

WORK LIFE BALANCE WANITA KARIR SUDAH MENIKAH DALAM MEWUJUDKAN KELUARGA SAKINAH

Siti Halimatun Niswah

Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Kamal Sarang Rembang
halimahniswah77@gmail.com

ABSTRACT

As the age progresses, female participation in education and employment is increasing, requiring them not only to act as breadwinners but also as wives and mothers. This phenomenon creates the challenge of balancing responsibilities at work and at home, often resulting in war conflict. The research aims to know effective strategies, the challenge for married career women to optimize their double roles and efforts to make perfect family members. The study employed empirical research methods and sociocultural yuriy approaches with case studies in the Rembang district, to understand how career women managed their double roles and strategies applied to achieving a balance between work life and family. Studies show that married career women face various challenges, including high job demands and domestic responsibilities. Nevertheless, they strive to achieve balance by adopting time management strategies, effective communication with spouses, and the support of their surroundings. The idea of the perfect family, inah, which has been defined as a harmonious and affectionate family, became the central goal that encouraged women to remain committed in both roles. It is hoped that this study will provide a deeper insight into the dynamics of life

Keywords: work life balance, career woman, Sakinah family.

Seiring dengan kemajuan zaman, partisipasi wanita dalam dunia pendidikan dan pekerjaan semakin meningkat, yang tidak hanya menuntut mereka untuk berperan sebagai pencari nafkah, tetapi juga sebagai istri dan ibu. Fenomena ini menciptakan tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab di tempat kerja dan di rumah, yang sering kali mengakibatkan konflik peran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi yang efektif, tantangan bagi wanita karir yang sudah menikah dalam mengoptimalkan peran gandanya dan upayanya dalam mewujudkan keluarga sakinah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian empiris dan pendekatan yuridis sosiocultural dengan studi kasus di Kecamatan Sedan Kabupaten Rembang, untuk memahami bagaimana wanita karir mengelola peran ganda mereka dan strategi yang diterapkan untuk mencapai keseimbangan antara kehidupan kerja dan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita karir yang telah menikah menghadapi berbagai tantangan, termasuk tuntutan pekerjaan yang tinggi dan tanggung jawab domestik. Meskipun demikian, mereka berusaha untuk mencapai keseimbangan dengan menerapkan strategi manajemen waktu, komunikasi yang efektif dengan pasangan, dan dukungan dari lingkungan sekitar. Konsep keluarga sakinah, yang diartikan sebagai keluarga yang harmonis dan penuh kasih sayang, menjadi tujuan utama yang mendorong wanita untuk tetap berkomitmen dalam kedua peran tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat

memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai dinamika kehidupan wanita karir dan kontribusinya dalam membangun keluarga sakinah di tengah tuntutan kehidupan modern yang semakin kompleks.

Kata kunci: *work life balance, wanita karir, keluarga sakinah.*

PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan zaman, peran perempuan dalam pendidikan dan dunia kerja semakin meningkat. Tidak hanya laki-laki, wanita kini memiliki kesempatan yang sama untuk berkarir, bahkan menunjukkan keunggulan dalam multitasking dan tanggung jawab. Hal ini berdampak pada meningkatnya partisipasi wanita dalam dunia kerja, data dari Badan pusat statistik pun memperlihatkan bahwa di Kabupaten Rembang juga mengalami kenaikan angka partisipasi kerja wanita dalam beberapa tahun terakhir yaitu pada tahun 2019 sebesar 50,29%, tahun 2020 sebesar 51,17%, tahun 2021 sebesar 57,49%, tahun 2022 sudah mencapai 61,82%, dan terdapat sedikit penurunan pada tahun 2023 yaitu menjadi sebesar 58,22%.¹ Peningkatan peran perempuan sebagai wanita karir membawa konsekuensi berupa peran ganda, dimana mereka harus dapat menyeimbangkan tanggung jawab sebagai pekerja dan sebagai istri serta ibu di rumah. Dalam perspektif Islam, wanita diperbolehkan berkarir selama tidak melalaikan kewajiban utamanya dalam keluarga, dengan beberapa syarat dan pertimbangan tertentu. Tantangan utama yang dihadapi wanita karir adalah terjadinya konflik peran antara pekerjaan dan keluarga, yang dapat mempengaruhi keharmonisan rumah tangga dan pencapaian keluarga sakinah. Pada wanita karir yang telah menikah, keluarga dan pekerjaan merupakan dua domain yang tidak bisa dipisahkan satu dengan yang lainnya, sehingga tidak heran wanita sering mengalami konflik terhadap perannya tersebut.²

Keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi atau yang dikenal dengan istilah *work life balance* ini merupakan suatu konsep tentang menetapkan prioritas yang tepat antara karir dan ambisi disatu sisi serta kehidupan dengan waktu luang, keluarga, kebahagiaan, dan kegiatan spiritual. Greenhouse et al (2003)

¹ Tingkat Partisipasi Angka Kerja Menurut Jenis Kelamin pada tahun 2019-2023 (Jakarta: Badan Pusat Statistik Indonesia).

² Hermawati, 2014, seperti dikutip dalam Ika Wahyu Pratiwi, 2021. *Work Life Balance pada Wanita Karir yang Telah Berkeluarga* (Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Borobudur Vol. 10. No. 1) hal. 73

mendefinisikan *work life balance* adalah sebuah gambaran mengenai sejauh mana individu merasa terikat dan puas terhadap kehidupan keluarga dan pekerjaanya, serta mampu untuk menyeimbangkan tuntutan di pekerjaan juga keluarga. Menurut *Greenhaus* et al. terdapat tiga aspek dalam *work life balance* yaitu: (1) keseimbangan waktu (*time balance*), (2) keseimbangan keterlibatan (*involvement balance*), (3) keseimbangan kepuasan (*satisfaction balance*).³ Keluarga sakinah erat kaitannya dengan kondisi keluarga yang tenang, tentram, bahagia, harmonis, serta terpeliharanya ketaatan dan kepatuhan diantara sesama anggota keluarga untuk saling menjaga keutuhan dan kesatuan sehingga terbina rasa cinta dan kasih sayang yang bertujuan memperoleh keridhoan dari Allah SWT.⁴ Persoalan pembentukan keluarga sakinah, juga permasalahan yang tidak dapat dihindari oleh wanita atau para ibu rumah tangga yang ingin berkarir. Apapun motivasi dan alasannya, ketika wanita atau istri ikut bekerja akan membawa dampak negatif bagi rumah tangga seperti urusan anak yang terlantarkan, terjerumus pada hal-hal negatif, dan memungkinkan terjadinya perceraian. Jika semua itu terjadi, maka akan kesulitan dalam mewujudkan keluarga yang sakinah.

Penelitian tentang *work life balance* pada wanita karir juga dilakukan oleh Rumpi Rahayu pada tahun 2023 dengan hasil yang diperoleh bahwa keberhasilan Subjek menjalankan dan melewati keseharian mereka dalam mencapai *work life balance* yang berbeda-beda dapat dilihat dari terpemenuhinya tiga aspek yaitu *time balance*, *involvement balance*, dan *satisfaction balance*.⁵ Penelitian selanjutnya mengenai *work life balance* pada wanita karir telah dilakukan oleh Elfira, et al. Pada tahun 2021 menemukan bahwa pencapaian *work life balance* pada wanita karir ditandai oleh terpenuhinya tiga dimensi utama tersebut. Dalam proses pencapaian tersebut didukung oleh penerapan strategi tertentu, seperti *outsourcing* dan *techflexing*, yang memungkinkan subjek mengelola peran kerja dan kehidupan

³ Rumpi Rahayu, 2023. *Work-Life Balance Wanita yang Bekerja pada Posisi Strategis dalam Organisasi* (Surakarta: Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta) hal. 5

⁴ Machrus Adib, et al. 2017. *Fondasi Keluarga Sakinah*. Jakarta: Subdit Bina Keluarga Sakinah, Direktorat Bina Kantor Urusan Agama & Keluarga Sakinah, Ditjen Bima Islam Kemenag RI. Hal 11

⁵ Rumpi Rahayu, 2023. *Work-Life Balance Wanita yang Bekerja pada Posisi Strategis dalam Organisasi* (Surakarta: Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta) hal 21

pribadi secara lebih efektif.⁶ Sedangkan penelitian terkait upaya wanita karir dalam mewujudkan keluarga sakinah juga ditulis oleh Mawardi pada tahun 2019. Dijelaskan bahwa upaya yang dilakukan oleh wanita karir untuk mewujudkan keluarga sakinah diantaranya adalah menjaga komunikasi, introspeksi diri, menyamakan persepsi, saling terbuka, mengalah, memahami, dan menghargai, peningkatan intensitas romantisme dalam rumah tangga, suami mendukung terhadap karir istri, serta tetap konsentrasi, mengatur waktu dengan baik, dan bisa menempatkan diri.⁷ Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi yang efektif, tantangan, serta upaya wanita karir yang sudah menikah dalam mewujudkan keluarga sakinah, dengan studi kasus di Kecamatan Sedan Kabupaten Rembang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan solusi praktis bagi pembangunan keluarga harmonis di tengah tuntutan kehidupan modern.

KAJIAN TEORI

Wanita karir sendiri merujuk pada seorang wanita yang aktif dalam dunia kerja, baik sebagai pengusaha, perawat, ataupun pegawai dalam suatu instansi perusahaan, dan memiliki kemandirian atas finansialnya. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, “Wanita” berarti perempuan dewasa. Sedangkan “karier” berarti wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesi (usaha, perkantoran, dsb).⁸ Dalam hukum Islam sendiri tidak terdapat perbedaan hak antara laki-laki ataupun perempuan untuk bekerja. Adapun dalil-dalil tentang diperbolehkannya wanita ataupun istri yang memilih untuk berkarir sebagai berikut:

الْمُنْكَرُ عَنْ وَيَنْهَوْنَ بِالْمَعْرُوفِ يَأْمُرُونَ بَعْضًا أَوْ لِيَأْءِي بَعْضُهُمْ وَالْمُؤْمِنُونَ
سَيِّرْ حَمْهُمْ ۝ أُولَئِكَ ۝ وَرَسُولُهُ اللَّهُ وَيُطِيعُونَ الرَّكُوَةَ وَيُؤْتُونَ الصَّلَاةَ وَيُقْيِمُونَ
حَكِيمٌ عَزِيزٌ اللَّهُ ۝ لَمَّا دَرَأَ اللَّهُ

⁶ Elfira, et al. 2021. *Keseimbangan Kerja Dan Kehidupan (Work Life Balanced) Pada Wanita Bekerja*. (Medan: Jurnal Intritut Politeknik Ganesha Medan) Vol. 4.

⁷ Mawardi, 2019. *Tinjauan Hukum Islam Tentang Upaya Wanita Karir dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah: Studi Kasus Dosen Wanita Akademi Kebidanan Ibrahimy Sukorejo Situbondo*, (Situbondo: Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo) Vol. 3, No. 2

⁸ Depdikbud, 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama), hlm. 372.

Artinya: “Dan orang-orang yang beriman, laki-laki dan perempuan, sebagian mereka adalah menjadi penolong bagi sebagian yang lain. Mereka menyuruh mengerjakan yang makruf, mencegah dari yang mungkar, mendirikan shalat, menunaikan zakat, mereka taat kepada Allah dan Rasul-Nya. Mereka itu akan diberi rahmat oleh Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha bijaksana”. (Qs. At-Taubah: 71).

Seorang wanita boleh bekerja apabila telah memenuhi persyaratan yang telah ditetapkan oleh para ulama fiqh diantaranya: Telah mendapatkan persetujuan suami, kesanggupan dalam menyeimbangkan tuntutan rumah tangga dan tuntutan kerja, pekerjaan tersebut tidak menimbulkan khalwat, menghindari pekerjaan yang berbahaya bagi diri wanita dan masyarakat, menjauhi segala sumber fitnah.⁹

Greenhause et all. mendefinisikan *work life balance* adalah sebuah gambaran mengenai sejauh mana individu merasa terikat dan puas terhadap kehidupan keluarga dan pekerjaanya, serta mampu untuk menyeimbangkan tuntutan di pekerjaan juga keluarga. Menurut Kose et al. (2021), *work life balance* berarti seorang pekerja harus berkomitmen serta memberikan waktu dan perhatian yang seimbang antara pekerjaan dan kehidupan pribadi agar keduanya dapat berjalan secara harmonis.¹⁰ Terdapat tiga aspek dalam *work life balance* yaitu: (1) keseimbangan waktu (*time balance*), hal ini berkaitan pada jumlah waktu yang dapat diberikan oleh setiap individu, baik dalam hal pekerjaan maupun diluar pekerjaan. (2) keseimbangan keterlibatan (*involvement balance*), hal ini berkaitan dengan keseimbangan psikologis setiap individu dalam memenuhi kedua perannya. (3) keseimbangan kepuasan (*satisfaction balance*), kepuasan akan muncul apabila seorang karyawan dapat memenuhi setiap tuntutan peran yang mereka jalankan baik dalam pekerjaan maupun keluarganya.¹¹ Keluarga sakinah terdiri dari dua suku kata yaitu keluarga dan sakinah. Keluarga adalah sekelompok masyarakat kecil yang sekurang-kurangnya terdiri dari pasangan suami istri sebagai sumber intinya berikut anak-anak yang lahir dari mereka. Jadi setidak-tidaknya keluarga adalah

⁹ Rahmat Zunaidy H, 2018. *Upaya Wanita Karir dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah*, (Padangsidimpuan: Fakultas Syari’ah dan Ilmu Hukum, IAIN Padangsidimpuan).

¹⁰ Kose, S., et. Al, 2021. *Role of Personality Traits in Work-Life Balance and Life Satisfaction*. In M. H. Bilgin, H. Danis, E. Demir, & S. Vale (Eds.), *Eurasian Economic Perspectives*. Springer International Publishing, Vol. 16(1), h. 279–295.

¹¹ Rumpi Rahayu, 2023. *Work-Life Balance Wanita yang Bekerja pada Posisi Strategis dalam Organisasi* (Surakarta: Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta) hal. 5

pasangan suami istri baik mempunyai anak atau tidak mempunyai anak.¹² Ciri keluarga sakinah mencakup hal-hal sebagai berikut: Berdiri diatas fondasi keimanan yang kokoh, menunaikan misi ibadah dalam kehidupan, mentaati ajaran agama, saling mencintai dan menyayangi, saling menjaga dan menguatkan dalam kebaikan, saling memberikan yang terbaik untuk pasangan, musyawarah menyelesaikan permasalahan, koordinasi yang harmonis dalam mendidik anak, berkontribusi untuk kebaikan masyarakat, bangsa, dan negara.¹³

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian hukum empiris yaitu suatu metode penelitian hukum yang berfungsi untuk melihat hukum dalam artian nyata dan meneliti bagaimana implemenasi atau penerapan hukum di lingkungan masyarakat. Dikarenakan dalam penelitian, meneliti adalah orang yang ada dalam bagian dalam masyarakat itu sendiri, maka metode penelitian hukum empiris dapat dikatakan sebagai penelitian hukum sosiologis. Dapat dikatakan bahwa penelitian hukum yang diambil dari fakta-fakta yang ada dalam suatu masyarakat, badan hukum atau badan pemerintahan.¹⁴ Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *yuridis sosio-cultural*. Seperti halnya penelitian ilmiah pada umumnya, penelitian hukum itu pada hakikatnya juga merupakan suatu aktivitas ilmiah yang dimaksudkan untuk menemukan kembali pengetahuan yang benar. Hanya saja pengetahuan yang benar itu berkenaan dengan hukum, yaitu pengetahuan yang diorientasikan untuk menjelaskan secara benar satu atau beberapa gejala hukum yang dihadapi masyarakat hukum. Dikatakan kegiatan ilmiah karena dilakukan berdasarkan metode, sistematika, dan pemikiran tertentu.¹⁵

Penelitian ini akan dilaksanakan di Kecamatan Sedan Kabupaten Rembang. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap beberapa wanita karir dengan berbagai profesi yang berada di Kecamatan tersebut. Adapun dalam penelitian ini,

¹² Departemen Agama RI, 2005. *Membina Keluarga Sakinah*, (Jakarta: Departemen Agama RI Ditjen Bimas Islam Dan Penyelenggaraan Haji Direktorat Urusan Agama Islam). h. 4

¹³ Adib Mchrus, et al. 2017. *Fondasi Keluarga Sakinah* (Jakarta: Subdit Bina Keluarga Sakinah, Direktorat Bina Kantor Urusan Agama & Keluarga Sakinah, Ditjen Bima Islam Kemenag RI) hal. 13

¹⁴ Khairul Wahyudi, et al, 2022. *Buku Panduan Penulisan Skripsi 2022*. (Rembang: STAI Al Kamal). h. 05

¹⁵ Bachtiar, 2019. *Metode Penelitian Hukum*. (Pamulang: UNPAM PRESS). h. 47

sumber data primer didapatkan melalui proses wawancara dengan kesepakatan terkait penjagaan identitas pribadi, dan diolah sendiri oleh peneliti langsung dari objeknya. Peneliti menetapkan beberapa kriteria sebagai subjek dalam penelitian ini. Adapun beberapa kriteria yang dimaksud diantaranya :

- 1) Orang yang dijadikan subjek dalam penelitian ini haruslah wanita.
- 2) Wanita tersebut harus sudah menikah dan mempunyai anak.
- 3) Wanita tersebut memiliki lebih dari satu pekerjaan. Yaitu, pekerjaan yang dilakukan di kantor dan yang dilakukan di rumah.
- 4) Suami wanita tersebut haruslah yang mempunyai pekerjaan tetap, sehingga nantinya bisa dikatakan sebagai keluarga karir.
- 5) Jam kerja sudah ditentukan oleh kantor

Berdasarkan kriteria diatas, dalam penelitian ini peneliti mengambil sebanyak 8 (delapan) orang wanita karir dengan berbagai profesi yang ada di Desa Sedan, Kecamatan Sedan, Kabupaten Rembang sebagai sumber data primer. Wanita karir yang dijadikan sampel tersebut adalah :

Inisial	Usia	Pekerjaan	Lama Bekerja	Anak
WS	45 th	Dokter Kandungan & Owner	20 th	2
LA	31 th	Pegawai (PPPK) KUA & Penjahit Baju	5 th	2
UM	35 th	Guru Mts & Guru Bimble	10 th	3
FR	32 th	Karyawan JNE & Penjahit Kerudung	3 th	2
WN	30 th	Karyawan JNE & Penjahit Baju	5 th	4
LL	25 th	Karyawan Pabrik Tas & Penjahit Baju	5 th	1
SK	28 th	Guru MA & Pedagang Kaki Lima (menjual gorengan)	5 th	1
FD	20 th	Karyawan Pabrik Sepatu & Pedagang Kaki Lima (menjual pentol bakar)	3 th	3

Data sekunder yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini diperoleh melalui berbagai sumber, seperti jurnal, artikel, literatur, atau buku-buku yang berkenaan dengan topik wanita karir, keluarga sakinah, dampak yang ditimbulkan dari pasangan yang sama-sama berkarir terhadap keluarga dan anak-anaknya, serta hikmah suatu pernikahan dalam bentuk keluarga sakinah yang ditinjau dari hukum Islam, dan situs internet yang relevan. sumber-sumber ini digunakan untuk melengkapi, memperkuat, dan memberikan penjelasan tambahan mengenai bahan hukum primer yang diteliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi, dan studi kepustakaan. Wawancara merupakan proses untuk memperoleh informasi dengan cara tanya jawab secara tatap muka antara peneliti (sebagai pewawancara dengan atau tidak menggunakan pedoman wawancara) dengan subyek yang diteliti.¹⁶ Observasi adalah teknik pengumpulan data dengan peneliti turun langsung ke lapangan, kemudian mengamati gejala yang sedang diteliti setelah itu peneliti bisa menggambarkan masalah yang terjadi yang bisa dihubungkan dengan teknik pengumpulan data yang lain seperti kuesioner atau wawancara dan hasil yang diperoleh dihubungkan dengan teori dan penelitian terdahulu.¹⁷ Studi kepustakaan yaitu melakukan penelusuran kajian wawasan kepustakaan dan menelaahnya. Sumber data berupa buku, jurnal, majalah, koran, internet dan lain-lain.

Pemeriksaan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan metode yang ditemukan oleh Lexi J. Meleong, yaitu : Ketekunan pengamatan dan Triangulasi yaitu membandingkan data hasil pengamatan dengan wawancara, membandingkan persepsi dan tingkah laku seseorang dengan orang lain, membandingkan data dokumentasi dengan wawancara, dan pemeriksaan atau diskusi dengan teman sejawat.¹⁸ Data yang dihasilkan berupa data empiris dan akan dikembangkan lagi oleh penulis dengan metode deskripsi yaitu metode ini menggambarkan secara jelas tentang topik penelitian yang akan diteliti dan mengambil kesimpulan dari penelitian atau pertanyaan-pertanyaan tersebut.

¹⁶ V. Wiratna Sujarweni, 2020. *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Paper plane) h. 23

¹⁷ Syafrida Hafni Sahir, 2021. *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia) h. 30

¹⁸ Lexi J. Meleong, 2002. *Metodologi penelitian kualitatif* (Bandung: Remaja Rosda Karya), h. 90

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Strategi yang efektif bagi wanita karir dalam mengoptimalkan peran ganda sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga.

Work life balance atau keseimbangan antara kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadi sangat dibutuhkan oleh wanita yang memiliki peran ganda. Keseimbangan tersebut akan berhasil dilakukan apabila wanita karir yang berperan ganda mampu untuk membagi waktu serta tanggung jawabnya antara pekerjaan dan keluarga. Menurut *Greenhaus*, ada tiga aspek yang harus dipenuhi untuk mencapai *work life balance* yaitu *time balance*, *involvement balance*, dan *satisfaction balance*. Dari hasil wawancara yang diperoleh, ketiga aspek tersebut telah ditemukan pada kehidupan informan. Berdasarkan hasil wawancara dengan informan berinisial FR, beliau yang selaku karyawan tetap di JNE dan mempunyai pekerjaan sampingan yaitu penjahit kerudung. Berpendapat bahwa strategi yang digunakannya dalam mengoptimalkan perannya yaitu selalu berusaha memprioritaskan waktu dengan keluarga. Informan mengaku bahwa ketika ia dan suaminya bekerja, tanggung jawab terkait pekerjaan rumah masih dibantu oleh keluarga lain yaitu adik dan ibu dari pihak istri, dikarenakan informan masih tinggal satu atap dengan orang tuanya. Namun, hal ini tidak berlaku ketika hari libur dan ketika informan mendapatkan waktu luang yang lebih, informan tetap mengupayakan bertanggung jawab untuk melaksanakan tugasnya sebagai istri dan ibu rumah tangga. Selain mengatur waktu dengan baik, dalam momen-momen tertentu ada beberapa pekerjaan yang dijalankan oleh ibu FR berdampak pada kesehatannya. Dukungan dari anggota keluarga juga menjadi penunjang keberhasilan dalam menjalankan keseimbangan keterlibatan pada peran gandanya.¹⁹

Ibu WN yang berprofesi sama dengan Ibu FR memiliki perbedaan pendapat, beliau menggunakan strategi pembagian tugas dengan suami dan anaknya yang sudah remaja. Namun, dikarenakan ibu WN memiliki empat orang anak dimana anak yang terakhir masih balita yaitu berumur tiga tahun, maka masih membutuhkan pengawasan yang ekstra. Untuk itu, tanggung jawab menjaga

¹⁹ Wawancara ibu FR, wanita karir di Desa Sedan, 20 Mei 2025

buah hati nya ketika beliau bekerja ini dibantu oleh orang tua nya sebagai penunjang dalam mewujudkan keseimbangan pada peran gandanya.²⁰

Berbeda dengan informan-informan sebelumnya, Ibu WS yang berprofesi sebagai Dokter kandungan dan memiliki usaha rumah bersalin lebih menggunakan strategi pendeklegasian tugas untuk tanggung jawab dan pekerjaannya di bisnis yang ia miliki dan pekerjaan di instansi tempatnya bekerja. Informan juga memanfaatkan layanan asisten rumah tangga untuk membantu dalam urusan membersihkan rumah mereka. Keseimbangan keterlibatan ini juga terpenuhi dalam kehidupan informan, beliau merasa sudah cukup seimbang dalam menjalankan kedua perannya meski dengan berbagai kesibukan yang dihadapi. Karena pekerjaan yang tidak terlalu fleksibel, beliau menyatakan kerap memilih satu hari libur untuk sekedar beristirahat di rumah atau menghabiskan waktunya dengan pergi liburan bersama keluarga. Selain itu, karena anak nya ibu WS sudah dewasa maka tidak begitu terdapat kekhawatiran terhadap tumbuh kembangnya karena dirasa sudah mampu untuk menjaga diri dengan baik secara masing-masing.²¹

Dalam mencapai *work life balance*, ibu UM yang berprofesi sebagai Guru berpendapat bahwa strategi yang digunakan yaitu saling memahami dan komitmen bersama-sama dengan suami dalam mengurus dan merawat anak. Ibu UM mengaku bahwa keterlibatan suami dalam membantu menyelesaikan tugas rumah tangga ketika beliau dalam keadaan lelah sangat dibutuhkan olehnya. Hal ini dapat menunjang keberhasilan *work life balance* dalam kehidupan rumah tangga ibu UM. Beliau dan suami juga memakai jasa *baby sitter* ketika mereka melakukan tugasnya yaitu mengajar di sekolah. Dikarenakan anak beliau yang masih masih balita, sehingga adanya keterbatasan kemampuan dan ketidak mungkinan untuk membawanya ke tempat kerja. Hal ini menjadi salah satu strategi yang efektif dari informan dalam menjalankan peran gandanya.²²

Sama halnya dengan ibu UM, ibu SK juga berprofesi sebagai guru. Namun, ibu SK mengaku tidak merasa kesulitan dalam menyeimbangkan antara kehidupan pribadi dan kehidupan kerjanya. Dikarenakan pekerjaan ibu SK

²⁰ Wawancara ibu WN, wanita karir di Desa Sedan, 20 Mei 2025

²¹ Wawancara ibu WS, wanita karir di Desa Sedan, 22 Mei 2025

²² Wawancara ibu UM, wanita karir di Desa Sedan, 20 Mei 2025

hanya sampai siang hari dan pekerjaan suami dari ibu SK dilakukan di malam hari yaitu menjadi pedagang kaki lima. Beliau berpendapat strategi yang baik yaitu dapat menyeimbangkan besarnya kedua tanggung jawab tersebut. Agar terjaga keseimbangan keterlibatan dalam perannya, ibu SK mengaku bahwa sikap saling memahami antar pasangan dirasa sangat penting dalam menunjang *work life balance*. Beliau menyatakan bahwa tujuan dari berumah tangga itu bukan hanya sekedar hidup satu rumah, namun terkait dengan hidup bersama.²³

Ibu LA yang berprofesi sebagai karyawan di Kantor Urusan Agama berpendapat sama dengan ibu SK, bahwa keseimbangan keterlibatan di kedua perannya yang sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga dirasa sebagai strategi yang sangat efektif. Selain itu *quality time* dengan keluarga pun menjadi penunjang keberhasilan mencapai *work life balance* dalam kehidupan ibu LA.²⁴ Menjadi ibu rumah tangga memang bukan tanggung jawab yang ringan, hal ini juga dirasakan oleh ibu LL yang berprofesi menjadi karyawan di pabrik tas. Dengan memiliki anak yang baru berusia satu tahun, Ibu LL mengaku sedikit kesusahan karena ini merupakan pengalaman pertama bagi beliau dalam menjalankan peran gandanya. Namun, ibu LL tetap mengusahakan dapat membagi waktunya antara pekerjaan dan mengurus keluarga kecilnya. Beliau mengaku untuk saat ini dukungan dan bantuan dari keluarga sangat penting sebagai penunjang keberhasilan dari *work life balance* bagi wanita yang berkariir.²⁵

Hal ini berbanding terbalik dengan yang dirasakan oleh ibu FD, ibu FD yang berprofesi sama dengan ibu LL yaitu sebagai karyawan pabrik, namun terdapat perbedaan dalam lokasi tempat mereka bekerja. Beliau berpendapat bagi ibu rumah tangga yang telah memiliki anak dan sudah lama bergelut di dunia kerja, tentu tidak merasa kesulitan untuk mengatur waktu karena mereka telah terbiasa menjalankan kedua perannya. Mengatur waktu merupakan keterampilan yang bisa dipelajari dan akan terus membaik seiring dengan berjalaninya waktu.²⁶

²³ Wawancara ibu SK, wanita karir di Desa Sedan, 23 Mei 2025

²⁴ Wawancara ibu LA, wanita karir di Desa Sedan, 22 Mei 2025

²⁵ wawancara ibu LL, wanita karir di Desa Sedan, 23 Mei 2025

²⁶ Wawancara ibu FD, wanita karir di Desa Sedan, 20 Mei 2025

Berdasarkan hasil wawancara oleh delapan informan diatas dengan disandingkan kepada ketiga teori menurut *Greenhaus*, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

a. *Time balance* (keseimbangan waktu)

Dalam wanita karir yang memiliki peran ganda, keseimbangan waktu mengacu pada jumlah waktu yang dapat diberikan untuk pekerjaan dan kehidupan rumah tangganya. Waktu yang digunakan antara menjalani tugas menjadi wanita pekerja profesional dan menjalani tugas sebagai ibu rumah tangga harus terdapat kesetaraan dalam penggunaannya. Sebagaimana wawancara yang telah dilakukan, delapan informan mengaku sebisa mungkin berusaha dapat menyeimbangkan terkait waktu yang dikeluarkan untuk bekerja dan waktu untuk keluarga. Meskipun terdapat berbagai faktor penghambat yang dialami oleh kedelapan informan, seperti merasa terburu-buru ketika menyiapkan kebutuhan sekolah anak sehingga terjadi keterlambatan masuk kerja. Terdapat juga beberapa strategi yang dilakukan untuk menunjang keberhasilan menjalankan *work life balance* pada peran gandanya. Salah satunya yaitu dengan cara meminta bantuan kepada keluarga atau pihak lain untuk menjaga anaknya.

b. *Involvement balance* (keseimbangan keterlibatan)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat keterlibatan psikologis dan komitmen wanita karir terhadap kehidupan rumah tangga dan pekerjaannya. Wanita karir yang memiliki keseimbangan keterlibatan yang baik cenderung akan merasa nyaman dalam menjalankan tugasnya sebagai ibu rumah tangga dan wanita karir, hal ini juga dapat meminimalisir terjadinya konflik antara kedua peran tersebut. Dalam menjalankan keseimbangan keterlibatan, delapan informan mengaku sering merasa kelelahan bahkan kuwalahan dalam menjalankan tuntutan pada peran gandanya, hal tersebut dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mentalnya. Untuk menanggulangi terjadinya kegagalan dalam menjalankan keseimbangan keterlibatan peran gandanya, terdapat beberapa strategi yang dilakukan informan. Salah satunya yaitu dengan cara mengambil cuti satu hari untuk istirahat di rumah, berolahraga atau pergi berlibur bersama keluarga ketika *weekend*.

c. *Satisfaction balance* (keseimbangan kepuasan)

Keseimbangan kepuasan merujuk pada tingkat kepuasan wanita karir dalam menjalankan tugas peran gandanya. Keseimbangan kepuasan akan muncul apabila wanita karir merasa apa yang dikerjakannya telah dijalankan dengan baik dan maksimal. Seperti dapat menyelesaikan tugas kantor sebagai wanita karir serta dapat menyelesaikan tugas rumah tangga sebagai seorang istri dan ibu. Terkait dengan keseimbangan kepuasan, depalan informan mengaku sudah cukup merasa puas dalam menjalankan kedua perannya. Namun, ada beberapa informan yang tetap merasa harus terus banyak belajar berkaitan dengan tanggung jawabnya sebagai ibu rumah tangga terutama dalam hal merawat dan mendidik anak-anaknya.

2. Tantangan wanita karir dalam menjalankan peran sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga.

Berdasarkan wawancara dengan delapan informan, terdapat tantangan yang dialami oleh beberapa informan dalam kesehariannya menjadi Wanita karir. Seperti halnya yang dirasakan oleh ibu FR, beliau pernah mengalami perselisihan antara dirinya dengan keluarganya. Dengan alasan adanya perasaan cemburu terkait pelaksanaan tugas rumah tangga yang seharusnya itu yang pada dasarnya tanggung jawab beliau sebagai seorang ibu rumah tangga, malah dilempar tanggung jawabnya ke adik dan ibunya. Selain mendapat dukungan dari suami, dukungan dari keluarga besar pun sangat dibutuhkan oleh ibu FR, kurangnya mendapat dukungan dari keluarga merupakan tantangan yang harus dihadapi beliau dalam menjalankan perannya menjadi Wanita karir dan ibu rumah tangga.²⁷ Hal ini juga dialami oleh ibu WN, beliau mengaku sering berselisih dengan orang tuanya karena kurangnya perhatian terhadap tumbuh kembang anak-anaknya.

Sementara itu, ibu WS memiliki tantangan terhadap efisiensi waktu dalam menjalankan perannya sebagai Wanita karir dan ibu rumah tangga. Dimana jarak tempat beliau bekerja yang satu dengan tempat kerja yang lainnya terbilang cukup jauh, selain itu juga terkait pengaturan jadwal di rumah bersalinya. Hal ini menjadi pengaruh buruk dalam kesehatan ibu WS, baik

²⁷ Wawancara ibu FR, wanita karir di Desa Sedan, 20 Mei 2025

secara fisik maupun mental.²⁸ Ibu LL mengaku bahwa tantangan yang harus dihadapi oleh dirinya yaitu terkait penyesuaian peran, Dimana ibu LL yang dulunya belum pernah bekerja merasa adanya perubahan yang signifikan antara kehidupan sebelum bekerja dan ketika sesudah bekerja. Misalnya, dulu Ketika belum bekerja dalam kesehariannya ibu LL hanya fokus digunakan untuk menjadi ibu rumah tangga seperti merawat anak dan suami.²⁹

Peran ganda yang dijalani oleh ibu UM berdampak pada anak-anaknya, seperti keterlambatan ketika masuk sekolah. Hal ini dikarenakan waktu berangkat sekolah anak dengan waktu pergi bekerja ibu UM dan suami bersamaan. Selain itu, pada momen-momen tertentu pekerjaan yang dijalani oleh beliau juga berdampak pada kesehatan fisiknya. Dibalik tantangan dan permasalahan itu, ibu UM tetap mendapat dukungan dari suami dan bantuan dari *baby sitter* untuk menjaga anak-anaknya ketika beliau bekerja.³⁰ Sama dengan yang dialami ibu WN, problematika dan tantangan Wanita karir yang sudah menikah juga dialami oleh ibu LA, yaitu seringnya ada perselisihan kecil terkait kurangnya waktu ibu untuk anak-anaknya ketika sedang tidak bekerja. Pekerjaan yang dijalankan ibu LA terkadang membuatnya harus meninggalkan beberapa pekerjaan rumah karena tidak memiliki waktu luang yang banyak.³¹

Keterlibatan Wanita karir dalam hubungan sosial juga sangat berperan di kehidupannya, hal ini menjadi pemenuhan kebutuhan tambahan bagi wanita karir. Minimnya interaksi dengan tetangga sekitar serta jarang mengikuti kegiatan sosial karena sibuk bekerja dan memiliki anak kecil merupakan salah satu tantangan yang dialami oleh ibu SK. Namun ketika sedang libur bekerja, ibu SK masih menyempatkan waktunya untuk berinteraksi dengan tetangganya, seperti sekedar ikut menjenguk tetangga yang habis melahirkan.³²

Dalam menjalankan perannya sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga, ibu FD sempat merasa gagal dalam menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga. Hal ini disebabkan karena ibu FD terkadang lengah dalam mengawasi

²⁸ Wawancara ibu WS, wanita karir di Desa Sedan, 22 Mei 2025

²⁹ Wawancara ibu LL, wanita karir di Desa Sedan, 23 Mei 2025

³⁰ Wawancara ibu UM, wanita karir di Desa Sedan, 20 Mei 2025

³¹ Wawancara ibu LA, wanita karir di Desa Sedan, 22 Mei 2025

³² Wawancara ibu SK, wanita karir di Desa Sedan, 23 Mei 2025

lingkungan pertemanan dan tidak bisa mengontrol anak-anaknya ketika beliau sedang bekerja. Ini yang menjadikan problem dan tantangan yang harus ibu FD jalani selama menjalankan peran gandanya.³³

3. Upaya yang dilakukan wanita karir untuk mewujudkan keluarga sakinah.

Dari hasil wawancara peneliti terhadap beberapa wanita karir, dapat disimpulkan ada berbagai upaya yang dilakukan oleh wanita karir dalam mewujudkan keluarga sakinah, sebagai berikut:

a. Dukungan dari suami dan keluarga besar.

Dukungan dari keluarga sangat dibutuhkan bagi wanita yang melanjutkan untuk berkarir, seperti dukungan dari suami kepada istri yang berkarir. Dengan adanya dukungan dari keluarga dapat memberikan kemudahan bahkan perasaan senang dan tenang bagi wanita karir dalam menjalankan peran gandanya. Sebagaimana yang disampaikan oleh ibu FR dalam wawancara pada tanggal 20 Mei 2025, beliau menyatakan bahwa upaya agar terbentuknya keluarga sakinah dalam keluarganya yaitu dengan meminta izin kepada suami dan keluarga besar untuk bekerja membantu perekonomian keluarga. Hal ini juga berkaitan dengan kewajiban rumah tangga yang tidak bisa dilakukan oleh ibu FR secara sepenuhnya. Ibu WN dalam wawancaranya pada tanggal 20 Mei 2025, juga menyatakan bahwa dukungan suami dan keluarga besar sangat berpengaruh dalam menciptakan keharmonisan rumah tangga, tanpa adanya dukungan berupa pemberian izin dan bantuan dalam mengerjakan pekerjaan rumah dan merawat anak, keharmonisan dalam rumah tangga tidak akan terwujud.

b. Menjaga komunikasi, saling memahami, dan keterbukaan.

Menjaga komunikasi, saling memahami dan saling terbuka terhadap pasangan menjadi salah satu upaya yang dilakukan oleh wanita karir yang berperan ganda dalam mewujudkan keluarga sakinah. Dengan komunikasi yang baik, permasalahan yang terjadi dilingkungan keluarga bisa terselesaikan dengan baik pula. Hal ini juga disampaikan oleh beberapa informan yaitu ibu FD dalam wawancaranya pada tanggal 20 Mei 2025. Upaya yang dilakukan oleh ibu UM agar menjaga keharmonisan rumah

³³ Wawancara ibu FD, wanita karir di Desa Sedan, 20 Mei 2025

tangganya yaitu dengan selalu terbuka kepada suami, apapun problem yang dialami oleh istri selalu disampaikan kepada suami, begitupun sebaliknya. Hal ini juga yang menghadirkan adanya sikap saling memahami kepada pasangan.

c. Mengatur waktu dan menempatkan diri dengan baik.

Dalam berumah tangga, seorang istri yang bekerja akan mempunyai peran ganda dalam kehidupan rumah tangganya yaitu sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga. Walaupun menguras pikiran dan tenaga yang banyak, Wanita karir dituntut harus dapat mengatur waktu dan menempatkan dirinya dengan baik untuk keluarganya. Oleh karna itu, upaya untuk terciptanya keluarga sakinah pekerjaan rumah tangga jangan sampai terabaikan, sekalipun beliau dalam keadaan disibukkan dengan tugas lainnya, sehingga tidak terjadi permasalah dalam keluarga tersebut. Sebagaimana yang disampaikan oleh ibu LL dalam wawancaranya pada tanggal 23 Mei 2025. Sama halnya denga ibu LL, Ibu SK juga menyatakan bahwa upaya agar terbentuknya keluarga sakinah yaitu dengan bagaimana seorang istri bisa menempatkan dirinya dengan baik dalam posisi peran gandanya. Selain itu, keseimbangan waktu antara keluarga dengan pekerjaan juga menjadi faktor utama dalam keharmonisan keluarga.

d. Menciptakan romantisme dan menjaga keharmonisan keluarga.

ibu WS menyatakan upaya yang dilakukannya untuk menciptakan keluarga yang harmonis sehingga dapat terbentuknya keluarga sakinah yaitu dengan menjaga romantisme antara suami dan istri dengan cara sering memberikan perhatian-perhatian kecil. Hal ini juga disampaikan oleh ibu LA, ibu LA mengaku upaya yang dilakukan dalam keluarganya untuk menjaga keharmonisan keluarga selain *quality time* yaitu dengan membuat suasana rumah yang menyenangkan, menjaga romantisme antar suami dan istri, serta tidak membawa suasana tegang dalam lingkungan keluarga.

e. Meningkatkan keimanan agama dalam rumah tangga.

Faktor agama juga menjadi pendukung terbentuknya keluarga sakinah, agama menjadi pondasi utama dalam pernikahan. Keluarga sakinah sendiri berakar dari landasan normatif yang terdapat dalam Qs. Ar-Rum ayat 21,

yang dimana dalam ayat ini menegaskan bahwa konsep keluarga sakinah mencerminkan rumah tangga yang dibangun atas fondasi cinta, rahmat, dan ketentraman. Sebagaimana yang disampaikan oleh ibu UM dalam wawancara, upaya meningkatkan keimanan terkait agama sangat diperlukan dalam membentuk keluarga yang sakinah. Hal ini juga disampaikan dalam wawancara peneliti terhadap ibu LA, beliau menyatakan keluarga berperan sebagai tempat utama dalam penanaman, serta pendidikan nilai-nilai moral dan aqidah agama melalui pemahaman dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai media pertama yang sangat efektif, keluarga mampu menciptakan suasana rumah tangga yang sarat dengan keberagamaan. Kebersamaan antara keluarga dapat terjaga dengan baik apabila kehidupan rumah tangga selalu didasarkan pada norma-norma agama yang telah ditetapkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan Strategi yang efektif bagi wanita karir yang sudah menikah dalam mengoptimalkan peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan wanita karir. Yaitu dengan *work life balance* yang didasarkan pada aspek keseimbangan waktu dalam melaksanakan kedua tanggung jawab tersebut, keseimbangan keterlibatan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi, serta keseimbangan kepuasan yang diperoleh wanita karir dalam menjalankan kehidupan rumah tangganya. Menyangkut ketiga aspek penunjang keberhasilan *work life balance* tersebut, yang digunakan oleh delapan informan meliputi manajemen waktu, mendapat bantuan serta dukungan dari suami ataupun pihak lainnya dalam mengerjakan kewajibannya di lingkungan keluarga seperti menjaga anak ataupun membersihkan rumah, mengambil cuti satu hari untuk istirahat di rumah, berolahraga bersama keluarga ketika weekend, atau menggunakan waktu libur untuk pergi berlibur bersama keluarga.

Terdapat beberapa tantangan yang harus dihadapi oleh seorang istri yang memutuskan untuk bekerja. Tantangan tersebut meliputi kurangnya dukungan dari keluarga besar, minimnya interaksi dengan keluarga baik berupa kurangnya waktu bersama keluarga maupun kurangnya perhatian terhadap anak, terkait dengan

efisiensi waktu dikarenakan jarak tempat informan bekerja terbilang cukup jauh. Selain itu, Peran ganda yang dijalani oleh Wanita karir juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, dikarenakan adanya tuntutan untuk dapat menjalankan kedua peran tersebut secara bersamaan. penyesuaian diri juga menjadi salah satu tantangan yang harus dihadapi seorang istri, terutama bagi ibu rumah tangga yang minim pengalaman dan baru terjun dalam dunia pekerjaan. Selain itu, Keterlibatan Wanita karir dalam hubungan sosial juga sangat berperan di kehidupan nya, hal ini menjadi pemenuhan kebutuhan tambahan bagi wanita karir.

Upaya yang dilakukan oleh informan dalam mewujudkan keluarga sakinah ditengah kesibukan dalam menjalankan peran gandanya, diantaranya: Dukungan dari suami dan keluarga besar, Menjaga komunikasi, saling memahami, dan keterbukaan, Mengatur waktu dan bisa menempatkan diri dengan baik, Menciptakan romantisme dan menjaga keharmonisan keluarga, Meningkatkan keimanan agama dalam rumah tangga.

Saran yang dapat disampaikan yaitu Untuk para laki-laki yang akan menikah hendaknya sudah mempersiapkan dengan matang terkait bekal untuk berumah tangga. Untuk para wanita yang memilih melanjutkan karirnya setelah menikah, hendaknya sudah memikirkan secara matang tentang kesiapan dan konsekuensi yang akan dihadapi ketika memiliki peran ganda. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambah data, memperbanyak literasi serta fokus pembahasan yang lebih dalam lagi terkait Work Life Balance pada Wanita Karir yang Sudah Menikah dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina Sekar Sari, 2024. *Peran Ganda Perempuan Pekerja Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga Di Kelurahan Ciputat Tangerang Selatan*. Tangerang: Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Bachtiar, 2019. *Metode Penelitian Hukum*. Pamulang: UNPAM PRESS.
- Badan Pusat Statistik, 2023. *Tingkat Partisipasi Angka Kerja Menurut Jenis Kelamin pada tahun 2019-2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik Indonesia.
- Departemen Agama RI, 2005. *Membina Keluarga Sakinah*. Jakarta: Departemen Agama RI Ditjen Bimas Islam Dan Penyelenggaraan Haji Direktorat Urusan Agama Islam.
- Depdikbud, 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Harahap Rahmat Zunaidy, 2018. *Upaya Wanita Karir dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah*. Padangsidimpuan: Fakultas Syari'ah dan Ilmu Hukum, IAIN Padangsidimpuan.
<http://quran.com/at-Taubah/71> diakses pada tanggal 10 Desember 2024.

- Köse, S., Baykal, B., Köse, S., Çuhadar, S. G., Turgay, F., & Kiroglu Bayat, I. (2021). *Role of Personality Traits in Work-Life Balance and Life Satisfaction*. In M. H. Bilgin, H. Danis, E. Demir, & S. Vale (Eds.), *Eurasian Economic Perspectives*. Springer International Publishing.
- Machrus Adib, et al. 2017. *Fondasi Keluarga Sakinah*. Jakarta: Subdit Bina Keluarga Sakinah, Direktorat Bina Kantor Urusan Agama & Keluarga Sakinah, Ditjen Bima Islam Kemenag RI.
- Masripah, et al. 2022. *Kebolehan Wanita Berkarir dalam Pandangan Al-Qur'an*. Jakarta: Jurnal Studi Alquran dan Hadis Vol. 6. No. 2
- Mawardi, 2019. *Tinjauan Hukum Islam Tentang Upaya Wanita Karir dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah: Studi Kasus Dosen Wanita Akademi Kebidanan Ibrahimy Sukorejo Situbondo*, Situbondo: Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo.
- Meleong Lexi J., 2002. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Pratiwi Ika Wahyu, 2021. *Work Life Balance pada Wanita Karir yang Telah Berkeluarga*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Borobudur. Vol. 10. Hal 73.
- Rahayu Rumpi, 2023. *Work-Life Balance Wanita yang Bekerja pada Posisi Strategis dalam Organisasi*. Surakarta: Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta. Hal 5-21.
- Rahmayati T. Elfira, et al. 2021. *Keseimbangan Kerja Dan Kehidupan (Work Life Balanced) Pada Wanita Bekerja*. Medan: Jurnal Institut Politeknik Ganesha Medan, Vol. 4
- Sujarwени. V. Wiratna, 2020. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Paper plane.
- Wahyudi Khairul, et al, 2022. *Buku Panduan Penulisan Skripsi 2022*. Rembang: STAI Al Kamal.