

أصول الحكم  
**Ushul Al-Hukm**  
Jurnal Syariah dan Hukum Islam

Research Article

**Upaya Wanita Karier Pada Kowad Dan PNS TNI AD Dalam Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga (Studi Di KUDAM VI/Mulawarman Kota Balikpapan)**

**Elma Ardelia Ailsa<sup>1</sup>, Lilik Andaryuni<sup>2</sup>, Akhmad Sofyan<sup>3</sup>**

1. Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris, Samarinda, Indonesia;  
[elmaardeliaa23@gmail.com](mailto:elmaardeliaa23@gmail.com)
2. Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris, Samarinda, Indonesia;  
[lilikandaryuni@yahoo.com](mailto:lilikandaryuni@yahoo.com)
3. Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris, Samarinda, Indonesia;  
[zainurrahim1192@gmail.com](mailto:zainurrahim1192@gmail.com)

Copyright © 2025 by Authors, Published by **Ushul Al-Hukm: Jurnal Syariah dan Hukum Islam**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : September 13, 2025  
Accepted : November 17, 2025

Revised : October 09, 2025  
Available online : December 05, 2025

**How to Cite:** Elma Ardelia Ailsa, Lilik Andaryuni, & Akhmad Sofyan. (2025). Efforts of Career Women in the Indonesian Army's Kowad and Civil Servants in Maintaining Household Harmony (Study at KUDAM VI/Mulawarman, Balikpapan City). *Ushul Al-Hukm: Jurnal Syariah Dan Hukum Islam*, 1(2), 69–78. <https://doi.org/10.61166/ushulalhukm.v1i2.26>

**Efforts of Career Women in the Indonesian Army's Kowad and Civil Servants in Maintaining Household Harmony (Study at KUDAM VI/Mulawarman, Balikpapan City)**

**Abstract.** This study examines the efforts of career women in the Indonesian Army (Kowad) and civil servants (PNS TNI AD) to maintain family harmony at Kudam VI/Mulawarman, Balikpapan. The main issue lies in the dual roles of women as wives, mothers, and professionals, which may create family conflicts. Based on family harmony theories, factors such as communication, cooperation, and emotional support from spouses are crucial for maintaining balance. This research employed a

qualitative method with an empirical legal approach, using interviews and observations of career women and their families. The findings reveal that career women strive to maintain family harmony through time management, open communication, quality family time, and involving husbands in domestic tasks. Nevertheless, challenges include limited time, dual-role pressures, and psychological burdens. The study concludes that spousal support and effective communication are the main keys to achieving harmonious families, despite the dual responsibilities faced by women in both professional and domestic spheres.

**Keywords:** Career Women, Household Harmony, Dual Roles, Husband's Support.

**Abstrak.** Penelitian ini menganalisis upaya wanita karier pada Kowad dan PNS TNI AD dalam menjaga keharmonisan rumah tangga di Kudam VI/Mulawarman Kota Balikpapan, permasalahan utama adalah adanya peran ganda wanita sebagai istri, ibu, sekaligus pekerja yang berpotensi menimbulkan konflik keluarga. Berdasarkan teori keharmonisan keluarga, faktor penting seperti komunikasi, kerja sama, serta dukungan emosional dari pasangan sangat menentukan keseimbangan rumah tangga. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan hukum empiris, melalui wawancara dan observasi terhadap wanita karier beserta keluarganya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita karier berupaya menjaga keharmonisan rumah tangga melalui manajemen waktu, komunikasi terbuka, quality time dengan keluarga, serta pelibatan suami dalam tugas domestik. Namun, terdapat kendala berupa keterbatasan waktu, tekanan peran ganda, serta beban psikologis. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa dukungan suami dan komunikasi efektif menjadi kunci utama tercapainya keluarga harmonis, meskipun wanita menghadapi beban karier dan tanggung jawab domestik secara bersamaan.

**Kata Kunci:** Wanita Karier, Harmonisasi Rumah Tangga, Peran Ganda, Dukungan Suami.

## PENDAHULUAN

Wanita karier adalah wanita yang terlibat dalam kegiatan profesional dalam bidang usaha, pekerjaan kantoran, atau bidang lainnya. Ada dua jenis wanita karier yaitu, wanita karier yang sudah menikah dan wanita karier yang belum menikah. Kedua golongan wanita ini memiliki hak dan kewajiban yang sama dalam menjalankan ajaran Islam. Ketika seorang suami memenuhi kewajibannya kepada istrinya, istri juga berhak memenuhi kewajibannya kepadanya, seorang istri terkadang memilih untuk menjadi wanita karier karena tuntutan keluarga, suami butuh bantuan untuk memenuhi kebutuhan keluarga sedangkan beberapa wanita memilih berkariernya karena ingin melakukan apa yang diinginkan, dan ada banyak peluang untuk sukses. Dua alasan utama untuk ini adalah banyak hal yang harus dicapai dan banyak tekanan untuk berhasil.<sup>1</sup> Selain itu, peran domestik wanita dikaitkan dengan perannya di dalam keluarga, yakni sebagai istri, sebagai ibu, dan pengatur atau pengelola rumah tangga. Sedangkan, peran publik juga dimiliki oleh wanita karier di dalam masyarakat, yakni sebagai pegawai, *public figure*, dan sebagainya.<sup>2</sup>

Rumah tangga harmonis pada umumnya diartikan sebagai keluarga yang anggota-anggotanya saling memahami dan menjalankan hak dan kewajiban sesuai dengan fungsi dan kedudukan masing-masing, serta berupaya saling memberi

<sup>1</sup> Erniati, Kamrida dan Ramang, "Implikasi Wanita Karir Terhadap Kehidupan Keluarga", *Jurnal Pusat Studi Gender Dan Anak UIN Alauddin Makassar edisi no. 1, Vol. 7, (2023)*.

<sup>2</sup> Nini Ibrahim, *Citra Dan Peran Perempuan*, (Jakarta: Uhamka Press, 2010).

kedamaian, kasih sayang, dan berbagi kebahagiaan. Dua individu yang berbeda dari jenis kelamin dan perbedaan-perbedaan lainnya bersatu dalam membina rumah tangga, harus dilandasi oleh tekad kuat untuk bersama-sama dalam suka dan duka, saling menyayangi, dan saling menjaga dari berbagai malapetaka.<sup>3</sup> Ciri utama keluarga harmonis adalah adanya relasi yang sehat antar anggotanya sehingga dapat menjadi sumber hiburan, inspirasi, dorongan berkreasi untuk kesejahteraan diri, keluarga, masyarakat, dan umat manusia pada umumnya. Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat, bisa terdiri atas ayah dan ibu (suami dan istri), ayah dan ibu serta anak-anak, atau salah satu dari orang tua berikut anaknya. Masyarakat akan berkualitas kalau unit keluarga terkecilnya berkualitas. Sebuah rumah tangga disebut berkualitas menurut rumusan Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), apabila memenuhi ciri berikut:

1. Keluarga yang sejahtera, yang dimaksud sejahtera adalah apabila sebuah keluarga dapat memenuhi kebutuhan pokoknya secara wajar.
2. Sehat, mencakup sehat jasmani, rohani, dan sehat secara sosial.
3. Maju, bermakna memiliki keinginan untuk terus mengembangkan pengetahuan dan kemampuan diri dan keluarganya guna meningkatkan kualitas hidupnya.
4. Berjiwa mandiri, diartikan memiliki wawasan, kemampuan, sikap, dan perilaku yang tidak ingin memiliki ketergantungan pada orang lain.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah Ar-Rum ayat 21:

وَمِنْ آبَيْهِ وَمِنْ عَائِتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً  
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Terjemah: “Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari sejenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih dan sayang. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.” (Q.S. Ar-Rum [30]:21).<sup>4</sup>

Dalam tafsir Al-Munir makna ayat di atas yakni manusia cenderung tertarik dan merasa familiar dengan orang lain yang memiliki kesamaan dengan mereka. Kesamaan jenis menjadi faktor penting dalam terciptanya ketertarikan, keharmonisan, keakraban, kecocokan, dan kedekatan. Sebaliknya, perbedaan jenis dapat menjadi penyebab keengganhan dan ketidakcocokan. Dalam konteks ini, Allah SWT menciptakan perasaan cinta, kasih sayang, dan belas kasihan antara individu, baik yang sejenis maupun antara laki-laki dan perempuan melalui ikatan pernikahan. Pernikahan menjadi sarana untuk menata kehidupan dan penghidupan, pernikahan

<sup>3</sup> Michael Gurian, What Could He be Thinking? How a Man's Mind Really Work, diterjemahkan oleh Agung Prihantoro, dengan judul Apa sih yang Abang Pikirkan: Membedah Cara Kerja Otak Laki-laki, (Jakarta: Serambi, 2005).

<sup>4</sup>Kementerian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan, Juz 20-30, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019).

tidak hanya menjadi ikatan emosional, tetapi juga fondasi penting dalam membangun keluarga dan masyarakat yang harmonis.<sup>5</sup>

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 187:

حِلَّ لَكُمْ لَيْلَةُ الصِّيَامِ الْرَّفِثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنفُسَكُمْ فَنَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَإِنَّمَا بَشِّرُوهُنَّ وَآبَتُغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَأْشَرِبُوا حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْحَيْطُ الْأَبَيْضُ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُوْا الصِّيَامَ إِلَى الْأَيْلِ وَلَا تُبَشِّرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ إِلَيْهِ لِلنَّاسِ لَعَنْهُمْ يَتَّقُونَ

Terjemah: "Dihalalkan bagimu pada malam puasa bercampur dengan istrimu. Mereka adalah pakaian bagimu dan kamu adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwa kamu tidak dapat menahan dirimu sendiri, tetapi Dia menerima tobatmu dan memaafkanmu. Maka, sekarang campurilah mereka dan carilah apa yang telah ditetapkan Allah bagimu. Makan dan minumlah hingga jelas bagimu (perbedaan) antara benang putih dan benang hitam, yaitu fajar. Kemudian, sempurnakanlah puasa sampai (datang) malam. Akan tetapi, jangan campuri mereka ketika kamu (dalam keadaan) beriktitaf di masjid. Itulah batas-batas (ketentuan) Allah. Maka, janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia agar mereka bertakwa". (Q.S.Al-Baqarah [2]:187).<sup>6</sup>

Dalam tafsir Al-Munir makna ayat di atas yakni, dalam hubungan suami istri, keduanya memiliki peran yang saling melengkapi dan melindungi satu sama lain, serupa dengan pakaian yang menutupi dan melindungi tubuh pemakainya. Analogi ini menggambarkan betapa dekat dan eratnya hubungan suami istri, dimana mereka saling memberikan rasa aman, nyaman, dan saling melengkapi kekurangan masing-masing. Sebagaimana pakaian yang melekat pada tubuh, suami dan istri juga seharusnya menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan masing-masing, saling menjaga kehormatan dan privasi, serta memberikan dukungan dalam segala situasi.<sup>7</sup> Dalam konteks ini, suami dan istri tidak hanya memiliki hubungan fisik tetapi juga menjadi sumber kekuatan dan kedamaian bagi satu sama lain kemudian menciptakan rumah tangga yang tenteram dan harmonis.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode hukum empiris. Data primer diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap wanita karier (Kowad dan PNS TNI AD) serta suami mereka di Kudam VI/Mulawarman Kota

<sup>5</sup> Wahbah ar-Zuhaili, Tafsir Al-Munir Aqidah, Syari'ah, Manhaj Jilid 11, (AlAnkabuut- Yaasiin) Juz 21 & 22, (Jakarta: Gema Insani, 2013).

<sup>6</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan, Juz 1-10, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019).

<sup>7</sup> Wahbah ar-Zuhaili, Tafsir Al-Munir Aqidah, Syari'ah, Manhaj Jilid 1, (Al-Faatihah -Al-Baqarah), Juz 1& Juz 2 , (Jakarta: Gema Insani, 2013).

Balikpapan. Data sekunder diperoleh dari peraturan perundangan, buku, jurnal, serta penelitian terdahulu. Lokasi penelitian adalah Kudam VI/Mulawarman Kota Balikpapan, Kalimantan Timur. Unit analisis penelitian adalah individu (wanita karier), dengan informan tambahan berupa suami dan anggota keluarga. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara terstruktur, dan dokumentasi. Data dianalisis secara deskriptif-kualitatif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Upaya Wanita Karier dalam Menjaga Keharmonisan**

Salah satu upaya utama yang ditemukan dalam penelitian ini adalah membangun komunikasi yang baik dengan cara berbicara jujur dan terbuka antara suami istri serta bisa menjadi pendengar yang baik, mempunyai jadwal di hari libur untuk menghabiskan waktu (*quality time*) dengan suami dan anak, serta adanya saling berbagi dalam hal pekerjaan rumah tangga. Dari pemaparan responden, upaya yang dilakukan wanita karier Kowad dan PNS TNI AD dalam menjaga keharmonisan rumah tangga di Kudam VI/Mulawarman Kota Balikpapan diantaranya yaitu, membangun komunikasi yang baik dengan cara saling terbuka, saling jujur, saling mendengarkan, saling menghargai, dan saling pengertian.

Seperti diuraikan oleh sebagian wanita karier, mereka menyatakan bahwa salah satu fondasi keberhasilan dalam menjalani peran ganda ini adalah dengan membentuk pola komunikasi terbuka bersama pasangan, dimana mereka membagi tugas rumah tangga secara adil, contohnya suami membantu memasak atau mengurus anak ketika sang istri harus menyelesaikan pekerjaan kantor yang dibawa pulang. Konsep ini sejalan dengan pandangan Joseph A. Devito mengenai lima prinsip komunikasi interpersonal yang efektif, yaitu keterbukaan, empati, *supportiveness*, perilaku positif, dan kesetaraan. Secara teoritis, ini menunjukkan betapa pentingnya komunikasi yang terbuka dan setara antara suami istri untuk membentuk hubungan yang harmonis dan mendukung kestabilan fungsi rumah tangga, walau dalam konteks peran ganda. Upaya tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Kartono dan Singgih Dirga Gunarsa dalam buku ajar model dan strategi manajemen konflik dalam rumah tangga yang menyebutkan bahwa aspek-aspek keharmonisan keluarga terdiri atas kasih sayang, saling pengertian, komunikasi efektif, dan kebersamaan. Dengan adanya saling pengertian, maka tidak akan terjadi pertengkar-an-pertengkaran antar sesama anggota keluarga, sehingga menjalin komunikasi yang baik juga merupakan salah satu kunci terciptanya keluarga yang harmonis.<sup>8</sup>

Pemaparan responden selanjutnya mengenai upaya yang dilakukan wanita karier Kowad dan PNS TNI AD dalam menjaga keharmonisan rumah tangga di Kudam VI/Mulawarman Kota Balikpapan diantaranya yaitu, meluangkan waktu bersama keluarga (*quality time*) dengan cara mempunyai jadwal di hari libur untuk menghabiskan waktu dengan suami dan anak, seperti halnya makan bersama keluarga di luar serta liburan bersama. Upaya tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan

---

<sup>8</sup> Husin Sutanto, dkk, Buku Ajar Model Dan Strategi Manajemen Konflik Dalam Rumah Tangga, (Purwakarta: CV. Eureka Media Aksara, 2021).

oleh Suci Febrian Utami dalam jurnal Pendidikan Tambusai dengan adanya intensitas *quality time* yang tinggi dan melakukan berbagai aktivitas yang berguna bersama anak akan lebih mudah dalam melakukan suatu perilaku tertentu dan anak akan berkembang lebih positif.<sup>9</sup>

Hal ini dibuktikan pula oleh sebagian wanita karier yang mengelola waktu secara bijak, tidak hanya melalui manajemen jadwal kerja tetapi juga dengan memastikan adanya *quality time* bersama anak, seperti mendampingi anak belajar atau sekadar makan malam bersama meski sederhana. Keluarga merupakan tempat utama untuk merasakan kenyamanan, keamanan, dan kasih sayang, namun kesibukan yang dimiliki setiap anggota keluarga sering kali mengurangi kesempatan untuk berkumpul dan melakukan aktivitas bersama. Hal ini dapat berdampak pada kedekatan serta kualitas hubungan dalam rumah tangga, sehingga diperlukan upaya untuk menyeimbangkan waktu antara pekerjaan dan kehidupan keluarga agar tetap harmonis.

Upaya selanjutnya yaitu adanya saling berbagi dalam hal pekerjaan rumah tangga sebagai relasi kesetaraan gender antar suami istri. Seperti suami dan istri saling bekerja sama dalam mengatur dan mengurus rumah tangga serta mendidik anak-anak, dalam hal ini dapat menimbulkan rasa empati serta tolong-menolong. Upaya ini sejalan dengan teori *The Housekeeper Role* dan *The Therapeutic* yang dikemukakan oleh Sandy Diana Mardlatillah, dalam *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, yaitu bertanggung jawab pada kebersihan rumah, mencuci pakaian dan alat-alat makan, berbelanja dan menyiapkan makanan dan mengatur keuangan rumah tangga, kemudian saling mendengarkan, mau mengerti, dan bersympati. Pembagian kerja tersebut tidak dilakukan berdasarkan konsep tubuh laki-laki dan tubuh perempuan, melainkan atas kerja sama yang harmonis dalam membangun keteraturan dalam bekerja.<sup>10</sup>

Upaya-upaya yang dilakukan untuk menjaga keharmonisan keluarga, antara lain meluangkan waktu berkualitas bersama, membangun rasa saling percaya dengan pasangan, serta menciptakan dukungan dan pemahaman antar anggota keluarga. Selain itu, mereka juga berusaha menyelesaikan permasalahan melalui diskusi dan musyawarah serta menjalin kerja sama dalam keluarga melalui semangat gotong-royong. Dalam menjalankan peran ganda sebagai wanita karier sekaligus istri dan ibu rumah tangga, para Kowad dan PNS TNI AD di Kudam VI/Mulawarman membuktikan bahwa keharmonisan keluarga bukanlah perkara siapa yang lebih dominan atau siapa yang bekerja lebih keras, melainkan bagaimana pasangan suami istri dapat membentuk pola kerja sama yang setara, saling menghargai, dan penuh pengertian. Pembagian tugas bukan sekadar solusi praktis untuk mengatasi waktu yang terbatas, tetapi merupakan cerminan dari relasi emosional yang matang dan berakar pada komunikasi terbuka serta kepercayaan timbal balik. Contoh yang dialamin wanita karier yaitu suami mereka yang mengambil peran diranah domestik seperti memasak,

<sup>9</sup> Suci Febrian Utami, Erningsih, dan Yenita Yatim, "Quality Time Keluarga yang Sibuk Bekerja (Studi Kasus: Keluarga Petani di Nagari Tigo Jangko, Kabupaten Tanah Datar)", edisi no. 2, Vol. 5, (2021).

<sup>10</sup> Sandy Diana Mardlatillah, "Pola Relasi Suami Istri Sebagai Upaya Meningkatkan Kelanggengan Perkawinan", *Journal of Islamic Guidance and Counseling* edisi no. 1, Vol. 2, (2022).

membersihkan rumah, atau mengurus anak tanpa merasa direndahkan, justru sebagai bentuk dukungan terhadap istri yang sedang melaksanakan tugas profesionalnya.

### **Faktor Kendala dalam Menjaga Keharmonisan**

Meskipun berbagai strategi dilakukan, wanita karier tetap menghadapi sejumlah kendala. Faktor paling dominan adalah keterbatasan waktu bersama keluarga yang disebabkan oleh aktivitas kerja yang padat, termasuk kewajiban lembur dan dinas luar kota, yang secara signifikan mengurangi intensitas kebersamaan yang berkualitas, dan kendala ini diperparah dengan adanya beban peran ganda yang harus dijalankan, karena mereka dituntut untuk menjalankan tanggung jawab sebagai istri, ibu, dan pekerja sekaligus, sebuah kondisi yang secara langsung menyebabkan kelelahan fisik dan psikis yang berkelanjutan, sehingga menciptakan kesulitan dalam manajemen waktu yang sulit, yang menuntut keharusan untuk membagi waktu secara seimbang antara pekerjaan, tugas rumah tangga, dan pengasuhan anak secara efektif, dan pada akhirnya, semua tekanan ini bermuara pada tekanan emosional dan konflik batin yang menciptakan rasa bersalah, stres, dan keinginan berlebihan untuk tampil sempurna di semua peran, yang secara keseluruhan sangat memengaruhi stabilitas emosional dan pada akhirnya mengganggu keharmonisan keluarga.

Berdasarkan temuan di lapangan, wanita karier para Kowad dan PNS TNI AD di Kudam VI/Mulawarman menghadapi berbagai kendala dalam menjaga keharmonisan rumah tangga, seperti beban kerja berlebih, lebur, tugas merangkap, dan keterbatasan waktu untuk keluarga.

Dalam konteks ini berlaku kaidah fikih:

الْمَشَقَةُ تَحْلِبُ التَّيْسِيرَ

Artinya: “Kesulitan itu mendatangkan kemudahan”.<sup>11</sup>

Kaidah ini menunjukkan secara jelas bahwasanya Allah SWT mensyariatkan hukum-hukumnya itu untuk mempermudah dan hukum Allah SWT tidak dibebankan kepada manusia dengan sesuatu yang tidak mampu untuk dilaksanakan, seperti menjadikan kesempitan dalam agama. Kaidah ini juga menjelaskan bahwa kesulitan yang dialami wanita karier dalam membagi waktu dan menjalani peran ganda harus disikapi dengan kemudahan dan fleksibilitas dalam syariat, seperti kerja sama dan pembagian peran dalam rumah tangga, yang tidak melanggar prinsip Islam.

Kemudian kaidah ini memberikan pemahaman bahwa syariat Islam memberikan ruang toleransi dan keringanan dalam kondisi sulit. Maka, peran wanita karier yang mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan urusan rumah tangga dan pekerjaan tidak dipandang sebagai kelalaian, melainkan sebagai bentuk ijtihad hidup yang tetap bisa dibenarkan secara syar'i selama tidak meninggalkan prinsip dasar tanggung jawab keluarga dan ibadah.

Faktor yang menjadi kendala utama yang dihadapi oleh wanita karier, baik Kowad maupun PNS TNI AD, di lingkungan Kudam VI/Mulawarman Kota Balikpapan secara konsisten mengarah pada serangkaian isu penting, diantaranya adalah keterbatasan waktu, beban peran ganda yang harus diemban, manajemen

<sup>11</sup> Muhammad Harfin Zuhdi, Qawa'id Fiqhiyah, (Mataram: CV. Elhikam Press Lombok, 2018).

waktu yang kompleks untuk menyeimbangkan tuntutan yang berbeda, dukungan domestik yang terkadang tidak merata, serta munculnya tekanan emosional dan konflik batin sebagai konsekuensi dari semua tuntutan tersebut, dimana sebagian besar responden secara eksplisit menyampaikan bahwa waktu memang merupakan kendala yang paling utama, karena aktivitas kerja yang padat, yang seringkali mencakup tugas di luar kota dan kewajiban lembur, secara nyata dan langsung mengakibatkan berkurangnya intensitas kebersamaan yang berkualitas dengan pasangan dan anak-anak mereka. Kondisi ini secara langsung bertentangan dengan prinsip mendasar keharmonisan rumah tangga yang telah dikemukakan oleh Singgih Dirga Gunarsa, yang dengan tegas menyatakan bahwa kualitas hubungan keluarga yang optimal sangat ditentukan dan dipengaruhi oleh adanya kasih sayang, komunikasi yang efektif, dan alokasi waktu bersama yang memadai dan cukup.<sup>12</sup> Sebagai contoh konkret dari kendala ini, ada salah satu wanita karier mengakui sering kehilangan momen penting dalam keluarga akibat dinas luar kota, sementara itu yang lainnya menyampaikan adanya rasa bersalah karena tidak selalu hadir mendampingi anak dalam aktivitas harian mereka, meskipun pembagian kerja ini, sebagaimana dijelaskan oleh Kartono dan Singgih Gunarsa, bukanlah beban melainkan merupakan bentuk cinta dalam bentuk paling sederhana dan paling konkret, yaitu saling bantu dalam rutinitas harian yang melelahkan namun penuh makna.

Konflik peran muncul ketika seorang wanita harus menjalankan dua peran utama, yaitu sebagai ibu rumah tangga dan sebagai wanita karier, yang menurut teori konsep wanita karier di dalam jurnal yang dikemukakan oleh Rahma Pramudya Nawang Sari, wanita karier dituntut tidak hanya untuk bertanggung jawab atas pekerjaan di luar rumah, tetapi juga harus tetap menjalankan tugas-tugas domestik, seperti mengurus rumah dan anak-anak.<sup>13</sup> Beban ini berdampak secara fisik dan psikologis, seperti yang dinyatakan oleh sebagian wanita karier bahwa sepulang kerja mereka tetap harus menyiapkan makan malam, mendampingi anak, dan membereskan rumah, sehingga tekanan yang muncul akibat beban ganda ini dapat memicu stres, kelelahan emosional, hingga konflik rumah tangga. Kemudian disisi lain wanita karier juga menghadapi tantangan serius dalam menyusun jadwal harian yang seimbang antara pekerjaan dan keluarga, dimana sebagian dari mereka menyebutkan bahwa ia perlu membuat prioritas dan jadwal secara rinci agar kedua aspek dapat dijalankan, namun tetap merasa waktu selalu tidak cukup, dan dalam konteks ini, kegagalan dalam manajemen waktu dapat menyebabkan wanita merasa tidak kompeten, frustrasi, dan tertekan, karena ketiadaan fleksibilitas waktu. Hal ini seringkali memaksa wanita untuk mengorbankan waktu pribadi maupun keluarga, sehingga memperbesar risiko gangguan terhadap fungsi afektif keluarga.

Kemudian, teori dukungan suami sebagai bagian dari faktor internal menyatakan bahwa keterlibatan suami dalam membantu tugas rumah tangga dan pengasuhan anak merupakan elemen penting dalam keberhasilan peran ganda wanita, namun demikian, beberapa responden mengungkapkan bahwa dukungan

<sup>12</sup> Yulia Singgih Gunarsa, *Asas-asas Psikologi keluarga*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2000).

<sup>13</sup> Rahma Pramudya Nawang Sari dan Anton, "Wanita Karier Perspektif Islam", *Jurnal Pemikiran Syariah dan Hukum*, edisi no. 1, Vol. 4, (2020).

dari suami hanya muncul ketika istri dalam keadaan kelelahan berat atau ketika pekerjaan domestik menumpuk, seperti Sischa yang menyampaikan bahwa suaminya hanya membantu pada kondisi tertentu, bukan sebagai tanggung jawab rutin, yang mengindikasikan bahwa pola relasi rumah tangga yang dijalani masih berada dalam kerangka *head-complement* atau *senior-junior partner*, sebagaimana diuraikan dalam teori relasi suami istri perspektif gender.

Oleh karena itu, keinginan untuk menjadi istri dan ibu yang ideal, sekaligus profesional yang cemerlang, sering kali menciptakan tekanan emosional yang tinggi, dimana teori Gunarsa menekankan pentingnya kondisi psikologis yang stabil dalam menciptakan suasana rumah yang menyenangkan dan penuh pengertian, namun kenyataan menunjukkan bahwa banyak wanita karier merasa bersalah karena tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut secara seimbang. Ada beberapa wanita karier yang menyebutkan bahwa dirinya merasa gagal ketika anak sakit dan ia tidak bisa mendampingi secara langsung, dan perasaan ini menggambarkan konflik batin yang dapat berujung pada stres kronis jika tidak disertai dukungan emosional yang cukup, akan tetapi dengan adanya kesetaraan gender, gerakan gender membantu menciptakan kesetaraan antara pria dan wanita, dan ini berarti bahwa pria dan wanita memiliki kesempatan yang sama untuk mendapatkan pekerjaan, mengakses pendidikan, dan menerima perlakuan yang adil dalam semua aspek kehidupan.<sup>14</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa upaya yang dilakukan wanita karier dalam menjalankan perannya diantaranya adalah mengelola waktu dengan cermat melalui perencanaan harian yang ketat, menghindari membawa pekerjaan kantor ke rumah agar fokus terhadap keluarga tetap terjaga, meluangkan waktu khusus bersama suami dan anak, terutama di akhir pekan atau hari libur (*quality time*), menjalin komunikasi yang terbuka, jujur, dan solutif dalam menyelesaikan konflik, serta melibatkan suami dalam berbagai kegiatan rumah tangga, baik secara teknis maupun emosional.

Meskipun faktor-faktor kendala yang dihadapi meliputi keterbatasan waktu bersama keluarga akibat jam kerja dan lembur, tekanan peran ganda sebagai ibu, istri dan pekerja, manajemen waktu yang sulit, harus membagi waktu secara seimbang antara pekerjaan, rumah tangga, dan pengasuhan anak, serta beban psikologis yang muncul dari tuntutan profesional dan domestik yang harus dijalankan secara bersamaan, yang kesemuanya menuntut kemampuan manajemen waktu, komunikasi yang efektif dengan pasangan, dan dukungan emosional dari suami agar tetap tercipta suasana rumah tangga yang harmonis dan seimbang.

## DAFTAR PUSTAKA

Ar-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syari'ah Manhaj Jilid 1 (Al-Faatihah- Al-Baqarah) Juz 1& Juz 2*. Jakarta: Gema Insani. 2013.

---

<sup>14</sup> Suharnanik, Buku Ajar Sosiologi Gender, (Surabaya: UWKS Press, 2023).

- Ar-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Aqidah, Syari'ah, Manhaj Jilid 11 (AlAnkabuut-Yaasiin) Juz 21 & 22*. Jakarta: Gema Insani. 2013.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan Juz 1-10*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. 2019.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan Juz 20-30*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. 2019.
- Gurian, Michael. *What Could He be Thinking? How a Man's Mind Really Works*, diterjemahan oleh Agung Prihantoro, dengan judul Apa sih yang Abang Pikirkan: Membedah Cara Kerja Otak Laki-laki. Jakarta: Serambi. 2005.
- Harfin, Muhammad Zuhdi. *Qawa'id Fiqhiyah*. Mataram: CV. Elhikam Press Lombok. 2018.
- Hikmatullah. *Fiqh Munakahat Pernikahan Dalam Islam*. Serang: Edu Pustaka. 2021.
- Ibrahim, Nini. *Citra Dan Peran Peran Perempuan*. Jakarta: Uhamka Press. 2010.
- Singgih, Yulia Gunarsa. *Asas-asas Psikologi keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia. 2000.
- Suharnanik. *Buku Ajar Sosiologi Gender*. Surabaya: UWKS Press. 2023.
1. Sutanto, Husin, dkk. *Buku Ajar Model Dan Strategi Manajemen Konflik Dalam Rumah Tangga*. Purwakarta: CV. Eureka Media Aksara. 2021.
  - Diana, Sandy Mardlatillah. "Pola Relasi Suami Istri Sebagai Upaya Meningkatkan Kelanggengan Perkawinan", *Journal of Islamic Guidance and Counseling*. 1(2). 2022.
  - Erniati, dkk. "Implikasi Wanita Karir Terhadap Kehidupan Keluarga". *Jurnal Pusat Studi Gender Dan Anak UIN Alauddin Makassar*. 1(7). 2023.
  - Febrian, Suci Utami, Erningsih, dkk. "Quality Time Keluarga yang Sibuk Bekerja (Studi Kasus: Keluarga Petani di Nagari Tigo Jangko, Kabupaten Tanah Datar)". 2(5). 2021.
  - Nurul, Siti Khotimah, Eska Prawisudawati Ulpa, dkk, "Hubungan Komunikasi Interpersonal Dan Religiusitas Dengan Keharmonisan Pernikahan Pada Istri Yang Bekerja". *Jurnal Kajian Perempuan, Gender Dan Agama*. 2(18). 2024.
  2. Pramudya, Rahma Nawang Sari dan Anton. "Wanita Karier Perspektif Islam". *Jurnal Pemikiran Syariah dan Hukum*. 1(4). 2020.
- Presiden Republik Indonesia. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tentang Perkawinan*. Jakarta: Pustaka Yayasan Peduli Anak Negeri. 1974.
- Subagyo. *Himpunan Peraturan Perundang-Undangan Yang Berkaitan Dengan Kompilasi Hukum Islam Serta Pengertian Dalam Pembahasannya*. Jakarta: Mahkamah Agung RI. 2011.