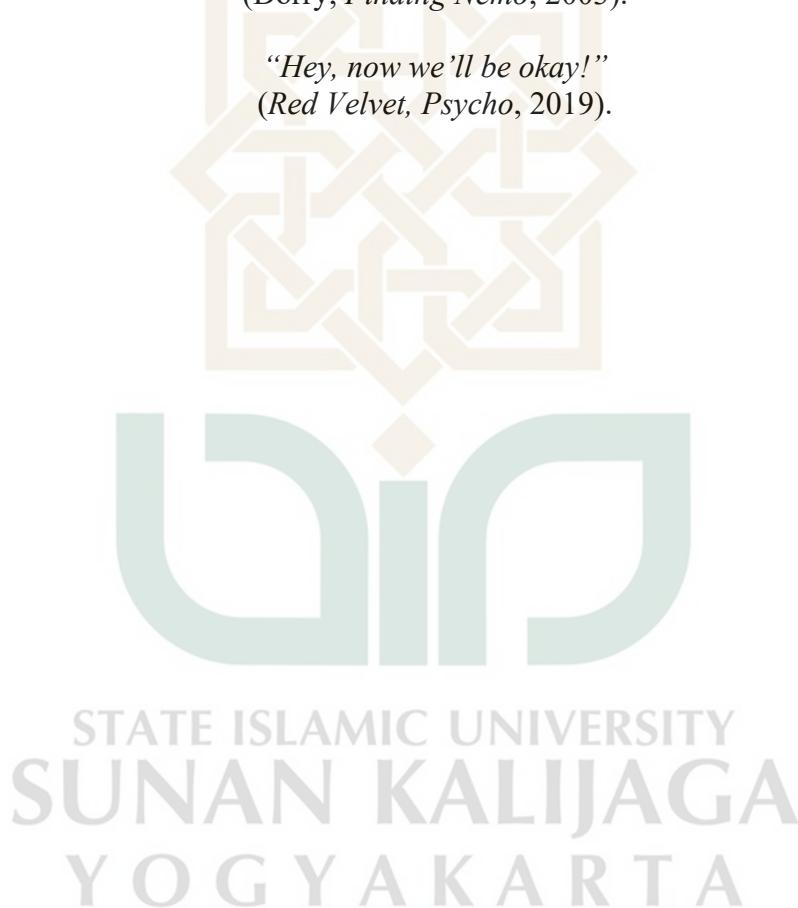


MOTTO

“Menjadi perempuan yang sejahtera bukanlah menjadi perempuan sempurna. Menjadi sejahtera adalah menjadi diri sendiri dengan menerima ketidaksempurnaan-ketidaksempurnaan yang dimiliki”
(Ester L, Ada Serigala Betina dalam Diri Setiap Perempuan, 2020).

“Just keep swimming, just keep swimming, just keep swimming, swimming, swimming, swimming!”
(Dorry, Finding Nemo, 2003).

“Hey, now we'll be okay!”
(Red Velvet, Psycho, 2019).



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan nikmat, taufik, hidayah dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menuntaskan skripsi berjudul **“Mental Load Ibu Rumah Tangga (Studi Kasus RT 49 Kampung Badran, Bumijo, Kota Yogyakarta)”** dengan baik dan lancar. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa manusia menuju jalan terang.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan tulus, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sekaligus Dosen Pendamping Akademik (DPA).
3. Muhammad Izzul Haq, S.Sos., M.Sc., Ph.D. selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Andayani, SIP, MSW selaku Dosen Pembimbing Skripsi (DPS) yang senantiasa sabar membimbing, meluangkan waktu, memberikan ilmu, motivasi, saran, serta berbagai pengalaman baru kepada peneliti. Berkat bimbingan Ibu, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Teruntuk Bapak dan Ibu tersayang, yang tidak pernah lelah memberikan kepercayaan dan mengusahakan kebebasan untuk peneliti. Berkat doa, usaha, pengorbanan, dan kerja kerasnya lah peneliti dapat menyalakan api pada diri peneliti dan tidak pernah merasa kekurangan. Terima kasih atas kesabaran seluas samudra dan keyakinan yang selalu Bapak dan Ibu tanamkan. Semoga Bapak dan Ibu selalu diberi kesehatan dan kebahagian <3.
6. Teruntuk Mbak kesayangan peneliti Tari, yang selalu mendengarkan, menyadarkan, mendoakan, mengusahakan, dan mengorbankan banyak hal untuk peneliti. Berkatnya peneliti tidak pernah merasa kekurangan dan senantiasa mengingat jalan pulang. Semoga segala kebaikan selalu menyertai setiap langkah Mbak <3.
7. Kepada para Ibu yang telah menjadi informan dalam penelitian ini, Ibu Rohayati, dan Bapak Wahyu Teriana. Terima kasih atas kesediaannya berbagi pengalaman, berbagi cerita, serta meluangkan waktu ditengah banyaknya kegiatan setiap harinya. Terimakasih atas segala bantuan dan keterbukaan kepada peneliti, tanpa bantuan dari ibu dan bapak penelitian ini mustahil dapat peneliti tuntaskan.
8. Seluruh Dosen dan tenaga pendidik Ilmu Kesejahteraan Sosial, terima kasih atas ilmu, bimbingan, dan wawasan yang telah diberikan selama masa perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi dan penelitian ini dengan baik.
9. My be loved GMK cewe-cewe kerenuk Teh Imel, Mba Anin, Mba Sasa, Aca, dan Pira terima kasih atas pengalaman luar biasa, atas motivasi, doa, serta

segala dukungan yang menguatkan peneliti hingga titik ini. Terima kasih sudah mau mengerti dan senantiasa mendengarkan keluh kesah peneliti dan membantu peneliti melewati hari-hari di Yogyakarta. Walau saat ini kita berada di kota yang berbeda dan menempuh tahap hidup masing-masing, terima kasih karena tetap menjaga kehangatan pertemanan ini. Semoga selalu sehat dan bahagia.

10. Ira dan Nadzira, Opik, dan Laila teman-teman yang menjadi tempat berbagi cerita dan berdiskusi dengan menyenangkan. Terima kasih atas dukungan, canda, dan kerja sama yang membuat fase terakhir perkuliahan ini terasa lebih ringan untuk dijalani.
11. My Sego Krupuk Hilma, Ara, Fauzi, Selo, Nabil, Elang, dan Yudhis, terima kasih karena selalu berhasil menjadikan banyak hal sebagai candaan. Berkat tawa dan suasana yang kalian ciptakan, hal-hal serius pun terasa lebih ringan untuk dijalani.
12. Mba amenk, Della, Hasya, Dinda, dan Diah. Terima kasih banyak atas segala doa dan dorongan yang telah dicurahkan, semoga segala urusan kalian dipermudah dan senantiasa dilimpahi rahmat.
13. *21 sozialhilfe*, teman-teman angkatan 2021 Ilmu Kesejahteraan Sosial terima kasih banyak atas kenangan selama perkuliahan.
14. Kepada diri sendiri, terima kasih telah bertahan, belajar, dan terus melangkah meski sering kali meragukan kemampuan diri sendiri. Terima kasih sudah tidak menyerah hingga tiba di titik ini.

ABSTRAK

MENTAL LOAD IBU RUMAH TANGGA (STUDI KASUS RT 49 KAMPUNG BADRAN BUMIJO KOTA YOGYAKARTA)

Sabrina Zulfiana Rahma

21102050028

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman *mental load* ibu rumah tangga serta memahami bagaimana konstruksi gender dapat mempengaruhinya. Menggunakan pendekatan kualitatif dan metode studi kasus, penelitian ini melibatkan lima orang ibu yang tinggal di RT 49 Kampung Badran, Bumijo, Yogyakarta. Data diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu rumah tangga di RT 49 mengalami *mental load* yang berlangsung terus-menerus melalui proses *anticipating, identifying, deciding, and monitoring* dalam mengelola pekerjaan domestik, pengasuhan, serta keuangan keluarga. Beban ini diperberat oleh *emotional labor* karena para ibu merasa harus menjaga stabilitas emosi keluarga dan menekan ekspresi kelelahan mereka sendiri. Penelitian ini menemukan bahwa konstruksi gender tradisional yang menempatkan perempuan sebagai penanggung jawab utama urusan rumah tangga menyebabkan pembagian kerja domestik menjadi timpang. Keterlibatan suami umumnya terbatas pada kerja fisik dan belum menyentuh kerja kognitif, sehingga *mental load* tetap berpusat pada ibu rumah tangga. Nilai bahwa pekerjaan rumah tangga merupakan “kodrat perempuan” telah terinternalisasi dan direproduksi lintas generasi, sehingga ketimpangan tersebut dianggap wajar. Lebih lanjut, temuan penelitian menunjukkan bahwa ketimpangan *mental load* tidak semata-mata disebabkan oleh kurangnya komunikasi interpersonal, melainkan oleh tidak diakuiinya kerja mental sebagai bentuk kerja yang sah. Kondisi ini membatasi ruang komunikasi dan negosiasi peran dalam keluarga, sehingga *mental load* menjadi berat, berlapis, dan sulit didistribusikan. Dengan demikian, *mental load* ibu rumah tangga merupakan persoalan struktural yang berakar pada relasi gender yang tidak setara.

Kata kunci: Gender, Ibu Rumah Tangga, *Mental Load*

ABSTRAK

MENTAL LOAD OF HOUSEWIVES (A CASE STUDY OF RT 49 KAMPUNG BADRAN BUMIJO YOGYAKARTA)

Sabrina Zulfiana Rahma

21102050028

This study aims to explore the experiences of mental load among housewives and to examine how gender constructions shape these experiences. Employing a qualitative approach with a case study method, this research involved five housewives residing in RT 49 Kampung Badran, Bumijo, Yogyakarta. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and field observations. The findings reveal that housewives in RT 49 experience mental load as a continuous process encompassing anticipating, identifying, deciding, and monitoring in managing domestic work, childcare, and family finances. This burden is further intensified by emotional labor, as mothers are expected to maintain emotional stability within the family while suppressing their own expressions of fatigue. The study finds that traditional gender constructions, which position women as the primary managers of household affairs, contribute to an unequal division of domestic labor. Husbands' involvement is generally limited to physical tasks and does not extend to cognitive work, resulting in mental load remaining concentrated on housewives. The belief that domestic work is women's "natural role" has been internalized and reproduced across generations, leading to the normalization of inequality. Furthermore, the findings indicate that inequality in mental load is not merely caused by a lack of interpersonal communication, but rather by the absence of social recognition of mental work as legitimate labor. This condition restricts opportunities for communication and role negotiation within the family, causing mental load to become layered, persistent, and difficult to redistribute. Thus, mental load among housewives constitutes a structural issue rooted in unequal gender relations.

Keywords: *Gender, Housewife, Mental Load*

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xi
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Tinjauan Pustaka	8
F. Landasan Teori.....	16
1. Teori Gender dan Ketidaksetaraan Peran.....	16
2. Patriarki dalam Budaya Jawa dan Pembagian Kerja Domestik	19
3. Konsep <i>Mental Load</i> sebagai Beban Kognitif dan Emosional	21
G. Metode Penelitian.....	26
1. Jenis Penelitian.....	27
2. Subjek Penelitian.....	28
3. Teknik Pengumpulan Data.....	29
4. Teknik Analisis Data.....	31
5. Keabsahan Data.....	32
6. Penggunaan Artificial Intelligence.....	33

H. Sistematika Penulisan	34
BAB II : RT 49 KAMPUNG BADRAN KELURAHAN BUMIJO	36
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
1. Sejarah Kampung Badran	36
2. Letak Geografis	37
3. Struktur Pemerintahan RT 49	38
4. Kependudukan	42
5. Kondisi Sosial-Ekonomi	45
6. Kegiatan Sosial Ibu-Ibu	49
BAB III : MENTAL LOAD IBU RUMAH TANGGA.....	53
A. Gambaran Umum Informan	53
1. Subjek Pertama	54
2. Subjek Kedua	55
3. Subjek Ketiga	56
4. Subjek Keempat	57
5. Subjek Kelima	58
B. Pengalaman <i>Mental Load</i> Ibu Rumah Tangga di RT 49 Badran	59
1. Pengalaman IS	59
2. Pengalaman ISL	66
3. Pengalaman IM	72
4. Pengalaman IF	77
5. Pengalaman IN	82
C. Pengaruh Konstruksi Gender Terhadap Pembagian Kerja Domestik Yang Menyebabkan <i>Mental Load</i>	91
BAB IV : PENUTUP	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran	101
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN-LAMPIRAN	107

DAFTAR TABEL

Table 1. Jumlah Penduduk RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo Menurut Jenis Kelamin Tahun 2023	42
Table 2. Jumlah Penduduk RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo Menurut Jenis Pekerjaan Tahun 2023	45
Table 3. Jumlah penduduk RT 49 Badran Bumijo Berdasarkan Tingkat Pendidikan Tahun 2023	44
Table 4 Deskripsi Umum Informan	54



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam masyarakat, peran ibu rumah tangga seringkali dipandang sebelah mata. Pekerjaan domestik dianggap sebagai tugas alami perempuan yang tidak memerlukan keahlian khusus karena dilakukan di rumah dan tidak menghasilkan pendapatan atau tidak memiliki nilai ekonomi.¹ Stereotip bahwa pekerjaan rumah tangga adalah pekerjaan “mudah” dan “tidak membutuhkan keahlian” masih kuat melekat, sehingga banyak pihak mengabaikan kompleksitas tanggung jawab yang harus ditangani oleh seorang ibu rumah tangga. Pandangan ini mencerminkan konstruksi sosial masyarakat yang masih menempatkan perempuan sebagai pihak yang bertanggung jawab penuh terhadap urusan rumah tangga dan perawatan keluarga. Akibatnya kontribusi ibu rumah tangga terhadap keberlangsungan keluarga kerap diabaikan dalam perhitungan ekonomi maupun sosial.

Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan rumah tangga menuntut waktu dan tenaga yang tidak sedikit. Menurut Johnstone rata-rata ibu rumah tangga di Amerika menghabiskan 98 jam per minggu untuk melakukan pekerjaan domestik, sedangkan profesi lainnya rata-rata hanya 40 jam per minggu.² Sementara itu, survei Jurnal Perempuan pada tahun 2018

¹Jakiyah Jakiyah and Ratu Amelda, “Analisis Peran Gender Dalam Pembagian Tugas Keluarga: Masyarakat Cipocok Kota Serang,” *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal* 1 (2023): 2023, <https://ejournal.untirta.ac.id/SNPNF/article/view/41>.

² K. Johnstone, “A Woman’s Work Being a Mum is the Equivalent of 2.5 Full-Time Jobs – That’s Working a Staggering 98 Hours a Week,” *The Irish Sun*, 2018,

menunjukkan bahwa ibu rumah tangga di Indonesia menghabiskan 13,5 jam per hari atau 76,2 persen waktunya untuk mengurus rumah dan keluarga, Angka tersebut menunjukkan bahwa beban kerja ibu rumah tangga sangat tinggi, namun sering kali tidak diakui sebagai bentuk kerja produktif yang bernilai ekonomi maupun sosial.³

Lebih dari sekedar kerja fisik, pekerjaan domestik juga mencakup dimensi kognitif dan emosional yang kompleks.⁴ *Mental load* atau beban mental tidak terlihat merujuk pada kerja-kerja kognitif dan emosional yang tidak terlihat, namun berlangsung secara terus-menerus⁵ *Mental load* mencakup proses merencanakan, mengatur, mengingat, mengantisipasi, dan memantau berbagai kebutuhan keluarga, seperti jadwal imunisasi anak, pengelolaan keuangan rumah tangga, hingga menjaga keseimbangan emosi seluruh anggota keluarga.⁶ Berbeda dengan pekerjaan domestik fisik yang memiliki batasan ruang dan waktu yang jelas, *mental load* bersifat berkelanjutan dan tidak mengenal waktu istirahat. Pikiran ibu rumah tangga tetap aktif bahkan ketika tubuh beristirahat, karena tanggung jawab domestik terus melekat secara mental.

³ Rini Mardika, "Unpaid Work: Mengapa Ibu Rumah Tangga Tak Pernah Mendapatkan Gaji," Konde.co, 12 Januari 2021, <https://www.konde.co/2021/01/unpaid-work-ibu-yang-bekerja-di-rumah-tak-pernah-mendapatkan-gaji/>.

⁴ Kevin Seftian, "Apa Itu *Mental Load*?" *Magdalene*, diakses 1 Maret 2025, https://magdalene.co/story/apa-itu-mental-load/#google_vignette.

⁵ Liz Dean, Brendan Churchill, and Leah Ruppanner, "The Mental Load: Building a Deeper Theoretical Understanding of How Cognitive and Emotional Labor Overload Women and Mothers," *Community, Work and Family* 25, no. 1 (2022): 13–29.

⁶ Syifa Maulida, "'Mental Load': Beban Tak Terlihat Perempuan Pemikul Kehidupan," *Magdalene*, diakses 1 Maret 2025, <https://magdalene.co/story/mental-load-pada-perempuan/>.

Fenomena *mental load* kini semakin banyak disuarakan di media sosial, seperti Tiktok dan Instagram. Para ibu membagikan pengalaman kelelahan emosional dan tekanan mental yang mereka alami dalam menjalankan peran domestik. Unggahan-unggahan tersebut menggambarkan bagaimana ibu rumah tangga harus terus memikirkan dan mengatur segala kebutuhan keluarga tanpa henti. Narasi yang muncul menunjukkan bahwa kelelahan tersebut bukan hanya bersifat personal, melainkan berkaitan dengan struktur sosial yang menempatkan tanggung jawab pengelolaan rumah tangga secara tidak seimbang. Hal ini mengindikasikan bahwa *mental load* merupakan persoalan struktural yang bersumber dari relasi gender yang timpang.

Dalam konteks masyarakat Indonesia, *mental load* yang mayoritas dipikul oleh perempuan tidak dapat dilepaskan dari konstruksi gender tradisional. Perempuan diposisikan sebagai pengelola utama rumah tangga dan pengasuhan, semetara laki-laki lebih berperan di ranah publik.⁷ Meskipun perubahan sosial memungkinkan perempuan berpartisipasi dalam dunia kerja, tanggung jawab domestik dan kerja kognitif dalam keluarga tetap berpusat pada ibu. Internalisasi norma gender membuat perempuan dituntut untuk “selalu tahu” dan “selalu siap” terhadap kebutuhan keluarga, bahkan ketika peran pengasuhan dijalankan bersama secara fisik.⁸ Kondisi ini menjadikan

⁷ Riant Nugroho, *Gender dan Strategi Pengarusutamaan di Indonesia* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011).

⁸ “The Cognitive Dimension of Household Labor” 84, no. 4 (2019): 609–33, <https://doi.org/10.1177/0003122419859007>.

mental load sebagai bentuk ketimpangan gender yang paling tidak terlihat namun berdampak signifikan.

Relasi gender yang timpang tersebut menyebabkan banyak ibu rumah tangga tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami *mental load*. Beban ini kerap dipahami sebagai bagian dari kodrat dan kewajiban seorang ibu, sehingga tidak dianggap sebagai masalah. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *mental load* yang berlangsung terus menerus dapat memicu stres kronis, kelelahan emosional (*burnout*), gangguan kecemasan, hingga depresi.⁹ Ketika beban fisik, kognitif, dan emosional menumpuk tanpa pengakuan dan dukungan sosial yang memadai, kesejahteraan ibu rumah tangga berpotensi mengalami gangguan yang serius.

Sayangnya, penelitian terkait *mental load* di Indonesia masih sangat terbatas, terutama yang berfokus pada ibu rumah tangga. Penelitian-penelitian terdahulu umumnya mengangkat *mental load* pada ibu bekerja, dinamika pembagian peran rumah tangga, atau isu kelelahan emosional perempuan secara umum. Penelitian Apriliandra & Krisnani misalnya, menyoroti kuatnya patriarki dalam menghasilkan perilaku diskriminatif terhadap perempuan, tetapi belum secara spesifik membahas *mental load* sebagai bentuk kerja kognitif dan emosional yang tidak terlihat.¹⁰ Dengan demikian, terdapat

⁹ Kementerian Kesehatan RI, “Skrining Kesehatan Jiwa Minimal Setahun Sekali,” [kemkes.go.id](https://kemkes.go.id/id/skrining-kesehatan-jiwa-minimal-setahun-sekali), 25 Oktober 2024, <https://kemkes.go.id/id/skrining-kesehatan-jiwa-minimal-setahun-sekali>.

¹⁰ Sarah Apriliandra and Hetty Krisnani, “Perilaku Diskriminatif Pada Perempuan Akibat Kuatnya Budaya Patriarki Di Indonesia Ditinjau Dari Perspektif Konflik,” *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik* 3, no. 1 (2021): 1, <https://doi.org/10.24198/jkrk.v3i1.31968>.

kesenjangan antara konsep teoritis mengenai pembagian kerja yang setara dalam keluarga dan realitas empiris di mana beban domestik terutama *mental load* masih berpusat pada ibu rumah tangga.

Penelitian ini dilakukan di RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kota Yogyakarta. Kampung Badran merupakan wilayah binaan Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, dan Pengendalian Penduduk serta Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Kota Yogyakarta. Wilayah ini sebelumnya dikenal memiliki berbagai permasalahan sosial, namun kemudian mengalami transformasi melalui program pendampingan pemerintah dan dikembangkan sebagai kampung ramah anak. Dalam proses pendampingan tersebut, ibu-ibu, termasuk kader PKK, menjadi aktor utama dalam berbagai kegiatan sosial dan preventif. Kondisi ini menjadikan Kampung Badran sebagai konteks yang relevan untuk mengkaji bagaimana beban mental terbentuk dan dialami oleh ibu rumah tangga dalam lingkungan yang sedang mengalami perubahan sosial.

Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya pengakuan terhadap kerja domestik dan mental load sebagai bagian dari isu kesejahteraan sosial dan keadilan gender. Tanpa pengakuan tersebut, ibu rumah tangga akan terus menghadapi tekanan psikologis dan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Secara teoritis, penelitian ini memiliki relevansi dengan Ilmu Kesejahteraan Sosial, khususnya dalam kajian kesejahteraan anak dan keluarga serta perempuan dan gender. Beban mental ibu rumah tangga berkaitan langsung dengan keberfungsian sosial individu dan

keluarga. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman ibu rumah tangga dalam menghadapi beban mental serta menganalisis faktor-faktor struktural dan kultural yang mempengaruhinya.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Mental Load Ibu Rumah Tangga (Studi Kasus di RT 49 Kampung Badran Bumijo Kota Yogyakarta)**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dan untuk membatasi pembahasan agar tidak meluas. Penulis merumuskan pertanyaan yang perlu dibahas dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana pengalaman *mental load* yang dialami oleh ibu rumah tangga di RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kota Yogyakarta?
2. Bagaimana konstruksi gender dalam keluarga mempengaruhi pembagian kerja domestik yang berdampak pada munculnya *mental load* pada ibu rumah tangga di RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kota Yogyakarta?

C. Tujuan

Sejalan dengan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan pengalaman *mental load* ibu rumah tangga di RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kota Yogyakarta.
2. Menganalisis bagaimana konstruksi gender mempengaruhi pembagian kerja domestik dan berkontribusi terhadap *mental load* yang dialami ibu rumah tangga di RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kota Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang secara umum membahas tentang *mental load* ibu rumah tangga di RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kota Yogyakarta diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian Ilmu Kesejahteraan Sosial, khususnya pada bidang kesejahteraan anak dan keluarga serta kajian perempuan dan gender. Penelitian ini memberikan kontribusi konseptual dengan memperluas pemahaman mengenai *mental load* sebagai bentuk kerja domestik yang bersifat kognitif dan emosional, yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam analisis pembagian kerja keluarga.

Temuan penelitian ini juga menjembatani kesenjangan antara konsep teoretis mengenai pembagian peran yang setara dalam keluarga dan realitas empiris yang menunjukkan bahwa *mental load* masih berpusat pada ibu rumah tangga. Dengan menempatkan pengalaman subjektif ibu rumah tangga dalam konteks konstruksi gender, penelitian ini memperkaya perspektif teoritis tentang ketimpangan domestik yang bekerja secara halus dan sering kali dianggap wajar.

Selain itu, penelitian ini dapat menjadi rujukan akademik bagi pengembangan kajian selanjutnya dalam Ilmu Kesejahteraan Sosial yang menempatkan keluarga sebagai sistem relasional, serta memperkuat pemahaman mengenai bagaimana ketimpangan gender dalam ranah domestik

berpengaruh terhadap keberfungsian sosial dan kesejahteraan individu maupun keluarga dalam konteks budaya Indonesia.

2. Manfaat Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik bagi ibu rumah tangga mengenai bentuk-bentuk *mental load* yang mereka alami dalam keseharian, termasuk proses kognitif dan emosional yang sering kali tidak disadari. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran suami dan anggota keluarga lain mengenai pentingnya berbagi tanggung jawab domestik secara lebih setara untuk mengurangi tekanan pada ibu dalam keluarga.

3. Manfaat bagi Kebijakan dan Praktik Pekerjaan Sosial

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi lembaga layanan kesejahteraan sosial, pemerintah daerah, maupun pekerja sosial dalam merancang program pemberdayaan keluarga yang lebih responsif gender. Temuan penelitian ini dapat menjadi bahan advokasi untuk mendorong adanya edukasi mengenai pembagian peran yang setara dalam keluarga, serta memperhatikan kesehatan mental ibu sebagai bagian dari peningkatan kesejahteraan keluarga.

E. Tinjauan Pustaka

Kajian Pustaka terkait mental load yang dialami oleh ibu telah banyak diteliti di luar negeri, namun dalam konteks Indonesia masih terbatas kajian pustaka terkait *mental load* ini. Sebelum melakukan penelitian penulis telah

melakukan penelusuran terhadap penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan mental load ibu.

Pertama, artikel studi yang dilakukan oleh Daminger pada tahun 2019 dengan judul *“The Unequal Division of Cognitive Labor and the Mental Load”*. Penelitian ini mengeksplorasi aspek non-fisik dari kerja domestik yang tidak terlihat dan dibebankan pada perempuan. Fokus utama penelitian ini adalah pada *“cognitive labor”*, yaitu pekerjaan mental yang mencakup perencanaan, pengorganisasian, dan pengelolaan tugas rumah tangga. Daminger memperkenalkan kerangka empat tahap dalam *cognitive labor*: *anticipating, identifying, deciding, and monitoring*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam terhadap pasangan-pasangan heteroseksual di Amerika Serikat, studi ini menunjukkan bahwa meskipun tugas-tugas rumah tangga dapat dibagi secara merata, mental load tetap lebih banyak ditanggung oleh perempuan.¹¹

Penelitian ini menyoroti bagaimana konstruk gender berperan dalam membentuk siapa yang bertanggung jawab terhadap aspek manajerial rumah tangga. Meskipun laki-laki terlibat dalam pekerjaan rumah tangga fisik, beban kognitif tetap berada pada perempuan. Hal ini disebabkan oleh norma-norma gender yang melekat kuat, serta pandangan bahwa perempuan adalah “manager” atau “penanggung jawab utama” rumah tangga. Penelitian ini memperkuat klaim bahwa masih ada kesenjangan gender dalam ranah

¹¹ Andreas Haupt and Dafna Gelbgiser, “*The Unequal Division of Cognitive Labor and the Mental Load*,” no. October (2022), <https://doi.org/10.31235/osf.io/tsfu6>.

domestik. Ketidaksetaraan gender tidak hanya tampak dalam kerja fisik, tetapi juga dalam kerja kognitif yang sering diabaikan oleh masyarakat.¹²

Kedua, studi yang dilakukan oleh Natalia dan Laura pada tahun 2023 yang berjudul “*Gendered Mental Labor: A Systematic Literature Review on the Cognitive Dimension of Unpaid Work Within the Household and Childcare*”. Studi ini mengidentifikasi dimensi kognitif pekerjaan domestik yang tidak dibayar, khususnya dalam rumah tangga dan pengasuhan anak. Melalui tinjauan sistematis terhadap 31 artikel ilmiah dengan mengikuti panduan PRISMA, studi ini menyusun kerangka konseptual kerja mental (*mental labor*) dan mengevaluasi ketimpangan gender dalam distribusinya¹³.

Lima dimensi utama dari beban mental: (1) kognisi, seperti berpikir, mengingat, dan merencanakan; (2) manajemen, seperti koordinasi, pengambilan keputusan, dan penjadwalan; (3) orientasi komunal yang berfokus pada kesejahteraan orang lain, khususnya keluarga; (4) antisipasi, yaitu berpikir ke depan tentang kebutuhan keluarga; dan (5) ketakterlihatan (*invisibility*), karena kerja ini sering tidak dianggap sebagai kerja nyata, bahkan oleh pelakunya sendiri. Temuan kunci pada studi ini menunjukkan bahwa perempuan, terutama ibu menanggung beban kerja mental lebih besar dibandingkan laki-laki. Beban ini meliputi aktivitas seperti merencanakan kebutuhan anak, mengingat jadwal rumah tangga, mengorganisir aktivitas

¹² *Ibid.*

¹³ Natalia Reich-Stiebert, Laura Froehlich, and Jan Bennet Voltmer, “Gendered Mental Labor: A Systematic Literature Review on the Cognitive Dimension of Unpaid Work Within the Household and Childcare,” *Sex Roles* 88, no. 11–12 (2023): 475–94, <https://doi.org/10.1007/s11199-023-01362-0>.

keluarga, serta mengelola informasi dan membuat Keputusan domestik sehari-hari. Selain sebagai beban kognitif, kerja ini tak terlihat atau tidak diakui.¹⁴

Ketiga, artikel ilmiah yang ditulis oleh Catalano Weeks dan Ruppanner pada tahun 2024 yang berjudul “*A typology of US parents’ mental loads: Core and episodic cognitive labor*”. Penelitian ini membahas tentang bagaimana pengalaman dan pembagian *mental load* dalam ranah domestik antara ibu dan ayah di Amerika Serikat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melakukan survey terhadap 3.000 orang tua dan menganalisis 21 jenis tugas beban kognitif yang terkait dengan rumah tangga dan pengasuhan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mental load bukan suatu dimensi, melainkan terbagi menjadi dua kategori yakni, *daily domestic cognitive labor* atau pekerjaan kognitif harian dan *episodic cognitive labor* atau pekerjaan kognitif episodik.¹⁵

Penelitian ini menemukan bahwa orang tua sering melebihkan kontribusi mereka saat menilai mental load secara umum dibandingkan pemetaan tugas secara spesifik, dan ayah menunjukkan tingkat overestimasi lebih tinggi dibandingkan ibu. Temuan penting lain di keluarga orang tua tunggal, dua jenis mental load ini menyatu menjadi satu beban besar yang sepenuhnya ditanggung satu orang, sehingga tidak lagi terbagi menurut konstruksi gender. Hal ini mempertegas bahwa pembagian mental load di

¹⁴ *Ibid.*

¹⁵ Ana Catalano Weeks and Leah Ruppanner, “*A Typology of US Parents’ Mental Loads: Core and Episodic Cognitive Labor*,” *Journal of Marriage and Family*, no. November (2024): 1–24, <https://doi.org/10.1111/jomf.13057>.

keluarga dua orang tua masih sangat dipengaruhi oleh norma gender tradisional dan praktik *doing gender* dalam rumah tangga.¹⁶

Keempat, studi jurnal yang ditulis oleh Weeks, dkk pada tahun 2025 dengan judul “*Take a Load Off? Not for Mothers: Gender, Cognitive Labor, and the Limits of Time and Money*”. Studi ini mengidentifikasi pembagian kerja rumah tangga dari perspektif gender, dengan fokus pada beban kerja kognitif atau *cognitive labor*. Penelitian dilakukan dengan survei terhadap 2.133 orang tua heteroseksual di Amerika Serikat dan menemukan bahwa perempuan tetap menjadi aktor utama dalam kerja kognitif rumah tangga, terlepas dari status pekerjaan atau pendapatan mereka. Temuan ini memperkuat konsep *gender cognitive stickiness*, yaitu gagasan bahwa beban kognitif sangat sulit dinegosiasikan atau dibagi karena sifatnya yang tidak kasat mata dan melekat pada norma peran gender perempuan sebagai pengelola rumah tangga. Bahkan ketika laki-laki mengambil bagian dalam tugas kognitif, kontribusi mereka lebih bersifat episodik dan terbatas pada bidang-bidang maskulin seperti keuangan atau pemeliharaan rumah, sementara perempuan memikul tanggung jawab rutin sehari-hari seperti jadwal anak, makanan, dan hubungan sosial keluarga.¹⁷

Kelima, artikel ilmiah yang ditulis oleh aviv, dkk pada tahun 2024 berjudul “*Cognitive Household Labor: Gender Disparities and Consequences for Maternal Mental Health and Wellbeing*”. Penelitian ini menggunakan

¹⁶ *Ibid.*

¹⁷ Ana Catalano Weeks, “*Take a Load Off? Not for Mothers : Gender , Cognitive Labor , and the Limits of Time and Money*,” n.d.

pendekatan kuantitatif untuk mengeksplorasi hubungan antara beban kerja kognitif domestik dan kesejahteraan mental ibu. Survei dilakukan pada 322 ibu dengan anak usia balita dan mengidentifikasi distribusi beban kerja fisik dan kognitif dalam 30 jenis tugas rumah tangga, menggunakan kerangka *Fairy Play*. Fokus penelitian ini adalah pada bentuk pekerjaan rumah tangga yang sering luput dari perhatian, yaitu cognitive labor, yang mencakup aktivitas seperti merencanakan, mengantisipasi, dan mengorganisasi berbagai kebutuhan keluarga, yang umumnya menjadi tanggung jawab ibu.¹⁸

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan bertanggung jawab terhadap 72,57% beban kognitif dalam rumah tangga, sangat timpang dibanding beban fisik. Temuan penting lainnya adalah bahwa ketimpangan beban kognitif memiliki hubungan signifikan dengan meningkatnya depresi, stres, burnout, serta menurunnya kesehatan mental dan kualitas hubungan. Sebaliknya, ketimpangan beban fisik tidak menunjukkan hubungan signifikan terhadap seluruh indikator tersebut. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa dimensi mental dari kerja domestik memiliki dampak psikologis yang lebih berat dibanding dimensi fisik dan merupakan bentuk kerja tak terlihat yang jarang mendapat pengakuan dalam keluarga.¹⁹

Keenam, Artikel ilmiah yang ditulis oleh Dyah dan Sri pada tahun 2015 dengan judul “*Pembagian Peran Dalam Rumah Tangga Pada Pasangan Suami Istri Jawa*”. Studi ini mengkaji pembagian peran dalam rumah tangga pada

¹⁸ Elizabeth Aviv et al., “Cognitive Household Labor: Gender Disparities and Consequences for Maternal Mental Health and Wellbeing,” *Archives of Women’s Mental Health*, 2024, 5–14, <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01490-w>.

¹⁹ *Ibid.*

pasangan suami istri Jawa dengan menggunakan metode kualitatif fenomenologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembagian peran dalam keluarga Jawa masih sangat dipengaruhi oleh budaya patriarki, khususnya dalam tiga ranah utama, yaitu: pengambilan keputusan, pengelompokan keuangan, dan pengasuhan anak. Suami lebih dominan dalam proses pengambilan keputusan, sedangkan istri memikul porsi terbesar dalam pengelolaan keuangan dan pengasuhan anak. Meskipun demikian, pasangan tetap berupaya menjaga nilai rukun untuk menjaga harmoni dalam rumah tangga. Penelitian ini menekankan bahwa norma budaya Jawa, seperti konsep Kanca wingking dan swarga nunut neraka katut, masih memperkuat pembagian kerja domestik yang tidak seimbang dalam keluarga Jawa.²⁰

Ketuju, penelitian yang dilakukan oleh Fitra dan Rinaldy pada tahun 2025 dengan judul “Pemetaan Beban Kerja Mental Ibu Rumah Tangga Menggunakan Metode NASA-TLX”. Penelitian ini berfokus pada pengukuran beban kerja mental ibu rumah tangga dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan instrumen NASA-TLX (Task Load Index). Studi ini melibatkan 50 responden ibu rumah tangga di Kota Dumai dan mengukur mental load pada tiga aktivitas domestik utama, yakni: memasak, mencuci pakaian, dan membersihkan rumah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami mental load tinggi hingga sangat tinggi, terutama pada aktivitas membersihkan rumah sebanyak 70% responden, diikuti

²⁰ Dyah Purbasari Kusumaning Putri and Sri Lestari, “Pembagian Peran Dalam Rumah Tangga Pada Pasangan Suami Istri Jawa,” *Jurnal Penelitian Humaniora* 16, no. 1 (2015): 72–85, <http://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/view/1523>.

dengan memasak sebanyak 66%, dan mencuci pakaian sebanyak 62%. Dimensi NASA-TLX yang paling mendominasi *mental load* adalah tuntutan usaha dan performansi. Temuan ini menegaskan bahwa kerja domestik memiliki kompleksitas kognitif dan emosional yang setara dengan pekerjaan formal, namun sering kali tidak diakui sebagai bentuk beban kerja yang bermakna. Penelitian ini juga menyoroti urgensi pengakuan dan kebijakan yang lebih responsif gender untuk meningkatkan kesejahteraan ibu rumah tangga.²¹

Berdasarkan penelitian sebelumnya, terlihat bahwa penelitian mengenai mental load mayoritas dilakukan di negara-negara Barat seperti Amerika Serikat dengan fokus pada keluarga kelas menengah dan pasangan yang bekerja. Konteks Indonesia masih jarang meneliti tentang mental load dalam ranah domestik, khususnya pada ibu rumah tangga yang tidak memiliki pekerjaan formal. Selain itu, sebagian besar penelitian yang ada di Indonesia hanya mengukur mental load secara kuantitatif pada tugas-tugas fisik dan belum mengeksplorasi bagaimana proses kognitif dan emosional yang dialami ibu rumah tangga. Penelitian mengenai konstruksi gender dalam keluarga jawa memang sudah dibahas, namun belum menghubungkannya langsung dengan fenomena mental load sebagai bentuk kerja tak terlihat yang melekat pada perempuan.

Oleh karena itu, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji pengalaman mental load ibu rumah tangga dalam konteks budaya lokal

²¹ M Agus Rinaldy, “Pemetaan Beban Kerja Mental Ibu Rumah Tangga Menggunakan Metode NASA-TLX Prosiding Semnas 2025 Sekolah Tinggi Teknologi Dumai” 1, no. 2 (2025): 332–42.

Indonesia. Penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti aspek fisik pekerjaan domestik dan belum mengeksplorasi bagaimana proses berpikir, perencanaan, dan pengelolaan emosi yang terus berlangsung dalam diri ibu menjadi sumber beban yang tidak terlihat. Dengan demikian, penelitian ini berupaya untuk mengisi celah tersebut melalui pendekatan kualitatif studi kasus guna memahami bagaimana mental load dialami, dimaknai, dan dipengaruhi oleh konstruksi gender dalam kehidupan sehari-hari ibu rumah tangga di RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kota Yogyakarta.

F. Landasan Teori

Untuk memahami fenomena *mental load* atau beban tidak terlihat yang dialami ibu rumah tangga, penelitian ini menggunakan kerangka teoritis yang mampu menjelaskan bagaimana beban tersebut terbentuk, beroperasi, dan dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari. Mental load tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkaitan erat dengan konstruksi sosial mengenai peran gender yang telah mengakar kuat dalam masyarakat, termasuk budaya Jawa. Oleh karena itu, landasan teori dalam penelitian ini memadukan perspektif teori gender dan konsep mental load untuk melihat bagaimana budaya patriarki membentuk pembagian kerja domestik yang timpang dan menghasilkan beban kognitif serta emosional pada perempuan.

1. Teori Gender dan Ketidaksetaraan Peran

Gender merupakan konsep yang digunakan untuk membedakan aspek biologis dengan aspek sosial kultural terkait laki-laki dan perempuan. Secara biologis, laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan organ reproduksi yang

bersifat kodrati dan tidak dapat dipertukarkan. Namun, pembagian peran, sifat, dan tanggung jawab yang diletakkan pada jenis kelamin merupakan hasil konstruksi sosial dan budaya yang dapat berubah sesuai konteks ruang dan waktu.²² Perbedaan inilah yang kemudian melahirkan konsep gender roles, yaitu peran secara sosial yang diharapkan dijalankan oleh laki-laki dan perempuan.

Istilah *gender* pertama kali diperkenalkan oleh Robert Stoller pada tahun 1968 untuk membedakan aspek biologis dan sosial jenis kelamin.²³ Hal ini menegaskan bahwa identitas sosial manusia tidak selalu mengikuti seks biologisnya. Ann Oakley kemudian mengembangkan konsep ini pada tahun 1972 dengan menegaskan bahwa *gender* adalah atribut sosial yang dibentuk melalui proses sosialisasi, bukan ketentuan biologis.²⁴ Sejalan dengan itu, Riant Nugroho menjelaskan bahwa *gender* merupakan perbedaan peran, fungsi, dan tanggung jawab antara laki-laki dan perempuan yang terbentuk melalui proses sosial dan budaya, serta dapat berubah sesuai dengan perkembangan masyarakat.²⁵

Mansour Fakih menegaskan bahwa ketimpangan relasi gender merupakan bentuk ketidakadilan yang ditopang oleh sistem sosial patriarki, yang memperkuat posisi subordinat perempuan dalam berbagai ranah kehidupan. ²⁶ Fakih mengidentifikasi lima bentuk ketimpangan gender, yakni: 1) marginalisasi atau proses pemunggiran perempuan dari akses sumberdaya ekonomi, 2) subordinasi

²² Mansour Fakih, *Analisis Gender dan Transformasi Sosial* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 8

²³ Rober Stoller, dikutip dalam Riant Nugroho, *Gender dan Strategi Pengarus-Utamaanya di Indonesia* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2011)

²⁴ Ann Oakley, dikutip dalam Riant Nugroho, *Gender dan Strategi Pengarus-Utamaannya di Indonesia* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2011)

²⁵ Nugroho, *Gender dan Strategi Pengarus-Utamaannya di Indonesia* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2011)

²⁶ *Ibid.*

atau penempatan perempuan pada posisi inferior, 3) stereotip atau pelabelan negatif terhadap perempuan, 4) beban kerja ganda atau *double burden*, dan 5) kekerasan berbasis gender.²⁷ Beban kerja ganda menjadi salah satu bentuk ketimpangan paling nyata dalam rumah tangga, ketika perempuan diharuskan mengelola pekerjaan domestik, pengasuhan, pada kondisi tertentu sekaligus mengerjakan pekerjaan produktif di ranah publik. Namun, hanya peran publik saja yang dianggap bernilai ekonomi.²⁸

Salah satu konstruksi gender yang paling kuat adalah pandangan bahwa perempuan secara kodrat bertanggung jawab atas pengasuhan dan pekerjaan domestik. Pandangan ini menciptakan ekspektasi terhadap perempuan untuk selalu siap, sabar, dan penuh pengabdian sebagai bentuk identitas keibuan yang ideal, ketika perempuan gagal memenuhi standar tersebut, mereka seringkali dicap sebagai istri atau ibu yang tidak baik. Padahal hal tersebut merupakan beban yang lahir dari konstruksi sosial.²⁹ Inilah yang menimbulkan tekanan psikologis dalam kehidupan perempuan, termasuk dalam keberfungsian sosial sebagai individu, istri, dan ibu.

Dengan demikian, teori gender memberikan kerangka untuk memahami bahwa beban yang ditanggung perempuan dalam rumah tangga bukanlah kodrat, melainkan hasil konstruksi sosial yang terus diproduksi melalui nilai budaya dan

²⁷ Mansour Fakih, *Analisis Gender dan Transformasi Sosial* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 8

²⁸ Riant Nugroho, *Gender dan Strategi Pengarus-utamaanya di Indonesia* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 1.

²⁹ Helena Olivia Fitria and Maylia Ayu Nurvarindra, “Peran Istri Di Pandang Dari 3M Dalam Budaya Patriarki Suku Jawa,” *Jurnal Equalita* 4, no. 2 (2022): 168–75.

relasi kuasa dalam keluarga. Pandangan ini penting digunakan untuk sebagai pisau analisis untuk melihat kerentanan perempuan dalam sistem keluarga.

2. Patriarki dalam Budaya Jawa dan Pembagian Kerja Domestik

Masyarakat, khususnya suku jawa masih memiliki struktur sosial yang bercorak patriarki. Dalam sistem ini, laki-laki diposisikan sebagai kepala keluarga serta pemegang otoritas, sementara perempuan berperan sebagai pendukung dan pengelola ranah domestik.³⁰ Keyakinan ini sudah mengakar dalam sosial budaya masyarakat, dimana laki-laki dianggap sebagai satu-satunya pihak yang layak memegang kendali di berbagai bidang. Hal ini berdampak pada terbatasnya akses dan kesempatan yang dimiliki perempuan untuk berkembang. Sistem nilai semacam ini dikenal sebagai budaya patriarki.

Budaya patriarki masih dianggap wajar dan terus diwariskan secara turun-temurun. Pola asuh dalam keluarga membentuk peran gender yang kaku. Anak laki-laki didorong untuk bersikap aktif, bebas, dan dominan. Sementara anak perempuan diarahkan untuk fokus pada urusan domestik seperti memasak, membersihkan rumah, dan melayani anggota keluarga. Pendidikan gender seperti ini melanggengkan pemahaman bahwa laki-laki kodratnya adalah dilayani, sedangkan perempuan kodratnya adalah melayani. Perempuan tidak memiliki kebebasan dalam mengekspresikan pendapat maupun perasaannya, terutama dalam institusi pernikahan.³¹ Istri dituntut untuk tunduk pada suami, segala tindakannya harus

³⁰ Apriliandra and Krisnani, “Perilaku Diskriminatif Pada Perempuan Akibat Kuatnya Budaya Patriarki Di Indonesia Ditinjau Dari Perspektif Konflik.”

³¹ Fitria, Helena Olivia, and Maylia Ayu Nurvarindra, “Peran Istri Di Pandang Dari 3M Dalam Budaya Patriarki Suku Jawa,” *Jurnal Equalita* 4, no. 2 (2022): 168–75, <http://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/ijas/index/12142>.

mendapat persetujuan dan restu dari suami. Karena, dalam budaya Jawa perempuan ideal adalah perempuan yang *nrima*, halus, setia, dan berbakti.³² Meskipun hal ini sering diartikan sebagai sikap pasrah, konsep ini merefleksikan kontrol diri dan kepatuhan terhadap norma sosial yang berlaku.

Istilah seperti wanita yang diartikan *wani ditata* (berani diatur), serta konsep tradisional macak, masak, manak turut mereproduksi subordinasi perempuan sebagai “pengurus rumah tangga” utama.³³ Hal ini memperkuat anggapan bahwa perempuan harus tunduk pada tatanan yang dibuat laki-laki. Nilai nrimo, andhap asor, dan konco wingking memperkuat norma bahwa perempuan patut taat, halus, dan berada di belakang laki-laki.³⁴ Pola asuh anak pun memperpetuasi pembagian peran ini. Anak perempuan dipersiapkan mengurus urusan rumah, sedangkan anak laki-laki diarahkan untuk menjadi pencari nafkah dan pemimpin keluarga.

Nilai-nilai tersebut berdampak langsung pada pembagian kerja domestik. Kerja domestik dipandang sebagai tanggung jawab utama perempuan. Kontribusi laki-laki dalam pekerjaan domestik dianggap sebagai “membantu”, bukan sebuah kewajiban. Kerja domestik tidak dianggap sebagai pekerjaan yang membutuhkan keterampilan maupun energi mental tinggi. Sistem inilah yang menjadi akar munculnya *mental load*.

³² Moh. Rival Abdul, *Berkebudayaan Berkesetaraan: Titik Temu Feminisme Dan Kearifan Tradisi Nusantara*, 2024.

³³ Fitria, Olivia, and Nurvarindra, “Peran Istri Di Pandang Dari 3M Dalam Budaya Patriarki Suku Jawa.”

³⁴ *Ibid.*

3. Konsep *Mental Load* sebagai Beban Kognitif dan Emosional

Mental load merupakan bentuk kerja kognitif dan emosional yang tidak terlihat namun berlangsung secara terus menerus dalam pikiran individu, terutama perempuan yang berperan sebagai pengelola rumah tangga. Beban ini mencakup kegiatan berpikir, merencanakan, mengingat, mengorganisir berbagai tugas domestik dan kebutuhan keluarga, serta mengelola emosi seluruh anggota keluarga.³⁵

Allison Daminger menjelaskan bahwa pekerjaan domestik tidak hanya mencakup pekerjaan fisik saja, tetapi juga kerja kognitif. Daminger membagi kerja kognitif ke dalam empat dimensi atau tahapan kognitif utama, yaitu: 1) *anticipation* atau antisipasi, yaitu kemampuan untuk memperkirakan kebutuhan keluarga; 2) *identification* atau identifikasi, yakni mengenali apa yang harus dilakukan dan siapa yang akan melakukannya; 3) *decision making* atau pengambilan keputusan, yakni menentukan prioritas dan tindakan; dan 4) *monitoring* atau pemantauan, yaitu memastikan seluruh rencana terlaksana sesuai kebutuhan keluarga.³⁶ Keempat proses ini berlangsung secara terus menerus dalam kehidupan sehari-hari ibu dan sering kali tidak diakui sebagai bentuk kerja, meskipun pekerjaan ini membutuhkan kapasitas intelektual dan waktu yang tidak sedikit.

³⁵ Liz Dean, Brendan Churchill, and Leah Ruppanner, “The Mental Load: Building a Deeper Theoretical Understanding of How Cognitive and Emotional Labor Overload Women and Mothers,” *Community, Work and Family* 25, no. 1 (2022): 13–29, <https://doi.org/10.1080/13668803.2021.2002813>.

³⁶ Allison Daminger, “The Cognitive Dimension of Household Labor”, *American Sociological Review*, 84, no. 4 (2019): 609–33, <https://doi.org/10.1177/0003122419859007>.

Selain itu, menurut Susan Walzer perempuan juga memiliki *invisible emotional work* atau kerja emosional yang tidak terlihat.³⁷ Istilah ini mengacu pada tanggung jawab emosional yang dijalankan perempuan untuk menjaga keseimbangan suasana hati, hubungan antar anggota keluarga, serta kenyamanan emosional antar anggota keluarga di rumah tangga.³⁸ Hal ini membuat ibu tetap memikirkan rumah tangga meski secara fisik sedang beristirahat atau bekerja di luar rumah.

Ibu harus mengingat jadwal anak dan mengatur keuangan rumah tangga, tetapi juga harus memastikan seluruh anggota keluarga merasa nyaman, aman, dan bahagia. Tanggung jawab emosional ini sering kali menuntut empati, kesabaran, dan kemampuan mengatur perasaan pribadi agar tidak mengganggu keharmonisan keluarga.³⁹ Akibatnya, *mental load* tidak hanya menghabiskan energi kognitif, tetapi juga energi afektif yang dapat memicu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*).

Mental load kemudian populer di media sosial pada tahun 2017 melalui komik digital karya ilustrator Prancis, Emma yang berjudul berjudul *You Should've Asked*. Komik tersebut menggambarkan bagaimana perempuan sering kali memikul tanggung jawab tidak hanya dalam melakukan pekerjaan rumah tangga, tetapi juga dalam mengatur, mengingat, dan menjaga kesejahteraan

³⁷ Dean, Churchill, and Ruppanner, “*The Mental Load: Building a Deeper Theoretical Understanding of How Cognitive and Emotional Labor Overload Women and Mothers.*”

³⁸ *Ibid.*

³⁹ Susan Walzer, “*Thinking About the Baby: Gender and Divisions of Infant Care,*” *Social Problems* 43, no. 2 (1996): 219–234.

emosional seluruh anggota keluarga.⁴⁰ Dengan demikian, meskipun secara fisik tubuh perempuan sedang beristirahat, pikirannya tetap aktif memikirkan dan mengelola berbagai kebutuhan keluarga, termasuk kondisi emosional mereka.

Dalam literatur feminis, mental load *invisible work* atau pekerjaan tak terlihat yang mulai dikenal sejak tahun 1980-an.⁴¹ Istilah ini digunakan untuk menggambarkan beban pekerjaan domestik yang dilakukan perempuan namun tidak diakui secara sosial maupun ekonomi. Bentuk pekerjaan ini dianggap sebagai bagian alami dari kodrat perempuan, padahal sesungguhnya merupakan hasil konstruksi sosial yang memunculkan ketimpangan dalam pembagian peran domestik antara laki-laki dan perempuan.

Dalam konteks ibu rumah tangga, aktivitas kognitif dan emosional ini berlangsung tanpa batas waktu, bahkan sering terjadi secara bersamaan dengan kegiatan fisik lainnya. Akumulasi beban yang tidak terlihat ini dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan kelelahan emosional, stres, kecemasan, hingga menurunnya kesejahteraan psikologis.⁴² Sayangnya, bentuk kerja ini sering kali tidak disadari oleh anggota keluarga lain karena tidak tampak secara fisik. Padahal, mental load memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental ibu. Mental load dapat memicu stress kronis, burnout, hingga gangguan relasi keluarga.⁴³ Namun demikian, fenomena ini sering dianggap wajar sehingga

⁴⁰ Emma, *You Should've Asked*, 2017, <https://english.emmaclit.com/2017/05/20/you-shouldve-asked/>

⁴¹ Arlie Hochschild, *The Second Shift: Working Families and the Revolution at Home* (New York: Viking Penguin, 1989)

⁴² Ruppanner, *Motherlands*

⁴³ *Ibid.*

membuat ibu tidak menyadari dirinya sedang mengalami mental load tidak terlihat atau *mental load*.

Fenomena *mental load* tidak dapat dipahami secara terpisah dari konteks sosial yang membentuknya. Beban kognitif dan emosional yang dialami perempuan dalam rumah tangga sesungguhnya merupakan cerminan dari konstruksi sosial mengenai peran gender yang telah mengakar kuat di masyarakat.⁴⁴ Konstruksi ini berangkat dari keyakinan tradisional bahwa perempuan bertanggung jawab atas urusan domestik, sementara laki-laki berperan di ranah publik. Pembagian peran tersebut tidak muncul secara alamiah, melainkan dibentuk melalui proses sosial yang panjang dan diwariskan lintas generasi melalui nilai budaya, ajaran agama, dan praktik sosial sehari-hari.⁴⁵

Dalam kerangka analisis gender, kondisi tersebut menunjukkan adanya ketimpangan relasi antara laki-laki dan perempuan.⁴⁶ Ketimpangan gender terjadi ketika peran tanggung jawab, dan akses terhadap sumber daya dibedakan secara tidak adil berdasarkan jenis kelamin.⁴⁷ Selama sifat atau peran tertentu dapat ditukar antara laki-laki dan perempuan, maka hal itu bukanlah kodrat, melainkan hasil konstruksi sosial.⁴⁸ Dengan demikian, mental load yang dialami ibu rumah tangga merupakan konsekuensi dari struktur sosial yang menempatkan

⁴⁴ Damingger

⁴⁵ *Ibid.*

⁴⁶ Fakih, *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*

⁴⁷ *Ibid.*

⁴⁸ *Ibid.*

perempuan sebagai penjaga keseimbangan rumah tangga, bukan karena kodratnya.

Dalam konteks ini, konsep mental load menjadi penting karena memperlihatkan bagaimana ketimpangan gender beroperasi pada tingkat yang sangat personal dan subtil. Mental load bukan sekadar akibat dari banyaknya tugas rumah tangga, tetapi lebih dari itu, merupakan hasil internalisasi nilai-nilai gender yang mengharuskan perempuan untuk selalu tahu, selalu ingat, dan selalu siap terhadap kebutuhan anggota keluarga.⁴⁹ Ketika seorang perempuan merasa bersalah karena tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut, rasa bersalah itu bukan muncul secara alami, melainkan merupakan refleksi dari norma gender yang menilai “ibu yang baik” sebagai sosok yang mampu mengelola segala sesuatu dengan sempurna.⁵⁰

Sistem sosial yang patriarkis memperkuat pembagian kerja berbasis gender melalui institusi sosial, baik di level keluarga, pendidikan, maupun negara.⁵¹ Dalam sistem ini, kerja perempuan di ranah domestik dianggap sebagai tanggung jawab moral dan emosional, bukan sebagai bentuk kerja yang bernilai ekonomi. Akibatnya, kerja kognitif dan emosional perempuan termasuk mental load sering diabaikan dalam pengakuan sosial. Padahal, tanggung jawab

⁴⁹ Daminger, “The Cognitive Dimension of Household Labor,” *American Sociological Review*

⁵⁰ Emma, *You Should've Asked* (2017), <https://english.emmaclit.com/2017/05/20/you-shouldve-asked/>.

⁵¹ Nugroho, *Gender dan Strategi Pengarusutamaannya di Indonesia*

mengatur, mengingat, dan merawat relasi emosional keluarga membutuhkan kapasitas intelektual dan afektif yang tinggi.

Oleh karena itu, memahami mental load tidak hanya penting untuk menggambarkan pengalaman subjektif perempuan di ruang domestik, tetapi juga untuk mengungkap bagaimana relasi gender yang timpang bekerja dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pembahasan mengenai mental load harus selalu dikaitkan dengan analisis gender dan relasi kuasa dalam rumah tangga, agar dapat menunjukkan bahwa beban tersebut bukan semata persoalan individu, melainkan persoalan struktural yang berakar pada sistem sosial yang tidak setara.⁵²

G. Metode Penelitian

Penelitian mengenai *mental load* atau beban tidak terlihat ibu rumah tangga membutuhkan pendekatan yang mampu menggali pengalaman subjek secara mendalam dan kontekstual. Mental load sebagai fenomena yang tidak tampak, bekerja dalam ranah kognitif dan emosional, sehingga diperlukan metode yang memungkinkan peneliti memahami makna yang diberikan oleh subjek yang mengalaminya. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang menekankan pemahaman terhadap realitas sosial berdasarkan perspektif partisipan dalam konteks kehidupan mereka sehari-hari.⁵³ Pendekatan ini dipilih karena mampu mengungkapkan dinamika relasi

⁵² Fakih, *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 9–12.

gender, praktik domestik, serta nilai budaya yang melandasi terbentuknya mental load dalam rumah tangga.⁵⁴

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif ibu rumah tangga terkait *mental load* yang bersifat tidak terlihat dan beroperasi dalam pikiran serta emosi ibu. Pendekatan kualitatif berupaya menggali makna di balik pengalaman individu melalui interaksi langsung dengan informan dalam konteks kehidupan mereka sehari-hari. Pendekatan ini menekankan pada pemahaman mendalam terhadap fenomena, bukan pada generalisasi angka atau statistik. Dengan demikian, data yang diperoleh peneliti bersifat deskriptif, berupa kata-kata, cerita dan hasil pengamatan, bukan angka yang dapat dihitung.

Penelitian kualitatif digunakan untuk memahami perilaku, persepsi motivasi, serta tindakan subjek secara menyeluruh dan mendalam dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata pada konteks alamiah.⁵⁵ Selain itu, pendekatan kualitatif dianggap paling relevan digunakan untuk meneliti fenomena yang belum banyak diungkap, seperti *mental load* yang tidak tampak secara fisik namun berdampak signifikan terhadap kesejahteraan ibu rumah tangga.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus merupakan metode penelitian yang berfokus pada satu kasus spesifik yang

⁵⁴ Dimas Assyakurrohim et al., “Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer” 3, no. 1 (2023): 1–9.

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

dianalisis secara mendalam dan menyeluruh agar peneliti dapat memahami konteks sosial dan dinamika yang melingkupinya.⁵⁶ Kasus dalam penelitian ini adalah mental load pada ibu rumah tangga di RT 49 Kampung Badran, Bumijo, Yogyakarta. Dengan studi kasus, peneliti dapat menangkap fenomena *mental load* dalam kondisi nyata sebagaimana dialami oleh informan, termasuk bagaimana budaya, nilai keluarga, dan relasi gender membentuk mental load tersebut.

Pemilihan studi kasus juga memungkinkan peneliti menelusuri proses terjadinya mental load, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta bagaimana ibu rumah tangga mengelola beban kognitif dan emosional tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Karena sifatnya yang kontekstual dan mendalam, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang kaya dan utuh terkait *mental load* pada ibu rumah tangga dalam lingkungan sosial tertentu.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu-individu yang dianggap memiliki informasi atau data yang sesuai dengan fenomena atau masalah yang diteliti, yaitu *mental load* atau beban tidak terlihat ibu rumah tangga.

Pemilihan informan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yakni teknik pemilihan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sudah ditetapkan peneliti. Teknik ini memungkinkan peneliti memilih informan yang dinilai paling mampu memberikan data

⁵⁶ Assyakurrohim et al., “Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer.”

sesuai tujuan penelitian karena memiliki pengalaman langsung dengan fenomena *mental load*.⁵⁷

Dalam penelitian ini, peneliti membutuhkan lima orang informan dengan kriteria sebagai berikut:

1. Ibu rumah tangga yang tinggal di RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta, DIY
2. Menikah dan masih dalam ikatan pernikahan yang sah (bukan janda), sehingga dinamika pembagian peran domestik dalam rumah tangga dapat diamati secara utuh.
3. Berusia 20-45 tahun, yaitu kelompok usia produktif yang umumnya aktif menjalankan peran pengasuhan dan kerja domestik.
4. Sudah memiliki anak, karena keberadaan anak biasanya meningkatkan intensitas kerja domestik dan mempengaruhi munculnya *mental load*.
5. Menjalankan sebagian besar peran domestik dan pengasuhan dalam keluarga.

Sebanyak lima orang informan yang diwawancara telah memenuhi seluruh kriteria tersebut sehingga dianggap dapat memberikan informasi yang kaya mengenai pengalaman mental load dalam kehidupan sehari-hari mereka.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh informasi yang diperlukan guna menjawab rumusan masalah

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 2013

penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

a. Wawancara Mendalam

Teknik wawancara merupakan percakapan yang berlangsung antara dua pihak atau lebih untuk memperoleh informasi sesuai tujuan penelitian.⁵⁸ Teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara mendalam tak terstruktur, yaitu wawancara yang menggunakan pedoman wawancara umum namun memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk mengembangkan pertanyaan sesuai alur percakapan. Teknik ini memungkinkan informan untuk bercerita secara bebas, spontan, dan personal. Metode ini dipilih karena fenomena *mental load* seringkali muncul dalam narasi sehari-hari yang tidak direncanakan, sehingga wawancara tak terstruktur membantu peneliti menangkap pengalaman subjektif informan secara lebih jujur dan mendalam.

b. Observasi Non Partisipan

Observasi merupakan teknik pengumpulan data melalui pengamatan langsung terhadap objek penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi non partisipan, yaitu peneliti tidak terlibat langsung dalam aktivitas domestik informan, tetapi hanya mengamati situasi dan perilaku sehari-hari mereka.⁵⁹ Observasi dilakukan kita wawancara berlangsung di rumah informan serta saat kegiatan PKK dan

⁵⁸ *Ibid.*

⁵⁹ Ipa Hafsiyah Yakin, *Metode Penelitian Kualitatif* (Garut: CV Aksara Global Akademia, 2023), 145.

sosialisasi di lingkungan RT 49. Teknik ini digunakan untuk melihat interaksi nyata, suasana rumah, pembagian kerja domestik, serta dinamika keluarga yang berkaitan dengan munculnya *mental load*.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif merupakan proses penelitian yang sistematis, karena dimulai dari pengumpulan data, pemilihan data, pengkategorian data, perbandingan, penyatuan, dan penafsiran data. Dalam analisis data kualitatif secara umum terdapat tiga langkah, yaitu:⁶⁰

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian, penyederhanaan, dan pengorganisasian data mentah dari wawancara maupun observasi⁶¹. Pada tahapan ini, peneliti menyeleksi data yang relevan dengan fokus penelitian dan membuang data yang tidak diperlukan. Proses ini bertujuan untuk menajamkan informasi sehingga pola, tema, dan kategori dapat muncul secara lebih jelas..

b. Penyajian atau Organisir Data

Penyajian data merupakan proses menyusun dan pengelompokan data ke dalam bentuk yang terstruktur sehingga mudah dipahami dan dianalisis.⁶² Dalam penelitian ini peneliti menyajikan data dalam bentuk narasi. Tahapan ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh

⁶⁰ *Ibid.*

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

⁶² Penelitian, *Metode Penelitian*.

mengenai hubungan antar kategori sehingga memudahkan peneliti dalam melihat pola yang muncul dari data.

c. Interpretasi Data

Interpretasi data merupakan proses menganalisis, mengurai, dan memberikan makna pada data yang dikumpulkan atau disajikan. Tujuannya adalah untuk memahami implikasi, tren, pola, atau hubungan yang tersembunyi di dalam data tersebut. Interpretasi data melibatkan evaluasi secara cermat terhadap informasi yang diberikan oleh data, serta menyusun Kesimpulan atau hipotesis berdasarkan temuan yang ditemukan.

5. Keabsahan Data

Dalam penelitian ini teknik keabsahan data menggunakan triangulasi untuk mengetahui kevaliditasan atau kebenaran data yang diperoleh. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan data dengan memanfaatkan berbagai sumber, metode, atau teori untuk menguji konsistensi informasi.⁶³ Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi metode, yaitu membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara mendalam dengan hasil observasi di lapangan.⁶⁴ Pendekatan ini digunakan karena kedua teknik tersebut mampu saling melengkapi: wawancara memberikan data subjektif dari perspektif informan, sementara observasi memberikan data faktual mengenai perilaku, situasi rumah tangga, dan konteks sosial tempat informan hidup. Tujuan

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

⁶⁴ *Ibid.*

penggunaan triangulasi metode adalah untuk melihat kesesuaian antara apa yang dikatakan informan dengan realitas yang diamati oleh peneliti, sehingga dapat meminimalisasi bias dan meningkatkan kredibilitas temuan penelitian.

Selama proses penelitian, peneliti menghadapi beberapa kendala, terutama keterbatasan dalam memperoleh sumber informasi tambahan. Suami dan anggota keluarga informan menolak untuk diwawancara dengan alasan kesibukan kerja dan pertimbangan privasi keluarga. Kondisi ini menyebabkan peneliti tidak dapat menerapkan triangulasi sumber sebagaimana direncanakan pada tahap awal penelitian. Meskipun demikian, triangulasi metode tetap dilakukan sebagai langkah untuk menjaga keabsahan data dan memastikan bahwa temuan penelitian tetap dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

6. Penggunaan Artificial Intelligence

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan beberapa perangkat *Artificial Intelligence* (AI) sebagai alat bantu teknis dalam proses penelitian. Penggunaan AI dimaksudkan untuk mendukung efisiensi kerja peneliti, tanpa menggantikan peran peneliti dalam pengumpulan, analisis, dan penarikan kesimpulan data.

Penulis menggunakan *TurboScribe.ai* untuk membantu mentranskripsikan data wawancara dari bentuk audio ke teks. Penggunaan alat ini bertujuan untuk mempermudah proses pengolahan data, khususnya dalam pengelompokan dan penelaahan hasil wawancara. Meskipun demikian, hasil transkripsi tidak digunakan secara langsung. Peneliti melakukan pengecekan ulang dengan mendengarkan kembali rekaman wawancara serta memperbaiki bagian-bagian

transkrip yang kurang sesuai, mengingat masih terdapat ketidaktepatan kalimat dalam hasil transkripsi awal. Langkah ini dilakukan untuk memastikan akurasi dan kredibilitas data penelitian.

Selain itu, penulis menggunakan *DeepL Translator* sebagai alat bantu dalam menerjemahkan artikel jurnal berbahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia. Penggunaan alat ini bertujuan untuk membantu peneliti memahami isi artikel secara lebih komprehensif. Seluruh hasil terjemahan tetap ditelaah kembali oleh peneliti dengan merujuk pada teks asli guna menghindari kesalahan makna.

Penulis juga memanfaatkan ChatGPT sebagai sarana *brainstorming*, bantuan dalam menyusun kalimat, serta melakukan parafrase. Dalam proses pencarian rujukan, peneliti tetap memastikan keberadaan sumber artikel secara mandiri, membaca secara langsung artikel yang dirujuk, serta melakukan analisis dan penulisan secara independen. Dengan demikian, penggunaan AI dalam penelitian ini bersifat terbatas sebagai alat bantu, sementara seluruh proses analisis data, interpretasi temuan, dan penarikan kesimpulan sepenuhnya merupakan tanggung jawab peneliti.

H. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pemahaman dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyajikan sistematika pembahasan dari masing-masing bab, sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, berisi latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, landasan teori, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II Gambaran umum lokasi penelitian, pada bab ini menyajikan deskripsi mengenai sejarah singkat RT 49, kondisi geografis, struktur pemerintahan RT 49, kependudukan, kondisi sosial ekonomi, dan kegiatan ibu di RT 49 Kampung Badran, Bumijo, Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta.

Bab III Pembahasan dan analisis, akan membahas dan memaparkan tentang gambaran umum informan, data yang telah ditemukan di lapangan dan analisis tentang *mental load* yang dialami ibu rumah tangga di RT 49 Kampung Badran, Bumijo, Kota Yogyakarta.

Bab IV Penutup, pada bab ini berisikan kesimpulan dan saran terhadap hasil penelitian yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya.

Kemudian, pada bagian akhir skripsi, peneliti mencantumkan daftar pustaka, lampiran-lampiran, serta riwayat hidup penulis sebagai bagian dari kelengkapan penulisan.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis mengenai pengalaman *mental load* ibu rumah tangga di RT 49 Kampung Baran, dapat disimpulkan bahwa *mental load* merupakan bentuk kerja domestik yang bersifat kognitif dan emosional, berlangsung secara terus-menerus, serta tidak memiliki batas ruang dan waktu. *Mental load* muncul melalui empat dimensi, yaitu *anticipating*, *identifying*, *deciding*, dan *monitoring*, yang tercermin dalam aktivitas harian para ibu, mulai dari pengelolaan pengasuhan anak, kebutuhan rumah tangga, hingga menjaga stabilitas emosional keluarga. Kerja mental ini tetap berlangsung bahkan ketika ibu sedang beristirahat atau berada di luar rumah, sehingga menimbulkan kelelahan yang bersifat kronis.

Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun setiap informan mengalami *mental load* dalam konteks dan intensitas yang berbeda, terdapat pola umum yang seragam, yaitu perempuan berperan sebagai manajer utama rumah tangga. Para ibu tidak hanya menjalankan pekerjaan domestik secara fisik, tetapi juga mengoordinasikan hampir seluruh aspek kehidupan keluarga melalui kerja mental yang tidak terlihat. Selain itu, tuntutan untuk menjaga keharmonisan keluarga membuat para ibu menekan ekspresi kelelahan mereka, sehingga *emotional labor* menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari *mental load* yang dialami.

Mental load yang dialami para ibu tidak dapat dilepaskan dari konstruksi gender tradisional yang bekerja secara halus dalam kehidupan sehari-hari. Sejak

kecil, para informan disosialisasikan pada nilai bahwa pekerjaan domestik merupakan tanggung jawab perempuan, sementara laki-laki diposisikan sebagai pencari nafkah utama. Nilai tersebut diterima sebagai sesuatu yang kodrat, bukan sebagai hasil konstruksi sosial. Akibatnya, pembagian kerja domestik yang timpang dianggap wajar. Meskipun beberapa suami terlibat dalam pekerjaan rumah tangga, keterlibatan tersebut umumnya terbatas pada kerja fisik dan belum menyentuh kerja kognitif, seperti perencanaan, pengambilan keputusan, dan pengelolaan ritme rumah tangga. Dengan demikian, *mental load* tetap berpusat pada ibu rumah tangga.

Penelitian ini juga menemukan bahwa ketimpangan *mental load* dalam keluarga tidak semata-mata disebabkan oleh kurangnya komunikasi interpersonal, melainkan oleh tidak diakuiinya kerja mental sebagai bentuk kerja yang sah. Ketika *mental load* tidak memiliki legitimasi sosial sebagai kerja, maka tidak tersedia bahasa yang memadai untuk mengkomunikasikan dan mendistribusikannya secara adil. Akibatnya, proses komunikasi dan negosiasi peran dalam keluarga cenderung hanya mencakup pekerjaan fisik yang tampak, sementara kerja kognitif dan emosional tetap dipikul oleh ibu rumah tangga. Normalisasi kondisi ini diperkuat melalui internalisasi nilai patriarki dan kebutuhan menjaga harmoni keluarga, sehingga para ibu cenderung menoleransi kelelahan sebagai bagian dari peran mereka.

Secara keseluruhan, konstruksi gender yang bekerja sebagai *common sense* dalam keluarga-keluarga di RT 49 Kampung Badran menyebabkan perempuan menanggung beban fisik, kognitif, dan emosional secara bersamaan. *Mental load*

yang dihasilkan bersifat berat, konstan, dan sulit dibagi, sehingga berpotensi mengganggu kesejahteraan ibu rumah tangga serta keberfungsian sosial keluarga secara keseluruhan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengalaman *mental load* ibu rumah tangga dan pengaruh konstruksi gender dalam pembagian kerja domestik di RT 49, beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah dan keragaman informan yang lebih luas, baik dari segi wilayah, latar belakang sosial, maupun struktur keluarga. Selain ibu rumah tangga, perspektif suami dan anak penting untuk dikaji agar dinamika *mental load* dapat dipahami secara lebih komprehensif, termasuk bagaimana proses komunikasi dan negosiasi peran berlangsung dalam keluarga.

2. Praktik Pekerjaan Sosial

Pekerja sosial perlu memandang *mental load* bukan semata-mata sebagai kelelahan psikologis individu, tetapi sebagai fenomena sosial yang berakar pada ketimpangan relasi gender. Intervensi pekerjaan sosial, khususnya dalam praktik pekerjaan sosial keluarga, perlu diarahkan pada penguatan kesadaran mengenai kerja mental sebagai bagian dari kerja domestik. Dengan demikian, komunikasi dalam keluarga tidak hanya berfokus pada pembagian tugas fisik, tetapi juga pada pengakuan dan

distribusi kerja kognitif dan emosional secara lebih setara, guna meningkatkan keberfungsian sosial keluarga.

3. Lembaga Pelayanan Sosial/ DP3AP2KB DIY

DP3AP2KB perlu mengintegrasikan isu *mental load* dalam program penguatan keluarga dan kampung ramah anak. Edukasi dan penyuluhan keluarga sebaiknya tidak hanya menargetkan perempuan, tetapi juga melibatkan laki-laki secara aktif, dengan menekankan bahwa komunikasi dalam keluarga harus mencakup pengakuan terhadap kerja kognitif dan emosional sebagai tanggung jawab bersama. Upaya ini diharapkan dapat mendorong pembagian peran yang lebih setara dan mengurangi *mental load* yang selama ini ditanggung ibu rumah tangga secara sepihak.



DAFTAR PUSTAKA

- Allison Daminger, “*The Cognitive Dimension of Household Labor*”, *American Sociological Review*, 84, no. 4 (2019): 609–33, <https://doi.org/10.1177/0003122419859007>.
- Ana Catalano Weeks and Leah Ruppanner, “A Typology of US Parents’ Mental Loads: Core and Episodic Cognitive Labor,” *Journal of Marriage and Family*, no. November (2024): 1–24, <https://doi.org/10.1111/jomf.13057>.
- Ana Catalano Weeks, “Take a Load Off? Not for Mothers : Gender , Cognitive Labor , and the Limits of Time and Money,” n.d.
- Andreas Haupt and Dafna Gelbgiser, “The Unequal Division of Cognitive Labor and the Mental Load,” no. October (2022), <https://doi.org/10.31235/osf.io/tsfu6>.
- Ann Oakley, dikutip dalam Riant Nugroho, *Gender dan Strategi Pengarus-Utamaannya di Indonesia* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2011)
- Aprilandra, Sarah, and Hetty Krisnani. “Perilaku Diskriminatif Pada Perempuan Akibat Kuatnya Budaya Patriarki Di Indonesia Ditinjau Dari Perspektif Konflik.” *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik* 3, no. 1 (2021): 1. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v3i1.31968>.
- Assyakurrohim, Dimas, Dewa Ikhram, Rusdy A Sirodj, and M Win Afgani. “Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer” 3, no. 1 (2023): 1–9.
- Aviv, Elizabeth, Yael Waizman, Elizabeth Kim, Jasmine Liu, Eve Rodsky, and Darby Saxbe. “Cognitive Household Labor: Gender Disparities and Consequences for Maternal Mental Health and Wellbeing.” *Archives of Women’s Mental Health*, 2024, 5–14. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01490-w>.
- Data Kependudukan RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta, *Intra SIAK Jogja Kota* (Dindukcapil Prima), 2023
- Dean, Liz, Brendan Churchill, and Leah Ruppanner. “The Mental Load: Building a Deeper Theoretical Understanding of How Cognitive and

Emotional Labor Overload Women and Mothers.” *Community, Work and Family* 25, no. 1 (2022): 13–29. <https://doi.org/10.1080/13668803.2021.2002813>.

Dimas Assyakurrohim et al., “Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer” 3, no. 1 (2023): 1–9.

Dyah Purbasari Kusumaning Putri and Sri Lestari, “Pembagian Peran Dalam Rumah Tangga Pada Pasangan Suami Istri Jawa,” *Jurnal Penelitian Humaniora* 16, no. 1 (2015): 72–85,

Elizabeth Aviv et al., “Cognitive Household Labor: Gender Disparities and Consequences for Maternal Mental Health and Wellbeing,” *Archives of Women’s Mental Health*, 2024, 5–14, <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01490-w>.

Emma, *You Should've Asked*, 2017, <https://english.emmaclit.com/2017/05/20/you-shouldve-asked/>

Fitria, Helena Olivia, and Maylia Ayu Nurvarindra. “Peran Istri Di Pandang Dari 3M Dalam Budaya Patriarki Suku Jawa.” *Jurnal Equalita* 4, no. 2 (2022): 168–75. <http://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/ijas/index/12142>.

Haupt, Andreas, and Dafna Gelbgiser. “The Unequal Division of Cognitive Labor and the Mental Load,” no. October (2022). <https://doi.org/10.31235/osf.io/tsfu6>.

Jakiyah, Jakiyah, and Ratu Amelda. “Analisis Peran Gender Dalam Pembagian Tugas Keluarga: Masyarakat Cipocok Kota Serang.” *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal* 1 (2023): 2023. <https://ejournal.untirta.ac.id/SNPNF/article/view/41>.

K. Johnstone, "A Woman's Work Being a Mum is the Equivalent of 2.5 Full-Time Jobs – That's Working a Staggering 98 Hours a Week," *The Irish Sun*, 2018,

Kementerian Kesehatan RI, “Skrining Kesehatan Jiwa Minimal Setahun Sekali,” [kemkes.go.id](https://kemkes.go.id/id/skrining-kesehatan-jiwa-minimal-setahun-sekali), 25 Oktober 2024, <https://kemkes.go.id/id/skrining-kesehatan-jiwa-minimal-setahun-sekali>.

Kevin Seftian, "Apa Itu Mental Load?" *Magdalene*, diakses 1 Maret 2025, https://magdalene.co/story/apa-itu-mental-load/#google_vignette

Liz Dean, Brendan Churchill, and Leah Ruppanner, "The Mental Load: Building a Deeper Theoretical Understanding of How Cognitive and Emotional Labor Overload Women and Mothers," *Community, Work and Family* 25, no. 1 (2022): 13–29.

M Agus Rinaldy, "Pemetaan Beban Kerja Mental Ibu Rumah Tangga Menggunakan Metode NASA-TLX Prosiding Semnas 2025 Sekolah Tinggi Teknologi Dumai" 1, no. 2 (2025): 332–42.

Mansour Fakih, *Analisis Gender dan Transformasi Sosial* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013)

Moh. Rival Abdul. *Berkebudayaan Berkesetaraan: Titik Temu Feminisme Dan Kearifan Tradisi Nusantara*, 2024.

Natalia Reich-Stiebert, Laura Froehlich, and Jan Bennet Voltmer, "Gendered Mental Labor: A Systematic Literature Review on the Cognitive Dimension of Unpaid Work Within the Household and Childcare," *Sex Roles* 88, no. 11–12 (2023): 475–94, <https://doi.org/10.1007/s11199-023-01362-0>.

Putri, Dyah Purbasari Kusumaning, and Sri Lestari. "Pembagian Peran Dalam Rumah Tangga Pada Pasangan Suami Istri Jawa." *Jurnal Penelitian Humaniora* 16, no. 1 (2015): 72–85. <http://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/view/1523>.

Riant Nugroho, *Gender dan Strategi Pengarusutamaan di Indonesia* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011).

Rinaldy, M Agus. "Pemetaan Beban Kerja Mental Ibu Rumah Tangga Menggunakan Metode NASA-TLX Prosiding Semnas 2025 Sekolah Tinggi Teknologi Dumai" 1, no. 2 (2025): 332–42.

Rini Mardika, "Unpaid Work: Mengapa Ibu Rumah Tangga Tak Pernah Mendapatkan Gaji," Konde.co, 12 Januari 2021, <https://www.konde.co/2021/01/unpaid-work-ibu-yang-bekerja-di-rumah-tak-pernah-mendapatkan-gaji/>.

Rober Stoller, dikutip dalam Riant Nugroho, *Gender dan Strategi Pengarusutamaanya di Indonesia* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2011)

Sarah Apriliandra and Hetty Krisnani, “Perilaku Diskriminatif Pada Perempuan Akibat Kuatnya Budaya Patriarki Di Indonesia Ditinjau Dari Perspektif Konflik,” *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik* 3, no. 1 (2021): 1, <https://doi.org/10.24198/jkrk.v3i1.31968>.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 2013.

Susan Walzer, “Thinking About the Baby: Gender and Divisions of Infant Care,” *Social Problems* 43, no. 2 (1996): 219–234.

Syifa Maulida, “‘Mental Load’: Beban Tak Terlihat Perempuan Pemikul Kehidupan,” *Magdalene*, diakses 1 Maret 2025, <https://magdalene.co/story/mental-load-pada-perempuan/>.

Wawancara dengan IF Informan 4, pada 25 Agustus 2025

Wawancara dengan IM Ibu Rumah Tangga RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta, pada 9 September 2025

Wawancara dengan IN Ibu Rumah Tangga RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta, pada 9 September 2025

Wawancara dengan IS Ibu Rumah Tangga RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta, pada 25 Agustus 2025

Wawancara dengan IS Ibu Rumah Tangga RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta, pada 25 Agustus 2025

Wawancara dengan ISL Ibu Rumah Tangga RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta, pada 9 September 2025

Wawancara dengan Rohayati Kader PKK RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta, pada 20 Oktober 2025

Wawancara dengan Wahyu Teriana, Ketua RT 49 Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta, pada 30 Oktober 2025.