

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Peran bimbingan dan dukungan keluarga

a. Pengertian Peran Bimbingan

Dalam kamus besar bahasa Indonesia peran adalah sebagian perilaku yang dimiliki beberapa orang yang berada di masyarakat. Oleh karena itu, peran itu perlu dijalankan dan seseorang bisa disebut untuk memainkan perannya terlebih memiliki kedudukan dalam lingkungan bermasyarakat. Dalam teori peran (Role Theory) kata “peran” dikutip dari dunia teater. Dalam dunia teater pemain harus berkarakter sebagai seorang tokoh, yang kedudukannya sesuai dengan yang diharapkan. Begitupun dengan lingkungan masyarakat bahwa sikap yang diinginkan dari tokoh tersebut tidak bersifat individu, tetapi senantiasa berada dalam ikatan orang lain.¹

Adapun manfaat peran yakni membimbing individu dalam bersikap, sebab manfaat peran sendiri adalah dibagi menjadi empat, yakni:

- 1) Mengarahkan pada pelaksanaan sosialisasi
- 2) Mewariskan keyakinan, kepastian, nilai, norma dan keilmuan.
- 3) Dapat menyatukan beberapa kelompok di masyarakat
- 4) Menumbuhkan sistem pengelola dan pemantuan, guna dapat mensejahterakan masyarakat.²

Dari beberapa pengertian di atas pengertian peran adalah suatu sikap atau perilaku yang diharapkan oleh banyak orang atau sekelompok orang terhadap seseorang yang memiliki status atau kedudukannya tertentu.

b. Pengertian Bimbingan

Bimbingan merupakan sebuah “bantuan” terjemahan dari *guidance*. Makna dalam kamus bahasa Inggris, *guidance* berkaitan dengan kata “guide” yang memiliki arti mengarahkan, memberikan petunjuk, menjaga, mengatur,

¹ WJS Poerwardaminto, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1984)

² Dwi Narwoko, Bagong Suyono, *Sosiologi: Teks Pengantar dan Terapan* (Jakarta: Kencana, 2007), 160.

memandu, mengusulkan pendapat.³ Secara umum dapat disebut bantuan atau permohonan. Bimbingan adalah bantuan yang ditujukan kepada seorang atau sekelompok orang dengan maksud supaya mereka bisa independen melalui berbagai materi, perkumpulan, pendapat dan pengasuhan. Bimbingan juga merupakan sebuah proses bantuan untuk pemberian bantuan kepada seseorang supaya dia mengerti kesanggupan-kesanggupan dan kekurangan-kekurangan sambil menggunakan pemahaman tersebut dengan efektif dalam mengatasi masalah dalam hidupnya dengan tanggung jawab.

Jadi, dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan suatu proses pendidikan atau pemberian bantuan kepada individu yang diberikan secara sistematis dan terus menerus agar memperoleh pengalaman dilingkungan keluarga maupun masyarakat. Peran bimbingan melibatkan dukungan, arahan, dan pemahaman kepada anggota keluarga agar terjalin komunikasi yang baik, dan membantu keluarga untuk mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari serta mengembangkan potensi untuk hidup lebih sukses.

c. Pengertian Dukungan Keluarga

Definisi keluarga dapat dibedakan menjadi dua *pertama*, definisi keluarga secara psikologis dimaknai sebagai sekelompok orang yang tinggal bersama dalam suatu tempat dan masing-masing anggota saling terikat batin, sehingga terbentuk individu saling memperhatikan, mempengaruhi dan saling mengalah. *Kedua*, definisi keluarga secara biologis yakni ikatan keluarga dengan suami, istri dan anak yang saling berhubungan sebab adanya ikatan darah yang tak pernah putus, dengan maksud untuk saling mengajak, mengawasi dan saling mengalah, termasuk pelaksanaan peran dan keberfungsian orang tua.⁴

Menurut teori islam keluarga merupakan suatu keutuhan ikatan antara laki-laki dan perempuan dengan melakukan akad nikah terlebih dahulu dengan syariat islam.

³ Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling* (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), 10.

⁴ Ulifah, *Psikologi keluarga "Pemahaman hakikat keluarga & Penanganan Problematika Rumah Tangga* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2016), 3-4.

Dengan adanya hubungan akad perkawinan tersebut melahirkan keturunan yang sah secara agama.⁵ Hubungan dengan ajaran islam, keluarga memiliki kedudukan yang sangat setrategis, pembentukan hukum untuk individu dan keluarga sangat berikatan, dengan kepatuhan dan ketakwaan beragama bagi setiap muslim. Dengan terwujudnya suatu keluarga, maka dalam diri individu akan reflek adanya aturan agama, dimana aturan-aturan ini akan dipatuhi pada setiap anggota keluarga.⁶ Dasar keluarga juga di jelaskan dalam surat at-Tahrim ayat 6:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا قُوْا اَنْفُسَكُمْ وَاٰهْلِيْكُمْ تٰرًا وَقُوْدَهَا النَّاسُ
وَالْحِيَارَةُ عَلَيْهَا مَلَٰئِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُوْنَ اِلٰهَ مَا اَمَرَهُمْ
وَيَفْعَلُوْنَ مَا يُؤْمَرُوْنَ ﴿٦﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, perihalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu, penjaganya malaikat-malaikat kasar dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa diperintahkan.”

Dari penjelasan teori diatas dapat disimpulkan bahwa keluarga merupakan sekumpulan masyarakat kecil yang memiliki jalinan satu dengan yang lain, tidak hanya jalinan darah akan tetapi jalinan batin dan emosional yang membuat tujuan dan fungsi keluarga optimal. Adanya keluarga yang menjalin hubungan dan interaksi, anggota saling mempengaruhi dan berkaitan, maka terbentuklah sebuah sistem keluarga. Bentuk sistem dalam keluarga adalah sistem terbuka (*open system*), yakni sistem yang berkaitan dengan lingkungan dan dipengaruhi oleh masyarakat, seperti ketika individu tidak memahami masalah keluarga, tetapi

⁵ Ismail, “Bimbingan dan Konseling Islam” (Aplikasi Terapi Gerakan Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan). *MIMBAR*, Vol 2 No. 1. (2016), 93.

⁶ Anung Al Hamat. “Representasi Keluarga dalam Konteks Hukum Islam,” *Jurnal Pemikiran Hukum Islam*, Vol 8, No.1 (2017): 140. - <http://dx.doi.org/10.21043/yudisia.v8i1.3232>

tetap menjalin hubungan komunikasi dan interaksi sesama anggota.⁷

Jadi peran dukungan keluarga sangat penting dalam memberikan rasa keamanan, cinta, dan dukungan emosional kepada setiap anggota keluarga, selain itu, dukungan keluarga juga membantu dalam pembentukan diri, menjaga keseimbangan dalam kehidupan, mendukung kesehatan mental, dan menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap satu sama lain, dengan dukungan keluarga yang kuat, setiap individu dalam keluarga dapat merasa didukung secara menyeluruh dalam mencapai tujuan dan mengatasi tantangan dalam kehidupan mereka.

d. Fungsi Keluarga

Membangun keluarga yang bahagia tidak luput dari upaya anggotanya dalam membentuk keluarga yang bermutu, fungsi keluarga memiliki definisi tersendiri dan memiliki peran penting dalam aktivitas keluarga. Pembahasan setiap fungsi keluarga dalam delapan fungsi keluarga adalah sebagai berikut:⁸

1) Fungsi Keagamaan

Agama adalah kepentingan dasar setiap umat. Keluarga membangun nilai-nilai agama, dengan demikian, anak memiliki karakter yang berakhlak dan bertaqwa.

2) Fungsi Sosial Budaya

Keluarga merupakan tempat pokok dalam penguatan dan pemeliharaan nilai-nilai luhur budaya yang semasa ini menjadi ajaran dalam ragam kehidupan. Keluarga mempunyai peran dalam menerapkan pola tingkah laku bersosialisasi dengan masyarakat.

3) Fungsi Cinta Kasih

Fungsi cinta kasih mempunyai arti bahwasannya keluarga harus memiliki ruang untuk membangun kondisi cinta kasih dalam lingkungan keluarga, masyarakat, bangsa dan negara.

4) Fungsi Perlindungan

⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling) Suatu Upaya Membantu Anggota Keluarga Memecahkan Masalah Komunikasi di Dalam Keluarga* (Bandung: Alfabeta, 2011), 43.

⁸ Sedy Kawengian, dkk., "Penerapan Fungsi Keluarga Di Sulawesi Utara," *JURNAL KESMAS*, Vol. 11, no. 2. Februari 2022. 63-66
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/39224>

Keluarga adalah tempat untuk berteduh dan berlindung bagi setiap anggota keluarganya, dan tempat untuk membangun rasa tenteram dan keselamatan.⁹

5) Fungsi Reproduksi

Keluarga menjadi pengelola reproduksi keturunan yang sehat dan terencana, dengan demikian anak-anak yang tumbuh menjadi keturunan yang bermutu.

6) Fungsi sosialisasi dan pendidikan

Keluarga merupakan wadah pertama dalam memberikan pembelajaran bagi anak-anaknya guna menempuh masa depan. Pendidikan yang diajarkan oleh keluarga mengenai pendidikan guna mencerdaskan dan membentuk kepribadian anak.

7) Fungsi Ekonomi

Keluarga menjadi wadah pertama dalam menanamkan nilai-nilai yang berkaitan dengan keuangan dan mengontrol pemakaian keuangan untuk mencukupi kebutuhan hidup dan menciptakan kesejahteraan keluarga.

8) Fungsi Pembinaan Lingkungan

Keluarga mempunyai peran dalam mengatur kehidupan dengan menjaga lingkungannya, baik lingkungan pribadi maupun sosial. Setiap anggota keluarga diupayakan untuk mengenal tetangga dan memperstikan alam sekitar.

Sedangkan dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Hal ini dilakukan terus menerus didalam kehidupan manusia. Keluarga juga bertujuan sebagai sistem dalam mendukung keluarga, dalam pandangan bahwa anggota keluarga yang mendukung akan siap memberikan bantuan atau dukungan jika dibutuhkan. Dukungan dilakukan oleh orang tua, anak, istri dan saudara yang dekat dengan ruang lingkup subyek, di mana dukungan meliputi informasi, tingkah laku dan tindakan yang menjadikan individu tersebut merasa aman,

⁹ Nunung Sri Rochaningsih, "Dampak Pergeseran Peran dan Fungsi Keluarga Pada Perilaku Menyimpang Remaja," *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*. Vol. 2. No. 1, (2014). 64. DOI: <https://doi.org/10.21831/jppfa.v2i1.2618>

dilindungi dan di sayangi.¹⁰ Anggota keluarga sebagai item yang tidak dapat dipisahkan dalam lingkup keluarga, karena anggota keluarga adalah orang yang paling dekat dalam memahami kondisi keluarga yang siap memberikan pertolongan jika di butuhkan. Dukungan keluarga memiliki efek yang sangat besar bagi kesehatan fisik dan mental bagi lingkungan keluarga. Dukungan keluarga yang kurang akan berpeluang peningkatan angka kesakitan dan kematian. Dukungan keluarga juga sebagai bentuk hubungan komunikasi antara anggota keluarga dan masyarakat. Bentuk Dukungan keluarga berupa dukungan internal, seperti dukungan ayah/ibu atau saudara kandung, dan dukungan eksternal yakni dukungan eksternal untuk keluarga inti.¹¹

e. Bentuk-bentuk dukungan keluarga

Keluarga mempunyai beberapa bentuk dukungan keluarga, antara lain:¹²

1) Dukungan Informasional

Dukungan informasi keluarga adalah dukungan atau bantuan dari keluarga sebagai nasihat atau masukan, ide atau petunjuk dalam memberikan informasi penting yang di butuhkan keluarga yang sakit, untuk meningkatkan kesehatannya. Dukungan tersebut berbentuk ide percakapan atau petunjuk tentang respon apa yang dilakukan seseorang untuk melakukan sesuatu, dukungan informasi dapat mencegah berkembangnya stress karena informasi yang di berikan, seperti seseorang yang kesulitan mengambil kebijakan, dia akan memperoleh ide dan komentar dari keluarganya. Keluarga berperan sebagai pengumpul dan distributoor informasi tentang dunia. Bidang dukungan ini mencakup nasihat, usulan, petunjuk dan informasi.

¹⁰ Ella Budiarti, "Koping Stres dan Dukungan Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus," *Jurnal Ilmiah Psikolog*, Vol. 1. No 1 (2019): 49
<https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/soul/article/view/2158>

¹¹ Mirza, R. "Memaksimalkan Dukungan Keluarga Guna Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus," *Jurnal Jumantik*. Vol. 2, No. 2 (2017): 12-22
DOI: <http://dx.doi.org/10.30829/jumantik.v2i2.1122>

¹² Gusti Jhoni Putra. *Dukungan Pada Pasien Luka Kaki Diabetik* (Sidoarjo Jawa Timur: Oksana, 2019. 17

a) Dukungan Penilaian

Dukungan penilaian adalah dukungan intra keluarga dengan cara memberikan *feedback* dan penilaian, dengan menunjukkan respon positif yaitu dorongan atau penerimaan terhadap ide atau pemikiran perasaan seseorang. Dalam hal ini, dukungan dapat membentuk seseorang merasa dihargai, berkualitas dan dihormati. Dukungan ini dilakukan dengan ekspresi yang positif terhadap lingkungan sekitarnya. Dengan ini, Keluarga yang berperan membimbing dan melerai pemecahan masalah, sebagai bentuk tanggung jawab anggota keluarga antara lain memberikan *support*, perhatian dan *respect*.

b) Dukungan Instrumental

Dukungan yang nyata apabila dukungan itu berupa bantuan secara langsung, misalnya seseorang memberi atau meminjamkan uang. Dukungan ini menunjukkan dukungan nyata dari keluarga dengan bergantung pada anggota keluarga. Dukungan keluarga yang instrumental adalah anggota keluarga menawarkan bantuan energi, uang dan luangkan waktu untuk melayani dan mendengarkan keluarga yang sakit dan menyampaikan simpatinya Dukungan instrumental meliputi kebutuhan keuangan, makan, minum dan istirahat.¹³

c) Dukungan Emosional

Keluarga sebagai tempat peristirahatan yang aman dan tenang menyembuhkan dan membantu mengendalikan emosi. Aspek dukungan emosional meliputi dukungan emosional, empati dan perhatian kepada seseorang untuk menjadikannya lebih baik, berguna untuk memulihkan kepercayaan, rasa memiliki dan cinta pada saat stres. Tindakan antara lain memberikan dukungan emosional kepada keluarga dengan penuh kasih sayang. Dukungan

¹³ Yusro, Aini. "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta". (Tesis, Magister Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, 2011), 23.

emosional meliputi dukungan yang berbentuk kepercayaan dan perhatian.

Jadi dukungan keluarga merupakan bantuan yang ditujukan oleh anggota keluarga yang lain sehingga membentuk kenyamanan fisik dan psikologis. Dukungan dilakukan oleh orang tua, anak, istri dan saudara yang dekat dengan ruang lingkup subyek, di mana dukungan meliputi informasi, tingkah laku dan tindakan yang menjadikan individu tersebut merasa aman, dilindungi dan di sayangi. Beberapa bentuk dukungan keluarga yakni dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan penilaian, dukungan emosional.

2. *Work Life Balance*

a. *Pengertian work life balance*

Keseimbangan kehidupan kerja atau *work life balance* biasanya berhubungan dengan keseimbangan dan menanamkan kedamaian dalam kehidupan. Keseimbangan kehidupan kerja merupakan upaya yang dilaksanakan seseorang guna menyeimbangkan dua tugas atau lebih.¹⁴ *Work life balance* sudah menjadi aspek penting dalam menetapkan tahap kesejahteraan seorang pekerja. *Work life balance* menggambarkan suatu *Positive Orgazational Behavior* (POB), memperhatikan keseimbangan kehidupan kerja memperoleh *outcomes* yang baik, yang mana individu dapat melakukan banyak hal dengan komitmen pekerjaannya dan mampu melaksanakan perannya dalam kehidupan keluarga dan lingkungan sekitar.¹⁵

Work life balance mempunyai makna yang bagus dalam karir dan juga di luar karir.. Dalam kehidupan kerja, *workaholic* dipandang tidak seimbang sebab mereka tidak mengkondisikan diri dengan orang-orang yang diinginkan mengenai dimana dan bagaimana mereka memendam waktu dan tenaga mereka. Pengertian keseimbangan dalam makna *work life balance* yaitu suatu kondisi di mana individu mengatur masalah yang ada atau kemampuan antara beragam aspek dalam hal waktu dan tenaga,

¹⁴ T. Elfira Rahmayati, "Keseimbangan Kerja dan Kehidupan (*Work Life Balance*) pada Wanita Bekerja," *Jurnal Insitusi Politeknik Ganesha Medan*, Vol 4 No. 2 (2021). 130 <https://jurnal.polgan.ac.id/index.php/juripol/article/view/11098>

¹⁵ Novita Dian Iva Prestiana, "Dukungan Keluarga Terhadap Keseimbangan Kehidupan Kerja Pada Pegawai Wanita Di Kantor Pemerintah Kota Bekasi," 18 no. 1 (2021). 21 <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/paradigma/article/view/2670/1859>

dengan cara mencukupi keperluan dirinya akan kemakmuran dan memenuhi sendiri.¹⁶

Work life balance atau keseimbangan hidup merupakan suatu rasa pengelolaan, perolehan, dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.¹⁷ Selama seseorang berperanan dan saling merasa gembira dalam hal waktu dan terkait psikologis dengan tugas mereka di dalam kehidupan kerja dan pribadi (seperti dengan suami/istri, orang tua, keluarga, teman dan lingkungan sekitar) dan tidak adanya masalah diantara kedua peran tersebut. Dapat disebutkan seseorang yang peduli antara keseimbangan kehidupan kerja dan kehidupan pribadi adalah individu yang memprioritaskan kehidupan psikologisnya dari pada mencari kekayaan. Hakikatnya adalah jika seseorang mencapai keseimbangan dalam tugasnya, baik di dunia kerja maupun pribadi dan adanya implikasi psikologis antar keduanya, maka dapat di artikan bahwa individu tersebut mempunyai *work life balance*. Oleh sebab itu, *work life balance* dapat dicapai apabila individu mendapati kepuasan dan keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi.¹⁸

Jadi, dari beberapa definisi di atas yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *work life balance* adalah keseimbangan kehidupan antara waktu untuk pribadi, keluarga, teman dan agama serta suatu rasa tercapainya keseimbangan antara peran pekerjaan dan kehidupan pribadi serta terpenuhinya segala aspek yang berkaitan dengan kehidupan seseorang.

b. Dimensi *Work Life Balance*

Work Life Balance memiliki 4 dimensi pembentuk yakni:¹⁹

1) Pekerjaan Dapat Mengganggu Kehidupan Pribadi

Dimensi ini mengarah pada seberapa jauh pekerjaan dapat menghalangi kehidupan pribad. Seperti,

¹⁶ Ellyn Eka Wahyul, dkk, "Pengaruh *Work Life Balance* Terhadap Kepuasan Kerja Dan Kinerja Dosen Wanita Politeknik Negeri Maang," *Jurnal Administrasi Bisnis*, Vol. 15. No. 2 (2021): 197 <https://jurnal.polinema.ac.id/index.php/adbis/article/view/1803>

¹⁷ Andrea Molloy, *Get A Life: Sukses Di Tempat Kerja Bahagia Di Rumah*, (PT Naga Swadaya, 2010), 3

¹⁸ Saina Ischevell Vialara, dkk, "Pengaruh *Work Life Balance* dan Kompensasi terhadap Kinerja Karyawan pada PT PLN (Persero) Wilayah Suluttenggo Area Manado," *Jurnal Administrasi Bisnis*, Vol 4 no. 3 (2016): 2-3. DOI: <https://doi.org/10.35797/jab.v4.i3.%25p>

¹⁹ Azizah Nur Apriani, dkk, "Gambaran *Work Life Balance* Pada Ibu Yang Bekerja," *JCA Psikologi*, Vol 2 No 4 (2021): 59 <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/178>

bekerja dapat menyulitkan untuk mengatur waktu untuk kehidupan pribadinya.

2) **Kehidupan Pribadi Dapat Mengganggu Pekerjaan.**

Dimensi ini mengarah pada seberapa jauh kehidupan pribadi menghalangi kehidupan kerja. Contohnya, ketika individu mempunyai konflik di dalam kehidupan pribadinya, dengan demikian dapat mengganggu performa individu saat bekerja.

3) **Kehidupan Pribadi Dapat Memajukan Kinerja Individu.**

Dimensi ini mengarah pada seberapa jauh kehidupan pribadi dapat memajukan kinerja individu dalam kehidupan kerja. Contohnya, ketika individu merasa bahagia sebab kehidupan pribadinya membahagiakan dengan demikian dapat membentuk keadaan hati individu pada saat bekerja.

4) **Bekerja Dapat Meningkatkan Mutu Kehidupan Pribadi.**

Dimensi ini mengarah pada seberapa jauh pekerjaan dapat memajukan kapasitas kehidupan pribadi individu. Contohnya, keahlian yang didapatkan individu pada saat bekerja, memperkenankan individu untuk memakai keahlian tersebut dalam kehidupan kerja.

c. Indikator-indikator *Work Life Balance*²⁰

1) **Keseimbangan waktu**

Keseimbangan waktu mengacu pada banyaknya waktu yang bisa didapatkan oleh individu, baik untuk urusan pekerjaannya maupun diluar pekerjaannya.

2) **Keseimbangan keterlibatan**

Keseimbangan keterlibatan mengacu pada seberapa banyak atau tahap keterkaitan secara psikologis dan tanggung jawab suatu individu dalam pekerjaannya maupun diluar pekerjaannya.

3) **Keseimbangan kepuasan**

Keseimbangan kepuasan mengacu pada banyaknya kualitas kepuasan suatu individu dalam pekerjaannya maupun diluar pekerjaannya.

²⁰ Desy Yuyu Ramdhani, Rasto, “Keseimbangan Kehidupan Kerja (*Work Life Balance*) Sebagai Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan,” *Jurnal Management dan Sistem Informasi*, Vol 20 No.1 (2021): 100
DOI: <https://doi.org/10.17509/manajerial.v20i1.29670>

d. *Work Life Balance* Menurut Pandangan Islam

Pada zaman sekarang, banyak manusia beramai-ramai mengejar keharmonisan dan ketenangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini terlihat dengan populernya berbagai macam kegiatan akhir minggu liburan kerja contohnya adanya *car freeday* dan *car free night* di akhir minggu dengan tujuan menciptakan masyarakat yang sehat secara mental maupun psikologis. Akan tetapi Islam telah membuat semacam itu guna menciptakan keharmonisan dan kenyamanan dalam keluarga. Dalam pandangan Islam manusia tidak hanya hidup di dunia saja, akan tetapi kehidupan setelah meninggal (akhirat) juga harus dipersiapkan.²¹ Sebagaimana yang telah diterangkan dalam Alquran (QS. Al-Qashash 28: 77)

وَأَتَّبِعْ فِي مَآءِ آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۗ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۗ وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۗ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya: “Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagiamu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”

Oleh sebab itu, setiap manusia dianjurkan untuk bekerja keras, dan kemudian mengupayakan kapasitas terbaiknya, dan berjuang melawan rasa malas dan putus harapan. Teori ini melihat bahwa kerja adalah keharusan setiap laki-laki dan perempuan yang mempunyai kemampuan. Mereka berupaya untuk bekerja dan dicegah meminta pertolongan orang lain tanpa adanya usaha sungguh-sungguh atau keadaan mendesak. Mereka juga diberi pengarahannya bahwa upaya terbaik beribadah kepada Allah adalah bekerja sesuai kemampuan kita dan terhindar dari korupsi.

²¹ Dian Sari Utami, “Membangun *Work Life Balance* (WLB) Melalui Nilai-Nilai Keislaman Untuk Mencapai *Quality Of Work -Life* (QWL),” Temu Ilmiah Nasional Psikologi Islami III. (2012: 7

Setiap muslim menginginkan keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, dengan argumen mereka dituntut untuk tidak hanya baik dalam hal pekerjaan dan lingkungan sekitar, tetapi juga untuk anggota keluarga.²² Konsep *work life balance* menurut Islam meliputi penilaian kesehatan jiwa maupun psikologis. Hal ini searah dengan keinginan untuk mensejahterakan dan menjaga lima tujuan dari aturan Islam, yakni; Kecerdasan, penjagaan agama, diri, turunan, kekuasaan. Sebab itu, apapun kegiatan atau sikap yang mengganggu salah satu dari tujuan islam itu dilarang.

Jadi, dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa setiap individu diwajibkan untuk bekerja agar tidak bergantung pada orang lain dan berbuat sesuai syariat Islam. Dengan bekerja dan berbuat baik dengan orang lain bisa dijamin keseimbangan dan keharmonisan dapat terwujud.

3. *Single Mother*

a. Definisi *Single Mother*

Single mother adalah perempuan yang menjadi orang tua tunggal untuk anak-anaknya dikarenakan kematian atau perceraian.²³ Orang tua tunggal, atau spesifiknya ibu tunggal dikarenakan hancurnya ikatan rumah tangga dari suatu perkawinan. Perempuan disebut *single mother* jika saat menjalani kehidupan tanpa adanya suami, dan didikan anak semuanya menjadi tugasnya. Peristiwa ini bisa terjadi dikarenakan perceraian atau kematian.²⁴

Single mother dapat diartikan sebagai seseorang yang mengasuh anaknya secara mandiri, baik karena tidak mempunyai pasangan (meninggal, bercerai dan tidak menikah) atau telah mempunyai pasangan namun dipisahkan oleh jarak sebab berbagai alasan, seperti mencari nafkah keluarga atau menuntut ilmu. Seorang *single mother* merupakan seorang wanita yang tangguh, dapat mengurus rumah tangga, mencukupi kebutuhan keluarga dan merawat

²² Eviatiw Kusumanytyas Sugianto, dkk, "Islamic Work Ethic Dalam Membangun *Work Life Balance* Untuk Mencapai *Islamic Job Satisfaction*," *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, Vol 14, No. 2(2020): 67 <https://inferensi.iainsalatiga.ac.id/index.php/inferensi/article/downloadSuppFile/4406/769>

²³ Nofiantri Putri Utami, "Kebertahanan Perempuan Simalanggang Menjadi *Single Mother*" *Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, Vol 6. No. 1 (2018): 25

²⁴ Aprilia W, "Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samarinda)," *Ejournal Psikologi*, vol 1 No. 3, 268-279, <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/viewFile/3326/2256>

anak, semua dilakukan sendiri, menjadi seorang ibu sekaligus ayah.²⁵ Keluarga *single mother* mempunyai kesusahan di dalam berbagai aspek, terutama permasalahan mengasuh anak dan mencukupi keuangan keluarga. *Single mother* biasanya kesusahan dalam membagi waktu antara bekerja dan mengasuh anak, jika mengutamakan pekerjaan, tentunya *single mother* tidak mempunyai waktu untuk merawat anaknya. Sebaliknya, jika hanya fokus mendidik anak-anaknya, maka keluarga tidak mempunyai pemasukan uang dikarenakan tidak ada yang bekerja.²⁶

Dalam perspektif islam, cerminan *single mother* adalah sayyidati Maryam (as). Beliau adalah panutan utama dan satu-satunya perempuan yang mempunyai surat Al-Quran yang dinamai namanya yakni surat ke -19 dalam Al-Quran diberi nama Maryam. Menjadi *single mother* bukanlah sosok yang berdosa, dan tidak membuat orang zalim, selama perpisahan itu tidak karena keputusan yang disengaja, tidak sah dan tidak menurut syariat islam.²⁷ Hal tersebut sudah dijelaskan dalam Al-Quran (Al-Imron: 42) sebagai berikut:

وَإِذْ قَالَتِ الْمَلَأِكَةُ يَمْرِيْمُ إِنَّ اللّٰهَ اصْطَفٰنِكَ وَطَهَّرَكَ
وَاصْطَفٰنِكَ عَلٰى نِسَاءِ الْعٰلَمِيْنَ ﴿٤٢﴾

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika para malaikat berkata, “Wahai Maryam Sesungguhnya Alloh telah memilihmu, mensucikanmu, dan melebihkanmu segala wanita di alam (pada masa itu)”

b. Faktor-faktor menjadi *Single Mother*

1) Perceraian

Di dalam keluarga, pernikahan mengaitkan dua individu dengan karakter yang berbeda dan kondisi yang masing-masing yang berupaya untuk berkumpul bersama.

²⁵ Liatia Dewi, Kehidupan Keluarga Single Mother. SCHOLID. *Indonesian Journal of School Counseling*, Vol 2 No. 3 (2017): 45

²⁶ Indah Permata Sari dkk, “Resiliensi Pada Single Mother Setelah Kematian Pasangan Hidup,” SCHOLID: *Indonesian Journal of School Counseling*, Vol 4, No. 3 (2019): 76-82, doi: <https://doi.org/10.23916/08411011>

²⁷ Dr. Sayyed Mohamed Muhsin, “Tantangan dan Peluang Ibu Tunggal: Perspektif Islam”. Islamonweb, 11 Desember 2022-10:53. <https://en-islamweb-net.translate.goog/challenges-and-opportunities-of-single-mother-an-islamic-perspective? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=tc>

Penyebab terjadinya perceraian merupakan asumsi-asumsi yang berlebihan yang ditujukan kepada masing-masing pasangan. Harapan ini dapat berbentuk kedudukan sosial dan keterkaitan bersifat seksual, kemegahan, tanggungan kesehatan dan tanggung jawab atas pekerjaan sebagai suami istri.

Perceraian bukan suatu kejadian yang bersifat individual, tetapi perceraian merupakan suatu metode, kumpulan yang berpotensi memikul kehidupan yang cukup stress, yang diawali sebelum perpisahan jasmani. Perpisahan tendensi menurunkan kebahagiaan yang berlarut-larut, terlebih bagi pasangan yang tidak berniat untuk berpisah atau tidak berniat menikah lagi, dilatar belakangi hubungan orang tua dan anak yang kurang baik, perselisihan terhadap mantan suami, permasalahan ekonomi, hilangnya dukungan emosional dan lingkungan sekitar.²⁸

Sedangkan, dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang perkawinan ditegaskan mengenai beberapa penyebab untuk berpisah, antara lain: salah satu pasangan melakukan perselingkuhan atau berubah penjahat, penjudi, pemabuk dll yang sukar dirubah, salah satu pasangan menelantarkan pasangan selama dua tahun berturut-turut tanpa alasan yang jelas, salah satu pasangan dipenjara lima kali atau dipenjara lebih lama setelah pernikahan terlaksana, salah satu pasangan melakukan kekerasan atau penganiyaan berat yang menyusahkan pasangan lain, kurangnya komunikasi dalam memenuhi komitmen, dengan terus menerus melakukan perdebatan dan perkelahian dan di dalam rumah tangga tidak ada keinginan untuk bertahan atau mengsejahterakan keluarga.²⁹

2) **Kematian**

Seorang wanita yang telah berstatus sebagai istri dapat menjadi *single mother* apabila suaminya meninggal dunia, baik meninggal disebabkan peristiwa kecelakaan, sakit atau sebab lainnya. Meninggalnya suami

²⁸ Nofiantri Putri Utami, "Kebertahanan Perempuan Simalanggang Menjadi *Single Mother*. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, Vol 6, No. 1 (2018): 28. DOI: <https://doi.org/10.15548/turast.v6i1.683>

²⁹ Undang-Undang RI, "1 Tahun 1974, Perkawinan," (1 Desember 2023).

menyebabkan isteri menjadi orang tua tunggal bagi anaknya, Jiwa sang ibu harus lebih kuat lagi karena berperan sebagai ayah dan ibu. tidak ada seorang isteri yang menginginkan menjadi *single mother*, akan tetapi, semua ini sudah takdir Allah dalam menentukan hidup hambanya.³⁰

Meninggalnya pasangan dipandang sebagai salah satu kejadian yang paling memprihatinkan, dari berbagai kejadian yang pernah terjadi sebelumnya. Sebagai *single mother* membutuhkan waktu dalam menyesuaikan kondisi jiwanya, baik penyesuaian dari segi psikologis dan sosial. *single mother* tidak hanya menghadapi permasalahan tekanan emosional saja, akan tetapi pembiasaan dengan posisi sebagai *single mother* dan berperan ganda sebagai ayah dan ibu. Kematian suami juga menyebabkan hilangnya tanggung jawab dan materi dalam keluarga, menjadi *single mother* tidak hanya mengatasi masalah individu. Namun juga, masalah keuangan, pendidikan, sosial maupun ekonomi. Sebagai *single mother* akan kehilangan pertemanan, hubungan biologis dan peran sebagai orang tua.³¹

Dalam pandangan Islam, kematian dan kehidupan adalah tanda-tanda kekuasaan Allah, kehidupan dan kematian merupakan cobaan dari Allah, agar individu dapat mengambil hikmat dari peristiwa tersebut, dan berperilaku taat di dunia. Kematian yaitu sunnatulloh yang akan terjadi pada tiap hamba Allah. Kematian adalah hilangnya jiwa dan nyawa dari badan manusia untuk menghadap Allah swt. Beberapa orang memandang bahwa manusia hidup di dunia hanya sementara dan kehidupan akhiratlah yang abadi, maka dari itu mereka berupaya meningkatkan hubungan spiritual dan menjauhi urusan dunia, demi mengejar kehidupan yang kekal di akhirat.³²

³⁰ Cahyani, Kurnia Dwi. 2016. "Masalah Dan Kebutuhan Orang Tua Tunggal Sebagai Kepala Keluarga". E-Journal Bimbingan Konseling Edisi 8 tahun ke-5. (2016): 157 Doi. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/viewFile/4316/3986>

³¹ Dwi Astutik, "Tantangan Single Mother Berpendidikan Rendah Dalam Memberikan Pendidikan Tinggi Pada anak-anaknya" *Jurnal Psikologi*, Vol 05. No.02 (2018): 99 Doi: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/23405>

³² Al-Qalb. *Jurnal Psikologi Islam*. Vol 13, no 1 2022. 6

c. **Permasalahan yang dihadapi *Single Mother***

Pastinya menjadi *single mother* itu berat bagi wanita yang menjalankan peran gandanya, oleh karena itu, terkadang dua peran itu menyebabkan beberapa masalah yang akan muncul, yang harus dijalani dalam kehidupan sehari-hari. Berikut beberapa masalah yang sering terjadi pada *single mother*.³³

1) Masalah Ekonomi

Dalam kehidupan ekonomi merupakan faktor terpenting dalam menentukan kesejahteraan hidup. Sesudah berpisah, *single mother* yang sebelumnya tidak mencari nafkah, sebab dicukupi oleh suami, maka dituntut harus mencari nafkah, sedangkan *single mother* yang sebelumnya sudah terbiasa bekerja akan bekerja lebih giat lagi untuk menghidupi anak dan keluarga.

2) Masalah Praktis

Sebelum berpisah, semua kegiatan dalam keluarga dilaksanakan berdua, akan tetapi, usai berpisah semua kegiatan dalam keluarga dikerjakan *single mother* sendiri seperti perlengkapan rumah yang rusak dapat menyebabkan masalah dalam rumah tangga yang harus dialami oleh *single mother*.

3) Masalah Psikologis

Single mother kerap menemukan permasalahan psikologis, karena pada inti masalah psikologis berhubungan masalah jiwa dan jati diri seseorang. *Single Mother* lebih merasa tidak stabil dan jati dirinya hilang sesudah terjadi perpisahan sebab sebelum berpisah jati dirinya terpaut pada suami.

4) Masalah Sosial

Masalah yang muncul pada *single mother* dalam lingkungan adalah bagian kecakapan komunikasi, berperilaku dan berkaitan dengan orang lain. Pada *single mother* cerai mati, hal yang mencolok berhubungan dengan gender dan kesadaran ketentuan pergaulan dalam lingkungan. Perempuan dengan status janda dalam lingkungan masyarakat dianggap remeh.

5) Masalah Keluarga

³³ Zahrotul Layliyah, "Perjuangan Hidup *Single Mother*. *Jurnal Sosiologi Islam*, Vol. 3 No. 1. (2013):100.

Sesudah ditinggal oleh suami, *single mother* harus berperan ganda sebagai ayah dan ibu, belum lagi masalah-masalah yang muncul dalam keluarga tanpa pasangan, dan juga permasalahan yang berkaitan dengan keluarga dari pihak suami.

B. Penelitian Terdahulu

Berikut beberapa penelitian terdahulu yang menjadi rujukan pada penelitian yang peneliti laksanakan terkait **“Peran Bimbingan Dan Dukungan Keluarga Dalam Mencapai *Work Life Balance* Bagi *Single Mother*”**

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu

No	Peneliti dan Tahun	Judul	Persamaan dan Perbedaan
1.	Afrida Nur Chasanah Pada Tahun 2018	Dukungan Keluarga Bagi Perempuan Single Parent (Studi Kasus Di Desa Sinduadi Mlati Sleman Yogyakarta)	<p>Persamaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ruang lingkup penelitian membahas perempuan single parent. 2. Penelitian membahas dukungan keluarga pada perempuan single parent 3. Metode Penelitian Kualitatif <p>Perbedaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian sebelumnya mengkaji dukungan keluarga bagi perempuan single parent sedangkan peneliti saat ini meneliti dukungan keluarga untuk work life balance bagi single mother. 2. Pendekatan saat ini bukan hanya mengkaji mengenai peran single mother tetapi juga kontribusinya dalam mencari nafkah keluarga.

No	Peneliti dan Tahun	Judul	Persamaan dan Perbedaan
			<ol style="list-style-type: none"> 3. Penelitian sebelumnya objeknya keluarga, masyarakat dan single mother sedangkan penelitian kali ini anggota keluarga dan single mother. 4. Penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan studi kasus sedangkan peneliti kali ini menggunakan fenomenologi.
2.	Livia Sintia Wahyuningtyas Pada Tahun 2020	Gambaran <i>Work-Life Balance</i> Pada Wanita Karier <i>Single Parent</i>	<p>Persamaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ruang lingkup penelitian tetang wanita karir single parent. 2. Obyek yang digunakan adalah single mother. 3. Mengkaji penelitian mengenai work life balance bagi single mother. 4. Metode penelitian kualitatif. <p>Perbedaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian sebelumnya hanya mengkaji mengenai gamabaran work life balance sedangkan dalam penelitian kali ini mengenai dukungan keluarga dalam mencapai work life balance. 2. Penelitian sebelumnya objeknya hanya single

No	Peneliti dan Tahun	Judul	Persamaan dan Perbedaan
			<p>mother sedangkan penelitian kali ini anggota keluarga dan single mother.</p> <p>3. Penelitian sebelumnya mengkaji single mother tanpa memberikan keterangan lokasi sedangkan peneliti kali meneliti di Desa Sidomulyo Jakenan Pati.</p>
3.	Putri Fatimah Pada Tahun 2022	Peran Dukungan Keluarga Dan Stres Kerja Terhadap <i>Work-Life Balance</i> Pada Paramedis Keperawatan Wanita Di Rumah Sakit Kota Medan	<p>Persamaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengkaji Penelitian mengenai dukungan keluarga. 2. Peneliti mengkaji mengenai work life balance. <p>Perbedaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti sebelumnya fokus mengkaji dukungan keluarga bagi wanita karir sedangkan penelitian kali ini fokus untuk single mother. 2. Peneliti sebelumnya berlokasi di Rumah Sakit Kota Medan sedangkan peneliti kali ini berlokasi di Desa Sidomulyo
4.	Chyntia Dewi Ayuanjani, P. Tommy Y.S. Suyasa Pada Tahun 2023	Cara Ibu Tunggal Mengelola Waktu	<p>Persamaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ruang lingkup penelitian tentang single mother 2. Metode penelitian

No	Peneliti dan Tahun	Judul	Persamaan dan Perbedaan
			<p>kualitatif</p> <p>3. Peneliti mengksji peran mengurus anak dan mencari nafkah</p> <p>Perbedaan:</p> <p>1. Peneliti sebelumnya mengkaji <i>time manage</i> sedangkan peneliti kali ini mengkaji <i>work life balance</i></p> <p>2. Peneliti sebelumnya hanya mengkaji dari sudut pandang ibu tunggal sedangkan kali ini mengkaji terkait bagaimana dukungan keluarganya.</p>
5.	Euodia Rehuella Kosasih dan Kuncoro Dewi Rahmawati Pada Tahun 2022	Dukungan Keluarga dan <i>Psychological Well Being Ibu Work From Home</i> Saat Pandemi Covid-19 Di Denpasar	<p>Persamaan:</p> <p>1. Ruang Lingkup tentang ibu yang bekerja</p> <p>2. Peneliti mengkaji bagaimana mengenai dukungan keluarga</p> <p>3. Peneliti mengkaji peran ganda mengasuh dan mencari nafkah</p> <p>Perbedaan:</p> <p>1. Penelitian sebelumnya dilakukan pada saat pandemi covid-19 sedangkan peneliti kali pada saat bebas covid</p> <p>2. Peneliti sebelumnya mengkaji mengenai pshycological well Being sedangkan kali ini mengkaji mngenai work life balance</p> <p>3. Peneliti sebelumnya</p>

No	Peneliti dan Tahun	Judul	Persamaan dan Perbedaan
			menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan peneliti kali ini menggunakan kualitatif

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari fenomena yang dipaparkan peneliti diawal, maka selanjutnya akan terbentuk sebuah penelitian untuk menganalisa dukungan keluarga dalam mencapai *work life balance* bagi *single mother* yang berlokasi di Desa Sidomulyo Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati. Sebagai Berikut:

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir

