



Istri Bekerja dan Keseimbangan Keluarga: Telaah Hukum Islam dan Psikologi Peran Ganda Ibu Rumah Tangga

Suharna

Institut Agama Islam DDI Mangkoso, E-mail: Suharnaismail@gmail.com

Abstract: The phenomenon of working wives has become increasingly common in modern Muslim families. This study examines the perspective of Islamic law on a wife's participation in earning a livelihood and its implications for family role balance, particularly from the standpoint of dual-role psychology. Using a qualitative literature-based approach, this research analyzes classical and contemporary fiqh sources alongside family psychology literature. The findings indicate that Islamic law permits wives to work as long as their activities do not neglect family responsibilities or contradict Shari'a principles. From a psychological perspective, dual roles may generate positive outcomes such as self-actualization and improved family economic welfare, but they may also lead to stress and role conflict if not supported by equitable role distribution and spousal emotional support. This study contributes by integrating Islamic legal norms with psychological analysis, offering a more comprehensive framework that considers both legal permissibility and psychological well-being. The research is expected to serve as an academic and practical reference for developing adaptive Muslim family models that respond to social change while maintaining Shari'a values and family mental health.

Keywords: Working Wife; Family Balance; Dual Roles; Islamic Law; Family Psychology

Abstrak: Fenomena istri bekerja semakin umum dalam keluarga Muslim modern. Penelitian ini mengkaji pandangan hukum Islam terhadap keterlibatan istri dalam aktivitas kerja serta implikasinya terhadap keseimbangan peran keluarga dari perspektif psikologi peran ganda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi pustaka terhadap literatur fikih klasik dan kontemporer serta psikologi keluarga. Hasil kajian menunjukkan bahwa hukum Islam pada prinsipnya memperbolehkan istri bekerja selama tidak melalaikan kewajiban keluarga dan tidak bertentangan dengan nilai-nilai syariat. Dari sudut pandang psikologi, peran ganda dapat memberikan dampak positif berupa aktualisasi diri dan peningkatan kesejahteraan ekonomi keluarga, namun juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan konflik peran apabila tidak diimbangi dengan pembagian peran yang adil dan dukungan emosional pasangan. Penelitian ini mengintegrasikan pendekatan normatif hukum Islam dan psikologi keluarga untuk menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif dan kontekstual. Kajian ini diharapkan menjadi rujukan akademik dan praktis dalam pengembangan konsep keluarga Muslim yang adaptif terhadap perubahan sosial tanpa mengabaikan prinsip syariat dan kesehatan psikologis keluarga.

Kata Kunci: Istri Bekerja; Keseimbangan Keluarga; Peran Ganda; Hukum Islam; Psikologi Keluarga

1. Pendahuluan

Fenomena istri bekerja tidak lagi menjadi hal yang asing dalam masyarakat modern, termasuk dalam keluarga Muslim. Perubahan sosial, kebutuhan ekonomi, serta meningkatnya akses pendidikan bagi perempuan mendorong semakin banyak istri yang terlibat dalam aktivitas mencari nafkah di ruang publik. Namun, keterlibatan tersebut seringkali menimbulkan tantangan dalam menjalankan peran domestik, seperti keterbatasan waktu untuk pengasuhan anak, pengelolaan rumah tangga, serta potensi konflik peran antara tuntutan pekerjaan dan kewajiban keluarga. Sebagai contoh, istri yang bekerja penuh waktu kerap menghadapi tekanan psikologis akibat tuntutan profesional yang tinggi di satu sisi, dan ekspektasi sosial untuk tetap menjalankan peran domestik secara optimal di sisi lain. Kondisi ini dapat memengaruhi keseimbangan emosi, keharmonisan hubungan suami-istri, serta stabilitas keluarga apabila tidak dikelola dengan baik.

Berdasarkan realitas tersebut, penelitian ini membahas bagaimana hukum Islam memandang keterlibatan istri dalam aktivitas mencari nafkah serta dampaknya terhadap keseimbangan peran dalam keluarga, khususnya dari perspektif psikologi peran ganda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka terhadap literatur fikih klasik dan kontemporer, serta literatur psikologi keluarga. Hasil kajian menunjukkan bahwa hukum Islam secara prinsip memperbolehkan istri bekerja selama tidak melalaikan kewajiban utama dalam rumah tangga dan tidak melanggar nilai-nilai syar'i. Di sisi lain, dari perspektif psikologis, peran ganda yang dijalani istri dapat berdampak positif maupun negatif terhadap keseimbangan emosi dan keharmonisan keluarga, tergantung pada pembagian peran, komunikasi, dan dukungan pasangan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kerja istri dalam keluarga Muslim dapat diterima secara syar'i apabila dikelola secara adil dan proporsional, serta didukung oleh sistem keluarga yang adaptif terhadap dinamika perubahan sosial.

Sejumlah kajian terdahulu menelaah persoalan ini dari berbagai sudut. Penelitian¹ misalnya, menunjukkan bahwa dalam praktik sosial, istri bekerja diperbolehkan secara agama selama tidak menimbulkan ketidakharmonisan rumah tangga, dan tetap dalam koridor izin suami serta tanggung jawab utama sebagai ibu rumah tangga. Kajian tersebut menggunakan teori struktural-fungsional dalam menganalisis peran perempuan dalam keluarga. Dari sisi hukum Islam, sejumlah ulama kontemporer menekankan bahwa perempuan diperbolehkan bekerja selama tidak melanggar batas-batas syariat, seperti menjaga aurat, adab interaksi, dan tidak mengabaikan kewajiban rumah tangga². Sementara itu, dari perspektif psikologi keluarga, kajian³ menunjukkan bahwa perempuan muslim yang menjalani peran

¹Desi Anggraeni en M. Ali Mubarak, "Working Wives, Resolving Dysfunctional Household Harmony: a Study on Structural-Functional Theory and Islamic Law Perspective", *Al'Adalah* 26, no 2 (2023): 175-87, <https://doi.org/10.35719/aladalah.v26i2.353>.

²Jurnal Hukum Islam, "Al-Istinbath" 9, no 1 (2024): 259-84.

³Khoiruddin Nasution, Ocktoberinsyah Ocktoberinsyah, en Syah Muhammad Mousa Alzaki, "Complete Family Construction for Working Wives in Indonesia and Australia", *Samarah* 9, no 1 (2025): 1-22, <https://doi.org/10.22373/sjkh.v9i1.25840>.

ganda cenderung mengalami konflik kerja-keluarga (work-family conflict), yang berdampak pada kesehatan emosional dan hubungan intrakeluarga, tergantung pada bagaimana peran tersebut dikelola dan adanya dukungan dari pasangan.

Meski telah banyak dibahas dari sudut fikih atau psikologi secara terpisah, kajian yang secara simultan mengintegrasikan pandangan hukum Islam dengan pendekatan psikologis terhadap peran ganda istri masih sangat terbatas. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menggabungkan kedua pendekatan tersebut secara interdisipliner, untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait legitimasi hukum, dinamika psikologis, serta solusi aplikatif yang dapat ditawarkan dalam konteks keluarga muslim masa kini ⁴.

Bertolak dari uraian tersebut, artikel ini berupaya menjawab pertanyaan utama: bagaimana pandangan hukum Islam terhadap fenomena istri bekerja sebagai pencari nafkah, dan bagaimana dampak peran ganda tersebut terhadap keseimbangan peran serta keharmonisan keluarga, khususnya ditinjau dari perspektif psikologi keluarga? Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan wacana fikih keluarga kontemporer yang responsif terhadap dinamika sosial modern, serta memberikan pijakan normatif dan psikologis bagi keluarga muslim dalam mengelola peran ekonomi dan domestik secara adil dan proporsional.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-kontekstual dengan metode studi kepustakaan (library research) dan analisis interdisipliner. Pendekatan ini dipilih karena permasalahan yang dikaji berhubungan dengan konsep normatif hukum Islam (fiqh keluarga) sekaligus realitas psikologis peran ganda dalam keluarga muslim yang menuntut pemahaman mendalam dan interpretatif atas teks dan konteks sosial ⁵.

Data dalam penelitian ini terdiri dari sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer meliputi literatur fikih klasik dan kontemporer, seperti *al-Mughni* karya Ibnu Qudamah, *Fiqh al-Sunnah* karya Sayyid Sabiq, serta dokumen resmi hukum Islam di Indonesia seperti *Kompilasi Hukum Islam* (KHI). Sementara itu, sumber sekunder diperoleh dari artikel-artikel ilmiah yang diterbitkan dalam jurnal bereputasi nasional dan internasional yang membahas isu perempuan bekerja, peran keluarga dalam Islam, dan teori psikologi peran ganda (dual role conflict).

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan dokumentasi terhadap sumber-sumber hukum Islam dan artikel psikologi, baik cetak maupun digital. Literatur dipilih secara purposif, yakni berdasarkan keterkaitan langsung dengan topik peran

⁴Dede Al Mustaqim, "Peran Istri Sebagai Pencari Nafkah Perspektif Qira'ah Mubadalah dan Maqashid Syariah Kesejahteraan Ekonomi Keluarga", *Jurnal Sipakalebbi* 8, no 1 (2024): 11-28.

⁵Yulisma Yanti, Nasir Usman, dan Bahrin Bahrin, "Career Woman: The Dual Roles Conflict Management in the Gender Perspective", *PALASTREN: Jurnal Studi Gender* 16, no 1 (2023): 83, <https://doi.org/10.21043/palastren.v16i1.17276>.

istri bekerja dan keseimbangan keluarga. Untuk memperkuat validitas data, digunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan antara pandangan ulama klasik, kontemporer, dan hasil kajian psikologis mutakhir.

Analisis data dilakukan melalui metode analisis isi (*content analysis*) dengan pendekatan deskriptif-analitis dan interpretatif. Analisis dilakukan dalam dua tahap: pertama, menelaah norma-norma hukum Islam terkait perempuan bekerja dan tanggung jawab keluarga, dan kedua, menganalisis temuan psikologi mengenai dampak peran ganda istri terhadap keseimbangan emosional dan keharmonisan keluarga. Selanjutnya, dilakukan sintesis antara kedua perspektif tersebut untuk menghasilkan pemahaman yang utuh dan komprehensif terhadap persoalan yang dikaji.

Metode ini sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh,⁶ bahwa penelitian kualitatif bertujuan memahami fenomena sosial secara mendalam dari perspektif partisipan, melalui pemaknaan atas realitas yang kompleks. Selain itu, pendekatan interdisipliner yang menggabungkan hukum Islam dan psikologi telah diterapkan dalam penelitian-penelitian serupa, seperti studi oleh⁷ yang mengaitkan maqāsid al-syarī'ah dengan kesehatan mental ibu rumah tangga dalam situasi beban kerja ganda.

3. Hasil dan Analisis

3.1 Pandangan Hukum Islam terhadap istri sebagai Pencari Nafkah

Dalam hukum Islam, kewajiban utama memberikan nafkah (*al-nafaqah*) secara normatif berada di tangan suami sebagai konsekuensi dari akad perkawinan dan kepemimpinannya dalam rumah tangga (*qiwāmah*). Hal ini ditegaskan dalam literatur fikih klasik, seperti *al-Mughnī* karya Ibnu Qudāmah yang menyatakan bahwa kewajiban nafkah melekat pada suami selama istri menjalankan kewajibannya dalam rumah tangga dan tidak melakukan *nusyūz*.¹ Demikian pula Sayyid Sābiq dalam *Fiqh al-Sunnah* menegaskan bahwa nafkah merupakan kewajiban suami, sementara harta dan penghasilan istri secara prinsip adalah milik istri sepenuhnya dan tidak dapat dipaksakan untuk kepentingan keluarga.⁸

Dari perspektif psikologi keluarga, keterlibatan istri dalam peran publik dan ekonomi memiliki implikasi psikologis yang perlu dipertimbangkan secara serius. Konsep *dual role* atau peran ganda pada perempuan berpotensi menimbulkan stres, kelelahan emosional, dan konflik peran apabila tidak diimbangi dengan dukungan pasangan serta pembagian peran yang adil. Dalam konteks ini, pertimbangan hukum Islam yang mensyaratkan izin suami dan tidak terganggunya kewajiban

⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Penerapannya, Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., vol 2, 2024.

⁷Nadhifatuz Zulfa et al., "Navigating the Dual Role Conflict of Working Women At Uin Kh. Abdurrahman Wahid Pekalongan Based on Human and Islamic Values", *Ingernstional conference Islam and education* 3, no 1 (2024): 1463–82.

⁸Syukron Nur Aziz en Mustofa Anwar, "Istri Pencari Nafkah Perspektif Hukum Islam", *Jurnal Syariah dan Hukum Islam* 1, no 1 (2022): 1–23.

domestik dapat dipahami bukan semata sebagai kontrol normatif, melainkan sebagai mekanisme preventif untuk menjaga kesehatan psikologis istri dan keharmonisan rumah tangga. Dengan kata lain, prinsip “tidak menimbulkan mudarat” (*lā ḍarar wa lā ḍirār*) menjadi titik temu antara kaidah fikih dan pertimbangan psikologis.⁹

Namun demikian, perkembangan sosial-ekonomi modern menunjukkan munculnya fenomena istri yang turut bekerja, baik untuk membantu suami maupun dalam kondisi tertentu menjadi pencari nafkah utama keluarga. Dalam praktik sosial dan pandangan fikih kontemporer, hal ini dipandang sebagai sesuatu yang dibolehkan (*mubāḥ*) selama memenuhi beberapa syarat, antara lain memperoleh izin suami, dilakukan secara sukarela, serta tidak melanggar ketentuan syariat. Ibnu Qudāmah sendiri memberikan ruang fleksibilitas dengan menegaskan bahwa tidak ada larangan bagi istri untuk melakukan aktivitas di luar rumah sepanjang tidak menimbulkan mudarat dan tidak menegasikan hak-hak rumah tangga. Pandangan ini menunjukkan bahwa fikih klasik memiliki elastisitas normatif dalam merespons kebutuhan kontekstual keluarga.

Secara normatif, hukum Islam menempatkan peran istri dalam ranah domestik sebagai bentuk tanggung jawab utama dalam rumah tangga, seperti disebut dalam *Kompilasi Hukum Islam* (KHI) Pasal 80 ayat (4), yang menyatakan bahwa istri wajib mengatur urusan rumah tangga sebaik-baiknya. Namun demikian, KHI tidak secara eksplisit melarang istri untuk bekerja di luar rumah, selama hal tersebut tidak mengganggu kewajiban domestiknya dan mendapatkan izin dari suami. Hal ini menunjukkan bahwa hukum Islam memiliki prinsip fleksibilitas dan keterbukaan terhadap realitas sosial-ekonomi yang menuntut adaptasi, tanpa mengabaikan nilai-nilai moral dan struktural dalam keluarga.¹⁰ dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa pekerjaan istri di luar rumah diizinkan dalam Islam, dengan syarat memperoleh izin dari suami dan tidak melanggar prinsip-prinsip dasar dalam KHI. Ia menekankan bahwa pembolehan ini bukan bentuk pelanggaran terhadap ajaran Islam, melainkan bentuk respons normatif terhadap situasi yang memaksa, seperti ketidakmampuan suami dalam mencukupi kebutuhan rumah tangga, sakit permanen, perceraian, atau kematian suami. Dalam kondisi-kondisi ini, kehadiran istri sebagai pencari nafkah menjadi niscaya demi menjaga kelangsungan hidup keluarga. Perspektif ini mengedepankan prinsip *rukhsah* (keringanan) dalam syariat Islam ketika menghadapi kondisi darurat atau mendesak.

Selain itu, Fazlon juga menggarisbawahi bahwa motivasi seorang istri untuk bekerja tidak dapat disamaratakan. Dalam konteks ekonomi menengah ke bawah, faktor finansial menjadi pemicu utama, sedangkan dalam konteks keluarga berpendidikan, dorongan aktualisasi diri dan kontribusi sosial juga menjadi alasan yang kuat. Oleh karena itu, pendekatan normatif hukum Islam terhadap fenomena ini tidak bersifat

⁹Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Ahmad Nurrohm, “DALIL TEOLOGIS WANITA BEKERJA DALAM AL-QUR’AN Yustin Rahayu Pendahuluan Islam adalah agama yang mendorong pemeluknya untuk giat bekerja, menjadi” 1 (n.d.): 48-64.

¹⁰Fazlon Umar, “Pandangan Hukum Islam Tentang Peran Istri Dalam Mencari Nafkah”, *Ameena Journal* 2, no 3 (2024): 269-79, <https://doi.org/10.63732/aj.v2i3.69>.

hitam-putih, melainkan perlu dilihat secara kontekstual dan mempertimbangkan masalah yang lebih luas. Selama pekerjaan istri tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip syariat dan tetap menjaga harmoni keluarga, maka hal itu dapat dikategorikan sebagai tindakan yang sah menurut hukum Islam dan dapat diterima secara moral.

Dalam kerangka *maqāṣid al-syarī'ah*, peran istri sebagai pencari nafkah utama dapat dikategorikan sebagai upaya memenuhi kebutuhan *darūriyyāt*, yakni kebutuhan dasar yang jika tidak terpenuhi akan mengancam kelangsungan hidup, seperti pangan, sandang, dan tempat tinggal. *Maqāṣid al-syarī'ah* sendiri merupakan konsep yang menekankan tujuan-tujuan syariat Islam, yaitu menjaga agama (*ḥifz ad-dīn*), jiwa (*ḥifz an-nafs*), akal (*ḥifz al-'aql*), keturunan (*ḥifz an-nasl*), dan harta (*ḥifz al-māl*). Dalam konteks ini, peran istri dalam mencari nafkah dipandang sebagai bentuk ikhtiar untuk menjaga jiwa dan harta keluarga. Ketika suami tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar keluarga, maka kontribusi istri menjadi bentuk *maslahah* (kemaslahatan) yang dibenarkan syariat.

Ummal Khoiriyah dan Fahmi Basyar¹¹ dalam penelitiannya menekankan bahwa niat istri bekerja harus dilandasi oleh semangat untuk mempertahankan kelangsungan hidup keluarga, bukan sekadar mengejar karier atau materi. Hal ini sesuai dengan nilai *maslahah* daruriyah, yaitu kemaslahatan yang sifatnya sangat mendesak, dan jika diabaikan akan menimbulkan *mafsadah* (kerusakan) dalam kehidupan rumah tangga. Dalam beberapa kasus keluarga muslim, istri bekerja justru menjadi penyelamat ekonomi rumah tangga dari ancaman kelaparan, pengusiran dari rumah sewa, atau ketidakmampuan membayar biaya pendidikan anak. Maka secara prinsip, bekerja untuk kebutuhan mendesak menjadi tindakan yang sesuai dengan tujuan syariat Islam.

Namun, meskipun *maqāṣid* memberikan kelonggaran hukum dalam situasi darurat, tidak berarti seluruh bentuk keterlibatan istri dalam pekerjaan atau aktivitas publik dibenarkan tanpa batas. Islam tetap memberikan rambu-rambu agar peran tersebut tidak mengabaikan tanggung jawab utama dalam rumah tangga, serta menjaga adab, kehormatan, dan nilai-nilai kesucian keluarga. Dengan demikian, pemahaman *maqāṣid* harus dibarengi dengan keseimbangan antara upaya mencari *maslahah* dan menghindari *mafsadah* dalam ranah sosial maupun spiritual. Istri sebagai pencari nafkah harus tetap berada dalam kerangka kehati-hatian, termasuk dalam memilih jenis pekerjaan, waktu kerja, serta keterlibatan sosial yang tidak bertentangan dengan nilai-nilai Islam.

Akhirnya, pendekatan *maqāṣid al-syarī'ah* memberikan landasan epistemologis yang kuat untuk membolehkan peran istri dalam mencari nafkah dalam kondisi tertentu. Ini menunjukkan bahwa hukum Islam tidak bersifat kaku, melainkan adaptif terhadap perubahan sosial, ekonomi, dan budaya, selama prinsip-prinsip dasarnya tetap terjaga. Dalam konteks keadilan keluarga, kontribusi ekonomi istri bukan

¹¹Ummal Khoiriyah and Fahmi Basyar, "Perspektif Maslahah Tentang Peran Istri Sebagai Pencari Nafkah Utama Dalam Keluarga", *Jurnal Hukum Ekonomi Syariah* 7, no 1 (2021): 1-13, <https://doi.org/10.35316/istidlal.v4i1.163>.

bentuk pelanggaran terhadap struktur patriarkis dalam keluarga, melainkan sebagai perwujudan dari semangat saling tolong-menolong (*ta'āwun*) dalam menjaga kelangsungan hidup dan kemuliaan rumah tangga Muslim. Dengan demikian, maqāsid dapat menjadi titik temu antara normativitas teks dan realitas praksis umat.

Dari perspektif maqāsid al-syarī'ah,¹² memandang peran istri sebagai pencari nafkah utama dalam konteks masalah darurat—yakni untuk menghindari mudharat ekonomi pada keluarga. Mereka menegaskan bahwa niat istri bekerja adalah menolak bahaya kelaparan dan menjaga keluarga tetap utuh secara maqashid ekonomi Islam.

Penelitian yang mempertimbangkan peran ganda dalam masa pandemi, oleh¹³ memperlihatkan praktik perempuan sebagai pencari nafkah utama akibat situasi krisis. Hukum Islam tetap membolehkan kerja tersebut sebagaimana yang terdapat dalam Q.S Al-Jumu'ah/62:10.

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Terjemahnya:

Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung.

Secara analitis, temuan tersebut menjawab rumusan masalah bahwa Islam secara prinsip membolehkan istri bekerja dan membantu nafkah keluarga, khususnya ketika kondisi perekonomian menuntut dan selama tidak berbenturan dengan tanggung jawab utama istri sebagai pengurus rumah tangga dan tidak menurunkan kewajiban suami. Regulasi fiqh klasik dan kontemporer serta hukum positif nasional menegaskan bahwa bantuan ekonomi istri boleh jadi bagian dari kerja sama rumah tangga, bukan penggantinya.

3.2 Peran Ganda Istri dan Keseimbangan Keluarga dalam Perspektif Psikologi

Pada banyak studi nasional ditemukan bahwa konflik peran ganda istri yang bekerja sekaligus menjalankan peran domestik berkorelasi kuat dengan peningkatan stres dan penurunan kesejahteraan psikologis. Misalnya, penelitian pada ibu bekerja di Makassar menemukan bahwa konflik peran ganda secara signifikan meningkatkan stres kerja ($p < 0,01$), dan penyesuaian diri yang baik mampu mengurangi tingkat stres tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa beban psikologis yang dialami tidak

¹²Khoiriyah en Basyar.

¹³Afiyah Salsabila. Alkaf, Hartini Tahir, en Nila Sastrawati, "Tinjauan Hukum Islam Terhadap Peran Ganda Perempuan Sebagai Pencari Nafkah Utama Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Pinrang", *Qadauna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Hukum Keluarga Islam* 4, no 3 (2023): 734–49, <https://doi.org/10.24252/qadauna.v4i3.31100>.

semata akibat pekerjaan, tetapi juga karena konflik terhadap ekspektasi sosial dan peran domestik.¹⁴

Dalam kajian literatur, teori *work-family conflict* (WFC) oleh¹⁵ menjadi rujukan utama untuk memahami konflik antar peran (work dan keluarga). Studi-studi di Indonesia, termasuk terhadap guru wanita, mengonfirmasi bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan peran rumah tangga memunculkan penurunan kinerja dan stres yang cukup berat.

Model *spillover-crossover* menjelaskan bagaimana stres dan emosi negatif dari tempat kerja dapat “tersalur” ke ranah keluarga (*spillover*) dan bahkan memengaruhi pasangan (*crossover*). Dalam konteks istri bekerja, negatifnya kondisi kerja bisa memengaruhi hubungan dengan suami dan anak, sehingga keharmonisan rumah tangga terganggu.

Sebaliknya, tidak semua dampak dari peran ganda istri bersifat negatif. Sejumlah penelitian justru menunjukkan bahwa keterlibatan dalam peran kerja dan keluarga secara bersamaan dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini selaras dengan pendekatan *role enhancement theory* yang dikembangkan oleh¹⁶, yang menyatakan bahwa semakin banyak peran yang dijalani individu, semakin besar peluang memperoleh sumber daya psikologis, seperti dukungan sosial, rasa pencapaian, dan identitas diri yang positif. Dalam konteks istri yang bekerja, pengalaman profesional sering kali memperkuat rasa percaya diri, memberi otonomi, serta membuka ruang aktualisasi diri yang tidak selalu bisa diperoleh dari peran domestik semata.

Selain itu, adanya peran ganda juga memungkinkan terjadinya transfer keterampilan antar peran. Misalnya, kemampuan manajemen waktu, komunikasi, serta pemecahan masalah yang diperoleh di tempat kerja dapat digunakan dalam mengelola rumah tangga, dan sebaliknya. Studi yang dilakukan oleh¹⁷ melalui *work-family enrichment theory* menegaskan bahwa keberhasilan dalam satu domain dapat meningkatkan kualitas hidup dalam domain lainnya. Artinya, wanita yang sukses di tempat kerja cenderung lebih puas dalam kehidupan keluarganya, khususnya jika mereka mampu menyeimbangkan prioritas dan waktu antar peran tersebut.

Namun, dampak positif dari peran ganda ini hanya dapat terwujud apabila didukung oleh lingkungan yang kondusif, baik secara internal maupun eksternal.

¹⁴Nabilah Assakinah Burhani Puteri, Hilwa Anwar, en Irdianti Irdianti, “Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Kerja Pada Ibu Yang Bekerja”, *Jurnal Psikologi Malahayati* 6, no 2 (2024): 277-87, <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i2.12100>.

¹⁵Dyah Rachman Kuswartanti en Ninda Tri Anugerah, “Confused between work of family? (studi pendahuluan work family conflict istri yang menjalani dual-earner family dan long distance marriage)”, *JIPSI - Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no 2 (2022): 45-52.

¹⁶C.M. Indah Soca R. Kuntari, “Work-Family Enrichment: Pengaruhnya terhadap Komitmen Organisasi dan Kepuasan Pernikahan”, *Jurnal Psikologi* 19, no 1 (2023): 35, <https://doi.org/10.24014/jp.v19i1.19287>.

¹⁷Zulfa et al., “Navigating the Dual Role Conflict of Working Women At Uin Kh. Abdurrahman Wahid Pekalongan Based on Human and Islamic Values”.

Faktor dukungan pasangan atau keluarga menjadi salah satu elemen penting dalam menciptakan kondisi ini. Dalam masyarakat patriarkis seperti Indonesia, ketika suami memberikan dukungan emosional dan berbagi peran domestik, maka potensi stres dari konflik peran dapat ditekan secara signifikan. Tanpa dukungan ini, peran ganda justru berubah menjadi beban berat yang melelahkan secara fisik dan mental. Oleh karena itu, relasi yang setara dalam rumah tangga menjadi syarat utama agar peran ganda bersifat memberdayakan, bukan melemahkan.

Di sisi lain, regulasi internal dalam diri individu juga menentukan keberhasilan pengelolaan peran. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi, keterampilan coping adaptif, dan motivasi intrinsik cenderung lebih mampu mengatur tuntutan ganda tersebut secara fleksibel. Jika aspek-aspek internal ini tidak berkembang dengan baik, maka perempuan yang menjalani peran ganda rawan mengalami konflik, kelelahan emosional, hingga burnout. Maka dari itu, selain memperkuat dukungan eksternal, penguatan kapasitas psikologis internal juga harus menjadi perhatian utama dalam mengembangkan keseimbangan peran bagi istri yang bekerja.

Berdasarkan teori family stress model, tekanan ekonomi dan konflik peran meningkatkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas pengasuhan dan hubungan dalam keluarga. Artinya, jika istri bekerja semata karena kondisi ekonomi, tekanan psikologis dapat meningkat jika tidak ada penyesuaian diri maupun dukungan keluarga.

Temuan studi literatur di Indonesia menunjukkan bahwa perempuan yang menjalani peran ganda sebagai istri dan pekerja memerlukan kemampuan *self adjustment* atau penyesuaian diri yang kuat guna menghadapi kompleksitas tuntutan hidup mereka. Penyesuaian diri dalam konteks ini mencakup kemampuan untuk memahami kapasitas diri, menerima peran ganda dengan kesadaran penuh, serta mengatur reaksi emosional terhadap stres yang muncul. Tanpa kemampuan ini, konflik peran antara ranah domestik dan publik dapat berkembang menjadi tekanan psikologis yang berdampak pada kestabilan emosi, bahkan memengaruhi keharmonisan hubungan dalam rumah tangga maupun produktivitas di tempat kerja. Studi yang dilakukan oleh¹⁸ dalam *Jurnal Psikologi Malahayati* menegaskan bahwa tingkat stres ibu bekerja sangat berkorelasi dengan rendahnya tingkat penyesuaian diri, terutama pada wanita dengan anak usia dini yang menuntut perhatian intensif.

Strategi adaptif yang efektif untuk mereduksi dampak dari konflik peran tersebut antara lain adalah manajemen waktu yang terstruktur dan realistis. Perempuan karir yang mampu menyusun prioritas kerja dan rumah tangga dengan cermat cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Pembagian waktu yang adil dan efisien antara pekerjaan profesional dan tanggung jawab domestik memungkinkan mereka menjaga keseimbangan tanpa mengorbankan salah satu peran. Selain itu,

¹⁸Burhani Puteri, Anwar, en Irdianti, "Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Kerja Pada Ibu Yang Bekerja".

membangun komunikasi terbuka dengan pasangan dan anggota keluarga menjadi faktor penting dalam menciptakan kerja sama rumah tangga. Dengan adanya kesepahaman bersama, beban psikologis istri dalam mengelola dua peran dapat dikurangi secara signifikan karena adanya dukungan emosional dan praktis dari lingkungan terdekat.

Selain manajemen waktu dan komunikasi, menetapkan batas yang jelas antara ruang kerja dan ruang keluarga menjadi strategi penting dalam menjaga kesehatan mental perempuan yang bekerja. Praktik ini dikenal sebagai *boundary management*, di mana individu menetapkan batasan psikologis dan fisik terhadap aktivitas profesional dan domestik. Misalnya, tidak membawa pekerjaan kantor ke dalam waktu makan malam keluarga, atau menghindari penggunaan perangkat kerja saat waktu bersama anak.¹⁹ Strategi ini membantu menghindari efek *spillover*, yaitu perpindahan tekanan dari dunia kerja ke kehidupan pribadi, yang sering kali menjadi pemicu ketegangan dalam hubungan keluarga. Dengan demikian, kemampuan penyesuaian diri dan penerapan strategi adaptif bukan hanya mendukung kesejahteraan psikologis istri, tetapi juga memperkuat ketahanan keluarga secara menyeluruh.

Perbandingan dengan penelitian internasional menunjukkan kesesuaian hasil: *work-family conflict* menyebabkan burnout atau kelelahan emosional yang berdampak pada produktivitas dan kesejahteraan individu dan keluarga. Namun dalam setting budaya Islam, aspek dukungan spiritual dan struktur nilai keluarga juga menjadi variabel penting yang memperkaya analisis konteks lokal.

Menjawab rumusan masalah, kajian psikologis ini menegaskan bahwa peran ganda istri membawa dampak yang sangat kontekstual: bila dikelola baik dengan dukungan sosial, adaptasi peran, dan batasan kerja-keluarga yang jelas, efek negatif bisa diminimalkan dan keharmonisan tetap terjaga. Sebaliknya, jika konflik peran meningkat tanpa mitigasi, kesejahteraan dan harmonisasi keluarga bisa terganggu secara signifikan.

Dengan demikian, pembahasan ini tidak hanya menempatkan hukum Islam dan psikologi keluarga sebagai dua perspektif yang berdiri sendiri, tetapi mensintesis keduanya untuk membangun pemahaman yang lebih utuh dan komprehensif mengenai fenomena peran ganda istri dalam keluarga Muslim. Norma-norma hukum Islam tentang kewajiban, tanggung jawab, dan relasi suami-istri memberikan kerangka etik dan normatif, sementara pendekatan psikologi keluarga menjelaskan dinamika emosional, beban psikososial, serta strategi adaptasi yang dialami istri dalam praktik kehidupan sehari-hari. Integrasi kedua perspektif ini menunjukkan bahwa pengelolaan peran ganda istri tidak cukup diselesaikan melalui kepatuhan normatif semata, tetapi juga membutuhkan sensitivitas psikologis, komunikasi keluarga yang sehat, serta dukungan struktural dalam rumah tangga. Dengan sintesis ini, penelitian memberikan kontribusi konseptual

¹⁹Kuswartanti en Anugerah, "Confused between work of family? (studi pendahuluan work family conflict istri yang menjalani dual-earner family dan long distance marriage)".

berupa model pemahaman integratif yang menghubungkan dimensi normatif hukum Islam dengan realitas psikososial keluarga Muslim kontemporer.

4. Penutup

Peran istri sebagai pencari nafkah dalam keluarga Muslim merupakan fenomena sosial kontemporer yang tidak dapat dilepaskan dari dinamika ekonomi dan perubahan struktur keluarga. Dalam perspektif hukum Islam, kewajiban nafkah tetap berada pada suami, namun Islam memberikan kelonggaran melalui prinsip *rukhsah*, *maqāṣid al-syarī'ah*, dan *ta'āwun* dalam kondisi tertentu, sepanjang tidak meniadakan tanggung jawab utama suami dan tetap menjaga nilai-nilai syariat. Dari sisi psikologi keluarga, peran ganda istri memiliki implikasi ambivalen: berpotensi menimbulkan stres dan konflik peran, namun juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis apabila didukung oleh komunikasi, pembagian peran yang adil, dan dukungan pasangan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena bersifat normatif-konseptual dan belum didukung oleh data empiris lapangan yang menggambarkan pengalaman langsung keluarga Muslim dengan peran ganda istri. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan empiris atau mixed methods guna mengkaji dampak psikologis, relasi kekuasaan dalam keluarga, serta efektivitas strategi manajemen peran dalam konteks sosial-budaya yang berbeda. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pasangan Muslim, konselor keluarga, dan pemangku kebijakan dalam merumuskan pola relasi keluarga yang adaptif, adil, dan berorientasi pada kemaslahatan rumah tangga.

Referensi

- Afiyah Salsabila, Alkaf, Hartini Tahir, en Nila Sastrawati. "Tinjauan Hukum Islam Terhadap Peran Ganda Perempuan Sebagai Pencari Nafkah Utama Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Pinrang". *Qadauna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Hukum Keluarga Islam* 4, no 3 (2023): 734-49. <https://doi.org/10.24252/qadauna.v4i3.31100>.
- Burhani Puteri, Nabilah Assakinah, Hilwa Anwar, en Irdianti Irdianti. "Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Kerja Pada Ibu Yang Bekerja". *Jurnal Psikologi Malahayati* 6, no 2 (2024): 277-87. <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i2.12100>.
- Desi Anggraeni, en M. Ali Mubarak. "Working Wives, Resolving Dysfunctional Household Harmony: a Study on Structural-Functional Theory and Islamic Law Perspective". *Al'Adalah* 26, no 2 (2023): 175-87. <https://doi.org/10.35719/aladalah.v26i2.353>.
- Islam, Jurnal Hukum. "Al-Istinbath" 9, no 1 (2024): 259-84.

- Khoiriyah, Ummal, en Fahmi Basyar. "Perspektif Masalah Tentang Peran Istri Sebagai Pencari Nafkah Utama Dalam Keluarga". *Jurnal Hukum Ekonomi Syariah* 7, no 1 (2021): 1-13. <https://doi.org/10.35316/istidlal.v4i1.163>.
- Kuntari, C.M. Indah Soca R. "Work-Family Enrichment: Pengaruhnya terhadap Komitmen Organisasi dan Kepuasan Pernikahan". *Jurnal Psikologi* 19, no 1 (2023): 35. <https://doi.org/10.24014/jp.v19i1.19287>.
- Kuswartanti, Dyah Rachman, en Ninda Tri Anugerah. "Confused between work of family? (Studi Pendahuluan Work Family Conflict Istri yang menjalani dual-earner family dan long distance marriage)". *JIPSI - Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no 2 (2022): 45-52.
- Mustaqim, Dede Al. "Peran Istri Sebagai Pencari Nafkah Perspektif Qira'ah Mubadalah dan Maqashid Syariah Kesejahteraan Ekonomi Keluarga". *Journal Sipakalebbi* 8, no 1 (2024): 11-28.
- Nasution, Khoiruddin, Ocktoberrinsyah Ocktoberrinsyah, en Syah Muhammad Mousa Alzaki. "Complete Family Construction for Working Wives in Indonesia and Australia". *Samarah* 9, no 1 (2025): 1-22. <https://doi.org/10.22373/sjhk.v9i1.25840>.
- Nur Aziz, Syukron, en Mustofa Anwar. "Istri Pencari Nafkah Perspektif Hukum Islam". *Jurnal Syariah dan Hukum Islam* 1, no 1 (2022): 1-23.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Penerapannya. Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952. Vol 2, 2024.
- Surakarta, Universitas Muhammadiyah, en Ahmad Nurrohim. "DALIL TEOLOGIS WANITA BEKERJA DALAM AL- QUR ' AN Yustin Rahayu Pendahuluan Islam adalah agama yang mendorong pemeluknya untuk giat bekerja , menjadi" 1 (n.d.): 48-64.
- Umar, Fazlon. "Pandangan Hukum Islam Tentang Peran Istri Dalam Mencari Nafkah". *Ameena Journal* 2, no 3 (2024): 269-79. <https://doi.org/10.63732/aij.v2i3.69>.
- Yanti, Yulisma, Nasir Usman, en Bahrin Bahrin. "Career Woman: The Dual Roles Conflict Management in the Gender Perspective". *PALASTREN: Jurnal Studi Gender* 16, no 1 (2023): 83. <https://doi.org/10.21043/palastren.v16i1.17276>.
- Zulfa, Nadhifatuz, Cintami Farmawati, Ata Ana Maila, en Fidela Shabrina Rahmaillahi. "Navigating the Dual Role Conflict of Working Women At Uin Kh. Abdurrahman Wahid Pekalongan Based on Human and Islamic Values". *International conference Islam and education* 3, no 1 (2024): 1463-82.