



Internalisasi Nilai-Nilai Islami Guna Mewujudkan *Work-Life Balance* pada Kader Naisiyatul Aisyiah

Widya Rahmawati

Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Ma'arif Kalirejo, Indonesia

Submitted: 2025-06-04

Revised: 2025-06-09

Accepted: 2025-06-09

*correspondence: Widioppo47@gmail.com

ABSTRACT

Women of productive age currently face complex dual demands, namely domestic roles within the family and public roles in organizations and social spaces, so strategies are needed to maintain role balance within the modern socio-religious context. This community service activity aims to provide understanding and critical awareness to Naisiyatul Aisyiah cadres regarding the internalization of Islamic values to realize work-life balance among female cadres. The activity was held at the Naisiyatul Aisyiah Kalirejo building and involved 15 female cadres aged 24–36 years. Methods included an interactive workshop on exemplary Islamic female figures, self-management mentoring, and emotional catharsis through personal reflection sheets using Canva. After the activity, participants showed increased understanding and self-efficacy regarding strategies to balance domestic and public roles based on Islamic values and principles of inclusive independence. Group discussions emphasized the importance of internalizing the exemplary roles of historical Islamic figures (Khadijah and Fatimah) in building awareness of rights, responsibilities, and women's potential for public actualization without neglecting family domestic resilience. Integrating Islamic values through workshops, self-management mentoring, and personal reflection effectively enhanced the understanding and capacity of Naisiyatul Aisyiah cadres to achieve a work-life balance grounded in inclusive independence; ongoing efforts are recommended to strengthen implementation in daily life.

Keywords: Women, Double-Role, Work-Life Balance, Islamic Values.

ABSTRAK

Perempuan usia produktif saat ini menghadapi tuntutan ganda yang kompleks, yaitu peran domestik dalam keluarga dan peran publik dalam organisasi serta peran sosial, sehingga diperlukan strategi untuk menjaga keseimbangan peran dalam konteks sosial keagamaan moderen. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan pemahaman dan kesadaran kritis kepada kader Naisiyatul Aisyiah mengenai internalisasi nilai-nilai Islami untuk mewujudkan keseimbangan kerja-hidup (*work-life balance*) pada kader perempuan. Kegiatan dilaksanakan di Gedung Naisiyatul Aisyiah Kalirejo dengan melibatkan 15 peserta kader perempuan berusia 24–36 tahun. Metode meliputi workshop interaktif tentang keteladanan tokoh perempuan Islami, pendampingan manajemen diri, serta katarsis emosional melalui lembar refleksi personal berbasis Canva. Setelah kegiatan, terjadi peningkatan pemahaman dan efikasi diri peserta mengenai strategi menyeimbangkan peran domestik dan publik berdasarkan nilai-nilai Islami dan prinsip kemandirian yang inklusif. Diskusi kelompok menegaskan pentingnya internalisasi keteladanan tokoh sejarah Islam (Khadijah dan Fatimah) dalam membangun kesadaran terhadap hak, tanggung jawab, dan potensi aktualisasi perempuan di ruang publik tanpa mengabaikan ketahanan domestik keluarga. pengintegrasian nilai-nilai Islami melalui workshop, pendampingan manajemen diri, dan refleksi personal efektif meningkatkan pemahaman dan kemampuan perempuan kader Naisiyatul Aisyiah untuk mewujudkan *work-life balance* yang berlandaskan kemandirian inklusif; upaya berkelanjutan direkomendasikan untuk memperkuat implementasi dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Perempuan, Peran Ganda, *Work-life Balance*, Nilai Islami.

PENDAHULUAN

Pergeseran lanskap sosial-ekonomi di era digital telah membawa transformasi fundamental terhadap peran dan posisi perempuan dalam masyarakat modern. Perkembangan teknologi komunikasi serta informasi tidak hanya memengaruhi pola interaksi sosial, tetapi juga mengubah struktur kerja yang sebelumnya kaku menjadi lebih fleksibel dan berbasis digital. Wanita kini tidak hanya terlibat di bidang domestik, tetapi juga aktif dalam aspek publik (Avdullahi, 2026). Dalam konteks ini, perempuan semakin aktif tidak hanya dalam ranah domestik, tetapi juga dalam ranah publik, termasuk pekerjaan berbasis digital, kewirausahaan daring, dan partisipasi organisasi sosial. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa peran perempuan di era digital semakin kompleks sekaligus strategis dalam proses pembangunan sosial dan ekonomi. (Cahyani et al., 2024).

Bagi perempuan usia produktif, ekosistem digital membuka peluang baru untuk mengembangkan karier, kewirausahaan, dan aktivitas sosial dari rumah. Namun, fleksibilitas tersebut juga menghadirkan tantangan karena batas antara pekerjaan dan tanggung jawab keluarga menjadi semakin kabur, sehingga berpotensi memunculkan konflik peran ganda, beban psikologis, dan penurunan kesejahteraan subjektif. Work-life balance pada perempuan dapat dipahami sebagai kemampuan menyeimbangkan tuntutan pekerjaan, keluarga, dan kebutuhan personal secara sehat sehingga tidak terjadi dominasi salah satu peran atas peran lainnya. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa perempuan pekerja sering menghadapi konflik peran, stres, beban kerja berlebih, dan keterbatasan dukungan organisasi maupun keluarga, yang semuanya berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup (Aprilia et al., 2025). Kajian terbaru menunjukkan bahwa work-life balance tetap menjadi isu penting di tengah perubahan pola kerja digital, terutama bagi perempuan yang harus menavigasi tuntutan produktivitas, keluarga, dan peran sosial secara bersamaan ((Suradi et al., 2025),(Milleniva et al., 2023)).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa work-life balance pada perempuan sangat dipengaruhi oleh faktor personal, sosial, dan spiritual. Penelitian tentang perempuan bekerja dan konsep *Islamic work-life balance* menegaskan bahwa nilai-nilai Islam dapat membantu perempuan menyeimbangkan tanggung jawab profesional dan keluarga secara lebih sehat (Roodhi et al., 2024). Penelitian lain pada perempuan ulama di Indonesia menemukan bahwa konflik peran, dukungan rekan kerja, dan work-life balance berhubungan erat dengan stres kerja. Selain itu, studi pada pekerja wanita muslimah di sektor perbankan menunjukkan bahwa religiusitas, dukungan organisasi, dan dukungan keluarga merupakan faktor penting yang memengaruhi work-life balance (Mahmudah et al., 2022). Temuan ini relevan dengan konteks kader perempuan usia produktif karena mereka juga berhadapan dengan tuntutan organisasi, keluarga, dan kehidupan pribadi secara bersamaan (Muda et al., 2019).

Penelitian yang mengaitkan nilai-nilai Islam dengan kehidupan kerja menunjukkan bahwa prinsip seperti amanah, keadilan, tanggung jawab, dan kesetaraan dapat menjadi dasar etika kerja yang sehat bagi perempuan muslim. Studi tentang integrasi nilai Islam dalam pendidikan dan kehidupan sosial juga menunjukkan bahwa internalisasi nilai membantu membangun keseimbangan antara dimensi spiritual dan aktivitas sehari-hari. Selain itu, penelitian tentang *Nasyiatul Aisyiyah* menegaskan bahwa organisasi ini memiliki peran strategis dalam pemberdayaan perempuan muda, pendidikan, dan program ramah perempuan, sehingga sangat relevan dijadikan lokasi pengabdian (Septi Megasari et al., 2025).

Dalam perspektif Islam, perempuan memiliki hak dan tanggung jawab yang setara dengan laki-laki di hadapan Allah SWT, engan tetap memperhatikan nilai moral, tanggung jawab keluarga, dan prinsip kemaslahatan. Nilai-nilai Islam yang diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari mencakup keadilan (al-'adl), amanah, tanggung jawab, musyawarah, kesalingan, kesabaran, serta menjaga kemaslahatan diri dan keluarga (Sholikhah, 2025). Islam tidak membatasi perempuan untuk berkiprah di ruang publik selama aktivitas tersebut berada dalam koridor etika dan menjaga kehormatan diri serta keluarga. Penelitian tentang muslimah karier di era digital menunjukkan bahwa religiositas menjadi faktor penting dalam membantu perempuan menegosiasikan peran sosial dan profesional tanpa melepaskan identitas keislamannya (Fatmawati et al., 2025). Di sisi lain, internalisasi nilai-nilai Islam juga perlu dilakukan secara lebih kontekstual agar perempuan mampu memaknai perannya secara lebih produktif dan bermartabat. ((Prahara et al., 2026),(Palapa & Saragih, 2026)).

Narasi sejarah Islam atau *sirah nabawiyah* juga terbukti menjadi media yang efektif untuk membangun pemahaman yang mendalam karena mampu menghadirkan figur teladan yang dekat dengan pengalaman moral peserta. Keteladanan Sayyidah Khadijah binti Khuwaylid dan Fatimah az-Zahra dapat dijadikan model karena keduanya merepresentasikan perempuan yang memiliki keteguhan iman, kecerdasan sosial, kemandirian, dan ketahanan dalam menjalankan multiperan. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, penggunaan tokoh teladan Islam tidak hanya memperkaya materi, tetapi juga memperkuat dimensi afektif peserta karena nilai-nilai keteladanan lebih mudah dipahami melalui figur konkret. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini diarahkan untuk memperkuat identitas perempuan muslimah berkemajuan berbasis internalisasi nilai Islami guna mewujudkan work-life balance pada kader Nasyyatul Aisyiyah (Fatmawati et al., 2025).

Untuk mengatasi kompleksitas tersebut, diperlukan strategi pendampingan yang tidak hanya berfokus pada manajemen waktu modern, tetapi juga menyentuh aspek kognitif, afektif, dan spiritual melalui internalisasi nilai-nilai Islami. Internalisasi nilai dapat dipahami sebagai proses memasukkan nilai ke dalam kesadaran, sikap, dan perilaku sehingga seseorang tidak hanya mengetahui nilai tersebut, tetapi juga mengamalkannya dalam tindakan nyata. Dalam konteks pendidikan dan penguatan karakter, internalisasi nilai dapat dilakukan secara efektif melalui keteladanan, pembiasaan, refleksi, dan penguatan makna dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks perempuan muslimah berkemajuan, internalisasi ini penting karena dapat membentuk cara pandang baru bahwa keberhasilan perempuan tidak hanya diukur dari produktivitas publik, tetapi juga dari kemampuan menjaga keseimbangan peran secara bermartabat dan bertanggung jawab (Asman et al., 2025).

Berdasarkan kajian tersebut, masih terdapat ruang penelitian yang perlu diisi, khususnya yang mengaitkan internalisasi nilai-nilai Islami dengan upaya mewujudkan work-life balance pada kader perempuan dalam organisasi otonom Islam. Dalam konteks Nasyyatul Aisyiyah, isu ini menjadi penting karena organisasi ini memiliki peran strategis dalam pemberdayaan perempuan muda, pendidikan, serta program-program ramah perempuan dan anak. Keteladanan Sayyidah Khadijah dan Fatimah az-Zahra juga relevan dijadikan landasan nilai karena keduanya merepresentasikan perempuan yang memiliki keteguhan iman, kecerdasan sosial, kemandirian, dan ketahanan dalam menjalankan multiperan. Oleh karena itu, penelitian pengabdian ini diarahkan untuk memperkuat identitas perempuan muslimah

berkemajuan melalui internalisasi nilai-nilai Islami guna mewujudkan work-life balance pada kader Nasyiatul Aisyiyah

METODE KEGIATAN

Metode Pelaksanaan Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan digedung Nasyiatul Aisyiyah Kalirejo dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan pembelajaran transformatif, yang melibatkan kader Nasyiatul Aisyiyah secara aktif dalam kegiatan pendampingan dan mengisi lembar refleksi.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. Pengantar Stimulus: kegiatan awal ini adalah dengan memvalidasi kelelahan emosional peserta atau kader Nasyiatul Aisyiyah terlebih dahulu. Langkah ini krusial agar kader Nasyiatul Aisyiyah menyadari adanya celah (gap) antara espektasi "ibu sempurna" dan realitas keterbatasan energi mereka, sehingga memicu kesiapan belajar untuk mencari solusi.
2. Tahap Dialog Kritis dan Pembagian Pengalaman: membagi peserta kedalam kelompok untuk mendiskusikan hasil diagnosis emosi mereka secara kolaboratif. Tujuannya agar peserta memahami bahwa kelelahan emosional yang mereka alami bukanlah kegagalan individu, tetapi merupakan sebuah tantangan struktural yang juga dialami oleh kader Nasyiatul Aisyiyah lainnya, sehingga mengurangi beban psikologis.
3. Tahap Rekonstruksi Perspektif Lewat Internalisasi Nilai Islami: Tahap ini berfungsi sebagai upaya kognitif untuk memberikan sudut pandang baru (menjelajahi pilihan untuk peran baru). Integrasi sirah sayyidah Khadijah dan fatimah ini berperan sebagai cara coping religius (religious coping). Alih-alih melihat peran domestik sebagai beban atau penghalang karir, peserta diajak untuk melakukan penilaian ulang kognitif agar dapat memahami peran domestik sebagai fondasi stabilitas emosional dan pusat spiritual yang memiliki nilai transendental.
4. Tahap Aktualisasi Transformatif dan Komitmen Rencana Aksi: tahap akhir ini dengan menyusun rencana aksi nyata. Langkah ini bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri (self-efficacy) peserta. Melalui komitmen yang ditlis pada lembar refleksi, peserta tidak sekadar mendapatkan pengetahuan teoritis, melainkan memiliki agensi diri yang siap diaktualisasikan untuk menciptakan keseimbangan hidup (work-life balance) yang adaptif di era digital.

Proses pembelajaran yang sesungguhnya terjadi ketika struktur pemikiran yang kaku hancur karena sebuah "dilema membingungkan", lalu dibangun kembali menjadi perspektif baru yang lebih fleksibel dan dapat beradaptasi (Mezirow, 1998).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemetaan Profil dan Krisis Peran Ganda Kader Nasyiatul Aisyiyah

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemetaan profil peserta melalui diskusi terbuka dan pengisian lembar refleksi personal. Pada tahap ini, peserta diminta mengidentifikasi pengalaman keseharian terkait pembagian waktu antara peran domestik, aktivitas organisasi, serta pekerjaan atau usaha berbasis digital. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa peserta memiliki keterlibatan emosional yang tinggi saat membahas dilema peran ganda yang mereka alami. Respons tersebut tampak melalui partisipasi aktif dalam diskusi, kesediaan berbagi

pengalaman, dan pengakuan terbuka mengenai tekanan yang dirasakan dalam menjalankan berbagai peran secara simultan.

Melalui lembar refleksi, peserta menuliskan kondisi psikologis yang dialami dalam keseharian. Sebagian besar peserta menggambarkan dirinya berada pada kondisi “lelah namun bersyukur”, sedangkan sebagian lainnya mengakui mengalami keadaan sangat terbebani atau *overwhelmed*. Temuan ini menunjukkan bahwa krisis peran ganda yang dialami peserta tidak hanya bersifat temporal, tetapi juga emosional dan struktural, terutama karena batas antara aktivitas kerja, tugas rumah tangga, dan tanggung jawab organisasi semakin kabur di era digital. Dengan demikian, tahap awal kegiatan berfungsi sebagai identifikasi kebutuhan sekaligus ruang awal untuk membangun kesadaran kolektif bahwa kelelahan yang mereka alami merupakan pengalaman bersama, bukan persoalan individual semata (Agustin & Ulin Nuha, 2025).

Internalisasi Nilai-Nilai Islam Melalui Sirah Profetik

Setelah pemetaan masalah dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai keteladanan Sayyidah Khadijah binti Khuwaylid dan Fatimah az-Zahra sebagai figur perempuan muslimah yang merepresentasikan keteguhan iman, kemandirian, dan ketahanan multiperan. Pemaparan dilakukan secara interaktif dengan mengaitkan kisah kedua tokoh tersebut pada realitas kehidupan peserta. Pada sesi ini, peserta menunjukkan tingkat konsentrasi dan antusiasme yang tinggi, tercermin dari intensitas pertanyaan, tanggapan, serta kesediaan mereka untuk mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi.

Materi tentang Khadijah r.a. mendorong peserta untuk merekonstruksi pemahaman tentang kemandirian perempuan dalam Islam. Peserta memaknai bahwa aktivitas perempuan di ranah publik, termasuk bekerja atau berwirausaha, dapat menjadi bentuk dukungan strategis bagi ketahanan keluarga sepanjang dijalankan secara proporsional dan tetap berlandaskan tanggung jawab keislaman (Suradi et al., 2025). Sementara itu, nilai keteladanan Fatimah r.a. memperkuat pemahaman peserta mengenai kemuliaan peran domestik. Peserta menyatakan bahwa pengasuhan anak, pengelolaan rumah tangga, dan pendampingan keluarga bukanlah bentuk keterbatasan, melainkan bagian dari pengabdian yang bernilai spiritual. Proses ini menunjukkan terjadinya perubahan cara pandang yang signifikan, dari memaknai tugas domestik sebagai beban menuju memaknainya sebagai ibadah dan amanah (Fatmawati et al., 2025).

Pendampingan Work-Life Balance Melalui Refleksi Pribadi Dan Perencanaan Pribadi

Tahap berikutnya adalah pendampingan praktis untuk membantu peserta merumuskan strategi work-life balance yang sesuai dengan kondisi masing-masing. Peserta diminta mengisi lembar refleksi bertajuk *My Small Win* menggunakan media Canva. Dalam lembar tersebut, peserta menuliskan langkah-langkah kecil yang realistis untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, meliputi pembagian tugas rumah tangga, pengaturan waktu penggunaan gawai, dan penataan keterlibatan dalam organisasi. Kegiatan ini dilakukan secara individual, namun tetap didampingi agar peserta mampu merumuskan rencana yang konkret dan dapat dijalankan.

Dari hasil lembar refleksi, tampak bahwa peserta mulai mengembangkan beberapa strategi adaptif. Pertama, peserta menyadari pentingnya komunikasi yang lebih terbuka dengan suami atau anggota keluarga mengenai pembagian tugas rumah tangga. Kedua, peserta menunjukkan komitmen untuk membatasi distraksi digital pada waktu-waktu tertentu agar fokus terhadap keluarga tetap terjaga. Ketiga, peserta mulai menata ulang ritme keterlibatan organisasi agar sesuai dengan kapasitas energi harian. Proses ini menunjukkan

bahwa work-life balance dipahami bukan sekadar sebagai pengelolaan waktu, melainkan juga sebagai pengelolaan relasi, energi, dan prioritas hidup ((Shah et al., 2025),(Aprilia et al., 2025)).

Dampak Kegiatan

Secara umum, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak pada tiga aspek utama, yaitu kognitif, psikologis dan praktis. Pada aspek kognitif, peserta mengalami perluasan perspektif mengenai peran perempuan dalam Islam. Mereka tidak lagi memandang peran domestik sebagai bentuk keterbatasan, tetapi sebagai bentuk pengabdian yang memiliki nilai spiritual. Pada aspek psikologis, sesi refleksi dan diskusi kelompok memberikan ruang katarsis yang efektif bagi peserta untuk mengungkapkan kelelahan, tekanan dan rasa beralah yang selama ini dialami. Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya penerimaan diri dan rasa percaya diri peserta dalam menjalankan perannya.

Pada aspek praktis, peserta berhasil menyusun peta jalan sederhana melalui dokumen *My Small Win* yang berisi komitmen personal untuk menjaga keseimbangan antara peran rumah tangga, organisasi, dan aktivitas digital. Dokumen ini menjadi keluaran nyata kegiatan yang dapat digunakan peserta sebagai panduan pascakegiatan. Selain itu, peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih kuat tentang pentingnya kemitraan domestik berbasis kesalingan (*mubadalah*) sebagai strategi menjaga stabilitas keluarga. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga menghasilkan perubahan sikap dan rencana tindakan yang lebih konkret ((Palapa & Saragih, 2026),(Aprilia et al., 2025)).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis internalisasi nilai-nilai Islami efektif digunakan untuk merespon krisis peran ganda para kader perempuan di era digital. Kegiatan ini membuktikan bahwa pemberian ruang refleksi, pemaparan sirah profetik, dan pendampingan personal dapat mendorong perubahan cara pandang peserta terhadap keseimbangan hidup. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menegaskan bahwa work-life balance perempuan dipengaruhi oleh dukungan sosial, religiusitas, dan kondisi organisasi. Dalam konteks pengabdian ini, internalisasi nilai Khadijah dan Fatimah berfungsi sebagai perangkat moral yang membantu peserta memaknai ulang peran-peran yang dijalani dalam keluarga maupun organisasi ((Avdullahi, 2026),(Agustin & Ulin Nuha, 2025),(Shah et al., 2025)).

Selain itu, penggunaan media refleksi visual berbasis Canva memperkuat partisipasi peserta karena mereka tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga mengekspresikan hasil pemaknaan mereka secara personal. Hal ini penting dalam kegiatan PKM karena perubahan pengetahuan saja tidak cukup; peserta perlu memiliki ruang untuk mengubah pengetahuan menjadi komitmen tindakan. Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan edukatif, reflektif, dan spiritual dalam kegiatan ini dapat menjadi model pendampingan yang relevan bagi organisasi perempuan muslimah di era digital ((Suradi et al., 2025),(Asman et al., 2025)).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Islami melalui kontekstualisasi sirah Sayyidah Khadijah r.a. dan Fatimah az-Zahra efektif dalam membantu kader Nasyiatul Aisyiyah memahami dan merespons tantangan work-life balance di era digital. Peserta tidak hanya mampu mengidentifikasi sumber krisis peran ganda yang mereka alami, tetapi juga meneunjukkan perubahan cara pandang melalui penilaian ulang kognitif yang menempatkan peran domestik dan publik sebagai pengabdian yang saling melengkapi. Hasil ini menegaskan bahwa psikospiritual berbasis keteladanan dapat menjadi strategi yang relevan untuk memperkuat ketahanan diri, efikasi diri, dan kesadaran peran muslimah berkelanjutan.

Secara keilmuan, kegiatan ini berkontribusi pada pengembangan konsep internalisasi nilai-nilai Islami dalam konteks *work-life balance* perempuan khususnya pada kader organisasi perempuan muslim. Temuan ini memperkaya kajian pengabdian kepada masyarakat dengan menunjukkan bahwa sirah profetik tidak hanya berfungsi sebagai materi normatif, tetapi juga sebagai media transformasi persepsi dan perilaku yang aplikatif dalam kehidupan peserta. Untuk kegiatan PkM selanjutnya, disarankan agar pendampingan dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan pasangan atau keluarga peserta, memperluas jumlah partisipan, serta menambahkan evaluasi jangka panjang untuk mengukur konsistensi penerapan strategi *work-life balance* dalam kehidupan sehari-hari.

REFERENSI

- Agustin, M., & Ulin Nuha, N. (2025). The Role of Islamic Spirituality in Enhancing Work-Life Balance among Industrial Employees: A Case Study at PT Tjiwulan Putra Mandiri. *Journal of Islamic Civilization*, 7(1), 83–94. <https://doi.org/10.33086/jic.v7i1.8113>
- Aprilia, R. T., Hayati, E. N., & Situmorang, N. Z. (2025). Work-life Balance among Working Women: Systematic Literature Review on Its Influencing Factors. *Al Huwiyah: Journal of Woman and Children Studies*, 5(1), 1–20. <https://doi.org/10.24042/7ryy1a28>
- Asman, A., Muliani, M., & Amin, A. (2025). Integration of Islamic values and science in integrated Islamic boarding school-based Islamic schools. *Edusoshum : Journal of Islamic Education and Social Humanities*, 5(3), 313–324. <https://doi.org/10.52366/edusoshum.v5i3.149>
- Avdullahi, A. (2026). A Systematic Literature Review on Work-Life Balance with a Particular Focus on Working Women. *Population and Economics*, 10(2), 249–266. <https://doi.org/10.3897/popecon.10.e147742>
- Cahyani, I. G., Yanto, Y., & Sm, A. E. (2024). Komunikasi Finansial Generasi Sandwich Pada Pasangan Suami Istri. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 3(3). <https://doi.org/10.37676/mude.v3i3.6508>
- Fatmawati, F., Rusliadi, R., & Subaedah, S. (2025). IMPLEMENTATION OF COMMUNITY DEVELOPMENT: NASYIATUL AISYIYAH'S ROLE IN CREATING WOMEN-FRIENDLY AND CHILD-CARING VILLAGES. *Natapraja*, 13(1), 32–53. <https://doi.org/10.21831/natapraja.v13i1.85091>
- Mahmudah, S., Sadari, S., Karimah, U., & Asnawi, H. S. (2022). Job Stress, Role Expectation Conflict, Co-Worker Support, and Work-Life Balance among Muslimah Scholars: A Study in the Indonesian Historical Women Political Movement Members. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(2), 172–184. <https://doi.org/10.25217/igcj.v5i2.3000>
- Mezirow, J. (1998). On Critical Reflection. *Adult Education Quarterly*, 48(3), 185–198. <https://doi.org/10.1177/074171369804800305>
- Milleniva, L. N., Ingarianti, T. M., & Syakarofath, N. A. (2023). Work-life balance di era new normal pada pekerja wanita. *Cognicia*, 11(1), 33–46. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.24958>
- Muda, T. F. M. T., Husin, S. N. M. S., Ismail, S. K., Yusoff, Z. M., Salleh, S. F., Zakaria, N. N. B., & Chik, W. M. Y. W. (2019). Working Women and the Islamic Work-Life Balance Concept. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(11), Pages 834-841. <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v9-i11/6603>
- Palapa, G. C. I. N., & Saragih, S. (2026). Peran kesiapan digital, work-life balance, dan stres kerja dalam kepuasan kerja karyawan era digital. *Journal of Management and Digital Business*, 6(1), 359–379. <https://doi.org/10.53088/jmdb.v6i1.2759>
- Prahara, R. S., Burhan, M. U., Manzilati, A., & Ekawaty, M. (2026). Islamic Educational Leadership and Women's Entrepreneurial Empowerment: A Pathway to Alleviating

- Extreme Poverty in Mojokerto, Indonesia. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(1), 60–76. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v7i1.1941>
- Roodhi, M. N., Baehaqi, B., Dakwah, M. M., Muhtarom, Z. A., & Abdurrahman, A. (2024). Antecedent Work Life Balance Pekerja Wanita Muslimah di Sektor Perbankan Nusa Tenggara Barat. *Journal of Institution and Sharia Finance*, 7(2), 82–98. <https://doi.org/10.24256/joins.v7i2.6058>
- Septi Megasari, Burniat Burniat, Hilmin Hilmin, & Dwi Noviani. (2025). Integration of Islamic Education in the Sustainable Development Goals Approach (SDGs). *World Journal of Islamic Learning and Teaching*, 2(2), 06–14. <https://doi.org/10.61132/wjilt.v2i2.373>
- Shah, C., Raval, A., Bhatia, M., & Thanki, S. (2025). Work-Life Balance Among Working Women: A Study with Reference to Service Industry. *NMIMS Management Review*, 33(1), 55–64. <https://doi.org/10.1177/09711023251321667>
- Sholikhah, Z. (2025). Rekonstruksi Gender Dalam Islam: Studi Kritis Atas Tafsir Tradisional Perspektif Feminisme. *IjouGS: Indonesian Journal of Gender Studies*, 6(1). <https://doi.org/10.21154/ijougs.v6i1.11623>
- Suradi, R., Mamduh, M. F., Ali, M. M., Setianingsih, H. E., & Cholil, M. (2025). Impact of Islamic leadership, motivation, and work-life balance on performance: A gender analysis. *Asian Journal of Islamic Management (AJIM)*, 201–220. <https://doi.org/10.20885/AJIM.vol7.iss2.art2>