



BIBLIOMETRIK STUDI TENTANG KONSELING ISLAM DALAM MENDUKUNG KARIR IBU RUMAH TANGGA BERPENDIDIKAN

Nurintan Muliani Harahap¹, Siti Wahyuni Siregar²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan,
Jl. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang, Kota Padangsidempuan
Korespondensi Penulis. E-mail: nurintanmuliani@uinsyahada.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran konseling Islam dalam mendukung karir ibu rumah tangga berpendidikan yang menjalani peran ganda sebagai ibu dan pekerja. Masalah yang diangkat adalah bagaimana konseling Islam membantu perempuan menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan karir dan kehidupan keluarga. Tujuan penelitian ini juga mencakup bagaimana konseling tersebut berdampak pada kesejahteraan emosional dan psikologis perempuan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan analisis bibliometrik. Data dikumpulkan melalui pencarian literatur dari database Scopus dan Google Scholar, menghasilkan 34 artikel yang relevan berdasarkan kata kunci seperti "konseling Islam," "karir," dan "ibu rumah tangga." Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Islam membantu perempuan mengelola peran ganda, mengurangi stres, dan memperkuat hubungan keluarga. Fakta menariknya adalah konseling berbasis spiritual ini tidak hanya membantu dalam aspek emosional, tetapi juga mendukung keseimbangan antara karir dan keluarga. Implikasi penelitian ini adalah pentingnya konseling Islam sebagai bagian dari layanan untuk membantu perempuan yang menjalani peran ganda.

Keywords: Bibliometrik, Karir Ibu, Konseling Islam, Peran Ganda, Spiritualitas

Abstract

This study aims to understand the role of Islamic counseling in supporting the careers of educated housewives who live dual roles as mothers and workers. The issue raised is how Islamic counseling helps women face challenges in balancing career and family life. The purpose of this study also includes how the counseling has an impact on women's emotional and psychological well-being. The method used is a qualitative approach with bibliometric analysis. The data was collected through literature searches from the Scopus and Google Scholar databases, resulting in 34 relevant articles based on keywords such as "Islamic counseling," "career," and "housewives." The results of the study showed that Islamic counseling helped women manage dual roles, reduce stress, and strengthen family relationships. An interesting fact is that this spiritually-based counseling not only helps in the emotional aspect, but also supports the balance between career and family. The implication of this study is the importance of Islamic counseling as part of services to help women who are undergoing dual roles.

Keywords: Bibliometrics, Mother's Career, Islamic Counseling, Dual Role, Spirituality

1. Pendahuluan

Penelitian menunjukkan bahwa wanita karir menghadapi tantangan yang signifikan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga, seringkali menyebabkan

konflik peran dan stres (Hermayanti, 2014). Sumber utama konflik berasal dari perasaan bersalah karena meninggalkan anak-anak di rumah dan keinginan untuk memberikan cinta dan perhatian (Hermayanti, 2014). Perempuan dalam peran ganda mengalami tuntutan yang tumpang tindih antara tugas rumah tangga dan tanggung jawab pekerjaan, berjuang untuk mengatur waktu secara efektif untuk keduanya (Rahmayati, 2020). Namun, mengejar karir juga dapat berkontribusi pada aktualisasi diri, tujuan hidup, dan kesejahteraan psikologis (Satata & Shusantie, 2020). Dari perspektif Islam, perempuan diperbolehkan untuk berkarir selama pekerjaan tersebut selaras dengan sifat mereka dan tidak mengorbankan martabat atau kewajiban agama mereka (S. Ermawati, 2015). Terlepas dari tantangan, beberapa wanita karir berhasil mencapai keseimbangan kehidupan kerja, menyalurkan kehidupan profesional dan keluarga mereka (Satata & Shusantie, 2020).

Studi terbaru telah mengeksplorasi implementasi konseling Islam untuk mendukung perempuan menyeimbangkan karir dan tanggung jawab keluarga di Indonesia. (Alawiyah, 2023) menyelidiki konseling keluarga berdasarkan nilai-nilai Islam, dengan fokus pada optimalisasi spiritualitas untuk menyelesaikan masalah keluarga. Utari (2020) meneliti tantangan yang dihadapi perempuan karir dalam menjaga keharmonisan keluarga, mencatat bahwa Islam tidak melarang perempuan bekerja di luar rumah (Utari, 2020). Rahmayati (2020) menyoroti konflik yang dialami oleh perempuan karir dengan peran ganda, terutama tumpang tindih antara pekerjaan dan tugas rumah tangga. Aرسال mengusulkan pengintegrasian nilai-nilai Islam ke dalam manajemen konseling, menekankan prinsip-prinsip seperti muamalah, akhlakul karimah, dan amaliah dalam penjadwalan dan penyelenggaraan layanan konseling (Arsal, 2023). Studi-studi ini secara kolektif membahas kebutuhan akan bimbingan spiritual dan konseling berbasis Islam untuk mendukung ibu pekerja yang terdidik di Indonesia, meskipun kesenjangan dalam literatur mengenai implementasi praktis tetap ada.

Konflik peran ganda menjadi tantangan signifikan bagi wanita karier yang berkeluarga. Wanita menghadapi tuntutan ganda antara pekerjaan profesional dan tanggung jawab rumah tangga, yang sering menimbulkan ketegangan dan kesulitan dalam menyeimbangkan kedua peran tersebut (Rahmayati, 2020). Konflik ini dapat bersumber

dari rasa tanggung jawab terhadap anak-anak dan perasaan bersalah ketika meninggalkan mereka untuk bekerja (Hermayanti, 2014). Meskipun Islam tidak melarang wanita berkarier, namun menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dan tidak melanggar fitrah kewanitaan (Y. E. Ermawati et al., 2022). Peran ganda ini juga dialami oleh pekerja wanita di berbagai sektor, termasuk pekerja K3L di Universitas Padjadjaran (Radhitya, 2019). Ketidakmampuan menyeimbangkan peran ganda dapat berdampak negatif pada kehidupan keluarga, terutama pada suami dan anak-anak (Radhitya, 2019).

Konseling Islam menawarkan pendekatan holistik untuk mengatasi tantangan psikologis yang dihadapi oleh perempuan dengan peran ganda. Sementara beberapa berpendapat itu hanya relevan secara spiritual, yang lain melihatnya sebagai memberikan bimbingan moral dan emosional untuk membantu menyeimbangkan karier dan keluarga (S. Ermawati, 2015). Konseling Islam bertujuan untuk membantu individu dalam menyelaraskan hidup mereka dengan bimbingan Allah, mempromosikan kebahagiaan baik di alam duniawi maupun spiritual (Daulay, 2021). Ini menekankan pengembangan potensi seseorang dan memperkuat iman untuk mengatasi kesulitan (Muzaki & Saputra, 2019). Teknik seperti shalat, dzikir, dan pembacaan Al-Qur'an direkomendasikan untuk mengelola stres (Daulay, 2021). Konseling Islam dipandang sangat efektif bagi mereka yang memiliki keyakinan agama yang kuat, karena tidak hanya meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan tetapi juga membimbing individu menuju kehidupan yang damai yang terkait erat dengan Allah (Julaeha, 2019; Muzaki & Saputra, 2019). Pendekatan ini dinilai perlu dan bermanfaat untuk mengatasi berbagai masalah kehidupan di komunitas Muslim.

Penelitian tentang konseling Islam dan peran ganda perempuan menekankan pentingnya pendekatan spiritual dalam mengatasi kesejahteraan psikologis dan konflik peran. Studi menunjukkan bahwa perempuan dapat mencapai kesejahteraan psikologis sambil mengelola berbagai peran, dengan penguasaan lingkungan memainkan peran penting (Meriko et al., 2019). Konseling Islam mengintegrasikan psikologi agama untuk memahami klien dari perspektif berbasis keyakinan, menggabungkan prinsip-prinsip Islam dalam proses konseling (Syam et al., 2023). Pendekatan Terapi Singkat yang Berfokus

pada Solusi telah diadaptasi untuk memasukkan konsep Islam, yang melayani populasi mayoritas Muslim di Indonesia (Rostini, 2021). Bagi perempuan yang menghadapi konflik peran ganda, dukungan sosial dari keluarga sangat penting dalam mengurangi stres. Dukungan sosial keluarga yang lebih tinggi berkorelasi dengan konflik peran ganda yang lebih rendah, sedangkan dukungan yang lebih rendah dikaitkan dengan peningkatan konflik (Anggriana et al., 2016). Temuan ini menyoroti pentingnya strategi koping spiritual dan dukungan sosial dalam mengatasi tantangan yang dihadapi oleh perempuan dengan berbagai peran.

Penelitian menunjukkan bahwa perempuan dengan peran ganda (karir dan keluarga) dapat mencapai kesejahteraan psikologis dengan mengelola tanggung jawab mereka secara efektif (Purnomosidi et al., 2022). Penguasaan lingkungan memainkan peran penting dalam menyeimbangkan peran ini, dengan tanggung jawab domestik sering memandu keputusan peran publik (Meriko et al., 2019). Konseling keluarga Islam, mengintegrasikan nilai-nilai spiritual, dapat membantu keluarga mencapai kesejahteraan dan keseimbangan (Alawiyah, 2023). Pendekatan ini berfokus pada optimalisasi aspek spiritual untuk menyelesaikan masalah keluarga dan mencapai kebahagiaan. Bagi wanita karir, kesuksesan terletak pada keseimbangan tanggung jawab keluarga dan pekerjaan (Utari, 2020). Meskipun Islam tidak melarang wanita bekerja di luar rumah, Islam menekankan pentingnya menjaga keharmonisan keluarga. Kesejahteraan psikologis pada wanita peran ganda ditandai dengan evaluasi diri yang positif, penguasaan lingkungan, tujuan hidup yang jelas, dan keinginan untuk pertumbuhan pribadi (Purnomosidi et al., 2022).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti bagaimana konseling Islam dapat mempengaruhi pengembangan karir serta kesejahteraan keluarga ibu rumah tangga berpendidikan. Studi ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada pendekatan psikologis umum dengan mengeksplorasi dimensi spiritual dalam Islam sebagai alat bantu untuk mengatasi konflik peran ganda. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan utama: "Bagaimana pengaruh konseling Islam terhadap keseimbangan antara karir dan kehidupan keluarga ibu rumah tangga berpendidikan?" Untuk menjawab pertanyaan ini, metode kualitatif digunakan dengan teknik wawancara

mendalam dan observasi kepada ibu rumah tangga yang menerima konseling Islam. Data dianalisis dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi tema utama terkait pengaruh konseling Islam dalam mendukung peran ganda perempuan.

Berdasarkan fenomena yang ada, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa konseling Islam berkontribusi positif terhadap pengembangan karir ibu rumah tangga berpendidikan, serta membantu mereka mencapai keseimbangan emosional dan spiritual dalam menjalani peran ganda. Konseling Islam, dengan menekankan hubungan yang lebih erat dengan Tuhan, diyakini dapat mengurangi tingkat stres dan memberikan panduan spiritual yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dalam karir dan keluarga. Asumsi lain yang mendasari penelitian ini adalah bahwa konseling Islam dapat memperkuat peran perempuan sebagai ibu dan pekerja, tanpa harus mengorbankan salah satu peran tersebut.

2. Metode

Penelitian ini mengadopsi analisis kualitatif untuk mengkaji Tentang Konseling Islam dalam Mendukung Karir Ibu Rumah Tangga Berpendidikan. Penelitian tersebut meliputi:

- 2.1 **Desain Penelitian:** Tinjauan literatur sistematis dilakukan, dengan fokus pada studi yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2020-2024).
- 2.2 **Pengumpulan Data:** Data dikumpulkan dari database akademik yaitu Google Scholar.
- 2.3 **Analisis Data:** Data dianalisis menggunakan analisis tematik, memberikan wawasan tentang tema dan isu terkini mengkaji tentang Konseling Islam dalam Mendukung Karir Ibu Rumah Tangga Berpendidikan di Indonesia.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menyoroti potensi signifikan konseling Islam dalam mendukung karir ibu rumah tangga berpendidikan, meskipun belum sepenuhnya dimanfaatkan secara optimal. Analisis menunjukkan bahwa konseling Islam telah

berkontribusi dalam aspek kesejahteraan psikologis, spiritual, dan emosional bagi ibu rumah tangga yang menjalankan peran ganda, namun dampaknya terhadap pengembangan karir masih kurang terintegrasi secara menyeluruh. Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa hambatan dalam penerapan konseling Islam yang efektif untuk mendukung karir ibu rumah tangga berpendidikan, seperti keterbatasan akses, regulasi, dan minimnya kesadaran tentang konseling Islam sebagai alat bantu pengembangan karir.

Berdasarkan pencarian menggunakan aplikasi POP dengan database Google Scholar, ditemukan 200 artikel yang sesuai dengan kata kunci "konseling Islam," "karir," dan "ibu rumah tangga berpendidikan." Setelah memvalidasi judul, abstrak, dan kata kunci untuk memastikan kesesuaiannya dengan tujuan penelitian, tahap akhir menghasilkan 159 artikel yang paling relevan. Artikel-artikel ini kemudian diorganisasikan berdasarkan tema yang berhubungan dengan peran konseling Islam dalam mendukung karir ibu rumah tangga berpendidikan di Indonesia. Saya telah mengategorikannya sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Artikel berdasarkan Tema

Tema	Nama	Judul
Peran Konseling Islam dalam Mendukung Peran Ganda Ibu Rumah Tangga dan Karir	Susilawati, E., Fajarwati, N. K., Fardiah, D., & ...	Women's Self-Concept Has a Dual Role in Career and Household. <i>Journal of Law</i> , 2024.
	Fandilla, T. U., & Yasfin, M. A.	Bimbingan Konseling Islam Bagi Wanita Karier Dalam Menciptakan Keharmonisan Rumah Tangga. <i>MIZAJ: Journal of Islamic Counseling</i> , 2024.
	Afriyani, R.	Strategi Wanita Karir Dalam Membentuk Keluarga Sakinah Menurut Dosen Prodi Bimbingan Konseling

		Islam Di Iain Bengkulu. Qiyas: Jurnal Hukum Islam, 2024.
	Anisa, O. V. D., Salsabilla, N. P., Arif, M. R., & ...	Peran Perempuan Karir Dalam Pola Asuh Anak Di Era Digital Di Perum Villa Ajung Bumi Asri. Jurnal Pendidikan Sosial Dan, 2024.
Tantangan dan Strategi Coping bagi Ibu Rumah Tangga Berkarir	Sasmita, W., & Hadi, S.	Penguatan Kognitif Dan Emosional Ibu Dengan Peran Ganda Dalam Mempertahankan Rumah Tangga. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, 2023.
	Fauziah, F. N., Aprianty, R. A., & ...	Self-Care dan Coping Stress pada Working Mothers. Psikodinamika: Jurnal, 2024.
	Khulasi, B. Al, Devi, L. M., Wahida, N., & Zuhro, A. Q.	Konflik Rumah Tangga pada Wanita Peran Ganda (Studi Deskriptif pada Wanita yang Mengalami Perceraian Di Desa Rowotengah). Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni, 2023.
	Harahap, A.	Peran Perempuan Sebagai Tulang Punggung Dalam Memenuhi Kebutuhan Keluarga. Jurnal Kajian Gender Dan Anak, 2024.
Pendidikan dan Relasi Gender dalam Konteks Ibu Rumah Tangga Berkarir	Lestariningsih, D.	Relasi Gender Dalam Keluarga Pada Istri Yang Berwirausaha di Desa Keyongan Nogosari Boyolali. IAIN Surakarta Repository, 2023.
	Mustakim, A., & Huda, A.	Pergeseran Paradigma Penanggungjawab Nafkah Keluarga: Analisis Uu Perkawinan Dan Gender. JAS MERAH: Jurnal Hukum Dan Ahwal Al-Syakhsyiyah, 2023.

	Benamen, D. L., & Batlayeri, W.	Martabat Perempuan Dalam Konteks Mulieris Dignitatem Dan Implikasinya Terhadap Isu Kesetaraan Gender. <i>Jurnal Logos</i> , 2023.
	Azizah, N., Armoyu, M., & ...	Resiliensi Dan Transformasi Komunikasi Kepemimpinan Perempuan Pesantren: Dari Tradisional Ke Sekuler Di Era Postmodernisme. <i>Journal of Islamic Counseling</i> , 2024.
Keseimbangan antara Kehidupan Profesional dan Keluarga bagi Ibu Rumah Tangga Berpendidikan	Hardandy, A. N. M. P., Hidayah, L., Nurhayati, A., & Arif, M. R.	Perempuan Karir Dalam Menjaga Ketahanan Keluarga (Studi Kasus Tenaga Medis Klinik Kasih Ibu Kabupaten Jember). <i>Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni</i> , 2024.
	Purba, A. D. A., & Susanti, N.	Analisis Peran Ganda Perempuan Generasi Sandwich Pada Ruang Publik Dan Domestik Di Kabupaten Batubara, <i>JISA : Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama</i> , 2024.
	Sasmita, W., & Hadi, S.	Penguatan Kognitif Dan Emosional Ibu Dengan Peran Ganda Dalam Mempertahankan Rumah Tangga. <i>Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam</i> , 2023.
	Zulfa, N., Farmawati, C., Maila, A. A., & ...	Navigating the Dual Role Conflict of Working Women at UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan Based on Human and Islamic Values. <i>Conference on Islam</i> , 2024.
Pengaruh Konseling Islam terhadap Pengembangan Karir dan Kesejahteraan Keluarga	Budiyati, U.	Pentingnya Bimbingan Konseling Pada Anak. <i>SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah</i> , 2023.

	Hasanah, R.	Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Peserta Didik Di MAN 1. Bimbingan Dan Konseling, 2023.
	Risan, R.	Bab 6 Peran Dan Tanggung Jawab Keluarga. Repository UINJKT, 2023.
	Harahap, D. S., Adenan, A., & Nasution, K.	Konsep Cinta kepada Allah Menurut Zulfikar Ahmad Naqshabandi (Studi Kasus Pernikahan Ta'aruf di Kelurahan Paya Pasir Kecamatan Medan Marelan). Anwarul, 2023.

Peran konseling Islam dalam mendukung ibu rumah tangga berpendidikan yang menjalankan peran ganda sebagai ibu dan pekerja profesional menjadi perhatian penting dalam berbagai kajian terbaru. Penelitian menunjukkan bahwa konseling Islam dapat membantu perempuan menemukan keseimbangan antara karir dan tanggung jawab rumah tangga melalui pendekatan spiritual yang menekankan pada konsep kesabaran, syukur, dan tawakal. Susilawati et al. (2024) dan Fandilla & Yasfin (2024) misalnya, menyoroti bagaimana bimbingan konseling berbasis agama membantu perempuan berkarir menciptakan keharmonisan dalam rumah tangga, serta membentuk pola komunikasi yang lebih efektif dengan keluarga. Di era digital ini, peran perempuan dalam pengasuhan anak juga semakin kompleks, sebagaimana diungkapkan oleh Anisa et al. (2024), di mana konseling Islam berperan dalam membimbing perempuan karir dalam pola asuh yang seimbang.

Tantangan yang dihadapi oleh ibu rumah tangga berkarir tidak hanya melibatkan keseimbangan peran, tetapi juga mengelola stres dan konflik yang muncul dalam menjalankan tanggung jawab ganda. Sasmita & Hadi (2023) serta Fauziah et al. (2024) membahas pentingnya penguatan kognitif dan emosional

melalui konseling untuk membantu perempuan mengatasi tekanan emosional yang sering muncul dalam menjalani peran ganda. Selain itu, penelitian oleh Khulasi et al. (2023) juga menunjukkan bahwa konflik rumah tangga pada perempuan dengan peran ganda dapat diperburuk jika tidak ada upaya yang efektif dalam membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga. Dalam konteks ini, konseling Islam tidak hanya berperan dalam mengelola stres, tetapi juga mendukung ketahanan keluarga melalui pendekatan spiritual yang mendalam.

3.1 Peran Konseling Islam dalam Mendukung Peran Ganda Ibu Rumah Tangga dan Karir

Penelitian menunjukkan bahwa wanita dalam peran ganda sebagai profesional karir dan ibu rumah tangga menghadapi tantangan yang signifikan dalam menyeimbangkan tanggung jawab mereka. Konflik sering muncul dari tumpang tindih pekerjaan dan tugas rumah tangga, dengan tuntutan keluarga bersaing untuk mendapatkan waktu yang dibutuhkan untuk pengasuhan anak dan manajemen rumah tangga (Rahmayanti, 2023). Meskipun Islam tidak melarang perempuan untuk mengejar karir, Islam menekankan bahwa pekerjaan semacam itu tidak boleh bertentangan dengan sifat mereka atau mengorbankan martabat mereka (Ermawati, 2015). Sumber utama konflik bagi wanita karir dengan keluarga berasal dari perasaan bersalah ketika meninggalkan anak di rumah untuk bekerja. Perspektif Islam menunjukkan bahwa tanggung jawab utama seorang wanita adalah mengelola rumah tangga, seperti yang didukung oleh ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis (Ananda et al., 2021). Namun, Islam tidak membatasi perempuan hanya di rumah, mendorong kegiatan produktif bahkan dalam lingkup rumah tangga. Menyeimbangkan peran karier dan keluarga tetap menjadi masalah yang kompleks bagi banyak wanita, membutuhkan pertimbangan yang cermat tentang kewajiban agama, keluarga, dan profesional.

Penelitian menunjukkan bahwa wanita karir menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga, tetapi strategi dapat membantu menjaga keharmonisan rumah tangga. Ini termasuk manajemen waktu

yang efektif, komunikasi yang baik, waktu keluarga, dan tugas rumah tangga bersama (Putri, 2017);(Minarni et al., 2024). Konseling Islam memainkan peran penting dalam mendukung wanita karir, menawarkan bimbingan spiritual dan membantu mereka mengembangkan pola komunikasi yang efektif dengan pasangan dan anak-anak. Meskipun Islam tidak melarang perempuan bekerja di luar rumah, Islam menekankan penghormatan terhadap perempuan dan peran utama mereka dalam ibadah (Utari, 2020). Keberhasilan wanita karir dalam menjaga keharmonisan keluarga bergantung pada keseimbangan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga, dengan dukungan dari pasangan dan komitmen terhadap kesejahteraan keluarga(Minarni et al., 2024). Konseling Islam dapat memberikan dukungan yang berharga dalam mencapai keseimbangan ini.

3.2 Tantangan dan Strategi Coping bagi Ibu Rumah Tangga Berkarir

Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang bekerja menghadapi tantangan yang signifikan dalam menyeimbangkan peran ganda mereka sebagai pengasuh dan karyawan. Mereka sering mengalami konflik peran, yang berujung pada penurunan kinerja kerja dan keharmonisan keluarga (Purwanto & Muizu, 2023). Stres umum termasuk kesulitan manajemen waktu, ketegangan, dan konflik perilaku (Rahmayanti, 2023). Untuk mengatasi tantangan tersebut, perempuan menggunakan berbagai strategi seperti manajemen waktu, manajemen keluarga, dan manajemen diri. Mereka juga menggunakan mekanisme coping yang berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi untuk mengurangi stres (Andriyani, 2014). Dukungan eksternal sangat penting dalam mengurangi konflik peran. Perusahaan dan pemerintah dapat menerapkan kebijakan ramah keluarga dan budaya organisasi untuk memberikan dukungan sosial bagi ibu yang bekerja. Selain itu, penguatan kognitif dan emosional, bersama dengan dukungan sosial dari pasangan dan keluarga, dapat membantu menjaga stabilitas rumah tangga dan mengelola tuntutan peran ganda.

3.3 Pendidikan dan Relasi Gender dalam Konteks Ibu Rumah Tangga Berkarir

Studi terbaru menyoroti dinamika gender yang berkembang dalam keluarga Indonesia di mana perempuan mengejar karir. Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi perempuan dalam angkatan kerja berkontribusi pada stabilitas ekonomi keluarga dan pemenuhan pribadi (Widyasari & Suyanto, 2023); (Satata & Shusantie, 2020). Model patriarki tradisional bergeser ke arah kemitraan gender yang lebih adil, dengan pasangan berbagi tanggung jawab domestik dan profesional (Aziz, 2017). Perubahan ini difasilitasi oleh meningkatnya kesadaran akan kesetaraan gender dan perlunya keseimbangan kehidupan kerja. Pendidikan memainkan peran penting dalam mengubah pandangan masyarakat tentang perempuan yang bekerja dan mendorong distribusi tugas rumah tangga yang lebih seimbang. Konsep kemitraan gender dalam keluarga muncul sebagai hal penting untuk memenuhi fungsi keluarga dan mencapai harmoni (Aziz, 2017). Studi ini secara kolektif menekankan pentingnya hubungan gender yang adil dalam menciptakan keluarga yang harmonis di mana perempuan dapat berhasil menyeimbangkan karir dan kehidupan keluarga.

Penelitian terbaru menyoroti pergeseran peran gender dan meningkatnya partisipasi perempuan di ruang publik. Studi menunjukkan meningkatnya penerimaan perempuan sebagai pencari nafkah keluarga, yang mencerminkan transformasi sosial menuju kesetaraan gender (Sri Fadilah, 2018). Perspektif Islam dan hukum ketenagakerjaan Indonesia mendukung kesetaraan hak dan kewajiban bagi laki-laki dan perempuan dalam bekerja, berkontribusi pada kesejahteraan keluarga (Fitriyaningsih & Munawan, 2020). Konsep kesetaraan gender menekankan kompetensi yang setara sesuai dengan kapasitas individu, menantang pembagian peran tradisional (Hudi, 2023). Pendidikan memainkan peran penting dalam memberdayakan perempuan untuk peran domestik dan publik, dengan pengakuan bahwa pendidikan perempuan sangat penting untuk membesarkan anak dan kemajuan masyarakat (Nur ajiyah & Khomisah, 2021). Namun, tantangan tetap ada dalam mengaktualisasikan potensi perempuan di ruang publik karena masalah daya

saing dan hubungan gender yang belum matang, menyoroti perlunya upaya berkelanjutan dalam mempromosikan kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan (Nur ajizah & Khomisah, 2021).

3.4 Keseimbangan antara Kehidupan Profesional dan Keluarga bagi Ibu Rumah Tangga Berpendidikan

Penelitian menunjukkan bahwa wanita menghadapi tantangan yang signifikan dalam menyeimbangkan tanggung jawab profesional dan keluarga. Ibu yang bekerja sering mengalami konflik peran, berjuang untuk mengelola tugas rumah tangga, pengasuhan anak, dan tuntutan karir secara bersamaan (Handayani & Pratama, 2022). Peran ganda ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan kehidupan kerja, memengaruhi kinerja kerja dan keharmonisan keluarga. Namun, penelitian menunjukkan bahwa wanita dapat berhasil menavigasi tantangan ini melalui manajemen waktu yang efektif, pendekatan terstruktur untuk membagi tanggung jawab, dan dukungan dari pasangan atau keluarga besar (Satata & Shusantie, 2020). Dukungan emosional dan spiritual dari anggota keluarga sangat penting dalam menjaga keseimbangan ini, memungkinkan wanita untuk tetap produktif di tempat kerja tanpa mengorbankan hubungan keluarga. Terlepas dari kesulitan, banyak wanita karir menunjukkan kemampuan untuk mencapai keseimbangan kehidupan kerja, menyelaraskan aspirasi profesional mereka dengan kehidupan keluarga (Satata & Shusantie, 2020). Mengembangkan strategi untuk mengelola konflik peran sangat penting bagi perempuan untuk berkembang baik dalam karir maupun kehidupan keluarga mereka (Handayani & Pratama, 2022).

Penelitian tentang perempuan generasi sandwich di Indonesia mengungkapkan tantangan yang signifikan dalam menyeimbangkan berbagai peran. Wanita-wanita ini menghadapi beban ganda untuk merawat anak-anak dan orang tua lanjut usia sambil mengelola tanggung jawab profesional, yang mengarah pada peningkatan stres dan potensi dampak psikologis (Woda & Pontoan, 2024); (Azmi & Rosramadhana, 2024). Konflik berbasis waktu sering terjadi, memengaruhi kinerja kerja dan keharmonisan keluarga (Purwanto & Muizu, 2023). Namun, berbagai

strategi koping telah diidentifikasi, termasuk rutinitas sehari-hari yang terstruktur, praktik perawatan diri, mencari dukungan sosial, dan mempekerjakan pembantu rumah tangga (Azmi & Rosramadhana, 2024). Penanganan yang berfokus pada masalah, yang melibatkan pengumpulan informasi dan pertimbangan solusi, telah terbukti efektif (Farah Salsabila, 2023). Terlepas dari tantangan, perempuan generasi sandwich dapat mencapai kesejahteraan sosial dengan memenuhi fungsi sosial mereka di berbagai domain. Strategi manajemen yang efektif mencakup manajemen waktu, manajemen keluarga, dan manajemen diri untuk menavigasi kompleksitas berbagai peran mereka (Purwanto & Muizu, 2023).

3.5 Pengaruh Konseling Islam terhadap Pengembangan Karir dan Kesejahteraan Keluarga

Konseling Islam menawarkan pendekatan komprehensif untuk mengatasi tantangan pribadi dan keluarga, mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dengan dukungan psikologis. Hal ini bertujuan untuk membantu individu dan keluarga mencapai kesejahteraan dan keseimbangan dalam hidup dengan mengoptimalkan aspek spiritual dalam pemecahan masalah (Alawiyah, 2023). Pendekatan ini berakar pada ajaran Al-Qur'an dan memberikan panduan untuk memahami diri sendiri, keluarga, dan lingkungan dari perspektif Islam (Rufaedah & M.Pd, 2015). Konseling Islam tidak hanya mempromosikan kesehatan mental dan kesejahteraan tetapi juga membimbing individu menuju kehidupan yang damai (sakina) melalui kedekatan dengan Allah (Muzaki & Saputra, 2019). Ini menekankan pengembangan iman (iman), penerapan (Islam), dan keunggulan spiritual (ihsan) untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Aplikasi praktis meliputi doa, peringatan akan Allah (dzikir), permohonan, dan pembacaan Al-Qur'an sebagai metode untuk mengatasi stres dan tantangan hidup lainnya (Daulay, 2021).

Berdasarkan hasil diskusi mengenai pengaruh konseling Islam terhadap pengembangan karir dan kesejahteraan keluarga, kebijakan yang diperlukan meliputi penguatan program konseling Islam yang lebih terstruktur dan terintegrasi dalam lembaga pendidikan serta tempat kerja. Pemerintah dan institusi terkait perlu

mendukung pelatihan konselor yang mengkhususkan diri pada pendekatan Islami untuk memberikan panduan yang holistik bagi individu yang menjalankan peran ganda sebagai profesional dan anggota keluarga. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi metode konseling yang lebih spesifik dalam mengatasi konflik peran ganda serta dampak dari keseimbangan karir dan keluarga terhadap kesehatan mental individu. Implikasi dari hasil ini menunjukkan bahwa penguatan nilai-nilai spiritual melalui konseling Islam dapat membantu individu dalam mencapai kesuksesan karir yang seimbang dengan keharmonisan keluarga, yang pada gilirannya berkontribusi pada kesejahteraan sosial yang lebih luas.

4. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling Islam memiliki pengaruh yang signifikan dalam membantu ibu rumah tangga berpendidikan mencapai keseimbangan antara karir dan kehidupan keluarga. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan konseling yang berbasis pada nilai-nilai Islam tidak hanya membantu individu dalam mengatasi konflik peran ganda, tetapi juga memberikan dukungan emosional dan spiritual yang diperlukan untuk menjaga kesejahteraan keluarga. Melalui bimbingan yang terfokus pada peningkatan kesadaran diri dan hubungan dengan Allah, individu lebih mampu menghadapi tantangan karir sambil tetap menjalankan peran mereka sebagai ibu dan istri secara harmonis. Konseling Islam yang diterapkan dengan baik juga dapat memfasilitasi komunikasi yang lebih baik dalam keluarga dan mendukung pembagian tanggung jawab domestik.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama dalam hal populasi yang terbatas pada wilayah tertentu dan subjek yang terfokus pada ibu rumah tangga berpendidikan. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi lebih jauh penerapan konseling Islam di berbagai konteks sosial dan ekonomi yang lebih beragam. Saran yang dapat diberikan adalah agar institusi pendidikan dan perusahaan lebih proaktif dalam menyediakan layanan konseling berbasis Islam yang dapat diakses oleh pekerja perempuan. Implikasi dari temuan ini memperkuat fakta bahwa konseling Islam dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung keberhasilan karir tanpa mengorbankan

keharmonisan keluarga. Fakta penting yang menguatkan temuan ini adalah bahwa ibu rumah tangga yang mendapatkan bimbingan konseling Islam cenderung lebih mampu mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional dalam menjalani peran ganda mereka.

Daftar Pustaka

- Alawiyah, T. (2023). Implementasi Konseling Keluarga Berbasis Nilai-nilai Islam. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:268603033>
- Ananda, S. A. W., Zayyan, W. A., & Arifin, I. (2021). PANDANGAN ISLAM TENTANG WANITA KARIR DAN IBU RUMAH TANGGA DALAM BINGKAI KELUARGA DAN MASYARAKAT. *Profetika: Jurnal Studi Islam*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:251973691>
- Andriyani, J. (2014). *COPING STRESS PADA WANITA KARIER YANG BERKELUARGA*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:143396249>
- Anggriana, T. M., Margawati, T. M., & Wardani, S. Y. (2016). Konflik Peran Ganda Pada Dosen Perempuan Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v5i1.269>
- Arsal, F. R. (2023). MANAJEMEN PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING BERNILAI ISLAMI. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:265637798>
- Aziz, A. (2017). Relasi gender dalam membentuk keluarga harmoni. *Harkat*, 12(2), 27–37. <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/psga/article/download/7713/4288>
- Azmi, S. W. N., & Rosramadhana, R. (2024). Sandwich Generation : Studi Kasus pada Perempuan Bekerja di Kota Tanjungbalai. *Jurnal Ilmiah Muqoddimah : Jurnal Ilmu Sosial, Politik, Dan Humaniora*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:268136945>
- Daulay, M. (2021). Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:255727007>
- Ermawati, S. (2015). Peran Ganda Wanita Karier (Konflik Peran Ganda Wanita Karier ditinjau dalam Perspektif Islam). *Jurnal Pendidikan Edutama*, 2, 60–69. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:165871413>
- Ermawati, Y. E., Oktrifianty, E., & Muttaqijn, I. (2022). Peran Orang Tua dan Guru Dalam Membimbing Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. In *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran* (Vol. 6, Issue 1). [repository.radenintan.ac.id. https://doi.org/10.23887/jipp.v6i1.40397](https://doi.org/10.23887/jipp.v6i1.40397)
- Farah Salsabila. (2023). Sensitivitas Gender Penyuluh Agama Islam Di Kecamatan Ciputat. *Respository Uinjakarta*, 1–128. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/67117>
- Fitriyaningsih, P. D. A., & Munawan, F. N. F. (2020). Relevansi Kesetaraan Gender dan Peran Perempuan Bekerja terhadap Kesejahteraan Keluarga di Indonesia (Perspektif Ekonomi Islam). *Al-Maiyyah : Media Transformasi Gender Dalam Paradigma Sosial Keagamaan*, 13(1), 38–50. <https://doi.org/10.35905/al-maiyyah.v13i1.703>

- Handayani, A. M., & Pratama, R. M. K. (2022). Konflik Peran Ganda Wanita Karir dalam Keluarga. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:260411731>
- Hermayanti, D. (2014). Kebermaknaan Hidup dan Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier yang Berkeluarga Di Kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2).
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i2.3645>
- Hudi, A. (2023). Perspektif Kesetaraan Gender Terhadap Peran Suami-Isteri Dalam Ranah Sosial Dan Publik. *Jurnal Ilmu Syariah Dan Hukum (JISYAKU)*, 2(1), 113–123.
<https://doi.org/10.23971/jisyaku.v2i1.6267>
- Meriko, C., Hadiwirawan, O., & Hadiwirawan, O. (2019). Kesejahteraan Psikologis Perempuan Yang Berperan Ganda. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2(1), 68–99.
<https://doi.org/10.24815/s-jpu.v2i1.13273>
- Minarni, M., Rahman, H. Y., & Al-Abza, M. T. (2024). Strategi dalam Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga Perspektif Hukum Islam: Studi Wanita Karir di Merauke. *Syariat: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Hukum*, 10(1), 45–60. <https://doi.org/10.32699/syariat.v10i1.7075>
- Muzaki, M., & Saputra, A. (2019). Konseling Islami: Suatu Alternatif bagi Kesehatan Mental. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 213.
<https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5809>
- Nur azzah, N. azzah, & Khomisah, K. (2021). Aktualisasi Perempuan dalam Ruang Domestik dan Ruang Publik Perspektif Sadar Gender. *Az-Zahra: Journal of Gender and Family Studies*, 2(1), 59–73. <https://doi.org/10.15575/azzahra.v2i1.11908>
- Purnomosidi, F., Pramesti, A. S., & Klaudina, F. (2022). Kesejahteraan Psikologis Perempuan Dengan Peran Ganda. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 15(2), 100–107.
<https://doi.org/10.47942/jiki.v15i2.1089>
- Purwanto, A., & Muizu, W. O. Z. (2023). Konflik peran ganda ibu rumah tangga yang bekerja: Sebuah kajian literatur. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:260123362>
- Putri, R. A. (2017). ... *Suami Istri dalam Menjaga Keharmonisan Keluarga Wanita Karir (Studi Kasus Strategi Pasangan Suami Istri dalam Menjaga Keharmonisan Keluarga Wanita Karir di*
<https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/65740/%0Ahttps://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/65740/MzIxMjYy/Strategi-Pasangan-Suami-Istri-dalam-Menjaga-Keharmonisan-Keluarga-Wanita-Karir-Studi-Kasus-Strategi-Pasangan-Suami-Istri-dalam-Menjaga-Keharmonisan-K>
- Radhitya, T. V. (2019). PERAN GANDA YANG DIALAMI PEKERJA WANITA K3L UNIVERSITAS PADJADJARAN. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:187838526>
- Rahmayanti, S. B. (2023). *Identifikasi Tempat Dan Kinerja Alumni Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Dalam Pencapaian Karirnya Di Aceh Barat Daya*. repository.ar-raniry.ac.id.
<https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/26524/>
- Rahmayati, T. E. (2020). *KONFLIK PERAN GANDA PADA WANITA KARIER*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:235842770>
- Rostini, R. (2021). Teori Dan Pendekatan Konseling Sfbt (Solution Focused Brief Therapy) Berbasis Islam. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 81.
<https://doi.org/10.22373/taujih.v4i2.11743>
- Rufaedah, E. A., & M.Pd. (2015). *KAJIAN NILAI-NILAI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM*,

- (Telaah Berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Hadist).
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:172100310>
- Satata, D. B. M., & Shusantie, M. A. (2020). Peran Ibu Dalam Berkarir dan Kehidupan Berkeluarga. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 22(2), 165. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v22i2.2800>
- Sri Fadilah. (2018). Kesetaraan Gender: Fenomena pergeseran peran ekonomi wanita dari tulang rusuk menjadi tulang punggung. *Gender Dan Anak*, 18–26. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:165416291>
- Syam, F. M., Aini, H., Samad, D., & Ardimen, A. (2023). Relevansi dan Integrasi Psikologi Religius dengan Konseling Islam (Motif, Sikap dan Perilaku). *Jurnal Fokus Konseling*, 9(1), 39–47. <https://doi.org/10.52657/jfk.v9i1.1917>
- Utari, S. (2020). Eksistensi Wanita Karir dalam Keluarga. *Al-Wardah: Jurnal Kajian Perempuan, Gender Dan Agama*, 14(1), 151–161. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:234702737>
- Widyasari, A., & Suyanto, S. (2023). Pembagian Kerja dalam Rumah Tangga antara Suami dan Istri yang Bekerja. *Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 6(2), 209–226. <https://doi.org/10.14710/endogami.6.2.209-226>
- Woda, R., & Pontoan, M. D. A. (2024). Fenomena Kondisi Psikologis Perempuan Single Parent dalam Generasi Sandwich. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:270850251>