

SELF MANAGEMENT SEBAGAI ANTISIPASI KEKERASAN
DALAM RUMAH TANGGA (KDRT) PERSPEKTIF AL-QUR'AN

DISERTASI

Diajukan kepada Program Studi Doktor Ilmu Al-Quran dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Tiga
untuk memperoleh gelar Doktor (Dr.)



Oleh:
Wilnan Fatahillah
NIM: 203530037

PROGRAM DOKTOR ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
KONSENTRASI ILMU TAFSIR
PASCASARJANA UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2023 M /1445 H

ABSTRAK

Kesimpulan disertasi ini adalah bahwa antisipasi perbuatan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) menurut perspektif Al-Quran, dapat dilakukan dengan kemampuan *self management* yang dimiliki oleh pasangan suami istri. Kemampuan *self management* yang dimaksud adalah suami dan istri mampu mengontrol diri, mengendalikan emosi, mempunyai motivasi yang kuat untuk mewujudkan rumah tangga yang *sakinah wawaddah wa rahmah*, berbicara dan berkomunikasi dengan baik, memantau kejiwaan yang stabil dan pikiran yang jernih, membentuk pribadi yang berakhlak mulia dan berkarakter serta mampu mengelola hawa nafsu.

Kesimpulan ini diperoleh dengan cara melakukan penelitian kualitatif dengan pendekatan riset kepustakaan (*library research*). Sedangkan metode penafsiran yang digunakan adalah metode tafsir *maudū'i* atau tematik dengan pendekatan integratif-interkoneksi dalam memahami kompleksitas fenomena yang terjadi. Menurut M. Quraish Shihab, metode ini merupakan salah satu cara terbaik dalam menafsirkan Al-Qur'an dan dapat digunakan untuk mengkaji problematika kekinian sebagai kontekstualisasi pesan Al-Quran yang terkandung di dalamnya.

Disertasi ini sejalan dan memperkuat beberapa teori diantaranya: Teori *self management* Cormier dan Cormier tentang *kognitif-behavioral* dimana seseorang pada umumnya mampu memilih, mengubah atau mengembangkan perilaku positif secara mandiri; Teori Gie yang berpendapat bahwa *self management* mencakup segala kegiatan dan langkah dalam mengatur dan mengelola diri secara optimal. Teori Calhoun tentang *self control*, yaitu control diri sebagai dasar untuk membentuk pola perilaku manusia; Teori Snyder tentang *self monitoring*, yaitu usaha untuk menampilkan dirinya dengan baik dihadapan orang lain.

Disertasi ini juga menghasilkan temuan isyarat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *self management* diantaranya: 1) Kontrol diri : *mujahadah an nafs, kazmul ghaizha, 'afw, Shafh, zikrullah, dan shabr*. 2) Motivasi diri: *Shalihah, mahabbah, , mawaddah, rahmah, sakinah, wa' asyiruhunna bil ma'ruf*. 3) Pengembangan diri: *qoulan ma'rufan, qoulan balighan, Qoulan maisuran, qoulan layyinan dan qoulan kariman*. 4) Efikasi diri: *' Aql, ulul albab, tadabbur dan tafakkur*. 5) Pemantauan diri: *muhasabah, muraqabah, dan istiqamah*. 6) Konsep diri: *Insan-basyar-nas, nafs-qalb-ruh dan shadr-fu'ad-lubb*. 7) Mengubah diri: *taghyir, taubah dan tawakkal*; Sedangkan isyarat yang berkaitan dengan (KDRT) yaitu: *Nusyuz, wadribuhunna, wahjuruhunna, ta'dhuluhunna, dan taskhir*.

ABSTRACT

The conclusion of this dissertation is that anticipating acts of Domestic Violence (KDRT) according to the perspective of the Al-Quran, can be done with the self-management skills possessed by married couples. The self-management ability referred to is that the husband and wife are able to control themselves, control their emotions, have strong motivation to create a *sakinah wawaddah wa rahmah* household, speak and communicate well, maintain a stable mental state and clear thoughts, form a person with noble character. and character and able to manage desires.

This conclusion is obtained by conducting qualitative research with a library research approach. While the interpretation method used is the *maudū'i* or thematic interpretation method with an integrative-interconnective approach in understanding the complexity of femone that occurs. According to M. Quraish Shihab, this method is one of the best ways to interpret the Qur'an and can be used to examine contemporary problems as contextualizing the message of the Qur'an.

This dissertation is in line with and strengthens several theories including: Cormier and Cormier's cognitive-behavioral self-management theory where a person is generally able to choose, change or develop positive behavior independently; Gie's theory argues that self-management includes all activities and steps in organizing and managing oneself optimally. Calhoun's theory of self-control, namely self-control as a basis for forming patterns of human behavior; Snyder's theory about self-monitoring, namely efforts to present oneself well in front of others.

This dissertation also produced findings of Qur'anic cues related to self-management including: 1) Self-control: *mujahadah an nafs, kazmul ghaizha, 'afw, Shafh, zikrullah, and shabr*. 2) Self-motivation: *Salihah, mahabbah, , mawaddah, rahmah, sakinah, wa' asyiruhunna bil ma'ruf*. 3) Self-development: *qoulan ma'rufan, qoulan balighan, qoulan maisuran, qoulan layyinan and qoulan kariman*. 4) Self-efficacy: *'Aql, ulul albab, tadabbur and tafakkur*. 5) Self-monitoring: *muhasabah, muraqabah, and istiqamah*. 6) Self-concept: *Insan-basyar-nas, nafs-qalb-ruh and shadr-fu'ad-lubb*. 7) Changing oneself : *taghyir, taubah and tawakkal*; While the signals related to (domestic violence) are: *Nusyuz, wadribuhunna, wahjuruhunna, ta'dhuluhunna, and taskhir*

خلاصة

وخلاصة هذه الأطروحة هي أن توقع أعمال العنف الأسري من وجهة نظر القرآن يمكن أن يتم من خلال مهارات الإدارة الذاتية التي يمتلكها المتزوجون. القدرة على إدارة الذات المشار إليها هي أن الزوج والزوجة قادران على التحكم في نفسيهما، والتحكم في عواطفهما، ولديهما دافع قوي لإنشاء أسرة سكيينة ووضحة ورحمة، والتحدث والتواصل بشكل جيد، والحفاظ على حالة عقلية مستقرة وأفكار واضحة، وتكوين شخص ذو طابع نبيل وشخصية وقادرة على إدارة الرغبات.

يتم الحصول على هذا الاستنتاج من خلال إجراء بحث نوعي مع نهج بحث المكتبة . في حين أن طريقة التفسير المستخدمة هي طريقة التفسير الموضوعي مع نهج تكاملي مترابط في فهم تعقيد المؤنث الذي يحدث .وفقا لمصطفى قريش شهاب فإن هذه الطريقة هي واحدة من أفضل الطرق لتفسير القرآن ويمكن استخدامها لدراسة المشكلات المعاصرة مثل وضع رسالة القرآن في سياقها.

تتوافق هذه الأطروحة مع العديد من النظريات وتعززها بما في ذلك: نظرية الإدارة الذاتية المعرفية السلوكية لكورمير وكورمير حيث يكون الشخص بشكل عام قادرًا على اختيار السلوك الإيجابي أو تغييره أو تطويره بشكل مستقل؛ وتذهب نظرية جي إلى أن إدارة الذات تشمل كافة الأنشطة والخطوات اللازمة لتنظيم وإدارة الذات على النحو الأمثل. نظرية كاهون في ضبط النفس، أي ضبط النفس كأساس لتكوين أنماط السلوك البشري؛ نظرية سنايدر حول المراقبة الذاتية، أي الجهود المبذولة لتقديم الذات بشكل جيد أمام الآخرين.

أنتجت هذه الأطروحة أيضا نتائج الإشارات القرآنية المتعلقة بالإدارة الذاتية بما في ذلك: (1) ضبط النفس: مجاهد ونفس ، قزم غيظة ، أفو ، شافح ، ذكر الله ، وشير. (2) الدافع الذاتي: الصالحية ، المحبة ، المودة ، الرحمة ، الساكينة ، و عاشروهن بالمعروف (3) تطوير الذات: قولان معروفان ، قولان باليغان ، قولان ميزوران ، قولان لاينان وقولان كاريمان. (4) الكفاءة

الذاتية: عقل ، أول الباب ، تدبور وتفكور (5) المراقبة الذاتية: المحاسبة والرقبة والاستقامة. (6)
مفهوم الذات: إنسان-باسيار-ناس، نفس-قلب-روح وشادر-فؤاد-لب. (7) تغيير الذات:
الطاوبة وتوكل. في حين أن الإشارات المتعلقة ب (العنف الأسري) هي: نوسيز ، ودريوهنا
، واهجوروهونا ، و تمثال ، و تاسخير

PERNYATAAN KEASLIAN DISERTASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wilnan Fatahillah
Nomor Induk Mahasiswa : 20350037
Program Studi : Program Doktor Ilmu A-Quran dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir
Judul Disertasi : *Self Management* Sebagai Antisipasi
Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)
Perspektif Al-Quran

Menyatakan bahwa:

1. Disertasi ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari hasil karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Disertasi ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima saksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku di lingkungan Universitas PTIQ dan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta 16 November 2023

... pernyataan,


(Wilnan Fatahillah)

TANDA PERSETUJUAN DISERTASI

SELF MANAGEMENT SEBAGAI ANTISIPASI KEKERASAN
DALAM RUMAH TANGGA (KDRT) PERSPEKTIF AL-QUR'AN

DISERTASI

Diajukan kepada Program Studi Doktor Ilmu Al-Quran dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Tiga
untuk memperoleh gelar Doktor (Dr.)

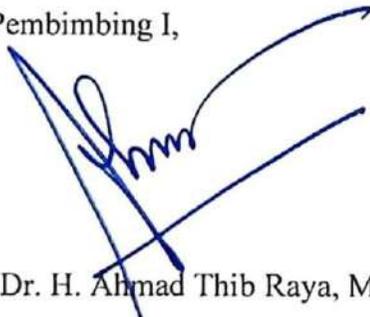
Disusun oleh:
Wilnan Fatahillah
NIM: 203530037

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya
diujikan

Jakarta, 14 November 2023

Menyetujui:

Pembimbing I,



Prof. Dr. H. Ahmad Thib Raya, M.A.

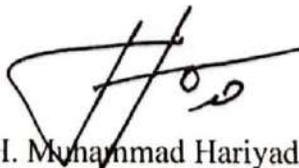
Pembimbing II,



Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A.

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A.

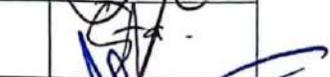
TANDA PENGESAHAN DISERTASI

SELF MANAGEMENT SEBAGAI ANTISIPASI KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA (KDRT) PERSPEKTIF AL-QUR'AN

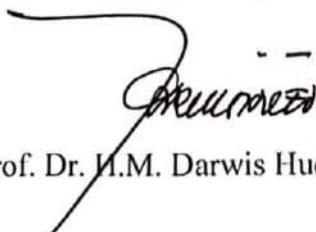
Disusun Oleh:

Nama : Wilnan Fatahillah
Nomor Induk Mahasiswa : 20350037
Program Studi : Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir

Telah diajukan pada sidang terbuka pada tanggal:
28 Februari 2024

No.	Nama Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Ketua	
2	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Penguji I	
3	Prof. Dr. H. Hamdani Anwar, M.A.	Penguji II	
4	Prof. Dr. Made Saihu, M.Pd.I.	Penguji III	
5	Prof. Dr. H. Ahmad Thib Raya, M.A.	Pembimbing 1	
6	Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A.	Pembimbing II	
7	Dr. H. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I.	Panitera/Sekretaris	

Jakarta 05 Maret 2024
Mengetahui,
Direktur Pascasarjana
Universitas PTIQ Jakarta


Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan buku Pedoman Penyusunan Tesis dan Disertasi Institut PTIQ Jakarta, yaitu:

ARAB	LATIN	ARAB	LATIN	ARAB	LATIN
ا		ز	Z	ق	q
ب	b	س	S	ك	k
ت	t	ش	sy	ل	l
ث	ts	ص	sh	م	m
ج	j	ض	dh	ن	n
ح	ḥ	ط	th	و	w
خ	kh	ظ	zh	ه	h
د	d	ع	'	ء	a
ذ	dz	غ	gh	ي	y
ر	r	ف	F	-	-

Catatan:

1. Konsonan ber-syaddah ditulis dengan rangkap, misalnya: رَبَّّ ditulis rabba
2. Vokal panjang (mad): fathah (baris di atas) ditulis â atau Â, kasrah (baris di bawah) ditulis î atau Î, serta dhammah (baris depan) ditulis dengan û atau Û, misalnya: القَارِعَاتِ ditulis al-qâri'ah, المَسَاكِينِ ditulis al-masâkîn, الْمُفْلِحُونَ ditulis al-muflihûn.
3. Kata sandang alif + lam (ال) apabila diikuti oleh huruf qamariyah ditulis al, misalnya: الكَافِرُونَ ditulis al-kâfirûn. Sedangkan, bila diikuti oleh huruf syamsiyah, huruf lam diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: الرِّجَالِ ditulis ar-rijâl, atau diperbolehkan dengan menggunakan transliterasi al-qamariyah ditulis al-rijâl. Asalkan konsisten dari awal sampai akhir.

4. Ta' marbûthah (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan h, misalnya: البقرة ditulis al-Baqarah. Bila di tengah kalimat dengan t, misalnya: زكاة المال zakât al-mâl, atau ditulis سورة النساء sûrat an-nisâ. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: وهو خير الرازقيه ditulis wa huwa khair ar-Râziqîn.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, rasa syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan berkah-Nya yang telah memberikan anugerahnya dalam menyelesaikan penyusunan disertasi. Shalawat dan salam semoga senantiasa mengiringi Nabi Muhammad SAW, keluarganya, sahabat-sahabatnya, dan seluruh umat Islam hingga akhir zaman. Selama perjalanan penyusunan disertasi ini, berbagai rintangan dan tantangan tak terhindarkan. Namun, berkat dukungan, dorongan, dan panduan yang berharga dari berbagai pihak, penulis berhasil menyelesaikan disertasi ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

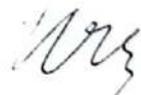
1. Rektor Universitas PTIQ Jakarta, Bapak Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A., yang telah memimpin kampus tercinta ini dan memberikan inspirasi dan pencerahan intelektual kepada penulis.
2. Direktur Pascasarjana Universitas PTIQ, Bapak Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M. Si.,
3. Ketua Program Studi Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta, Bpk. Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A, yang selalu sabar, semangat dan antusias membimbing dan mengarahkan kami dalam penyusunan disertasi mulai dari tahap awal sampai akhir.
4. Dosen pembimbing Disertasi Prof. Dr.H. Ahmad Thib Raya, M.A (pembimbing I) dan Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A (Pembimbing II) yang telah membimbing dengan sabar dan penuh perhatian kepada

penulis dalam penyusunan disertasi ini.

5. Kepala Perpustakaan beserta staf Universitas PTIQ Jakarta, tempat penulis mencari sumber dan data penelitian.
6. Segenap Civitas Universitas PTIQ Jakarta, para dosen, yang telah banyak memberikan fasilitas, kemudahan dan pengetahuan kepada penulis dalam penyelesaian penulisan Disertasi ini serta kepala TU dan stafnya yang sabar memperhatikan dan membantu penulis
7. Kepada keluarga tercinta: Ayahanda, istri, anak-anak dan saudara-saudara yang telah memberikan dorongan, semangat dan motivasinya sehingga disertasi ini dapat selesai tepat waktu.
8. Keluarga Besar Pondok Pesantren Pelajar dan Mahasiswa (PPPM) Darul Huffadz Bogor yang telah banyak membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan program Doktorat ini
9. Keluarga besar Sekolah Tinggi Agama Islam Minhaajurroosyidiin (STAIMI) Jakarta yang telah banyak membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan program Doktorat ini.
10. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses penulisan Disertasi ini.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penulisan Disertasi ini masih banyak terdapat kekurangan. Saran dan masukan yang positif dan konstruktif dari berbagai pihak senantiasa penulis butuhkan dalam rangka meningkatkan dan menyempurnakan Disertasi ini. Penulis berharap tulisan ini dapat menambah wawasan pengetahuan dan pengembangan keilmuan Tafsir di Indonesia dan dapat bermanfaat bagi masyarakat terutama pasangan suami istri dalam membina rumah tangga yang *sakinah, mawaddah warahmah*

Jakarta 2023
Penulis



Wilnan Fatahillah

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Absrtak.....	iii
Pernyataan Keaslian Disertasi	ix
Halaman Persetujuan Disertasi	xi
Halaman Pengesahan Penguji.....	xiii
Pedoman Transliterasi.....	xv
Kata Pengantar	xvii
Daftar Isi	xix
Daftar Tabel	xxv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Permasalahan	11
1. Identifikasi Masalah.....	11
2. Batasan Masalah	12
3. Perumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian.....	13
E. Kerangka Teori	13

F. Tinjauan Pustaka.....	15
G. Metodologi Penelitian.....	20
1. Teknik Pengumpulan Data	21
2. Teknik Pengolahan Data.....	21
3. Teknik Analisa Data	22
H. Sistematika Penulisan	23

BAB II DISKURSUS *SELF MANAGEMENT* DAN KEKERASAN

DALAM RUMAH TANGGA (KDRT)	25
A. Diskursus <i>Self Management</i>	25
1. Pengertian <i>Self Management</i>	25
2. Sejarah dan Latar Belakang Munculnya <i>Self Management</i>	27
3. Asumsi dan Konsep Dasar <i>Self Management</i>	28
4. Urgensi <i>Self Management</i>	29
5. Aspek-Aspek <i>Self Management</i>	31
6. Macam dan Ragam <i>Self Management</i>	33
7. Teknik dan Langkah Teori <i>Self Management</i>	40
8. Kelebihan <i>Self Management</i> dalam Mengubah Perilaku.....	45
9. Kekurangan <i>Self Management</i> dalam Mengubah Perilaku	47
10. Teori-Teori Konseling yang Relevan dengan <i>Self Management</i>	48
B. Diskursus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)	57
1. Pengertian Kekerasan	57
2. Pengertian Rumah Tangga dan Keluarga	58
3. Pengertian Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)	60
4. Faktor-Faktor Penyebab Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)	61
5. Macam-macam dan bentuk Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT).....	65
6. Fase-Fase Perbuatan Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT).....	69
7. Penanganan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)	70
8. Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)	72
C. Diskursus Konflik Rumah Tangga.....	73
a. Membangun kesetaraan <i>gender</i>	76
b. Membangun keluarga <i>sakinah mawadah warohmah</i>	77

BAB III ANALISIS KRITIS TEORI *SELF MANAGEMENT* SEBAGAI ANTISIPASI KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

(KDRT).....	85
A. Kontrol Diri	85
1. Pengendalian Emosi	86
2. Kontrol Perilaku	88
B. Motivasi Diri	89
1. Mengembangkan Kepribadian	90
2. Membina Hubungan yang Harmonis	95
C. Pengembangan Diri	97
1. Penerimaan Diri	98
2. Membangun Komunikasi	100
D. Efikasi Diri	103
1. Membangun Kemandirian Ekonomi	105
2. Meregulasi Emosi	106
E. Pemantauan Diri.....	109
1. Membangun Keterbukaan Diri	110
2. Mengoreksi Diri atau Muhasabah	112
F. Konsep Diri	115
1. Membangun Kesadaran Diri	116
2. Mengembangkan Penyesuaian Diri	118
G. Mengubah Diri	120
1. Memperbaiki Diri.....	121
2. Memperbaiki Kesalahan	128

BAB IV ISYARAT AL-QUR'AN TENTANG *SELF MANAGEMENT* DAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA (KDRT) ..

A. Isyarat Al-Quran Terkait <i>Self Management</i>	131
1. Kontrol Diri	131
a. <i>Mujāhadah al-Anfs</i> (Menahan nafsu)	131
b. <i>Kāẓmul-gaiẓa</i> (Menahan marah)	138
c. <i>Al 'Afw</i> (Memaafkan)	142
d. <i>As Shafh</i> (Memaafkan dan Berlapang Dada).....	145
e. <i>Zikrullāh</i> (Ingat kepada Allah)	148
f. <i>As Shabr</i> (Sabar)	151
2. Motivasi Diri	161
a. <i>As Shālihah</i> (Wanita yang baik)	162
b. <i>Al Mahabbah</i> (Cinta)	168
c. <i>Al Mawaddah</i> (Sayang).....	171
d. <i>Al Rahmah</i> (Kasih sayang).....	171
e. <i>Al Sakīnah</i> (Tenang).....	172

f. <i>Wa 'āsyirūhunna bil-ma'ruf</i> (Pergaulilah mereka dengan baik)	174
3. Pengembangan Diri	187
a. <i>Qaulan ma'rufan</i> (Ucapan yang baik)	187
b. <i>Qaulan balīghan</i> (Ucapan yang tersampaikan)	190
c. <i>Qaulan maisuran</i> (Ucapan yang mudah dimengerti).....	192
d. <i>Qaulan layyinan</i> (Ucapan yang lemah lembut)	194
e. <i>Qaulan kariman</i> (Ucapan yang mulia)	195
f. <i>Qaulan sadidan</i> (Ucapan yang benar)	196
4. Efikasi Diri	198
a. <i>Al 'Aql</i> (Akal).....	199
b. <i>Ulul Albāb</i> (Orang yang berakal).....	202
c. <i>Al Tadabbur</i> (Memperhatikan)	206
d. <i>Al Tafakkur</i> (Berpikir)	208
5. Pemantauan Diri	212
a. <i>Al Muhāsabah</i> (Koreksi diri)	212
b. <i>Al Murāqabah</i> (Merasa diawasi)	222
c. <i>Al Istiqāmah</i> (Konsisten)	226
6. Konsep Diri	230
a. <i>Al Insān, Al Basyār, Al Nās</i> (Manusia)	230
b. <i>Al Nafs, Al Qalb, Al Ruh</i> (Jiwa, Hati dan Ruh).....	237
c. <i>Al Shadr, Al Fuād, Al Lubb</i> (Dada, Hati dan Akal)	245
7. Mengubah Diri	250
a. <i>Al Taghyīr</i> (Perubahan)	251
b. <i>Al Taubah</i> (Bertaubat)	256
c. <i>Al Tawakkul</i> (Berserah diri)	259
B. Isyarat Al-Quran Terkait KDRT	267
1. <i>Al Nusyuz</i> (Acuh tak acuh)	267
2. <i>Al Dhorbu</i> (Memukul)	272
3. <i>Al Tahjir</i> (Mendiamkan)	284
4. <i>Al Ta'dhul</i> (Menyusahkan).....	286
5. <i>Al Taskhīr</i> (Menghina)	288

BAB V KONSEP SELF MANAGEMENT SEBAGAI ANTISIPASI KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA (KDRT) MENURUT PERSPEKTIF AL-QUR'AN	291
A. Kontrol Diri Melalui Kecerdasan Emosi.....	291
B. Motivasi Diri Melalui Konsep Role Model Keluarga Nabi	312

C. Pengembangan Diri Melalui Kecerdasan Verbal	320
D. Efikasi Diri Melalui Kecerdasan Finansial	324
E. Pemantauan diri Melalui Kesehatan Mental	330
F. Konsep Diri Melalui Kecerdasan Spiritual	349
G. Mengubah Diri Melalui Manajemen Hawa Nafsu	355
BAB VI PENUTUP	365
A. Kesimpulan	365
B. Saran.....	367
DAFTAR PUSTAKA.....	369
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

- Tabel II. 1. Perbedaan Rumah Tangga dan Keluarga
Tabel II. 2. Faktor-faktor KDRTânî
Tabel II. 3. Ragam dan bentuk KDRT
Tabel IV. 1. Ayat-ayat *mujâhadah an nafs* (menahan nafsu)
Tabel IV. 2. Ayat-ayat *kazhmul-Gaizha* (menahan marah)
Tabel IV. 3. Ayat-ayat *'afw* (memafkan)
Tabel IV.4. Ayat-ayat *shafh* berlapang dada)
Tabel IV. 5. Ayat-ayat *dzikrullâh* (Ingat kepada Allah)
Tabel IV. 6. Ayat-ayat *shabr* (sabar)
Tabel IV. 7. Ayat-ayat *shâlihah* (wanita yang baik)
Tabel IV. 8 Ayat-ayat *mahabbah*
Tabel IV. 9 Ayat-ayat *sakînah, mawaddah* dan *Rahmah*
Tabel IV. 10. Ayat-ayat *wa 'âsyiruhunna bil ma 'rûf*
Tabel IV. 11. Ayat-ayat tentang pengembangan diri
Tabel IV. 12. Ayat-ayat *'Aql* (akal)
Tabel IV. 13. Ayat-ayat *Ulul Albâb* (orang yang berakal)
Tabel IV. 14. Ayat-ayat *tadabbur* (memperhatikan)

- Tabel IV. 15. Ayat-ayat *tafakkur* (berfikir)
- Tabel IV. 16. Ayat-ayat *muhâsabah* (koreksi diri)
- Tabel IV. 17. Ayat-ayat *murâqabah* (merasa diawasi)
- Tabel IV. 18. Ayat-ayat *Istiqâmah* (konsisten)
- Tabel IV. 19. Ayat-ayat konsep diri: *insân, basyar, nâs* (manusia)
- Tabel IV. 20. Ayat-ayat konsep diri: *nafs, qalb, rûh* (jiwa, hati dan ruh)
- Tabel IV. 21. Ayat-ayat konsep diri: *shadr, fu'âd, lubb* (dada, hati dan akal)
- Tabel IV. 22. Ayat-ayat *taghyîr*
- Tabel IV. 23. Ayat-ayat *taubah* (bertaubat)
- Tabel IV. 24. Ayat-ayat *tawakkul* (berserah diri)
- Tabel IV. 25. Ragam tafsir وَأَضْرِبُوهُنَّ

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Esensi perkawinan, sesuai dengan Pasal 2 Kompilasi Hukum Islam (KHI)¹ adalah pernikahan yang merupakan akad yang sangat kuat (*mitsaqan ghalizan*²) yang memiliki maksud untuk memenuhi ibadah kepada Allah SWT serta mengikuti tuntunan sunnah Nabi Muhammad SAW, Pasal 3 dalam Kompilasi Hukum Islam menjelaskan bahwa perkawinan bertujuan untuk mewujudkan kehidupan keluarga yang harmonis, penuh kasih sayang, dan berkat.³ Demikian pula, dalam Pasal 1 Undang-undang No. 1 tahun 1974 dijelaskan bahwa perkawinan merupakan ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri, dengan maksud untuk membentuk keluarga (rumah tangga) yang sejahtera dan abadi, dengan landasan pada Ketuhanan Yang Maha Esa.

Sebuah pernikahan diikat dengan sebuah janji kuat seharusnya dapat dipertahankan sesuai dengan tujuan pernikahan tercantum dalam Undang-Undang Perkawinan, yaitu rumah tangga yang bahagia dan kekal.

¹ Instruksi Presiden No. 1 Tahun 1991 tanggal 10 Juni 1991.

² Surat An-Nisa ayat 21.

³ *Kompilasi Hukum Islam*, Yogyakarta: Pustaka Widyatama, 2000.

Pandangan *maqasid syariah*, tujuan utama perkawinan adalah menjaga keberlanjutan pernikahan yang dipenuhi dengan *sakinah, mawaddah, dan rahmah*.⁴

Sebuah keluarga yang *sakinah, mawaddah, dan rahmah* bukan berarti tidak menghadapi masalah, tetapi lebih kepada kemampuan dalam mengelola konflik yang ada di dalamnya⁵. Konflik dalam rumah tangga selalu muncul dalam berbagai bentuk dan situasi. Finchman, sebagaimana dikutip oleh Eva Meizara Puspita Dewi dan Basti,⁶ mendefinisikan konflik perkawinan sebagai ketidaksefahaman antara suami dan istri dalam menghadapi masalah perkawinan, yang terlihat melalui perilaku kurang harmonis ketika menghadapi konflik tersebut. Konflik dalam perkawinan terjadi karena adanya perbedaan kebutuhan, keinginan, dan latar belakang individu yang berbeda. Menurut Hurlock, perkawinan tidaklah semudah yang diharapkan oleh setiap orang karena melibatkan banyak konsekuensi yang harus dihadapi. Perkawinan merupakan proses dan tahap kehidupan baru bagi individu dewasa, dengan peralihan dari status lajang menjadi pasangan suami istri, yang membutuhkan kesiapan dan adaptasi yang berkelanjutan sepanjang perjalanan perkawinan.⁷

Pada kenyataannya, terdapat banyak kendala dalam mewujudkan esensi dan tujuan perkawinan sesuai harapan. Salah satunya adalah konflik perkawinan yang muncul dalam era teknologi dan globalisasi. Menurut pandangan Dadang Hawari, globalisasi memiliki dampak terhadap perubahan nilai-nilai atau etika dalam masyarakat, seperti moral, agama, pendidikan, pergaulan, dan perkawinan. Salah satu dampak perubahan tersebut adalah ancaman terhadap keberadaan perkawinan dan keluarga sebagai tempat tinggal dan pendidikan awal bagi anak dan remaja.⁸ Perubahan-perubahan yang terjadi akibat globalisasi, terutama yang mengancam lembaga perkawinan, berpengaruh terhadap fungsi, posisi, dan peran orang tua di dalam institusi keluarga. Perubahan dan pergeseran peran keluarga sebagai pelindung dan pembawa kedamaian, pondasi kehidupan bermasyarakat, unit sosial ekonomi, serta proses sosialisasi awal, semakin

⁴ Muhammad Amin Suma, *Hukum Keluarga Islam di Dunia Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004, hal. 41.

⁵ Abdullah Gymnastiar, *meraih Bening Hati dengan Manajemen Qalbu*, Jakarta: Gema Insani Press, 2002, hal. 82.

⁶ Eva Meizara, Puspita Dewi dan Basti, "konflik perkawinan dan model penyelesaian konflik pada pasangan suami istri," dalam *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Makassar*, Vol. 2 No. 1, Tahun 2008, hal. 43 .

⁷ Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* Jakarta: Erlangga, 2018, hal. 246-249.

⁸ Dadang Hawari, *Al - qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997, hal. 165-166.

jauh dari idealitasnya karena merupakan tuntutan kehidupan bagi keluarga modern.⁹

Sebuah keluarga rentan terhadap konflik pasangan, bahkan bisa terjadi perceraian yang dirangsang oleh berbagai jenis kekerasan dalam rumah tangga, seperti kekerasan fisik, verbal, sikap bertahan, dan menarik diri dari pasangan.¹⁰ Kekerasan fisik meliputi aspek biologis, sedangkan aspek verbal meliputi kekerasan non-biologis yang meliputi ucapan hinaan, kecaman, dan sejenisnya. Kekerasan ini, menurut pandangan Erich Fromm disebut dengan istilah “sadisme mental”.¹¹

Keluarga sebagai satuan sosial terkecil memiliki nilai-nilai, norma-norma, aturan-aturan atau hukum seperti halnya dengan sebuah institusi masyarakat. Anggota keluarga yang melanggarnya mendapat hukuman dengan tindakan peneguran, kekerasan atau tindakan-tindakan tertentu yang dianggap sesuai dengan kadar pelanggarannya supaya tidak bertindak diluar nilai dan norma atau hukum yang berlaku. Gillingan menyatakan bahwa tindakan kekerasan bersifat memaksa, segera dan absolut sehingga sering digunakan oleh pihak-pihak yang memiliki otoritas atau menganggap diri memiliki kekuasaan untuk melakukan tindakan tersebut, seperti halnya tindakan kekerasan yang dilakukan oleh seorang suami terhadap istrinya.¹² Hal tersebut tidak terlepas dari konflik dalam rumah tangga yang berasal dari internal ataupun eksternal dalam sebuah keluarga. Terdapat beberapa faktor internal yang dapat menyebabkan konflik dalam keluarga seperti selisih paham antara anggota keluarga, komunikasi yang buruk dalam keluarga, dan lain-lain. Sedangkan faktor eksternal dapat berupa kondisi lingkungan sekitar yang tidak kondusif.

Menurut Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (Komnas Perempuan), kondisi pandemi dan penerapan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) telah berdampak pada tingkat stres keluarga yang berkontribusi pada meningkatnya angka perceraian. Hal ini terbukti dengan peningkatan jumlah kasus perceraian yang diproses di Pengadilan Agama Indonesia. Pada tahun 2021, terjadi peningkatan sebesar 54% dibandingkan dengan tahun 2020, dengan jumlah kasus perceraian meningkat dari 291.677

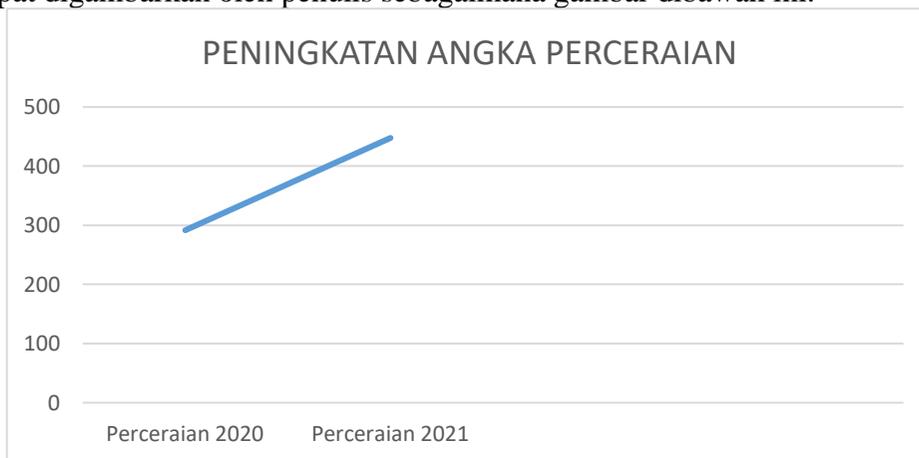
⁹ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Keluarga: Tentang Ikhwal Keluarga Remaja dan Anak*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004, hal. 23.

¹⁰ Nilam Widyarini, *Menuju Perkawinan Harmonis*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013, hal. 4-5.

¹¹ Erich Fromm, *Akar Kekerasan: Analisis Sosio Psikologis atas Watak Manusia* terj. Imam Muttaqin, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001, hal. 410.

¹² James Gillingan, “Kekerasan Sebagai Tragedi”, dalam *Teori-Teori Kekerasan*. Diedit oleh Thomas Santoso. Jakarta: PT Ghalia Indoensia dan Universitas kristen Petra, 2002, th..

menjadi 447.743 kasus.¹³ Peningkatan angka perceraian tersebut diatas, dapat digambarkan oleh penulis sebagaimana gambar dibawah ini:



Sumber data: Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama MA (Ditjen Badilag MA)

Gambar I.1

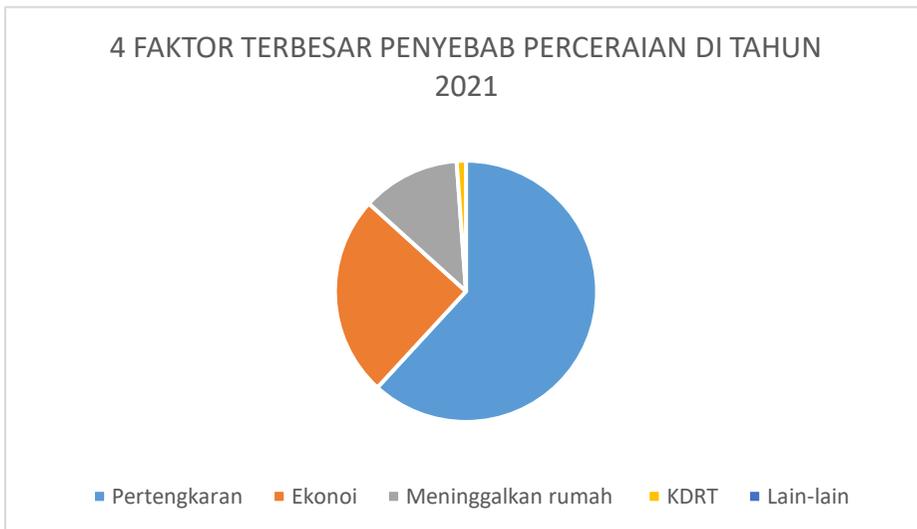
Berdasarkan catatan Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama MA (Ditjen Badilag MA), terdapat empat faktor utama yang menjadi penyebab perceraian pada tahun 2021. Faktor-faktor tersebut adalah perselisihan dan pertengkaran sebesar 36% (176.683 perkara), faktor ekonomi seperti tidak memberi nafkah atau tidak memiliki pekerjaan dengan persentase 14% (71.194 perkara), meninggalkan kediaman tempat tinggal bersama sebesar 7% (34.671 perkara), dan kekerasan dalam rumah tangga sebesar 0,6% (3.271 perkara). Sisanya merupakan faktor lainnya dengan jumlah 198.951 perkara.¹⁴ Data ini sangat memprihatinkan bagi penulis, mengingat berdasarkan data Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), terdapat sekitar 3,97 juta penduduk yang berstatus cerai hidup hingga akhir Juni 2021. Jumlah ini setara dengan 1,46% dari total populasi Indonesia yang mencapai 272,29 juta jiwa.¹⁵

¹³ Vika Azkiya Dini, "Penyebab Perceraian di Indonesia Menurut Data Badan Peradilan Agama (2021)," dalam <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/21/kasus-perceraian-di-indonesia-masih-marak-ini-penyebabnya>. Diakses pada 5 Nov 2022.

¹⁴ Ferinda K Fachri, "4 Faktor Terbesar Penyebab Perceraian di Pengadilan Agama," dalam <https://www.hukumonline.com/berita/a/4-faktor-terbesar-penyebab-perceraian-di-pengadilan-agama-lt62e3b5030c1b7>. Diakses pada 5 November 2022.

¹⁵ Viva Budy Kusnandar, "Daftar Provinsi dengan Penduduk Berstatus Cerai Hidup Terbanyak (per 30 Juni 2021)," dalam

Data-data tersebut diatas, menjadi perhatian penulis terhadap penomena perbuatan KDRT yang terjadi di kalangan masyarakat. Adapun empat faktor utama yang menjadi penyebab perceraian pada tahun 2021, dapat penulis gambarkan sebagai berikut:



Sumber data: Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama MA (Ditjen Badilag MA)

Gambar I.2

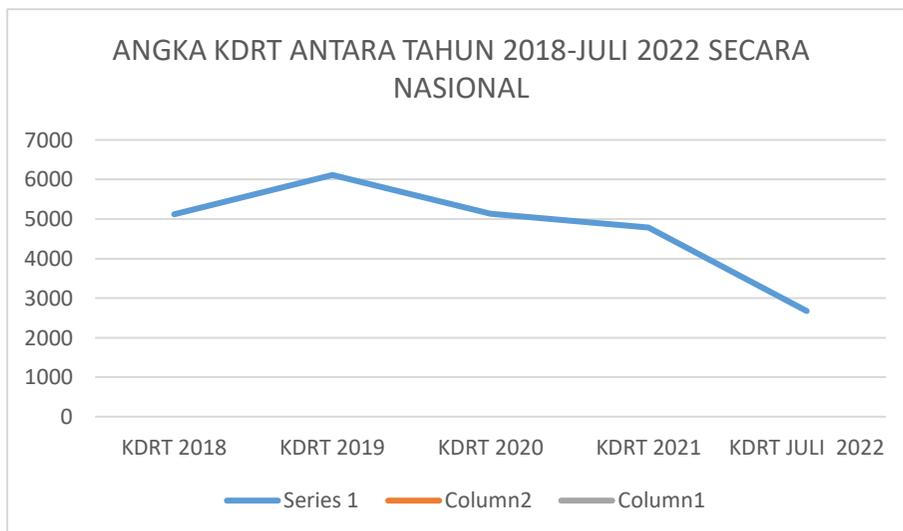
Namun, jika dilihat dari data nasional hingga tanggal 27 Juli 2022, terdapat fluktuasi dalam jumlah perkara yang disebabkan oleh kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Pada tahun 2018, terdapat 5.124 perkara, kemudian jumlahnya naik menjadi 6.113 pada tahun 2019. Namun, pada tahun 2020 terjadi penurunan menjadi 5.128 perkara. Pada tahun 2021, tercatat 4.791 perkara KDRT, dan hingga tanggal 27 Juli 2022, sudah terjadi 2.673 perceraian yang disebabkan oleh KDRT.¹⁶ Angka-angka tersebut mengisyaratkan data yang tidak konstan dalam setiap tahunnya.

<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/07/inilah-10-provinsi-dengan-penduduk-berstatus-cerai-hidup>. Diakses pada 5 November 2022.

¹⁶ Rofiq Hidayat, “Melihat Tren Perceraian dan Dominasi Penyebabnya,” dalam <https://www.hukumonline.com/berita/a/4-faktor-terbesar-penyebab-perceraian-di-pengadilan-agama-lt62e3b5030c1b7/>. Diakses pada 14 November 2022.

Hal ini membuktikan dinamika dan perubahan besaran atau angka faktor penyebab terjadinya perceraian, dimana salah satunya adalah KDRT.

Fluktuasi jumlah perkara kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), menggambarkan kompleksitas masalah ini dengan beragam faktor penyebabnya. KDRT yang merupakan salah satu penyebab utama perceraian yang terjadi pada kurun waktu tahun 2018 hingga Bulan Juli 2022, dapat penulis gambarkan sebagai berikut:



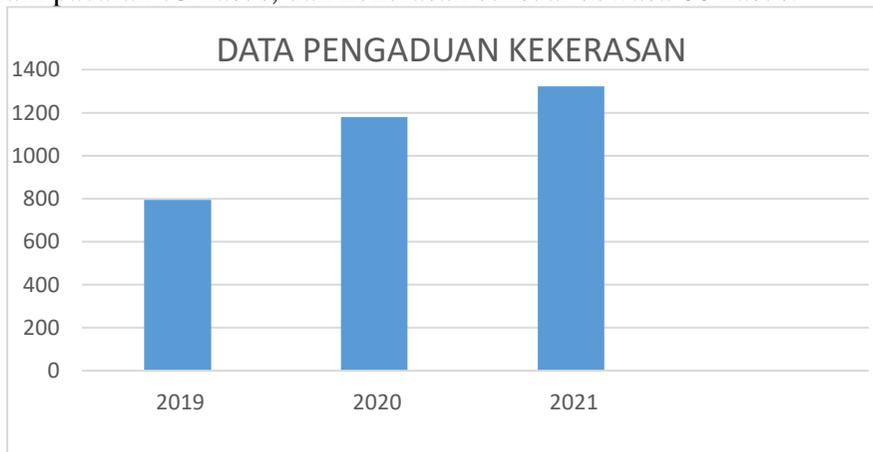
Sumber data: Ditjen Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung

Gambar I.3

Walaupun data-data tersebut diatas menunjukkan angka penurunan antara tahun 2019 hingga tahun 2022, angka tersebut cukup memprihatikan dan sekaligus membuktikan bahwa KDRT masih terjadi. Salah satu konflik rumah tangga yang menarik bagi penulis dalam penelitian ini adalah tindakan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Berdasarkan fakta dan riset yang dilakukan oleh Lembaga Bantuan Hukum Asosiasi Perempuan untuk Keadilan (LBH APIK), tercatat sepanjang tahun 2021 terdapat 1.321 aduan yang masuk ke LBH Apik Jakarta. Angka tersebut mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan tahun 2020 (1.178 kasus) dan tahun 2019 (794 kasus).

Dari total pengaduan yang diterima, kasus kekerasan berbasis *gender* online (KBGO) merupakan yang paling banyak dilaporkan, dengan jumlah 489 kasus, diikuti oleh kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) sebanyak 374 kasus, tindak pidana umum 81 kasus, kekerasan

dalam pacaran 73 kasus, dan kekerasan seksual dewasa 66 kasus.¹⁷



Sumber data: Catatan akhir tahun (Catahu) LBH APIK Jakarta

Gambar I.4



Sumber data: Catatan akhir tahun (Catahu) LBH APIK Jakarta

Gambar I.5

Secara nasional, dari bulan Januari hingga tanggal 2 Desember 2021, kasus kekerasan dalam rumah tangga mendominasi jumlah laporan

¹⁷ LBH APIK, “Siaran pers catatan akhir tahun LBH APIK Jakarta 2021,” dalam <https://www.lbhapik.org/2021/12/siaran-pers-catatan-akhir-tahun-lbh.html>. Diakses pada 5 November 2022.

kekerasan yang dilaporkan, mencapai 74 persen dari total 8.803 kasus.¹⁸ Menurut menteri PPPA, Bintang Puspayoga, Pada tahun 2020, terdapat total 299.911 kasus Kekerasan terhadap Perempuan (KtP). Dari keseluruhan kasus tersebut, 291.677 kasus ditangani oleh Pengadilan Negeri/Pengadilan Agama, 8.234 kasus ditangani oleh lembaga layanan mitra Komnas Perempuan, dan 2.389 kasus ditangani oleh Unit Pelayanan dan Rujukan (UPR) Komnas Perempuan. Dari jumlah tersebut, terdapat 2.134 kasus yang berbasis *gender*, sementara 255 kasus lainnya tidak berbasis *gender*. Dari 8.234 kasus yang ditangani oleh lembaga layanan mitra Komnas Perempuan, kasus yang paling tinggi terjadi di Ranah Personal (RP) atau yang dikenal dengan KDRT/RP (Kasus Dalam Rumah Tangga/ Ranah Personal), mencapai 79% dari total kasus (6.480 kasus).¹⁹



Sumber data: Kementerian PPPA tahun 2021

Gambar I.6

¹⁸ Fransiskus Adhiyuda Prasetia, “Sepanjang 2021 Lebih 8.000 Kasus KDRT Dilaporkan, Kekerasan Seksual terhadap Anak Paling Mendominasi,” dalam <https://www.tribunnews.com/nasional/2021/12/11/sepanjang-2021-lebih-8000-kasus-kdrt-dilaporkan-kekerasan-seksual-terhadap-anak-paling-mendominasi>. Diakses pada 5 November 2022.

¹⁹ KOMNAS Perempuan, “Siaran pers CATAHU 2020 Komnas Perempuan: Lembar Fakta dan Poin Kunci (5 Maret 2021),” dalam <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/catahu-2020-komnas-perempuan-lembar-fakta-dan-poin-kunci-5-maret-2022>. Diakses pada 5 November 2022.

Beberapa contoh kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga yang telah terjadi dapat disampaikan sebagai berikut: berdasarkan catatan Tempo, dalam kurun waktu sepekan terakhir bulan November 2022, terdapat tiga kejadian KDRT di Kota Depok. Kejadian pertama terjadi di Kecamatan Tapos, di mana seorang bapak mengamuk di rumahnya dan menggunakan sebilah parang untuk menyabet anak dan istrinya pada Selasa, 1 November. Akibatnya, sang anak meninggal sementara istrinya mengalami kondisi kritis. Peristiwa kedua terjadi pada hari Jumat, 4 November, sekitar pukul 09.30, saat keduanya sedang mengendarai sepeda motor. Sang suami secara tiba-tiba menabrak istrinya hingga terjatuh, lalu melakukan penusukan. Kemudian, pada hari Minggu, 6 November, seorang pria tertangkap basah saat menganiaya istrinya di depan anak-anak mereka di Jalan Cilobak Raya, Pangkalan Jati, Cinere.²⁰ Terdapat juga kejadian yang sangat tragis, ketika polisi berhasil mengungkap kasus kematian seorang ibu hamil, LS (40), yang tewas karena dipukul dan dibacok pada lehernya oleh suaminya sendiri, PA (41), di Desa Tirtasari, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali.²¹

Yang menarik untuk penulis sampaikan lebih dalam adalah peristiwa KDRT yang dilakukan oleh seorang yang bernama Rizky di Depok yang menyebabkan anaknya meninggal dunia, sementara istrinya kritis. Perselisihan awalnya dipicu karena pelaku sering pulang pagi, pelaku tak suka saat istri bertanya soal alasannya pulang pagi saat itu, sehingga terjadi cekcok dan istrinya minta cerai. Rizky pun sempat pergi sholat subuh ke masjid. Amarah itu kemudian memuncak sepulang Rizky dari masjid, ia melihat istrinya sedang bersiap pergi dari rumah. Saat itu, anaknya, sudah pakai seragam sekolah dan istrinya pun sudah rapi. Namun, pelaku tidak terima. Hingga akhirnya terjadi adu mulut hebat, pelaku ambil golok yang ada di bawah meja. Rizky mengaku membantai anak dan istrinya karena merasa tak dihargai sebagai kepala rumah tangga. Bahkan, istrinya selalu membuat kesal Rizky. Kerena itu, Rizky mengaku kecewa terhadap anaknya karena tak menghargainya sebagai seorang ayah.²² Itulah beberapa contoh

²⁰ TEMPO.Co, Jakarta, “Jumlah Perempuan dan Anak Korban KDRT Melonjak, Satpol PP: Tugas Kami Melindungi,” dalam <https://metro.tempo.co/read/1654834/jumlah-perempuan-dan-anak-korban-kdrt-melonjak-satpol-pp-tugas-kami-melindungi>. Diakses pada 5 November 2022

²¹ Hasan dan Krisiandi, “Kasus Suami Bunuh Istri Hamil di Buleleng, Polisi Sebut Korban Dipukul dan Dibacok,” dalam <https://denpasar.kompas.com/read/2022/10/31/180647278/kasus-suami-bunuh-istri-hamil-di-buleleng-polisi-sebut-korban-dipukul>. Diakses pada 5 November 2022.

²² M. Chaerul Halim dan Ambarani Nadia Kemala Movanita, “Terungkapnya Motif Ayah membantai Anak dan Istri di Depok, Perkara Harga Diri yang Terinja,” dalam <https://megapolitan.kompas.com/read/2022/11/03/09485251/terungkapnya-motif-ayah-bantai-anak-dan-istri-di-depok-perkara-harga-diri?page=all> Diakses pada 5 November

peristiwa KDRT yang menyita perhatian publik dan tentunya masih banyak lagi peristiwa lainnya yang tidak disebutkan dalam disertasi ini. Namun setidaknya peristiwa yang dicontohkan, cukup memberi gambaran mengenai maraknya perbuatan KDRT di tengah-tengah masyarakat.

Kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) bukan sekedar masalah ketimpangan *gender*, namun dapat terjadi karena banyak hal seperti: adanya miskomunikasi, alasan ekonomi, ketidakmampuan mengendalikan emosi, ketidakharmonisan, perilaku minuman keras dan narkoba, dan lain sebagainya.²³ Kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) merupakan persoalan hubungan antar individu yang saling kenal masalah pribadi, serta dikukuhkan oleh persoalan ketergantungan ekonomi. Status anak dapat menambah panjangnya argumentasi untuk menguatkan korban menutup rapat kasus domestiknya.²⁴

Upaya Penanganan KDRT dapat dilakukan secara kuratif, yaitu menangani korban secara terpadu. Salah satunya dengan mengadakan layanan bimbingan dan konseling. Hal tersebut telah di amanatkan dalam Pasal 22 UU No. 23 PKDRT Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga, yang selanjutnya disebut dengan (UUPKDRT), yakni : (1). *Dalam memberikan pelayanan, pekerja sosial harus : a. melakukan konseling untuk menguatkan dan memberikan rasa aman bagi korban.* Dalam kenyataannya, tindakan konseling kurang berjalan dengan baik, hal itu disebabkan karena terbatasnya konselor yang ada. Penyelesaian kasus kekerasan dalam rumah tangga, juga dapat dilakukan melalui pendekatan mediasi penal²⁵ yang tidak menitikberatkan pada penegakan hukum semata akan tetapi juga memperhatikan nilai-nilai manfaat dan keadilan.

Upaya penanganan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) dapat pula dilakukan secara preventif yaitu melalui kegiatan edukatif dengan tujuan terwujudnya kesadaran, kewaspadaan, daya tangkal, kemampuan *self management* yang baik dan perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Dalam teori *cognitive behavior therapy*²⁶, perubahan ke arah tingkah

2022.

²³ Rochmat Wahab, *Kekerasan Dalam Rumah Tangga: Perspektif Psikologis dan Edukatif*. Ia adalah Pembantu Rektor Bidang Akademik Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) Tahun 2006- 2010.

²⁴ Moerti Hadiati Soeroso, *Kekerasan Dalam Rumah Tangga Dalam Perspektif Yuridis-Viktimologis*, Jakarta: Sinar Grafika, 2010, hal. 36.

²⁵ Mediasi penal merupakan penyelesaian perkara di luar pengadilan, di Indonesia penyelesaian perkara di luar pengadilan atau *Alternative Dispute Resolution* (ADR) “kesannya hanya” dikenal dalam ranah perdata, sedangkan untuk ranah pidana penyelesaian ditempuh dengan jalan diproses melalui pengadilan

²⁶ CBT merupakan bentuk terapi kognitif pada perilaku yang menyimpang,

laku yang lebih baik, dilakukan dengan teknik *self management*. Dalam pelaksanaannya, *self management* merupakan suatu prosedur dimana konseli mengatur perilakunya sendiri. Melalui pendekatan seperti ini, bisa memberikan gambaran bagaimana perubahan perilaku itu bisa tercapai dan rencana aksi yang akan membawa perubahan itu.²⁷

Berangkat dari persoalan tindakan preventif dalam pembuatan KDRT inilah, penulis menawarkan sebuah solusi yang mudah melalui bentuk disertasi yang berjudul: “*Self Management* Sebagai Antisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Perspektif Al-Qur’an”.

B. Permasalahan

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, mengindikasikan bahwa Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) disebabkan karena perilaku yang tidak dapat menahan diri, mengontrol diri, mengendalikan emosi dan amarahnya. Butuh suatu usaha yang sungguh-sungguh dan sistematis bagi seseorang untuk dapat memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri. Kemampuan itu tidaklah datang begitu saja, akan tetapi memerlukan proses pembiasaan, latihan hingga perenungan, agar terhindar dari tindakan melakukan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Al-Qur’an telah memerintahkan kepada para suami untuk menjalin dan mempergauli istri dengan cara yang baik atau *mu’asyarah bil ma’ruf*. Seorang suami, selaku manusia biasa juga diperintahkan oleh Al-Qur’an untuk mengelola diri dan memperbaiki diri, terutama dalam mengelola hawa nafsu.

Namun, setelah mengamati secara seksama, penulis belum menemukan karya tulis yang menyajikan solusi yang melibatkan banyak sudut pandang, *komprehensif*, dan holistik mengenai *self management* dalam perspektif al-Qur’an untuk mengatasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), yang didukung oleh data empiris. Dalam konteks ini, terdapat beberapa hal yang telah diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Fakta kasus perceraian akibat adanya Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) secara lokal dan nasional yang cukup tinggi.
- b. Faktor penyebab Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) dari paradigma *abnormal behaviour* yang mempengaruhi terjadinya konflik rumah tangga.
- c. Dampak yang dimungkinkan terjadi akibat konflik yang

bimbingan dan konseling ini selain akan merubah tingkah laku juga akan merubah cara berfikir konseli yang salah atau (*un realistic*)

²⁷ Corey Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol 4*. Translated by Mulyarto, Semarang : IKIP Semarang Pers, 1995, hal. 25.

berkepanjangan antara suami istri tanpa ada penanganan yang tepat.

- d. Konsep *self management* dalam mengantisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) belum banyak digagas dalam perspektif Al-Quran.
- e. Kurangnya perhatian mufassir dan peneliti al-Quran dalam mengeksplor ayat-ayat al-Quran terkait *self management*.

2. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang telah disebutkan sebelumnya, dalam disertasi ini, penulis akan membatasi pembahasannya pada hal-hal sebagai berikut:

- a. Diskursus *self management* dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)
- b. Analisis kritis teori *self management* sebagai antisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)
- c. Isyarat ayat-ayat Al-Quran tentang *self management*, seperti diantaranya; pengendalian diri (*self control*), pemantauan diri (*self monitoring*), mengubah diri (*self Change*) dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah utama dalam disertasi ini adalah, "Bagaimana konsep Al-Quran dalam mengantisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) melalui *self managemen*?". Dari rumusan masalah ini kemudian diperinci menjadi beberapa pertanyaan sebagai berikut :

- a. Bagaimana kajian teori tentang *self management* dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)?
- b. Bagaimana analisis kritis teori *self management* sebagai antisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)?
- c. Bagaimana isyarat Al-Quran tentang *self management* dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)?
- d. Bagaimana konsep Al-Qur'an tentang *self management* sebagai antisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menggali secara mendalam teori-teori *self management*, teori-teori Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), teori-teori psikologi keluarga persektif Islam, konflik rumah tangga, psikologi perkawinan dan tinjauan *gender* dalam keluarga.
2. Menganalisis teori-teori *self management* sebagai metode atau tehnik dalam mengantisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

3. Menemukan ayat-ayat Al-Qur'an tentang *self management* dan ayat-ayat yang berkenaan dengan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT).
4. Mengungkap konsep *self management* yang ditemukan didalam Al-Qur'an sebagai upaya untuk mengantisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

D. Manfaat Penelitian.

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka manfaat yang akan diperoleh daridisertasi ini antara lain:

1. Manfaat teoritis
 - a. Mengupas studi ilmiah mengenai *self management* sebagai usaha untuk menghindari Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT).
 - b. Memperkuat dasar argumen bahwa *self management* dapat menjadi solusi untuk mencegah Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT).
 - c. Memperdalam pemahaman bidang psikologi, terutama dalam perilaku abnormal yang berhubungan dengan munculnya perilaku Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT).
 - d. Menjadikan Al-Qur'an sebagai petunjuk dalam mengantisipasi perbuatan Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT).
2. Manfaat praktis
 - a. Memberi inspirasi bagi para akademisi dan intelektual muslim untuk lebih mengeksplorasi ayat-ayat yang berkaitan dengan *self management* dan penghapusan Kekerasan Dalam Rrumah Tangga (KDRT).
 - b. Memberikan informasi tentang pedoman Islam dalam mengatasi masalah penyimpangan perilaku Kekerasan Dalam Rrumah Tangga (KDRT).
 - c. Memberikan solusi pencegahan dalam menghadapi permasalahan Kekerasan Dalam Rrumah Tangga (KDRT) melalui *self management* , yaitu; pengendalian diri (*self control*), pemantauan diri (*self monitoring*), dan mengubah diri (*self change*)

E. Kerangka Teori

Kerangka teori dalam disertasi ini mencakup serangkaian teori yang akan digunakan oleh penulis dalam penelitian. Kerangka teori tersebut memiliki peran penting dalam menghubungkan penelitian yang akan dilakukan dengan teori-teori yang telah ada sebelumnya.²⁸ Dalam

²⁸ Tim Penyusun Program Pascasarjana PTIQ, *Panduan Penyusunan Tesis dan Disertasi*, Jakarta: Program Pascasarjana Institut PTIQ, 2017, hal. 9.

penelitian ini penulis sajikan beberapa teori seperti Teori *self mangement*, Teori konflik perkawinan, teori Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) dan Teori psikologi keluarga Islam.

Teori *self mangement* yang digunakan oleh penulis adalah teori dari Cormier & Cormier²⁹ yang menyatakan bahwa *Self management* merupakan strategi yang digunakan untuk mengubah perilaku seorang konseli di mana konseli secara mandiri mengarahkan perubahan perilakunya dengan bimbingan teknik atau kombinasi teknik terapeutik yang diberikan oleh konselor. Teori yang kedua adalah dari Yates yang menyebutkan bahwa *self managemenet* adalah suatu strategi yang mendorong individu agar mampu mengarahkan perilaku-perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri.³⁰

Teori konflik perkawinan yang digunakan adalah dari Sprey Lasswell dan Laswell³¹ yang menyatakan bahwa konflik dalam perkawinan terjadi dikarenakan masing-masing individu membawa kebutuhan, keinginan dan latar belakang yang unik dan berbeda. Teori yang kedua adalah dari Sadarjoen³² yang menyatakan bahwa konflik perkawinan adalah konflik yang melibatkan pasangan suami istri di mana konflik tersebut memberikan efek atau pengaruh yang signifikan terhadap relasi kedua pasangan.

Teori Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) yang digunakan dalam penelitian ini adalah dari Zastrow & Browker, yang menyatakan bahwa terdapat tiga teori utama yang menjelaskan terjadinya kekerasan, yaitu teori biologis, teori frustrasi-agresi, dan teori kontrol. *Pertama*, teori biologis menyatakan bahwa manusia memiliki sifat agresif sejak lahir, tidak hanya hewan. Sigmund Freud berpendapat bahwa manusia memiliki keinginan terhadap kematian yang mendorongnya untuk menikmati tindakan melukai dan membunuh orang lain atau dirinya sendiri. Konrad Lorenz bahkan berpendapat bahwa sifat agresif dan kekerasan bermanfaat dalam bertahan hidup. *Kedua*, teori *frustasi-agresi* menyatakan bahwa individu cenderung menjadi agresif ketika mengalami frustrasi sebagai cara untuk melepaskan emosi. *Ketiga*, teori kontrol menyatakan bahwa individu

²⁹ William Cormier & Sherylin Cormier, *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions.2 ed*, California: Publishing Company, 1985, hal. 511.

³⁰ Brian Yates, *Self Management: The Science and The Art Of Helping Yourself*, California: Ward Sworth Publishing Co, 1985, hal. 12.

³¹ Marcia Laswell, & Thomas Laswell, *Marriage and the family Woodsworth*, California: 1987, hal. 112.

³² Sadarjoen, *Konflik marital: Pemahaman konseptual, actual dan alternative solusinya*, Bandung: Refika Aditama, 2005, hal. 44.

yang memiliki hubungan yang tidak memuaskan atau tidak sehat dapat cenderung menggunakan kekerasan sebagai cara untuk mengatasi situasi frustrasi ketika berusaha menjalin hubungan dengan orang lain.³³

Teori psikologi keluarga Islam yang digunakan dalam penelitian ini, mengikuti apa yang telah dikemukakan oleh Mufidah bahwa psikologi keluarga Islam adalah ilmu yang membicarakan tentang psikodinamika keluarga mencakup dinamika tingkah laku, motivasi, perasaan, emosi, dan atensi anggota keluarga dalam relasinya baik interpersonal maupun antar personal untuk mencapai fungsi kebermaknaan dalam keluarga yang didasarkan pada pengembangan nilai-nilai Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah.³⁴

Menurut penulis, teori psikologi memiliki peran yang sangat signifikan dalam penelitian ini karena usaha untuk mengantisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) terkait erat dengan masalah perilaku abnormal dan kepribadian manusia. Sudut pandang psikologi menjadi penting dalam disertasi ini. Dalam bidang psikologi, perilaku abnormal dijelaskan sebagai perilaku yang jarang terjadi, dan tidak semua perilaku abnormal dianggap negatif karena dipengaruhi oleh berbagai faktor.

F. Tinjauan Pustaka

Sepanjang penelaahan penulis, sampai saat ini belum ada penelitian ilmiah yang secara khusus mengkaji tentang konsep *self management* untuk mengantisipasi terjadinya perbuatan KDRT menurut perspektif al-Qur'an. Akan tetapi, tulisan-tulisan ilmiah yang berkaitan dengan permasalahan KDRT ini banyak dijumpai, diantaranya :

Disertasi yang berjudul "*Tindak Pidana Kekerasan Dalam Rumah Tangga Menurut Sistem Peradilan Pidana Dalam Perspektif Restorative Justice The Act Of Domestic Violence In Criminal Justice System In Restorative Justice Perspective*"³⁵ oleh Ridwan Mansyur dari Universitas Padjajaran tahun 2009. Dalam disertasinya, ditemukan bahwa penyelesaian kasus kekerasan dalam rumah tangga belum mencapai keadilan yang memadai, terutama bagi korban dan anggota yang lebih rendah dalam

³³ Charles Zastrow & Lee Bowker, *Social Problems: Issues and Solution*, Chicago: Nelson-Hall, 1984, hal. 110.

³⁴ Ch Mufidah, *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*, UIN Malang Press, 2014, hal. 53.

³⁵ Ridwan Mansyur dalam disertasinya yang berjudul: *Tindak Pidana Kekerasan Dalam Rumah Tangga Menurut Sistem Peradilan Pidana Dalam Perspektif Restorative Justice The Act Of Domestic Violence In Criminal Justice System In Restorative Justice Perspective*, Universitas Padjajaran, 2009.

hierarki keluarga. Penyelesaian kasus kekerasan dalam rumah tangga secara empiris lebih fokus pada proses pidana sementara pendekatan preventif, protektif, dan konsolidatif belum sepenuhnya terpenuhi. Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa kekerasan dalam rumah tangga merupakan permasalahan dengan dimensi penyelesaian yang kompleks, yang tidak dapat diselesaikan hanya melalui jalur pidana atau perdata.

Disertasi yang berjudul “*Rekonstruksi Mediasi Penyelesaian Perkara Tindak Pidana Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Dalam Dan Di Luar Proses Peradilan Berbasis Nilai-Nilai Keadilan Pancasila*”³⁶ oleh Abildanwa Taufiqurrohman, Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) tahun 2016. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa penerapan mediasi sebagai metode penyelesaian perkara KDRT saat ini belum efektif. Hal ini disebabkan oleh eksistensi peraturan perundang-undangan yang menjadi landasan yuridis implementasi mediasi penal masih lemah, karena tidak diatur secara tegas dalam undang-undang dan hanya dikenal secara terbatas melalui diskresi penegak hukum dengan sifat yang parsial. Dampak negatif dari penerapan mediasi dalam kasus KDRT adalah munculnya rasa takut dan khawatir secara psikologis dari pihak istri dan anak-anak, serta kekhawatiran akan terulangnya kasus KDRT di masa depan.

Disertasi yang berjudul “*Strategi Koping Sebagai Mediator Pengaruh Optimisme Dan Dukungan Sosial Terhadap Posttraumatic Growth Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*”³⁷, oleh Diah Rahayu Universitas Airlangga (UNAIR) tahun 2020. Dalam disertasi tersebut, terungkap bahwa Kekerasan dalam rumah tangga memiliki potensi untuk menimbulkan trauma yang dapat menyebabkan korban menjadi pelaku, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian juga mengungkap adanya perubahan positif pada korban yang mengalami trauma. Perubahan positif ini dikenal sebagai *posttraumatic growth* (PTG). Proses menuju PTG tidak lepas dari upaya yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi peristiwa yang mereka alami. Strategi koping memainkan peran penting dalam proses PTG, di mana strategi koping tersebut berperan sebagai mediator antara faktor internal seperti *optimisme* dan faktor eksternal seperti

³⁶ Abildanwa Taufiqurrohman dalam disertasinya yang berjudul, *Rekonstruksi Mediasi Penyelesaian Perkara Tindak Pidana Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Dalam Dan Di Luar Proses Peradilan Berbasis Nilai-Nilai Keadilan Pancasila*”, Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA), 2016.

³⁷ Diah Rahayu, dalam disertasinya yang berjudul, *Strategi Koping Sebagai Mediator Pengaruh Optimisme Dan Dukungan Sosial Terhadap Posttraumatic Growth Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*”, Universitas Universitas Airlangga(UNAIR), 2020.

dukungan sosial.

Disertasi yang berjudul "*Kekerasan Dalam Rumah Tangga Dalam Budaya Maja Labo Dahu Orang Bima*"³⁸ oleh Hamid syukrie dari Universitas Indonesia tahun 2009. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman tekstual keagamaan dan nilai-nilai MLD cenderung menempatkan istri sebagai pihak yang subordinatif, yang posisinya rendah sebagai dampak dari relasi kuasa yang timpang dan kuat. Relasi kuasa ini dapat terbentuk dan didasari oleh konsep *rangga* (perkasa, maskulin), *qawwam* (pemimpin), *fu'u mori* (pilar kehidupan), *co'i* (mahar/harga), mitos penciptaan perempuan, dan pemahaman konsep kodrat yang simplistis dapat mendorong dan memberi kontribusi bagi terjadinya KDRT.

Jurnal yang berjudul "*Pencegahan Kekerasan Rumah Tangga Melalui Pendidikan Keluarga dalam QS. Al-Tahrim 66: 6*"³⁹ oleh Nasrulloh Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Jawa Timur, tahun 2021. Hasil penelitian menjelaskan bahwa nilai-nilai pendidikan keluarga *QS. Al-Tahrim 66:6*, merupakan solusi terbaik untuk mencegah terjadinya konflik kekerasan dalam rumah tangga. Sebaliknya, jauhnya nilai-nilai pendidikan keluarga justru dapat menciptakan konflik sosial di dalam hubungan keluarga.

Jurnal yang berjudul "*kekerasan dalam rumah tangga dalam perspektif fikih emansipatoris*"⁴⁰ oleh Ashima Faidati, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Jawa Timur, 2022. Penelitiannya mengungkapkan bahwa Islam mengatur prihal konsepsi berumah tangga dengan bijaksana melalui pemahaman konsep nusyuz dalam Surat an Nisa 4:34 dengan benar. Hal ini akan menghindari kesalah fahaman suatu pasangan dalam merespon bagaimana seharusnya memperlakukan pasangan yang nusyuz dengan rasa kasih dan manusiawi, supaya tidak terjerembab pada perbuatan kekerasan.

Jurnal yang berjudul "*Kekerasan Fisik dalam Rumah Tangga Perspektif Hukum Islam*"⁴¹, oleh Ibnu Amin, Institut Agama Islam Negeri Kerinci, tahun 2022. Dalam penelitiannya dia mengungkapkan bahwa

³⁸ Hamid syukrie dalam disertasinya yang berjudul, "*Kekerasan Dalam Rumah Tangga Dalam Budaya Maja Labo Dahu Orang Bima*", Universitas Indonesia, 2009.

³⁹ Nasrulloh, dalam jurnal Syntak Idea, Ridwan Institute yang berjudul, "*Pencegahan Kekerasan Rumah Tangga Melalui Pendidikan Keluarga dalam QS. Al-Tahrim 66: 6*", Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021.

⁴⁰ Ashima Faidati, dalam jurnal AHKAM yang berjudul "*kekerasan dalam rumah tangga dalam perspektif fikih emansipatoris*" UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Jawa Timur, 2022.

⁴¹ Ibnu Amin, dalam jurnal AL QISTHU, yang berjudul "*Kekerasan Fisik dalam Rumah Tangga Perspektif Hukum Islam*", Institut Agama Islam Negeri Kerinci, 2022.

Islam melarang segala bentuk kekerasan, termasuk kekerasan dalam rumah tangga. Tindak kekerasan, selain bertentangan dengan hak individu untuk mendapatkan rasa aman dari segala hal yang menyakitkan, juga bertentangan dengan prinsip Islam yang penuh kasih, lembut, dan jadi rahmat bagi semesta alam. Memang ditemukan nash Hadis yang membolehkan memukul tetapi konteks nash tersebut adalah pengajaran, bukan pembolean kekerasan.

Jurnal yang berjudul “*Emotional Focused Coping Dan Resiliensi Wanita Korban KDRT Di Sumatera Barat*”⁴², oleh Permata Julice Putri, Rida Yanna Primanita, Universitas Muhammadiyah Tapanui Selatan, tahun 2022. Hasil penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *emotional focused coping* dan resiliensi pada wanita yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Penelitiannya juga mengungkapkan bahwa semakin baik kemampuan *emotional focused coping* yang dimiliki oleh wanita yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga, maka akan semakin baik pula kemampuan wanita tersebut untuk resilien dalam kekerasan yang dialami.

Jurnal yang berjudul “*Pengaruh Religiositas Dan Sikap Peran Gender Sexism terhadap Kecenderungan Perilaku Kekerasan Oleh Suami*”⁴³, oleh Vany Aprilia & Anisia Kumala Masyha, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, tahun 2019. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa religiositas dapat menurunkan kecenderungan perilaku kekerasan pada pasangan. Sikap peran gender *sexism*, yang menganggap laki-laki lebih superior daripada perempuan, secara signifikan dapat meningkatkan kecenderungan perilaku kekerasan terhadap istri. Penelitian ini dapat memberikan informasi bahwa religiositas dapat menjadi faktor pelindung dari kekerasan, sedangkan sikap peran gender *sexism* bisa menjadi faktor risiko.

Beberapa buku yang menjadi rujukan penulis dalam penelitian ini yang bertemakan *self-management* diantaranya yaitu: “*Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions*”⁴⁴ karya William Cormier & Sherylin Cormier, “*Self Mangement Series*:

⁴² Permata Julice Putri, Rida Yanna Primanita, dalam jurnal NUSANTARA, yang berjudul, *Emotional Focused Coping Dan Resiliensi Wanita Korban KDRT Di Sumatera Barat*, Universitas Muhammadiyah Tapanui Selatan, 2022.

⁴³ Vany Aprilia, Anisia Kumala Masyha, dalam jurnal Psikologi Ulayat yang berjudul, *Pengaruh Religiositas Dan Sikap Peran Gender Sexism terhadap Kecenderungan Perilaku Kekerasan Oleh Suami*, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, 2019.

⁴⁴ William Cormier & Sherylin Cormier, dalam buku yang berjudul, *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions.7ed*, California: Matrix Production, 2009.

Control Your Life Self Management”⁴⁵ yang ditulis oleh Ari Wibowo Prijosaksono, “*Overview of Self-Management*”⁴⁶ karya Jim Neitzel, & Michael Busick, *Psychology of adjustment human relationship*,⁴⁷ karya Joan Rose Acocella, & James Calhoun. Sedangkan beberapa buku yang bertemakan tentang Kekerasan dalam Rumah Tangga referensi dalam disertasi ini diantaranya: “*Kekerasan Dalam Rumah Tangga Dalam Perspektif Yuridis-Viktimologis*”⁴⁸ yang ditulis oleh Moerti Hadiati Soeroso. “*Kekerasan Terhadap Perempuan: Tinjauan Psikologi Feministik, dalam Pemahaman Bentuk-bentuk Tindak Kekerasan terhadap Perempuan dan Alternatif Pemecahannya*”⁴⁹, yang ditulis oleh E. Kristi Poerwandari.

Untuk memperkuat disertasi ini, beberapa kitab tafsir yang dipilih oleh penulis sebagai representatif dari kitab-kitab tafsir klasik maupun modern. Beberapa kitab tafsir klasik yang menjadi rujukan antara lain adalah tafsir karya Al-Thabari⁵⁰ dan Ibnu Kathir⁵¹ yang mewakili *tafsir bi al-ma'thur*. Zamakhshari⁵² mewakili tafsir *tafsir bi al-ra'yi*. Ibnu ‘Arabi,⁵³ seorang sufi dari Andalusia mewakili tafsir sufi. Al-Majlisi⁵⁴ dan Tabataba’i⁵⁵ dari kalangan shi’ah. Selain itu, disertasi ini juga dilengkapi dengan tafsir yang memiliki pendekatan sains yang dikarang oleh Tantawi

⁴⁵ Aribowo Prijosaksono & Roy Sembe, dalam buku yang berjudul, *Self Mangement Series: Control Your Life Self Management* Elex Media Komputindo, 2002h.

⁴⁶ Jim Neitzel, & Michael Busick, dalam buku yang berjudul, *Overview of Self-Management*, The University of North Carolina, Chapel Hill, 2009.

⁴⁷ Joan Rose Acocella, & James Calhoun, dalam buku yang berjudul *Psychology of adjustment human relationship*, New York: McGraw Hill, 1990.

⁴⁸ Moerti Hadiati Soeroso, dalam buku yang berjudul, *Kekerasan Dalam Rumah Tangga Dalam Perspektif Yuridis-Viktimologis*, Jakarta, Sinar Grafika, 2010.

⁴⁹ E. Kristi Poerwandari, dalam buku yang berjudul, *Kekerasan Terhadap Perempuan : Tinjauan Psikologi Feministik, dalam Pemahaman Bentuk-bentuk Tindak Kekerasan terhadap Perempuan dan Alternatif Pemecahannya*, PT. Alumni, Jakarta, 2000.

⁵⁰ Muhammad Ibn Jarir al Tabarī, *Tafsir al-Tabari al-Musamma Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*, Beirut: Daar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1420 H/1999 M.

⁵¹ Abu al-Fida' al-Isma'il Ibn 'Umar Ibn Kathir al-Dimashqī, *Tafsir al-Qur'an al-Azīm*, Beirut: Dar al-Kutub Ilmiyyah, 1420 H/1999 M.

⁵² Muhammad Ibn 'Umar al-Zamakhsharī, *al-Kashshaf 'an Haqa'iq Ghawamid al-Tanzil wa 'Uyun al-Aqawil fi Wujuh al-Ta'wil*, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1995 M/1415 H.

⁵³ Muhyi al-Din Ibn 'Arabī, *Tafsir Ibn 'Arabi*, Beirut: Dar Sadir, 1422 H/2002 M.

⁵⁴ Syaikh Muhammad Baqir al-Majlisī, *Bihar al-Anwar al-Jami'ah li Durar Akhbar al-A'immah al-Athar*, Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-rabi, 1983 M/1403 H

⁵⁵ Muhammad Husain al-Thabathaba'ī, *al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an*, Teheran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah, 1397 H, cet. III.

Jauhari⁵⁶ dan Fakhr al-Razi⁵⁷ Untuk kategori tafsir modern yaitu: Sa'id Hawwa⁵⁸, al-Sabuni,⁵⁹ al-Maraghi,⁶⁰ Rashid Rida,⁶¹ al-Sha'rawi⁶² dan Bint al-Shati'.⁶³ Sementara itu, untuk tafsir dari Indonesia, penulis memilih tafsir al-Misbah karya Muhammad Quraish Shihab⁶⁴ dan Tafsir al-Azhar karya Hamka.⁶⁵

Penelitian ilmiah ini memiliki kesamaan dengan penelitian-penelitian terdahulu terutama dalam hal penanganan kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Namun hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah bahwa penelitian yang terdahulu lebih cenderung kepada penyelesaian kasus KDRT baik melalui proses pidana, perdata, mediasi, dan bimbingan terhadap korban KDRT. Sedangkan dalam penelitian ini, penulis lebih berkonsentrasi pada pendekatan secara preventif, protektif, dan antisipatif. Salah satu tindakan pencegahan perbuatan KDRT yang penulis teliti adalah melalui kegiatan *self management* pasangan suami istri agar terhindar dari perbuatan KDRT.

G. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif⁶⁶, yaitu metode yang tidak bergantung pada sampel statistik⁶⁷. Menurut Sukmadinata, penelitian kualitatif digunakan untuk menganalisis fenomena, peristiwa,

⁵⁶ Thanthawi Jauharī, *al-Jawâhir fi Tafsir al-Qur'an al-Karim*, Beirut: Dar al-Fikr, t.th.

⁵⁷ Muhammad Fakhr al-Dīn al-Râzī, *Tafsir al-Kabir wa Mafatih al-Ghaib*, Beirut: Dar al-Fikr, 1415 H/1995 M

⁵⁸ Sa'id Hawwa, *al-Asas fi al-Tafsir*, Cairo: Dar al-Salam, 1989, cet. II.

⁵⁹ Ali Ibn al-Jamil al-Sabunī, *Safwah al-Tafasir*, Madinah Nasr: Dar al-Sabuni, 1417 H/1998M

⁶⁰ Ahmad Mustafa al-Maraghī, *Tafsir al-Maraghi*, Beirut: Dar al-Kutub 'Ilmiyyah, 1418 H/1998 M.

⁶¹ Muhammad Rashid Rida, *Tafsir al-Manar*, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1999 M/1420 H.

⁶² Muhammad Mutawalli al-Sha'rawī, *Tafsir al-Sha'rawi*, Cairo: Idarah al-Kutub wa al-Maktabah, 1991 M/1411 H.

⁶³ Aisyah 'Abd al-Rahman, *Ijaz al-Bayan li al-Qur'an*, Qahirah: Dar al-Ma'arif, 1990, cet. VII.

⁶⁴ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah, Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2005, cet. IV, th.

⁶⁵ Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panji Mas, 2000, th.

⁶⁶ Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya. Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif, Teori Dan Praktik*, Jakarta: Bumi Aksara, 2013, hal. 80.

⁶⁷ Koeswinarno, *Metode Kualitatif*, dalam M. Amin Abdullah, *et.al., Metode Penelitian Agama, Pendekatan Multidisipliner*, Yogyakarta: Lembaga Penelitian UIN Sunan Kalijaga, 2006, hal. 121.

aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, dan persepsi individu maupun kelompok.⁶⁸

1. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui riset kepustakaan (*library research*)⁶⁹ Data yang dimaksud dalam penelitian ini meliputi nash ayat-ayat Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir yang dianggap otoritatif, yang menjadi sumber utama pemahaman perspektif Al-Qur'an terkait dengan *self management*. Selain itu, untuk mendukung dan memperkaya analisis, peneliti juga menggunakan berbagai sumber lain yang relevan, seperti buku, jurnal, artikel, perangkat lunak, dan situs web yang berkaitan dengan topik penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Data dari sumber-sumber ini memberikan perspektif yang lebih luas dan mendalam terkait dengan konsep, prinsip, dan aplikasi *self management* dalam konteks KDRT.

Selain itu, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih holistik, penulis juga memperoleh data dari berbagai organisasi dan lembaga sosial kemasyarakatan yang terlibat dalam upaya pencegahan dan penanganan kekerasan dalam rumah tangga. Data dari organisasi ini memberikan informasi yang lebih aktual dan kontekstual tentang kondisi serta tantangan yang dihadapi dalam memahami dan mengatasi KDRT. Dengan menggunakan berbagai sumber data ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif dan mendalam tentang *self management* sebagai antisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) dalam perspektif Al-Qur'an.

2. Teknik Pengolahan Data

Dalam rangka penelitian ini yang berfokus pada kepustakaan (*library research*), pendekatan yang digunakan dalam pengolahan data melibatkan pengumpulan data, kemudian dilakukan analisis, klasifikasi, dan pengelompokan data yang relevan dengan permasalahan yang sedang diteliti. Di samping itu, penelitian ini juga menerapkan metode tematik yang memungkinkan analisis permasalahan dengan tema yang sejenis. Metode tematik yang diterapkan dalam konteks ilmu tafsir dikenal sebagai tafsir *maudhû'î*.⁷⁰

⁶⁸ Syaodih Nana Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosda karya: 2009, hal. 53-60.

⁶⁹ Yaitu penelitian yang menggunakan sumber-sumber kepustakaan untuk membahas problematika yang telah dirumuskan

⁷⁰ Abdul Muin Salim, *Metodologi Ilmu Tafsir*, Yogyakarta: Teras, 2005, hal. 47. Tafsir tematik dalam prakteknya, metode ini memiliki tiga bentuk, yaitu: 1) Memilih sesuatu kata dari ayat-ayat al-Qur'an, menghimpun, menafsirkan serta menyimpulkan sarana-sarana penggunaan kata-kata itu. 2) Menentukan suatu tema dari tema-tema yang dibicarakan dalam al-Qur'an, lalu menghimpun ayat-ayat yang terkait dengannya, menafsirkan dan menyimpulkan unsur-unsur tema

Pemilihan metode ini didasari oleh kemampuannya dalam menggali konsep *self management* sebagai langkah untuk mencegah Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an. Metode ini memiliki berbagai keunggulan, salah satunya adalah kemampuannya untuk mengaitkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tema yang sedang diteliti, sehingga menyoroti kehebatan Al-Qur'an sebagai sumber solusi bagi berbagai permasalahan manusia sepanjang sejarah. Penelitian ini melibatkan pengumpulan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tema yang serupa, yang sesuai dengan tuntutan zaman modern yang mengedepankan kontribusi berdasarkan prinsip-prinsip universal yang bersumber dari Al-Qur'an.⁷¹

3. Teknik Analisa Data

Dalam menganalisis berbagai permasalahan seputar *self management* sebagai antisipasi perbuatan KDRT menurut perspektif Al-Qur'an, penulis menggunakan pendekatan *integratif-interkoneksi*.⁷² Adapun teknik atau langkah operasional yang ditempuh dalam penelitian ini pada dasarnya menggunakan metode tafsir *maudhū'i* yang telah dirumuskan oleh Rasywānī.⁷³ dan diperkuat oleh Farmawi.⁷⁴ sebagaimana langkah berikut ini:

yang diperoleh dari ayat-ayat tersebut, menjelaskan kaitan antara masing-masing unsur-unsur itu serta mengemukakan metode atau *uslub* al-Qur'an dalam memaparkan pikiran tentang tema itu. 3) Menggali sasaran utama dan tema pokok yang menjadi arah pembicaraan satu surat dalam al-Qur'an, lalu mengemukakan latar belakang turun ayat dan urutan turunnya, Lihat Mushthafā Muslim, *Mabāhith fi al-Tafsīr al-Maudhū'i*, Damaskus: Dār al-Qalam, 1989, hal. 23.

⁷¹ Disarikan dari Nur Arfiyah Febriani, *Ekologi Berwawasan Gender dalam Perspektif Al-Qur'an*, hlm. 37. Karya-karya yang membahas metodologi tafsir *maudhū'i* di antaranya: Abdul Hayy al-Farmawy, *Al-Bidāyah fi al-Tafsīr al-Maudhū'iyyah, Dirāsah Manhajiyah Maudhū'iyyah*, Karya serupa juga ditulis oleh Abdussattar Fathullah Sa'id, Muhammad Mahmud Hijazy, *Al-Wahdah al-Maudhū'iyyah fi al-Qur'an al-Karīm, Az-Zaqaziq: Dar at-Tafsir*, 2004, Cet.II, Masmu' Ahmad Abu Thalib, *Al-Manhaj al-Maudhū'i fi al-Tafsīr: Dirāsah wa Tathbīq*, Kairo: Dar ath-Thiba'ah al-Muhammadiyah, 1994, Cet. III

⁷² Pendekatan ini pertama kali dipopulerkan oleh Amin Abdullah. Yaitu berusaha saling menghargai; keilmuan umum dan agama, sadar akan keterbatasan masing-masing dalam memecahkan persoalan manusia, sehingga melahirkan sebuah kerjasama, setidaknya saling memahami pendekatan (*approach*) dan metode berfikir (*Procces and procedure*) antara dua keilmua tersebut. Lihat Amin Abdullah, *Desain Pengembangan Akademik IAIN Menuju UIN Sunan Kalijaga: dari Pendekatan Dikotomis-anatomis ke Arah Integratif/Interdisipnary*, dalam Bagir, Zainan Abidin, *Integrasi Ilmu dan Agama*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008, hal. 242.

⁷³ Sāmīr 'Abdurrahmān Rasywānī, *Manhaj al-Tafsīr al-maudhū'i li al-Qur'an alKarīm: Dirāsah Naqdiyyah*, Hald: Dār al-Multaqā, 2009, hal. 141-216.

⁷⁴ 'Abd al-Hayy al-Farmawī, *al-Bidāyah fi al-Tafsīr al-Maudhū'iyyah: Dirāsah Manhajiyah Maudhū'iyyah*, Mesir, Maktabah Jumhuriyah, t.th., hal. 55-57.

- a. Data utama diperoleh dari penafsiran kitab-kitab tafsir yang dipilih, kemudian dianalisis dengan memperhatikan korelasi antara penafsiran tersebut sesuai dengan konteksnya.
- b. Melakukan perbandingan antara penafsiran-penafsiran yang ada untuk mengidentifikasi variasi penafsiran yang berbeda.
- c. Setelah itu, mencari dalil-dalil dari hadis untuk melengkapi penafsiran tersebut.
- d. Menambahkan kajian penafsiran dengan kajian ilmiah rasional mengenai *self management* dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT).
- e. Pada tahap akhir, ditarik kesimpulan sesuai dengan kerangka teori yang ada, baik yang berkaitan dengan *self management* dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) dalam Al-Qur'an maupun karya-karya yang terkait dalam diskursus ilmiah mengenai masalah ini.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan disertasi ini dimulai dengan tahap pengumpulan dan analisis data yang relevan. Setelah itu, data tersebut dijelaskan secara sistematis dalam enam bab yang membahas topik-topik penting sebagai berikut: Bab I, Pada pendahuluan, akan dipaparkan latar belakang masalah, permasalahan yang dihadapi, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka yang relevan, metodologi penelitian yang digunakan, serta disertai dengan penjelasan mengenai sistematika penulisan.

Bab II, menjelaskan tentang diskursus seputar *self management* dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Diskursus *self management* ,menjelaskan tentang pengertian, aspek-aspek, sejarah dan teori-teori seputar *self management* seperti teori Cormier dan Yates yang meliputi; kontrol diri (*self control*), pemantauan diri (*self monitoring*), mengubah diri (*self change*). Dalam bab ini juga ditambahkan teori-teori konseling yang relevan dengan *self management*, tinjauan *gender* dalam keluarga, diskursus psikologi keluarga dan psikologi keluarga perpektif Islam. Diskursus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), berisikan pengertian, faktor penyebab, dampak, dan macam, teori, fase-fase dan penanganan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)..

Dalam bab III disampaikan analisis kritis teori *self management* sebagai antisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) yang berisikan tentang kontrol diri (*self control*) yang meliputi pengendalian

emosi dan kontrol perilaku, motivasi diri (*self motivation*) yang meliputi mengembangkan kepribadian dan membina hubungan yang harmonis, pengembangan diri (*self development*) yang meliputi penerimaan diri (*self-acceptance*) dan membangun komunikasi, efikasi diri (*self efficacy*) yang meliputi membangun kemandirian ekonomi dan meregulasi emosi, pemantauan diri (*self monitoring*) yang meliputi membangun keterbukaan diri (*self disclosure*) dan muhasabah/koreksi diri, konsep diri (*self concept*) yang meliputi membangun kesadaran diri (*self awareness*) dan mengembangkan penyesuaian diri (*Resiliensi* dan mengubah diri (*self change*) yang meliputi memperbaiki diri dan memperbaiki kesalahan.

Bab IV, berisi tentang term Al Quran tentang *self management* dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) dalam Al-Qur'an. Dalam bab ini dijabarkan term-term dalam Al-Qur'an tentang control diri (*self control*), motivasi diri (*self motivation*), pengembangan diri (*self development*), efikasi diri (*self efficacy*), pemantauan diri (*self monitoring*) konsep diri (*self concept*), dan mengubah diri (*self change*). Dalam bab ini juga dibahas term dalam Al Quran tentang Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Temuan ayat-ayat yang mempunyai keterkaitan dengan *self management* dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) ini, menjadi bagian yang penting dalam mengungkap hasil penelitian disertasi ini.

Bab V, membahas tentang konsep *self management* sebagai antisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) menurut perspektif Al-Qur'an. Bab ini diawali dengan konsep control diri (*self control*) melalui kecerdasan emosi, konsep motivasi diri (*self motivation*) melalui role model rumah tangga nabi Muhammad SAW, konsep pengembangan diri (*self development*) melalui kecerdasan verbal, konsep efikasi diri (*self efficacy*) melalui kecerdasan finansial, konsep pemantauan diri (*self monitoring*) melalui kesehatan mental, konsep diri (*self concept*) melalui kecerdasan spiritual dan diakhiri dengan konsep mengubah diri (*Self Change*) melalui manajemen hawa nafsu. Pada akhirnya bab ini akan memperkuat adanya temuan yang diinginkan dalam rumusan masalah dan tujuan penelitian disertasi ini.

Bab VI, mengakhiri pembahasan ini dengan kesimpulan yang menyajikan temuan dalam disertasi ini. Dalam kesimpulannya, diutarakan adanya temuan-temuan sebagaimana yang tercantum dalam rumusan masalah. Dalam kesimpulannya menyatakan bahwa telah ditemukan ungkapan term aya-ayat Al-Qur'an yang berhubungan erat dengan *self manajement* dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) dan konsep *self manajement* sebagai antisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT).

BAB II

DISKURSUS *SELF MANAGEMENT* DAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA (KDRT)

A. Diskursus *Self Management*

1. Pengertian *Self Management*

Istilah *self management*, pada awalnya berkaitan erat dengan persoalan kesehatan. Pengertian-pengertiannya mengarah pada manajemen seseorang pasien dalam mengendalikan diri, sampai akhirnya terminologi ini merambah di bidang pendidikan, psikologi, bisnis hingga konflik rumah tangga. Goalnya adalah memiliki keterampilan dan strategi dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam bidang kesehatan, *self management* diartikan sebagai kemampuan pasien dalam menangani kesehatannya sendiri dan meningkatkan perilaku pengelolaan dirinya dengan dukungan tenaga kesehatan.¹ Menurut Prijosaksono dalam bidang psikologi, *self management* merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan seluruh aspek keberadaannya, termasuk fisik, emosi, mental, pikiran, jiwa, dan rohnya, serta menjalani realitas kehidupannya dengan memanfaatkan potensi dan kemampuan yang dimilikinya.² Gie,

¹ Barbara Sassen, *Nursing: Health Education and Improving Patient Self Management*, Netherlands: University of Applied Sciences Utrecht, 2018, hal. 265 .

² Ari Wibowo Prijosaksono, *Self Management Series*, Jakarta: Gramedia, 2001, hal. 74.

di sisi lain, berpendapat bahwa *self management* mencakup segala kegiatan dan langkah dalam mengatur dan mengelola diri secara optimal guna mencapai tujuan hidup yang diinginkan.³

Menurut Soekadji, *self management* adalah suatu sistem aturan yang mengharuskan individu untuk mengarahkan dan mengatur perilakunya sendiri. Sistem ini terdiri dari beberapa tahapan yang meliputi:

- a. Menetapkan tujuan perilaku yang ingin dicapai. Pendekatan ini membantu individu untuk fokus pada tujuan dan prioritas tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut.
- b. Memantau perilaku sendiri dengan menggunakan prosedur tertentu untuk memonitor kemajuannya. Salah satu aplikasi teknik ini adalah dengan mencatat atau membuat grafik yang memungkinkan individu melihat perubahan data dan berfungsi sebagai insentif atau penguat.
- c. Mengevaluasi perkembangan perilaku. Pada tahap ini, individu mengevaluasi kembali apa yang telah dilakukan dan apakah sudah sesuai dengan target yang ditetapkan atau belum.⁴

Namun sebenarnya sumber *self management* sebagai ilmu normal, berasal dari cabang ilmu psikologi: yaitu teori perilaku kontrol diri (*self control*). Teori perilaku pengendalian diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilaku dalam menghadapi godaan dan dorongan hati⁵, Konsep dari *self control* melalui berbagai istilah baru seperti pengembangan karakter, perilaku moral, kontrol impuls, disiplin diri, kedewasaan pribadi, tanggung jawab pribadi, struktur ego dan telah meresap ke dalam pemikiran keagamaan, filosofis, politik, dan pendidikan selama ribuan tahun. Para peneliti telah lama berdiskusi, mempelajari dan menjelaskan teori ini dengan berbagai sudut pandang budaya, pola asuh keluarga dan perilaku komunitas dapat menjadi pembentuk dasar kemampuan seseorang dalam melakukan *self control*.⁶

Kontrol diri (*self control*) berguna bagi individu untuk mengatasi berbagai kejadian buruk yang kemungkinan terjadi. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi atau amarah yang

³ The Liang Gie, *Strategi Hidup Sukses*, Jogjakarta: Liberty, 1996, hal. 83.

⁴ Soetarlinah Soekadji, *Modifikasi Perilaku Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional*, Yogyakarta: liberty, 1983, hal. 67.

⁵ Hanlu Ling, "Determinants of Saving Behaviour among Universities Students in Guangdong Province," dalam *jurnal The Frontiers of Society, Science and Technology* Vol. 3 No 5 Tahun 2021, hal. 51-70.

⁶ Carl E Thoresen, *at.al.*, "Self management psychology and the treatment of childhood asthma," dalam *Journal of Allergy and Clinical Immunology* Vol 72 No 5 Tahun 1983, hal. 596-606.

berasal dari dalam dirinya sehingga dapat berperilaku dengan baik dan tidak menyimpang dari norma yang ada dimasyarakat. Kemampuan kontrol diri erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca situasi diri dan lingkungannya dengan baik. Selain itu, kemampuan ini juga mencakup kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang dihadapi. Individu yang mampu mengendalikan perilaku tersebut cenderung menarik perhatian, membuat orang lain merasa nyaman, dan dapat menutupi perasaan yang mereka miliki.⁷

2. Sejarah dan Latar Belakang Munculnya *Self Management*

Sebelum abad 19-20, pasien menggantungkan semua keputusan mereka akan pemeliharaan kesehatan secara penuh pada dokter atau tenaga kesehatan lainnya. Pada awalnya definisi pasien yang baik adalah pasien yang patuh terhadap semua anjuran dokter atau tenaga kesehatan. Sebagian besar petugas kesehatan saat itu berprinsip bahwa pasien harus menjaga kesehatannya di fasilitas kesehatan, jika tidak maka akan terjadi malpraktek. Pendekatan ini terus ada pada zaman dahulu karena dukungan dari sistem kesehatan yang dirancang untuk lebih mementingkan sebuah pengobatan terhadap penyakit daripada pencegahannya.⁸ Pendekatan tersebut mengalami perubahan pada pertengahan abad ke-20.

Masyarakat dunia pada abad ke-20 secara merata telah mulai memiliki level pendidikan yang lebih baik dan mulai menyadari bahwa pendekatan yang berjalan selama ini yaitu fokus pada pengobatan tergolong sangat mahal. Selain itu, akses masyarakat untuk memperoleh informasi juga sudah semakin luas sehingga sebagian besar dari mereka sudah mulai memegang kendali penuh atas kehidupan mereka. Hasilnya, sekitar 40 tahun terakhir, terjadi penolakan terhadap model kesehatan paternalistik, ke arah yang lebih berpusat pada pasien, Sehingga pada tahun 1983, lahirlah pendekatan manajemen diri yang menjadi tren baru dalam sistem pelayanan kesehatan hingga saat ini.⁹ Pada perkembangan selanjutnya, *self management* merambah ke bidang konseling behavioral atau yang sering disebut sebagai konseling tingkah laku. hingga *skill* dalam dunia kerja, ataupun industri dan pendidikan.

⁷ Muhammad Nur Ghufron, *at.al.*, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012, hal. 22.

⁸ Winkar Jude Karla, "The story of self- care and medication 40 years of progress" dalam *Journal of Biosciences and Medicines*, Vol.9 No.4, 2021, hal. 1-17.

⁹ Erin Martz, *Promoting Self Management of Chronic Health Condition*, United States of America: Oxford University Press, 2017, hal. 152.

Berawal dari *self management* yang telah ada dan menjadi tren baru dalam sistem pelayanan kesehatan saat ini, kemudian berproses menjadi sebuah teori. Namun masih sangat jarang dibahas. Ha ini sangatlah dimaklumi, karena perkembangan sebuah teori menurut perspektif Kuhn dapat dilihat dari proses anomali, krisis, perubahan pandangan dunia dan pradigma. Perkembangan sebuah teori dalam ilmu pengetahuan terjadi secara bertahap, setiap tahapan tersebut dapat dilihat dari perubahan sejarahnya.¹⁰

Self Management muncul pada tahun 1970 sebagai bagian dari tradisi konseling perilaku kontemporer pada saat itu. Munculnya konsep ini terjadi setelah para ahli perilaku menyadari pentingnya peran kognisi dalam perubahan perilaku dan menghargai kekuatan perilaku yang terarah oleh diri sendiri. Pengembangan dan penerapan *self management* dalam konseling awalnya dikembangkan oleh Williams dan Long.¹¹ Beberapa tokoh lain kemudian menjadi pelopor strategi *self management*, seperti Meinchenbaum dengan *self instruction*, Mahoney dan Thorensen dengan *self control*, serta Watson dan Tarp dengan *self direction*.

Pada awal perkembangannya, istilah *self management* belum secara eksklusif digunakan dalam konteks konseling. Tidak ada kesepakatan di antara para pelopor dalam menggunakan istilah tersebut, sehingga variasi istilah yang digunakan cukup beragam. Variasi ini menyebabkan kebingungan dalam menentukan terminologi yang tepat. Namun, para ahli konseling setuju untuk mendefinisikan *self management* sebagai strategi perubahan perilaku yang menekankan kemampuan individu untuk melakukannya secara mandiri tanpa banyak campur tangan dari konselor.

Perubahan paradigma *self management* yang merambah pada segala bidang, sema-mata karena tuntutan manusia untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik. Semangat ini menunjukkan betapa penting *self management* untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Asumsi dan Konsep Dasar *Self Management*

Self management digunakan sebagai strategi dalam konseling untuk mengubah dan mengembangkan perilaku, dengan didasarkan pada asumsi dasar tertentu¹², antara lain yaitu:

¹⁰ Tucker Kuhn, *The structure of scientific revolution, Second edition*, London: University of Chicago Press, 1970, hal. 179.

¹¹ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Seventh Edition*, Belmont Australia: Brooks Cole publishing, 2005, hal. 143.

¹² William Cormier & Sherylin Cormier, *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions.2 ed*, California: Publishing Company, 1985,

- 1) Seorang klien pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengamati, mencatat, dan mengevaluasi pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri.
- 2) Pada dasarnya, seorang klien memiliki keterampilan yang dapat dikembangkan untuk memilih faktor-faktor lingkungan yang relevan.
- 3) Seorang klien pada dasarnya memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang memberikan kepuasan dan menghindari perilaku yang menyebabkan ketidaknyamanan.
- 4) Memberikan tanggung jawab kepada klien untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positif secara mandiri sangatlah sesuai, karena klien adalah orang yang paling memahami dan mengerti keadaan dirinya, sehingga dia memiliki kemungkinan yang paling tinggi untuk melakukan perubahan tersebut.
- 5) Upaya untuk mengubah atau mengembangkan diri dilakukan secara inisiatif dan penemuan sendiri, sehingga perubahan tersebut akan berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

Self management merupakan suatu strategi *kognitif-behavioral* yang melibatkan konsep dasar bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan untuk melakukan perbuatan baik maupun buruk. Perilaku manusia dipengaruhi oleh proses belajar dalam merespons berbagai stimulus di lingkungannya. Namun, *self management* menentang pandangan radikal bahwa manusia hanya terbentuk dan ditentukan sepenuhnya oleh lingkungan sekitarnya. Menurut Cormier dan Cormier¹³ *self management* bukanlah pendekatan yang deterministik dan mekanistik yang menghilangkan kemampuan klien untuk membuat pilihan dan keputusan.

Aspek kognitif juga memainkan peran penting dalam proses pembelajaran perilaku, termasuk pertimbangan tindakan yang akan dilakukan, pengambilan keputusan, dan pengaturan perilaku. Oleh karena itu, strategi *self management* memberikan posisi yang menghormati proses kognitif dan perilaku yang diatur sendiri.

Asumsi dan konsep dasar dari *Self management* menunjukkan suatu ciri khas dari metode ini yang menjadi dasar pengembangan selanjutnya. Kesederhanaan ini membuat *Self management* sangat mendesak untuk diterapkan dalam segala bidang.

4. Urgensi *Self Management*

Urgensi *self management* dalam kehidupan kita saat ini sangatlah

hal. 510.

¹³ William Cormier & Sherylin Cormier, *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions.2 ed, ...*, hal. 520.

penting. Dalam dunia yang semakin kompleks dan penuh dengan tuntutan, kemampuan untuk mengelola diri sendiri dengan baik menjadi kunci untuk mencapai keberhasilan dan kesejahteraan. *self management* membantu menghadapi tuntutan sehari-hari dengan lebih baik. Dalam kehidupan yang sibuk dan penuh dengan tanggung jawab, kemampuan untuk mengatur waktu, mengatur prioritas, dan mengelola tugas-tugas yang harus dilakukan menjadi sangat penting. *Self management* memungkinkan untuk mengatur jadwal dengan bijak, menghindari penundaan, dan memastikan bahwa kita dapat menyelesaikan pekerjaan dengan efisiensi.

Sebagai teori yang terus berkembang, *Self management* mempunyai peranan penting dalam perubahan perilaku individu manusia ke arah yang lebih baik. Keberadaannya menjadi sebuah teknik atau strategi yang digunakan oleh setiap individu untuk mencapai keadaan yang lebih baik dari pada sebelumnya. *Self management* sering digunakan dalam percepatan penyembuhan pasien, peningkatan disiplin siswa atau mahasiswa, peningkatan kinerja karyawan, pencegahan perilaku yang negatif dan tidak bermoral, pengendalian diri, pengendalian emosi yang tidak tepat dapat berdampak negatif baik bagi diri sendiri maupun orang lain, serta hal-hal lain yang terkait. Menurut Cormier, *self management* memiliki banyak kelebihan diantaranya yaitu meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya, pendekatan yang murah dan praktis, mudah digunakan, baik pada situasi bermasalah atau tidak.¹⁴

Secara praktis, teknik *self management* memiliki keunggulan-keunggulan yaitu individu mengurangi ketergantungan terhadap konselor atau yang lain, sehingga cara ini lebih praktis, tidak mahal dan mudah diterapkan. Menurut Komalasari, *self management* adalah sebuah strategi pengaturan perilaku oleh individu sendiri. Pada strategi ini, individu terlibat dalam beberapa atau semua komponen dasar, termasuk menentukan perilaku sasaran, memantau perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan digunakan, melaksanakan prosedur, dan mengevaluasi *efektivitasnya*.¹⁵ *Self management* dapat dijelaskan sebagai strategi untuk mengubah dan mengembangkan perilaku individu dengan menekankan pentingnya usaha dan tanggung jawab pribadi. Tujuannya adalah mengurangi perilaku yang tidak pantas dan meningkatkan kemampuan sosial, adaptif, dan komunikatif¹⁶ dimana perubahan

¹⁴ William Cormier & Sherylin Cormier, *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions.2 ed, ...*, hal. 511.

¹⁵ Giantina Komalasari, *at.al., Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT. Indeks, 2011, th.

¹⁶ Jim Neitzel, & Michael Busick, *Overview of Self-Management*, The University of North Carolina, Chapel Hill, 2009, hal. 2.

perilakunya sendiri dilakukan dengan suatu teknik yang disebut *teurapetik*.

Sebagai sebuah metode ataupun teknik dalam merubah perilaku dan keadaan seseorang yang sangat unggul, *self management* tentunya tidak terlepas dari berbagai aspek yang mempengaruhi keberadaannya. Oleh karena itu penting kiranya untuk mengetahui aspek-aspek apa saja yang ada di dalamnya.

5. Aspek-Aspek *Self Management*

a. Perilaku

Perilaku melibatkan usaha individu untuk mengatur dirinya sendiri, memilih dengan bijak, dan menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Untuk mencapai hasil yang optimal, individu dituntut untuk menciptakan keseimbangan dalam memilih, merancang, dan membangun lingkungan sosial dan fisik yang kokoh.¹⁷

Perilaku melibatkan usaha individu untuk mengatur dirinya sendiri, memilih dengan bijak, dan menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Ini melibatkan kesadaran diri terhadap kebutuhan dan nilai-nilai pribadi serta kemampuan untuk membuat keputusan yang sejalan dengan tujuan dan aspirasi individu.

Dalam upaya mencapai hasil yang optimal, individu dituntut untuk menciptakan keseimbangan dalam memilih, merancang, dan membangun lingkungan sosial dan fisik yang kokoh. Lingkungan sosial yang sehat dan positif mencakup hubungan yang saling mendukung, dukungan sosial yang memadai, serta interaksi yang konstruktif dengan orang lain. Individu perlu mengembangkan keterampilan interpersonal yang baik, seperti kemampuan berkomunikasi secara efektif, mendengarkan dengan empati, dan membangun kerja tim yang solid.

b. Perspektif diri

Perspektif diri terbentuk apabila seorang individu mampu melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Individu yang dapat melihat dan menilai dirinya sama dengan apa yang dilihat dan dipikirkan oleh orang lain pada dirinya berarti ia telah jujur dalam menilai dirinya. Dengan demikian, maka akan mempermudah dalam melakukan *self management*. Apabila individu tidak dapat melihat dirinya seperti yang dilihat oleh orang lain, maka akan mengarah pada suatu kebohongan pada diri sendiri dan individu tersebut akan menciptakan cermin diri yang semu sehingga tidak dapat menerima kenyataan dirinya. Pada dasarnya perspektif diri memiliki

¹⁷ M. Nur Ghufon, dkk *Teori-Teori Psikologi*,..., hal. 61.

kesamaan dengan konsep diri. Konsep diri terbentuk dari interaksi dengan orang lain, yang berarti bahwa pendapat orang lain tentang dirinya akan mempengaruhi penilaian individu terhadap dirinya sendiri.

c. Hubungan antar manusia

Hubungan antar manusia menjadi pilar utama dalam *self management* karena individu selalu berhubungan dengan orang lain dalam hampir semua aspek kehidupan. Hubungan personal yang erat dapat menjadi sumber kekuatan dan pembaruan yang akan berlangsung secara terus menerus dan berkesinambungan. Efektif tidaknya hubungan seseorang dengan orang lain sangat mempengaruhi terhadap pencapaian hal-hal terbaik dalam kehidupan. Mengembangkan kehidupan yang lebih bermakna baik itu ditempat kerja ataupun dalam tempat tinggal, cara berhubungan dengan orang lain, merupakan kunci utama dalam meraih kesuksesan¹⁸. Dalam kehidupan, seseorang sudah pasti membutuhkan teman, sahabat, kekasih, rekan kerja, maupun mitra bisnis. Membutuhkan orang yang mau diajak berbagi, kesedihan, keceriaan, kegagalan, dan keberhasilan. Interaksi ini membangun seseorang hingga berada pada kehidupan yang lebih baik.

d. Motivasi

Motivasi adalah keadaan pribadi seseorang yang mendorong keinginannya untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu guna mencapai suatu tujuan. Motivasi akan mewujudkan suatu perilaku yang diarahkan untuk mencapai tujuan atau sasaran yang dikehendaki.¹⁹ Menurut Maslow, dalam M. Gufron, dikatakan bahwa motivasi individu dipengaruhi juga oleh kebutuhan individu. Maslow mengemukakan adanya lima tingkatan kebutuhan dasar manusia, yang terdiri dari: kebutuhan fisiologis sebagai yang paling mendasar, kebutuhan akan rasa aman dan perlindungan, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan, dan pada tingkatan yang paling tinggi terdapat kebutuhan aktualisasi diri. Pemenuhan kebutuhan individu tersebut berbeda satu dengan lainnya. Hal ini dipengaruhi oleh banyaknya hal-hal baik yang ada di lingkungan fisik maupun lingkungan non fisiknya.²⁰

e. Metakognitif

¹⁸ Hakam Satria, *Hubungan Antar Manajemen Diri dengan Motivasi Berwirausaha Siswa SMK*, Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012, hal. 9.

¹⁹ Muhammad Nur Ghufron, at.al.,..., hal. 59.

²⁰ Muhammad Nur Ghufron, at.al., *Teori-Teori Psikologi*,..., hal. 61.

Menurut Matlin, metakognisi²¹ menyatakan bahwa: *Metacognition is our knowledge, awareness and control of our cognitive processes*, artinya metakognisi adalah pengetahuan, kesadaran, dan kontrol kita terhadap proses kognitif kita. Lebih lanjut Matlin mengatakan bahwa metakognisi sangat penting dalam membantu kita dalam mengatur lingkungan dan menyeleksi strategi untuk meningkatkan keterampilan kognitif kita selanjutnya. Metakognisi adalah salah satu keterampilan dimana seakan-akan individu berdiri di luar kepalanya dan mencoba merenungkan cara dia berfikir atau proses kognitif yang dilakukan. Hal ini menjadi penting karena pengetahuan akan kognisi dapat membimbing, mengatur dirinya untuk memilih strategi yang sesuai. melalui perencanaan, pemantauan (pemantauan), dan perbaikan perilaku. Zimmerman dan Pons menyatakan bahwa hasil dari metakognisi yang baik adalah individu yang melakukan manajemen diri dengan melakukan perencanaan, pengorganisasian, pengukuran diri, dan memberikan instruksi kepada diri sendiri sebagai bagian dari proses perilaku.²²

Itulah beberapa aspek yang mempengaruhi keberlangsungan teknik atau metode *self management*. Dari aspek-aspek tersebut diatas, tampak bahwa perilaku seseorang, konsep diri dan hubungan antar personal, menjadi bagian yang tidak terpisahkan dengan kemampuan dalam berbagai macam *self management* yang akan dijelaskan dibawah ini

6. Macam dan Ragam *Self Management*

a. Kontrol diri (*self control*)

Konsep kontrol diri pernah diungkapkan oleh Calhoun dan Acocella, yang menyatakan bahwa kontrol diri melibatkan pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku individu, serta serangkaian proses yang membentuk identitasnya. Proses ini mencakup kemampuan individu dalam mengelola diri sebagai dasar untuk membentuk pola perilaku yang meliputi aspek fisik, psikologis, dan perilaku secara keseluruhan.²³ Baumeister berpendapat bahwa pengendalian diri merupakan bagian dari sebuah kemampuan individu untuk mengatur perilakunya sesuai dengan standar moral, nilai, dan aturan yang berlaku dalam masyarakat, dengan tujuan mencapai perilaku yang positif. Dalam konteks ini, kontrol diri dapat diartikan sebagai

²¹ Margarate W Matlin, *Cognition Fourt edition*, Philadelphia: Harcourt Brace College Publisher, 1998, hal. 203.

²² Muhammad Nur Ghufron, at.al., *Teori-Teori Psikologi,...*, hal. 61.

²³ Joan Rose Acocella, & James Calhoun, *Psychology of adjustment human relationship*, New York: McGraw Hill, 1990, hal. 181.

kemampuan seseorang untuk secara mandiri menampilkan perilaku yang positif. Untuk mengembangkan kemampuan kontrol diri yang matang, interaksi dengan orang lain dan lingkungan memiliki peran penting, karena hal tersebut memungkinkan seseorang untuk mengadopsi perilaku baru dan belajar perilaku tersebut dengan baik.²⁴

Sedangkan menurut Averill kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill²⁵ menitikberatkan pada seperangkat kemampuan dalam mengatur dan memilih tindakan yang sesuai dengan yang apa diyakininya. Dapat disimpulkan pula bahwa kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam merencanakan, mengarahkan, mengelola dan mengendalikan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah positif. Ini menjadi salah satu potensi dalam diri seseorang yang dapat dikembangkan dan digunakan selama proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya.

Tinggi rendahnya kontrol diri pada individu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembentukan kontrol diri tidak semata-mata dibangun secara praktis, namun secara berangsur dan berlanjut sehingga menjadi sesuatu yang melekat pada individu. Menurut Block dan Block²⁶, ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. Secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

- 1) *Over Control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.
- 2) *Under Control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsifitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.
- 3) *Appropriate Control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Menurut Averill ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu:

²⁴ Roy Baumeister, Laura Smart, & Joseph Boden, "Relation of Threatened Egoism to Violence and Aggression: The dark side of High Self-Esteem," dalam *Jurnal Psychological Review*, Vol 1 No 103 Tahun 1996, hal. 5-33.

²⁵ Muhammad Nur Gufron, at. Al., *Teori-Teori Psikologi*, ..., hal. 21.

²⁶ Muhammad Nur Gufron, at. Al., *Teori-Teori Psikologi*, ..., hal. 23.

- 1) Kontrol perilaku (*behavior control*). Kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Dimana individu yang kontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya, bila tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya.
- 2) Kontrol kognitif (*cognitive control*). Kontrol kognitif diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara melakukan interpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian. Hal ini dilakukan dalam suatu kerangka kognitif untuk adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan.
- 3) Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*). Kontrol kemampuan dalam memilih suatu tindakan berdasarkan apa yang diyakininya atau disetujuinya. Kontrol diri akan berfungsi baik apabila disertai dengan adanya kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri seseorang untuk memilih beberapa hal yang saling memberatkan. Oleh karena itu, aspek yang diukur adalah kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengambil keputusan.

b. Motivasi diri (*self motivation*)

Menurut Sardiman, motivasi diri merupakan motif-motif yang aktif berfungsi dengan sendirinya dan tidak memerlukan rangsangan dari luar dikarenakan individu sudah mendapat dorongan untuk melakukan sesuatu. Motivasi diri dapat juga diartikan sebagai motivasi internal. Motivasi diri dapat digambarkan dengan keadaan seseorang yang mempunyai kemauan untuk maju, kemampuan dalam mengambil inisiatif dan melaksanakan tindakan dengan efektif, serta ketahanan menghadapi kegagalan. Dalam kehidupan sehari-hari motivasi diri sangat dibutuhkan karena dapat menyemangati diri seseorang untuk mencapai apa yang diinginkannya.²⁷ Menurut penulis, seseorang yang mempunyai motivasi diri yang kuat, akan cenderung berusaha semaksimal mungkin untuk mendapatkan apa yang diinginkannya. Sebagai contoh, seorang suami memiliki motivasi diri yang kuat untuk

²⁷ Sardiman, *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005, hal. 36.

menjadi seorang pemimpin keluarga, maka pasti akan berusaha sebaik mungkin untuk dapat mencapai predikat tersebut.

Davies mengemukakan pengertian tentang motivasi, ia berpendapat bahwa motivasi adalah dorongan untuk berkelakuan dan bertindak dengan cara yang khas yang ditimbulkan oleh kekuatan yang tersembunyi di dalam diri seseorang.²⁸ Sementara itu Smith dan Sarason berpendapat bahwa motivasi diartikan sebagai daya bergerak dari dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas demi mencapai suatu tujuan.²⁹ Dari Koeswara mengatakan bahwa dalam disiplin ilmu psikologi, motivasi merupakan konsep yang digunakan untuk menerangkan kekuatan-kekuatan yang ada dan bekerja pada diri organisme atau individu yang menjadi penggerak dan pengarah tingkah laku individu tersebut. Para teoritikus motivasi dalam menyusun konsepsi teori mengenai motivasi bisa dikategorikan dalam tiga pendekatan yang utama, yakni: (1) pendekatan biologis, (2) pendekatan behavioristik, dan (3) pendekatan kognitif.³⁰

c. Pengembangan diri (*self development*)

Seperti yang telah dijelaskan dalam buku pedoman departemen agama tahun 2005 menyebutkan bahwasanya pengembangan diri diartikan sebagai proses pembentukan sikap dan perilaku yang relatif menetap melalui pengalaman yang berulang-ulang pada tahap kemandirian mengenai suatu perilaku tertentu³¹. Pengembangan diri (*self development*) adalah kegiatan penyemaian potensi diri sendiri. Pengembangan diri ibarat bibit yang disemaikan lalu kemudian baru dapat di tanam. Manusia memiliki potensi dasar untuk mengembangkan diri. Pengembangan diri meliputi potensi fisik, intelektual, emosional, empati, spiritual, dan moral yang dimiliki oleh manusia. Pada dasarnya pengembangan diri adalah pengembangan keseluruhan potensi diri manusia yang mencakup aspek kognitif, afektif, psiko-motorik.³²

d. Efikasi diri (*self efficacy*)

²⁸ Ivor K. Davies, *Pengelolaan Belajar, Terjemahan Sudarsono Sudirja*, Jakarta: Rajawali, 1991, hal. 214.

²⁹ Rolland E, *at.al., Psychology the Frontiers of Behavior*, New York: Harper & Row Publishes, 1982, hal. 324.

³⁰ Koeswara, *Motivasi Teori dan Penelitian*, Bandung: Angkasa, 1995, hal. 1-2.

³¹ Departemen Agama, *Pedoman Kegiatan Pengembangan Diri*, Jakarta: Departemen Agama RI, 2005, hal. 15.

³² Sudarwan Danim, *Pengembangan Profesi Guru*, Jakarta: Kencana, 2011, hal. 188.

Bandura mendefinisikan *self efficacy* sebagai *judgement* seseorang atas kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan tertentu.³³ Bandura menggunakan istilah *self efficacy* sebagai suatu keyakinan (*beliefs*) tentang kemampuan seseorang untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan untuk pencapaian hasil yang diinginkan.³⁴ Dengan kata lain, *self efficacy* adalah keyakinan penilaian diri berkenaan dengan kompetensi seseorang untuk sukses dalam tugas-tugasnya. Menurut Bandura, *self efficacy* merupakan faktor kunci sumber tindakan manusia (*human agency*), “apa yang orang pikirkan, percaya, dan rasakan mempengaruhi bagaimana mereka bertindak”.³⁵ *Self efficacy* juga membantu menentukan sejauh mana usaha yang akan dikerahkan orang dalam suatu aktivitas, seberapa lama mereka akan gigih ketika menghadapi rintangan, dan seberapa ulet mereka akan menghadapi situasi yang tidak cocok.³⁶

Keyakinan *efficacy* juga mempengaruhi sejumlah stress dan pengalaman kecemasan individu seperti ketika mereka menyibukkan diri dalam suatu aktifitas,³⁷ termasuk dalam aktivasi psikologis, suasana hati (*mood*) juga mempengaruhi perasaan *self efficacy*, karena suasana hati menggerakkan memori seseorang. Kesuksesan dan kegagalan masa lampau disimpan sebagai memori. Suasana hati positif menggerakkan pemikiran atas prestasi masa lalu, sedangkan suasana hati negatif menggerakkan memori atas kegagalan masa lalu. Kesuksesan di bawah suasana hati positif menghasilkan tingkat *self efficacy* yang tinggi. Kegagalan di bawah suasana hati negatif, bagaimana pun, membawa keyakinan *self efficacy* yang rendah. Orang yang gagal di bawah suasana hati yang gembira menaksir terlalu tinggi kemampuan mereka. Orang yang sukses di bawah suasana hati yang sedih menaksir terlalu tinggi

³³ Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986, hal. 25.

³⁴ Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, ..., hal. 39.

³⁵ Albert Bandura, *Self-efficacy: The Exercise of Control*, New York: W.H. Freeman, 1997 hal. 3.

³⁶ Dale H Schunk, “Modeling and Attributional Effects on Children’s Achievement: A Self-efficacy Analysis,” dalam *Journal of Educational Psychology* Vol 5 No.73 Tahun 1981, hal. 93- 105.

³⁷ Frank Pajares, *at.al.*, “The Role of Self-efficacy Beliefs and Self-Concept Beliefs in Mathematical Problem-Solving: A Path Analysis,” dalam *Journal of Educational Psychology* Vol 11 No. 86 Tahun 1994, hal. 193-203.

kemampuan mereka.³⁸ Keyakinan *self efficacy* merupakan faktor kunci sumber tindakan manusia (*human agency*), apa yang orang pikirkan, percaya, dan rasakan mempengaruhi bagaimana mereka bertindak, karena hubungan kausal antara bangunan diri (*self construction*).

e. Pemantauan diri (*self monitoring*)

Menurut Snyder, *self monitoring* merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk menampilkan dirinya dihadapan orang lain dengan menggunakan petunjuk-petunjuk yang ada pada dirinya atau petunjuk-petunjuk yang ada di sekitarnya. Berdasarkan konsep ini, Snyder menjelaskan mengenai proses yang dialami setiap individu dalam menampilkan *impression management* dihadapan orang lain. *Self-monitoring* merupakan suatu *trait* kepribadian seseorang yang melibatkan kemampuan untuk mengatur petunjuk non-verbal dan mengubah tingkah laku individu.³⁹ Semakin tinggi tingkat *self monitoring* yang dimiliki individu tersebut, maka semakin tinggi pula kemampuannya dalam merespon lingkungan sosialnya serta mengubah tingkah lakunya sesuai dengan kondisi saat itu. Berdasarkan teori *self monitoring*, sewaktu individu akan menyesuaikan diri dengan situasi tertentu, secara umum menggunakan banyak petunjuk yang ada pada dirinya (*self monitoring* rendah) ataupun di sekitarnya (*self monitoring* tinggi) sebagai informasi. Individu dengan *self monitoring* tinggi selalu ingin menampilkan citra diri yang positif dihadapan orang lain.

Masih menurut Snyder, seorang individu yang memiliki *self monitoring* tinggi cenderung lebih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya dan berusaha untuk berperilaku sesuai situasi saat itu dengan menggunakan informasi yang diterimanya. Hal ini mencerminkan bahwa individu yang mempunyai *self monitoring* tinggi biasanya sangat memperhatikan penyesuaian tingkah lakunya pada situasi sosial dan hubungan interpersonal yang dihadapinya.⁴⁰

Snyder juga mengungkapkan bahwa individu dengan *self monitoring* rendah dalam menampilkan dirinya terhadap orang lain cenderung hanya didasarkan pada apa yang diyakininya adalah

³⁸ Albert Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control*,..., hal. 113.

³⁹ Snyder & Gangestad, "The Nature of Self-monitoring : Matters of Assessment, Matters of Validity, " dalam *Journal of Personality And Social Psychology* Vol. 51 No.1 Tahun 1986, hal. 123-139 .

⁴⁰ Snyder & Gangestad, S., "The Nature of Self-monitoring : Matters of Assessment, Matters of Validity, " dalam *Journal of Personality And Social Psychology* Vol. 51 No.1 Tahun 1986, hal. 123-139.

benar menurut dirinya sendiri. Hal ini mencerminkan bahwa individu dengan *self monitoring* rendah kurang peka akan hal-hal yang ada di lingkungannya, sehingga kurang memperhatikan tuntutan-tuntutan dari lingkungannya tersebut yang ditujukan kepada dirinya.⁴¹

f. Konsep diri (*self concept*)

Coopersmith mengemukakan bahwa konsep diri adalah evaluasi individu dan bagaimana individu memandang dirinya sendiri, dan mengarah pada penerimaan atau penolakan, serta keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, dan kesuksesan yang telah diraihinya.⁴² Sementara itu Hurlock mengungkapkan bahwa konsep diri adalah konsep seseorang dari siapa dan apa itu, konsep diri merupakan bayangan cermin, ditentukan sebagian besar oleh peran dan hubungan orang lain, apa yang kiranya reaksi orang terhadapnya.⁴³ Sedangkan Ghufron dan Risnawita mengemukakan bahwa konsep diri adalah apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh diri sendiri. Konsep diri yaitu pengetahuan yang terorganisasi mengenai sesuatu yang kita gunakan untuk menginterpretasikan pengalaman. Dengan demikian konsep diri adalah skema diri (*self schema*) yaitu pengetahuan tentang diri, yang memengaruhi cara seseorang mengolah informasi dan mengambil tindakan.⁴⁴

g. Mengubah diri (*self change*)

Self change merupakan kebutuhan untuk mengadakan perubahan diri. Dharsana mendefinisikan *self change* sebagai kebutuhan seorang individu untuk mengadakan perubahan dalam dirinya kearah yang lebih baik.⁴⁵ Menurutny, permasalahan yang terjadi di lapangan adalah banyak individu yang belum mampu melakukan perubahan dalam diri (*self change*) sesuai kemampuan yang dimilikinya. Kemudian, individu yang memiliki keinginan untuk mengadakan perubahan dalam diri, akan memiliki kegigihan

⁴¹ Snyder & Gangestad, S., "The Nature of Self-monitoring : Matters of Assessment, Matters of Validity,....., hal. 123-139.

⁴² Coopersmith, *Antecedents Of Self Esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman and Company, 2010, th.

⁴³ Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta :Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Rinneka Cipta, 2005, th.

⁴⁴ Muhammad Nur Ghufron, et. Al., *Teori-teori psikologi,...*, th.

⁴⁵ I Ketut Dharsana, *Diktat Konseling Karir dan Problematik Konseling*. Singaraja: Undiksha, 2010, t.th.

dan semangat dalam melakukan aktifitasnya. Individu yang memiliki kebutuhan untuk mengadakan perubahan (*change*) merupakan individu yang memiliki 4 aspek seperti melakukan sesuatu yang baru dan berbeda, suka mengadakan perjalanan dan berani menjumpai orang-orang baru.

Demikianlah ragam dan macam *self management* yang dapat penulis kemukakan dalam disertasi ini. Pada pokoknya, disimpulkan bahwa *self management* dalam disertasi ini meliputi : kontrol diri (*self control*) yang diungkapkan oleh Calhoun dan Acocella, motivasi diri (*self motivation*) yang diungkapkan oleh Smith dan Sarason, pengembangan diri (*self development*), efikasi diri (*self efficacy*) oleh Bandura, pemantauan diri (*self monitoring*) oleh Snyder, Konsep diri (*self concept*) oleh Bandura, mengubah diri (*self change*) oleh Dharsana. Namun bagaimana cara teknik dan langkah melaksanakannya secara terperinci, akan dijelaskan dibawah ini melalui teori Cormier dan Yates.

7. Teknik dan Langkah Teori Self Management

1) Teori model Cormier and Cormier

Self management menurut Cormier & Cormier⁴⁶, merupakan strategi yang digunakan untuk mengubah perilaku seorang konseli di mana konseli secara mandiri mengarahkan perubahan perilakunya dengan bimbingan teknik atau kombinasi teknik *terapeutik* yang diberikan oleh konselor. Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa *self management* dilakukan sebagai strategi untuk menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dalam hidupnya. Cormier and Cormier menyebutkan bahwa terdapat beberapa macam strategi yang dapat diterapkan dalam *self management* diantaranya adalah⁴⁷:

a) Pantau diri (*Self monitoring*)

Pemantauan diri yang dilakukan oleh konseli digunakan untuk mengumpulkan data dalam proses *treatment* yang dipandu oleh konselor. Seorang konseli diharapkan mampu menemukan apa yang terjadi sebelum menerapkan strategi perubahan diri, sementara konselor perlu mengetahui situasi yang sedang berlangsung sebelum mengambil tindakan. Dalam proses ini, konseli bertugas mengumpulkan dan mencatat data tentang perilaku yang ingin

⁴⁶ William Cormier & Sherylin Cormier, *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions.2 ed.,...*, hal. 511.

⁴⁷ William Cormier & Sherylin Cormier, *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions.2 ed.,...*, hal. 510.

diubah, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku, dan konsekuensi perilaku tersebut. Konseli juga mencatat seberapa sering perilaku tersebut terjadi.

Penelitian telah membuktikan bahwa pemantauan diri memiliki pengaruh signifikan dalam perubahan diri, terutama setelah konseli mengumpulkan data mengenai dirinya. Data tersebut memengaruhi langkah-langkah yang akan diambil dalam merubah perilaku. Cormier dan Cormier menjelaskan bahwa “*proses perubahan itu sulit diamati, namun dapat diketahui bahwa proses kognitif konseli selama melakukan pemantauan diri berfungsi dalam mengarahkan perubahan perilaku setelah konseli memahami dirinya dengan lebih baik. Hasil akhir setelah konseli melakukan pemantauan diri dapat menunjukkan adanya perubahan*”.⁴⁸

Dalam pelaksanaan teknik ini, seorang ahli *self management* yang bernama Mahoney, mengemukakan adanya enam tahapan⁴⁹ dalam pemantauan diri yang sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Cormier dan Cormier sebelumnya, yaitu:

- 1) Menjelaskan rasional pemantauan diri
- 2) Mendiskriminasikan respons
- 3) Mencatat respons
- 4) Memetakan respons
- 5) Menayangkan data
- 6) Analisis data

b) *Reinforcement* yang positif (*Self reward*)

Teknik *reinforcement* positif (*self-reward*) digunakan untuk membantu klien mengatur dan memperkuat perilakunya dengan memberikan konsekuensi yang dihasilkan oleh dirinya sendiri. Jumlah tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi internal sebanding dengan jumlah tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Bandura⁵⁰ mengatakan: “*Orang biasanya menetapkan standar perilaku bagi diri mereka sendiri dan memberikan konsekuensi yang memuaskan atau menghukum sesuai dengan sejauh mana pencapaian mereka sesuai dengan, melebihi, atau tidak mencapai tuntutan yang mereka*

⁴⁸ William Cormier & Sherylin Cormier, *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions.2 ed.,...*, hal. 524.

⁴⁹ Michael Mahoney M. *Behavioral Self-control: Power to the Person. School of Education*, California: Stanford University, 1972, hal. 43-44.

⁵⁰ Albert Bandura, *Social Cognitive Theory. In R. Vasta (Ed.), Annals of Child Development. Six Theories of Child Development*, Greenwich, CT: JAI Press, 1985, hal. 1-60.

tentukan sendiri". Dengan demikian, mengubah atau mengembangkan perilaku konseli dapat dilakukan dengan cara memberikan ganjar-diri atau *self reward* sebanyak-banyaknya.

Ganjar diri atau *self reward* dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu ganjar diri yang positif dan ganjar diri yang negatif. Dalam dua bentuk ganjar-diri, yaitu positif dan negatif, Cormier dan Cormier menjelaskan hasil penelitiannya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ganjar diri positif lebih efektif dalam mengubah atau mengembangkan perilaku yang dituju daripada ganjar diri negatif. Oleh karena itu, penggunaan ganjar diri positif lebih disarankan, dengan beberapa alasan sebagai berikut⁵¹:

- 1) Validasi terhadap ganjar diri negatif sangat sedikit dilakukan.
- 2) Ganjar diri negatif melibatkan kegiatan yang bersifat *aversif* dan biasanya kurang menyenangkan bagi pelakunya.
- 3) Klien cenderung lebih memilih untuk menghentikan proses konseling dengan cepat daripada melanjutkannya.

Ganjar diri umumnya dimulai dengan perencanaan yang dilakukan oleh klien untuk menentukan jenis ganjaran yang tepat dan kondisi penggunaan ganjaran tersebut. Ganjar diri terdiri dari empat komponen yang saling terkait, yaitu:

- 1) Pemilihan ganjaran yang tepat,
- 2) Peluncuran ganjaran,
- 3) Pengaturan waktu ganjar diri
- 4) Perencanaan untuk mempertahankan perubahan diri

Ganjar diri umumnya dimulai dengan perencanaan yang dilakukan oleh klien untuk menentukan jenis ganjaran yang tepat dan kondisi penggunaan ganjaran tersebut.⁵² Ganjar diri terdiri dari tujuh komponen yang saling terkait, yaitu:

- 1) Ganjaran disesuaikan dengan individualitas klien.
- 2) Menggunakan ganjaran yang mudah diperoleh dan memberikan kenyamanan.
- 3) Menggunakan ganjaran secara bergantian untuk mencegah kejenuhan dan menjaga nilai ganjarannya.
- 4) Memilih berbagai jenis ganjaran, termasuk verbal/simbolik, material, imajinatif, umum, dan potensial.
- 5) Menggunakan ganjaran yang efektif.
- 6) Menggunakan ganjaran yang tidak bersifat hukuman.

⁵¹ William Cormier & Sherylin Cormier, *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions.2 ed.,...*, hal. 539.

⁵² William Cormier & Sherylin Cormier, *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions.2 ed.,...*, hal. 453.

7) Menyeimbangkan ganjaran dengan perilaku yang diinginkan sebagai sasaran.

c) Penguasaan terhadap rangsangan (*Stimulus control*)

Canfer, mendefinisikan kendali stimulus atau *stimulus control* sebagai pengaturan kondisi lingkungan sebelumnya yang membuat tidak mungkin atau tidak menguntungkan terjadinya perilaku yang tidak diinginkan. Konsep kendali stimulus ini menekankan modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau faktor pemicu terhadap respons tertentu. Prinsip ini sesuai dengan model perilaku ABC (*Antecedent-Behavior-Consequence*). Kendali stimulus dapat digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu. Untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, isyarat khusus yang menjadi faktor pemicu harus dikurangi frekuensinya, diubah, atau diubah waktu dan tempatnya. Mahoney dan Thorensen juga menyatakan bahwa "Ketika isyarat dipisahkan dari perilaku yang sudah menjadi kebiasaan dengan melakukan perubahan atau penghilangan, kebiasaan lama yang tidak diinginkan dapat dihentikan". Cormier dan Cormier merinci prinsip-prinsip perubahan perilaku dengan menggunakan kendali stimulus untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan.⁵³

2) Teori model Yates

Asumsi yang mendasari penggunaan teknik *self managemet* model Yates adalah pernyataan Yates yang menyebutkan bahwa "*self managemet* adalah suatu strategi yang mendorong individu agar mampu mengarahkan perilaku-perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri". Dalam teknik *self managemet* model Yates ini, terdapat empat macam metode yang dapat dikembangkan sebagai strategi dalam pengelolaan diri atau *self management*, antara lain yaitu⁵⁴ :

a) Pemantauan diri (*Self monitoring*)

Pemantauan diri atau *self monitoring* merupakan serangkaian aktivitas individu dalam mencatat perilaku atau target perilaku yang dikehendaki secara mandiri tidak melibatkan konselor. Aktivitas tersebut memberikan kesempatan pada individu atau konseli untuk

⁵³ William Cormier & Sherylin Cormier, *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions.2 ed.,...*, hal. 453.

⁵⁴ Brian Yates, *Self Management: The Science and The Art Of Helping Yourself*, California: Ward Sworth Publishing Co, 1985, hal. 12.

melakukan evaluasi terhadap progres perubahan yang muncul sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Oleh karena itu individu atau konseli tersebut pada umumnya mampu melakukan evaluasi dan mengontrol target perilaku yang ingin dimunculkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

b) Analisis diri (*Self analysis*)

Self analysis dilakukan untuk menemukan hal yang mengontrol individu, mencari tahu hal yang harus dirubah dan bagaimana cara mengubahnya, serta awal mulai untuk mengubah hal tersebut. *Self analysis* dilakukan dengan menggunakan data *self monitoring* yang telah didapatkan sebelumnya. Data *self monitoring* dapat dianalisis dengan cara matriks kompilasi atau menggambar grafik. Pada tahap ini, individu membandingkan catatan perilaku mereka dengan target perilaku yang telah ditetapkan.

c) Mengubah diri (*Self change*)

Langkah utama selanjutnya adalah untuk mempengaruhi informasi mengenai solusi pelaksanaan dari masalah *self management* individu. Langkah lainnya yaitu untuk menganalisis hubungan proses dan hasil data *self monitoring* untuk melihat proses psikologis yang benar-benar bertanggung jawab atas perubahan yang terjadi dalam target *self management*.

d) Pemeliharaan diri (*Self maintance*).

Self maintenance mengarahkan untuk mengabadikan *self management*, yang berarti membuat *self management* menjadi bagian yang lebih alami dari kehidupan individu, mengantisipasi kekambuhan yang mungkin terjadi, dan membuat rencana untuk mencegah kekambuhan tersebut.

Ada beberapa langkah-langkah pengembangan dan pelaksanaan pengelolaan diri yang efektif menurut Yates⁵⁵ yaitu, dengan menggunakan prosedur sebagai berikut :

- 1) Melakukan identifikasi terhadap tujuan-tujuan yang ada dalam diri siswa dengan mencatat melalui *log sheet* (buku harian).
- 2) Melakukan analisis diri untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan yang ada dalam diri siswa dilanjutkan dengan ditampilkan dalam bentuk grafik.
- 3) Melakukan perubahan pengembangan diri dari data kekuatan dan kelemahan yang ada dalam diri siswa.
- 4) Melakukan perbaikan diri pada aspek-aspek yang masih lemah dalam perubahan dan pengembangan perilaku yang disepakati dan

⁵⁵ Brian Yates, *Self Management : The Science and The Art Of Helping Yourself,...*, hal. 12.

diteguhkan dalam sesi pertemuan pengelolaan diri.

Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self management*, menurut Yates, meliputi:

- 1) Pengelolaan berdasarkan sebab, yaitu mengontrol reaksi terhadap penyebab atau pemikiran dan perasaan yang memicu respons.
- 2) Pengelolaan berdasarkan konsekuensi, yaitu mengontrol reaksi terhadap tujuan perilaku, pemikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
- 3) Teknik kognitif, yaitu mengubah pemikiran, perilaku, dan perasaan. Ini melibatkan pengenalan, eliminasi, dan penggantian hal-hal yang tercermin dalam sebab-sebab dan konsekuensi.
- 4) Teknik afektif: mengubah emosi secara langsung.

Itulah langkah dan teknik pelaksanaan *self management* menurut Cormier dan Yates. Langkah-langkah tersebut sebagai alternatif yang akan ditempuh sesuai dengan keadaan atau kondisi orang yang bersangkutan. Pada dasarnya, semua langkah yang akan ditempuh semata-mata memanfaatkan kelebihan *self management* dalam merubah perilaku individu ke arah yang lebih baik.

8. Kelebihan *Self Management* dalam Mengubah Perilaku

Self management terbukti sangat efektif dalam mengubah perilaku individu di berbagai bidang kehidupan sebagaimana yang diinginkan. Misalnya, di bidang pendidikan, terdapat beberapa penelitian diantaranya seperti: penelitian Siti Umrani (2012) yang menemukan bahwa *self management berhasil* meningkatkan kemandirian belajar siswa, penelitian Hidayati (2018) yang menemukan bahwa pelatihan *self management* efektif meningkatkan *self regulated learning* siswa. Penelitian Alamari (2015) menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah dan hasilnya efektif. Penelitian Octaviani (2015) menunjukkan *self management* efektif dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan mengelola waktu belajarnya.⁵⁶

Penelitian Jihan Zul Fahmi, M. Ramli, dan Nur Hidayah (2019), menunjukkan bahwa *self management* berhasil menurunkan gaya hidup hedonis para siswa yang ditelitinya. Mereka dapat memikirkan kembali ketika akan melakukan perilaku yang memicu gaya hidup hedonis.⁵⁷

⁵⁶ Wulan Saputri Anjani, Cucu Arumsari, Aam Imaddudin, "Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa," dalam *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, Vol. 04 No. 01 Tahun 2020 hal. 41-56.

⁵⁷ Jihan, Zul Fahmi, M. Ramli, Nur Hidayah, teknik Self-Management sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA," dalam *Jurnal Pendidikan: Teori,*

Dengan teknik *self management*, konselor mengajarkan siswa mengidentifikasi setiap pemikiran dan perilaku untuk diterapkan secara perlahan, bertahap dan terus menerus agar siswa dapat terbiasa mengontrol diri. Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Anike Dian Fitri, menunjukkan bahwa strategi pengelolaan diri (*self management*) dapat membantu siswa dalam mengurangi perilaku konsumtif.⁵⁸

Dalam bidang kesehatan, *self management* terbukti dapat memberikan hasil yang positif, baik jangka pendek, menengah maupun jangka panjang bagi penderita diabetes. Hal ini didapat dari penelitian Trina Kurniawati, Titih Huriah, Yanuar Primanda, dengan hasil penelitian yang komprehensif. Hasil jangka pendek meliputi kontrol glikemik (hemoglobin terglikosilasi dan gula darah), kontrol fisik (berat badan, kadar lipid, luka pada kaki, tekanan darah, mikroalbuminuria, retinopati), modifikasi gaya hidup (aktivitas fisik, diet, kebiasaan merokok), dan kontrol status mental (depresi dan ansietas). Hasil jangka menengah meliputi peningkatan pengetahuan, keterampilan (memecahkan masalah, kontrol gula darah secara mandiri, dan penggunaan obat-obatan), status psikologis (kepercayaan diri, perilaku, koping), dan pemanfaatan fasilitas pelayanan kesehatan (rutin kontrol). Hasil jangka panjang meliputi pencegahan komplikasi makrovaskular (penyakit *vaskuler perifer*, penyakit jantung coroner, penyakit *serebrovaskuler*), pencegahan komplikasi mikrovaskuler (penurunan penglihatan, *neuropati perifer*, penyakit ginjal, penyakit gigi dan mulut, *ulkus diabetik*, dan amputasi), penurunan angka kematian, peningkatan kualitas hidup, dan perbaikan sosial ekonomi.⁵⁹

Self management juga dapat efektif dalam mengurangi perilaku kekerasan dan agresif. Bukti dari penelitian yang dilakukan oleh Risqi Dwi Amaliasari dan Uun Zulfiana menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self management* dan perilaku agresif pada siswa SMA. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self management*, semakin rendah perilaku agresif pada siswa SMA. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self management*, semakin tinggi perilaku agresi pada siswa SMA.⁶⁰

Penelitian, & Pengembangan UNM, Vol. 04 No. 10 Tahun 2019, Hal. 408-416 .

⁵⁸ Anike Dian Fitri, "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self-Management*) Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Pada Siswa Kelas X-11 SMAN 15 Surabaya, " dalam *Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* Vol. 1 No. 1 Tahun 2013, hal. 219-224.

⁵⁹ Trina Kurniawati, Titih Huriah, Yanuar Primanda, "Pengaruh Diabetes Self Management Education (DSME) terhadap Pasien Diabetes Mellitus, " dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol 12 No 02 Tahun 2019 hal. 137.

⁶⁰ Risqi Dwi Amaliasari dan Uun Zulfiana, "Hubungan antara Self Management

Demikianlah sebagian dari kelebihan-kelebihan *self management* yang penulis ungkap dalam disertasi ini. Namun sejauh penulis ketahui masih jarang sekali penanganan perilaku agresif atau kasar bahkan tindak kekerasan yang dilakukan oleh suami kepada istrinya melalui *self management*, padahal menurut penelitian yang ada, *self management* efektif dan praktis dalam mengontrol emosi dan kendali diri. Hal tersebut dikarenakan ada beberapa kemungkinan, diantaranya bisa jadi karena keengganan pasangan suami istri yang meminta solusi kepada konselor atau terbatasnya akses terhadap konselor atau penasehat yang profesional di bidang konsultan perkawinan atau keluarga.

9. Kekurangan *Self Management* dalam Mengubah Perilaku

Metode *self management* yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling, menurut penulis masih terdapat kekurangan. Hal ini dikarenakan metode tersebut sangat tergantung kepada keterampilan individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada dalam diri, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengelola semua unsur yang terdapat dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki *self managemnt*. Sebaliknya ketika individu tidak dapat mengelola semua unsur yang terdapat dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka individu tersebut tidak mampu menyelesaikan masalah secara mandiri.

Disamping menyangkut soal kemampuan individu konseli, dalam metode *self management*, juga menyinggung perihal tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku, dimana konseli bertanggung jawab untuk dapat mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan.⁶¹ Namun secara keseluruhan, kekurangan teknik *self management*, dapat diperinci sebagai berikut: 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu; 2) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga

dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMA, “ dalam *Journal Cognicia* Vol. 7 No. 3 Tahun 2019, hal. 308.

⁶¹ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks, 2014, hal. 180.

konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi; 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks; 4) Individu bersifat independen; 5) Konselor memaksakan program pada konseli; 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.⁶²

10. Teori-Teori Konseling yang Relevan dengan *Self Management*

a. Teori Konseling *Behavioristik*

Inti dari konseling behavioral adalah upaya untuk mendasarkan perilaku individu manusia pada landasan ilmiah, sehingga menghasilkan paradigma bahwa semua perilaku manusia dapat diamati, dan penilaian terhadap individu dapat dilakukan secara objektif. Konseling *behavioral* juga menekankan bahwa perilaku individu dikendalikan oleh faktor-faktor eksternal. Manusia mulai bereaksi terhadap lingkungannya sejak awal kehidupannya, dan interaksi ini membentuk pola perilaku yang membentuk kepribadian. Perilaku seseorang ditentukan oleh beragam penguatan yang diterima dalam situasi kehidupannya.⁶³

Pendekatan *behavioristik* merupakan salah satu pendekatan teoritis dan praktis dalam mengubah perilaku konseli melalui proses konseling dan psikoterapi. Pendekatan ini memiliki ciri khas yang berfokus pada pembelajaran. Menggabungkan *conditioning* dengan *reinforcement*, pendekatan ini efektif dalam merubah perilaku konseli. Dalam pandangan *deterministik*, *behavioristik* dianggap sebagai elemen yang tidak dapat dipisahkan dari manusia. Namun, dalam *behavioristik kontemporer*, pemahaman tentang hakikat manusia telah berkembang. Pendekatan *behavioristik* menekankan peranan penting lingkungan dalam membentuk perilaku manusia. Melalui pendekatan *behavior*, diharapkan konseli dapat mengembangkan perilaku baru melalui proses *conditioning* dan mampu merespons stimulus yang dihadapi tanpa menimbulkan masalah baru.⁶⁴

Inti dari konsep *behavioristik* adalah perubahan perilaku yang terlihat setelah proses belajar terjadi dan adanya faktor luar yang merangsangnya, serta pentingnya pengendalian terhadap perubahan

⁶² Binti Khusnul Khotimah, *Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Selfmanagement Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Wiyatama Bandar Lampung*, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung: 2017, hal. 48.

⁶³ Sigit Sanyata, "Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling," dalam *Jurnal Paradigma*, Vol. 07 No. 14 Th. Tahun 2012, hal. 10.

⁶⁴ Sigit Sanyata, "Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling," dalam *Jurnal Paradigma*, Vol. 07 No. 14 Th. Tahun 2012, hal. 10.

perilaku tersebut.⁶⁵ Berdasarkan teori hakikat manusia dan pendekatan *behavior*, manusia dianggap bersifat mekanistik atau mampu merespons lingkungan dengan kendali yang terbatas. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya, dan interaksi ini membentuk pola perilaku yang membentuk kepribadian. Perilaku seseorang ditentukan oleh intensitas dan variasi penguatan (*reinforcement*) yang diterima dalam kehidupannya.

1. Sejarah perkembangan teori *behavioristik*

Teori *behavioristik* pertama kali diperkenalkan oleh Lindzey pada tahun 1954 dan lebih lanjut dikembangkan oleh Lazarus pada tahun 1958. Di Inggris, istilah "pendekatan tingkah laku" lebih umum digunakan, sementara di Amerika Serikat, istilah "perubahan perilaku" lebih dikenal. Kedua pendekatan ini berkembang secara paralel di kedua negara tersebut.⁶⁶

Peristiwa penting dalam sejarah perkembangan Teori *behavioristik* pertama kali dipublikasikan melalui tulisan seorang psikolog Inggris bernama H.J. Eysenck pada tahun 1952. Eysenck dikenal dengan terapi *behavior*. Di bawah kepemimpinan H.J. Eysenck, Jurusan Psikologi di Institut Psikiatri terdiri dari dua bidang, yaitu bidang penelitian dan bidang pengajaran klinis. Bidang penelitian berkembang dengan fokus pada dimensi tingkah laku untuk menjelaskan abnormalitas tingkah laku yang dirumuskan oleh Eysenck. Sementara itu, bidang pengajaran klinis bertujuan menyediakan pelatihan bagi sarjana psikologi klinis. Pada tahap awal perkembangannya, *behavioristik* didefinisikan sebagai penerapan teori belajar modern dalam mengatasi masalah klinis.⁶⁷

Pada tahun 1953, B.F. Skinner menerbitkan buku berjudul "*Science and Human Behavior*" yang menjelaskan peran teori operant conditioning dalam perilaku manusia. Pendekatan behavior merupakan perkembangan logis dari sejarah psikologi eksperimental. Uji coba Pavlov dengan teori *classical conditioning* dan Bekhterev dengan teori *instrumental conditioning* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan teori behavior. Pavlov mengungkapkan manfaat teori dan tekniknyanya dalam memecahkan masalah perilaku abnormal seperti *hysteria*, *obsessionel neurosis*, dan *paranoia*.

Teori ini juga diperkuat oleh tulisan Joseph Wolpe dalam bukunya yang berjudul "*Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*".

⁶⁵ Namora Lumongga dan Hasnida, *konseling Kelompok*, Jakarta : Kencana, 2016, hal. 139

⁶⁶ Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Umum dengan Prespektif Baru*, Yogyakarta: ar-ruzz media, 2014, hal. 323.

⁶⁷ Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Umum dengan Prespektif Baru*,..., hal. 323.

Buku ini menginterpretasikan perilaku neurotis manusia dengan mengambil inspirasi dari pendekatan Pavlovian dan Hullian. Selain itu, buku tersebut juga memberikan rekomendasi teknik khusus dalam terapi *behavior*, seperti *desensitisasi* sistematis (*systematic desensitization*) dan pelatihan asertivitas (*assertiveness training*).⁶⁸

Pada tahun 1960, muncul gagasan baru tentang terapi *behavior* dan *neurosis* yang dikemukakan oleh Eysenck, yang pada akhirnya berpengaruh besar pada teori *Principles of Behavior Modification* yang dikembangkan oleh Bandura. Perkembangan yang pesat dalam bidang ini menyebabkan terapi *behavior* pertama kali ditulis dalam dua publikasi ilmiah, yaitu "*Behavior Research and Therapy*" dan "*Journal of Applied Behavior Analysis*".

Pada akhir tahun 1960, Albert Bandura fokus pada pengembangan teknik perilaku baru yang disebut *participant modeling*. Kemudian, pada tahun 1970, sebuah teori dan metode *cognitive-behavioral* dikembangkan oleh Albert Allis. Teori ini diperkuat oleh Aaron T. Beck, Donald Meichenbaum, dan Albert Bandura dengan konsep teori *self efficacy*. Teori ini merupakan manifestasi dari pendekatan belajar sosial (*social learning approach*) yang menggabungkan *classical* dan *operant conditioning*.⁶⁹

Pada awal tahun 1980, terjadi pembaharuan dalam bidang behaviorisme dengan munculnya *neo-behaviorisme* yang menekankan penggunaan *classical conditioning* dalam memahami penyebab dan perlakuan terhadap *neurosis*. Konsep baru ini bertentangan dengan pemikiran tentang *black box* atau kotak hitam. Pada akhir tahun 1980, pendekatan *behaviorisme* lebih difokuskan pada *behavioral medicine*, yang mengacu pada pendekatan psikologis dalam penanganan gangguan fisik atau medis. Oleh karena itu, istilah yang terkait dengan pendekatan *behavioristik*, seiring dengan perkembangannya sepanjang sejarah, mencapai puncaknya pada tahun tersebut.

2. Tujuan dan manfaat teori *behavioristik*

Teori konseling *behavioristik* pada umumnya bertujuan untuk menciptakan kondisi yang lebih baik melalui proses belajar, sehingga perilaku simptomatik dapat dihilangkan. Secara khusus, tujuan konseling *behavioristik* adalah mengubah perilaku adaptif dengan memperkuat tingkah laku yang diharapkan, menghilangkan perilaku yang tidak diharapkan, serta menemukan cara bertingkah laku yang

⁶⁸ Purwa Atmaja P'rawira, *Psikologi Umum dengan Prespektif Baru*, Yogyakarta: ar-ruzz media, 2014, hal. 323.

⁶⁹ Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, terj Istiwidyayanti,....., hal. 309.

sesuai dengan keinginan konseli.⁷⁰

3. Konsep teori *behavioristik*

Awalnya, konsep dasar teori *behavioristik* banyak digunakan dalam konteks klinis dengan fokus pada upaya mengubah penyimpangan tingkah laku pasien melalui penggunaan conditioning dan proses belajar lainnya. Penyimpangan tingkah laku (*behavior disorder*) mencakup berbagai bentuk abnormalitas yang sulit untuk didefinisikan secara tegas dan akurat. Ada pendapat yang menggambarkan abnormalitas sebagai keadaan statis, di mana individu di luar batas garis normal pada kurva normal dianggap sebagai abnormal, namun ada juga pendapat yang tidak merumuskan demikian.

Aubrey Yates⁷¹ Mengklasifikasikan penyimpangan tingkah laku dapat dilakukan dalam empat kategori sebagai berikut:

- a) Memperlihatkan gejala *neuroticism* yang tinggi, meskipun tekanan (*stress*) rendah, tetapi tetap dianggap sebagai ancaman.
- b) Memperlihatkan gejala *neuroticism* yang rendah, namun mengalami tekanan (*stress*) yang tinggi.
- c) Memperlihatkan gejala *neuroticism* yang rendah, namun kesulitan dalam mencapai keterampilan yang kompleks.
- d) Memperlihatkan gejala *psychoticism* yang tinggi.

Pendekatan *behavioristik* berusaha mengubah perilaku yang termasuk dalam kategori abnormal, baik itu *neurotik*, *psikotik*, maupun perilaku manusia yang dianggap normal. Penyimpangan perilaku yang tergolong abnormal dapat mencakup berbagai perilaku, seperti *enuresis* (ngompol), gangguan bicara, fobia, obsesi dan kompulsi, histeria, tik, psikopati, kriminalitas, ketidakseimbangan sosial, *alkoholisme psikotik*, dan kekurangan mental pada individu yang dianggap normal.

4. Asumsi dan karakteristik teori *behavioristik*

Menurut Kazdin dan Miltenberger, seperti yang dikutip oleh Corey⁷², karakteristik dan asumsi yang mendasar dalam teori *behavioristik* adalah sebagai berikut:

- a) Terapi perilaku didasarkan pada prinsip metode ilmiah.
- b) Terapi perilaku berhubungan erat dengan permasalahan konseli dan

⁷⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling*, Jakarta: Kencana, 2011, hal. 171.

⁷¹ Afien Murtie, *Soul Detox*, Yogyakarta: Scritto books Publisher, 2014, hal. 146-147.

⁷² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama, 2009, hal. 210.

faktor-faktor yang mempengaruhinya.

- c) Konseli dalam terapi perilaku berperan aktif.
- d) Menekankan keterampilan konseli dalam mengatur dirinya dengan harapan mereka dapat bertanggung jawab.
- e) Ukuran perilaku yang terbentuk adalah perilaku yang nampak dan tidak nampak.
- f) Menekankan pendekatan *self control* di samping konseli belajar dalam strategi mengatur diri.
- g) Intervensi perilaku bersifat individual dan menyesuaikan pada permasalahan khusus yang dialami konseli.
- h) Kerjasama antara konseli dengan konselor.
- i) Menekankan aplikasi secara praktis.
- j) Konselor bekerja keras untuk mengembangkan prosedur kultural secara spesifik untuk mendapatkan konseli yang taat dan kooperatif.

Asumsi dasar dan karakteristik teori *behavioristik* ini menjadi bagian yang sangat penting dalam menjalani proses terapi karena baik konseli maupun konselor memiliki acuan yang sama dan dasar pemahaman yang sama. Dengan demikian tingkat keberhasilannya semakin tinggi dan peluangnya semakin besar.

5. Indikator dalam *counseling behavioral*

Beberapa Indikator dalam *counseling behavioral* yang harus diperhatikan dalam *counseling behavioral*, diantaranya yaitu⁷³:

a) Melakukan Asesmen (*Assesment*)

Tujuan pada tahap ini adalah untuk menentukan situasi saat ini yang dialami oleh konseli. *Assesment* dilakukan dengan memperhatikan aktivitas nyata, perasaan, dan pikiran konseli saat ini. Terdapat enam informasi yang perlu dikumpulkan saat melakukan asesmen, yaitu:

- 1) Menganalisis tingkah laku spesifik yang menjadi masalah bagi konseli saat ini.
- 2) Menganalisis tingkah laku yang terkait dengan masalah yang dialami oleh konseli. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi peristiwa yang memicu tingkah laku dan bagaimana tingkah laku tersebut berkaitan dengan masalah konseli.
- 3) Menganalisis motivasi konseli.
- 4) Menganalisis tingkat pengendalian diri (*self control*) konseli terhadap tingkah laku bermasalah. Dalam analisis ini, dilihat bagaimana pengendalian diri dilatih berdasarkan keberhasilan dalam mengendalikan tingkah laku.

⁷³ Gantina Komalasari, et.al., *Teori Teknik Konseling*, ..., hal. 56-60.

- 5) Menganalisis hubungan sosial dengan orang-orang terdekat dalam kehidupan konseli, serta metode yang digunakan untuk mempertahankan hubungan tersebut.
- 6) Menganalisis faktor lingkungan fisik-sosial-budaya, termasuk norma-norma dan batasan-batasan yang ada dalam lingkungan tersebut.

b) Menentukan Tujuan (*Goal Setting*)

Dalam menentukan tujuan, langkah selanjutnya adalah konselor dan konseli sepakat untuk menentukan tujuan dari proses konseling berdasarkan informasi yang telah dikumpulkan dan dianalisis. Pada fase *goal setting* ini, dilakukan tiga langkah, yaitu:

- 1) Membantu konseli melihat masalahnya dari perspektif tujuan yang diinginkan.
- 2) Memahami tujuan konseli dengan mempertimbangkan hambatan-hambatan situasional yang mungkin muncul dalam proses pembelajaran, serta memastikan bahwa tujuan tersebut dapat diukur dan diterima.
- 3) Menyederhanakan tujuan menjadi sub-tujuan yang lebih spesifik dan menyusunnya dalam urutan yang teratur.

c). Mengimplementasikan Teknik (*Technique Implementation*)

Setelah rencana konseling diformulasikan, langkah selanjutnya bagi konselor dan konseli adalah menentukan strategi pembelajaran yang paling efektif untuk membantu konseli mencapai perubahan perilaku yang diinginkan. Kemudian, konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling yang sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli.

d). Evaluasi dan Mengakhiri Proses Konseling (*Evaluation Termination*)

Evaluasi dalam konseling behavioristik dilakukan secara berkelanjutan. Evaluasi dilakukan berdasarkan tingkah laku konseli sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan teknik yang digunakan. Terminasi bukan hanya mengakhiri sesi konseling, tetapi juga melibatkan hal-hal berikut:

- 1) Mengevaluasi apa yang terakhir kali dilakukan oleh konseli.
- 2) Mengidentifikasi kemungkinan kebutuhan konseling.

b. Teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Rational emotive behavior therapy (REBT) adalah sebuah terapi dan pendekatan dalam konseling maupun psikoterapi yang memfokuskan pada keterkaitan antara tingkah laku, perasaan dan pikiran. Terapi ini

mengarahkan seorang klien agar memperbaiki gangguan emosionalnya dan mengubah pemikiran irrasionalnya. Teknik REBT diterapkan kepada individu yang mengalami permasalahan yang disebabkan oleh pikiran dan keyakinan yang tidak rasional terhadap peristiwa hidup yang dialaminya. Pendekatan ini awalnya disebut *rational therapy* (RT), kemudian pada tahun 1961, Ellis merubahnya menjadi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Albert Ellis menegaskan bahwa setiap individu pada dasarnya mempunyai niat pribadi dan minat sosial. Tetapi, REBT juga beranggapan bahwa manusia memiliki sikap yang rasional dan irrasional, masuk akal bahkan gila.⁷⁴

1. Sejarah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

REBT digagas oleh pemikiran Albert Ellis. Ia lahir pada tahun 1913 di Pittsburgh tetapi dia melarikan diri ke daerah New York pada usia 4 tahun dan selanjutnya tinggal di sana, namun dia pernah hidup di daerah New Jersey. Albert Ellis merupakan pencetus pertama terapi *Rasional Emotif Behavior* dan termasuk seorang ahli klinis yang terkemuka sejak tahun 1955.⁷⁵ Albert Ellis menggagas teori ini dikarenakan banyak anak-anak yang tidak mampu untuk mencapai perkembangan dan kemajuan karena tidak memiliki pemahaman yang tepat dalam menghubungkan diri seseorang dengan peristiwa-peristiwa yang telah dialaminya. Untuk itulah Ellis memutuskan untuk meneliti lebih dalam dan sampai akhirnya dia menemukan terapi *rasional emotif behavior*. Dalam REBT, berbagai permasalahan emosional atau perasaan berakar pada adanya keyakinan irasional (*irrational belief*).⁷⁶

2. Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Rational emotive behavior therapy (REBT) juga merupakan salah satu psikoterapi yang diberikan pada klien yang mempunyai kecemasan. Tujuan utamanya adalah mengurangi keyakinan irasional dan memperkuat keyakinan rasional klien. Hal ini akan memungkinkan klien untuk mencapai hasil yang efektif dalam diri mereka sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Proses ini melibatkan pembelajaran dan latihan dalam kognisi, emosi, dan perilaku. Tujuannya adalah agar klien yang rentan terhadap kecemasan dan memiliki keyakinan yang tidak rasional dapat dengan mudah mengembangkan emosi dan perilaku yang sehat. Teknik ini juga bertujuan untuk memberikan kesadaran kepada

⁷⁴ Jeannete Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling*, Jakarta: Universitas Indonesia, 2011, hal. 33.

⁷⁵ Sri Hartati dan Imas Kania Rahman, "Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa," dalam *jurnal Genta Mulia*, Vol. VIII, No 2 Tahun 2017, hal. 13.

⁷⁶ Albert Ellis dalam A. Burton (Ed.), *Operational Theories of Personality*, New York: Brunner/Manzel, 1974, hal. 313.

klien bahwa pemikiran yang keliru atau tidak logis merupakan faktor penyebab gangguan emosional yang mereka alami. Dengan demikian, terapi ini membantu klien untuk melepaskan pemikiran yang salah dan tidak logis, serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih logis dan rasional.⁷⁷

3. Konsep Dasar *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Menurut sebuah penelitian, manusia memiliki sifat kecenderungan untuk menghancurkan dirinya sendiri, menghindari kenyataan, dan mencela dirinya sendiri karena telah menyesali perbuatannya. Terkadang manusia juga memasrahkan diri kepada Tuhan, karena sudah merasa lelah dengan apa yang telah dia alami.⁷⁸ Disisi lain Manusia juga memiliki keinginan untuk mengembangkan dan melindungi dirinya sendiri. Selain itu manusia juga menginginkan kebahagiaan dan bergaul dengan orang-orang disekitarnya, dengan cara mengaktualisasikan diri⁷⁹. Dua sisi dari sifat manusia yang sama-sama ada dan dapat berubah atau beralih dari sifat yang satu ke sifat yang lainnya.

Seorang pakar psikologi yang bernama Ellis telah merumuskan tentang hakikat diri manusia. Ia mengidentifikasi dirimanusia itu terbagi menjadi beberapa bagian, diantaranya adalah⁸⁰ sebagai berikut:

- a) Manusia itu pada dasarnya unik, memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional dan irasional.
- b) Reaksi “emosional” manusia dilatar belakangi oleh intropeksi diri, interpretasi, dan filosofi yang disadari ataupun tidak disadari.
- c) Masalah psikologis atau emosional muncu akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional.
- d) Berpikir secara irrasional diawali dengan cara belajar yang tidak logis. Cara itu biasanya diperoleh dari kedua orang tua atau budaya di tempat atau lingkungannya.
- e) Cara berfikir yang irasional tercermin dalam penggunaan kata-kata. Penggunaan kata-kata yang tidak logis menunjukkan kesalahan dalam berfikir, sementara penggunaan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berfikir yang benar.
- f) Verbalisasi diri telah menjadi sumber hambatan emosional.
- g) Membenarkan bahwa verbalisasi diri adalah tidak logis dan irasional.

⁷⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling; Suatu Uraian Ringkas*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985, hal. 89.

⁷⁸ Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: UMM-Press, 2005, hal. 106.

⁷⁹ Gantina kamalasari, *Teori Dan Teknik Konseling, ...*, hal. 201-202.

⁸⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik, ...*, hal. 159.

h) Membenarkan atau meluruskan cara berfikir dengan verbalisasi diri yang lebih logis dan efisien.

4. Asumsi Dasar *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) berasumsi bahwa manusia adalah makhluk yang punya rasio (pikiran), sehingga berpotensi untuk berfikir secara rasional dan jujur atau berfikir secara *irrasional* atau pembohong. Manusia memiliki kecenderungan menjaga diri, mencintai sesama, bergabung dengan sesama, mengaktualkan diri atau juga sebaliknya, cenderung pada tingkah laku yang negatif, merusak diri dan kecenderungan negatif lainnya. Maka hal itu selaras dengan pernyataan Corey bahwa manusia memiliki keunikan dan cenderung berperilaku rasional serta irasional.⁸¹

Keyakinan *irrasional* manusia terbagi menjadi dua bagian: *pertama*, keyakinan *irrasional* terhadap dirinya sendiri (*ego disturbance*). *Kedua*, keyakinan *irrasional* mengenai emosi atau perasaannya. Kerap kali dua bentuk keyakinan *irrasional* tersebut, terjadi secara bersamaan sekalipun hanya satu yang akan mendominasi. Dengan demikian kita mengetahui bahwa salah satu dampak utama dari statisnya pikiran *irrasional* ialah timbulnya distorsi kognisi⁸² pada diri seseorang.

5. Teknik dan Langkah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Dewa Ketut menerangkan bahwa ada empat teknik besar dalam penerapan teknik-teknik kognitif terkait dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)⁸³ yaitu:

1) Teknik Pengajaran

Dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), konselor mengambil peran yang lebih aktif dalam pembelajaran. Teknik ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara dan menunjukkan hal-hal kepada klien, terutama bagaimana ketidaklogisan berpikir langsung berdampak pada gangguan emosi yang dialami oleh klien tersebut.

2) Teknik Persuasif

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangan mereka karena pandangan yang mereka kemukakan tidak benar. Konselor secara langsung berupaya meyakinkan dan mengemukakan argumen-argumen yang berbeda untuk menunjukkan ketidakbenaran dari pandangan yang dipegang oleh klien.

⁸¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, ..., hal. 204.

⁸² Wayne Froggatt, "A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy," dalam *jurnal PROCEDIA : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, Vol. 09 No 2 tahun 2021, hal. 1-5.

⁸³ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, ..., hal. 102-103.

3) Teknik Konfrontasi

Konselor mengekspos ketidaklogisan dalam berpikir klien dan membimbing klien menuju berpikir yang lebih logis.

4) Teknik Pemberian Tugas

Konselor memberikan tugas kepada klien untuk melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, klien diberi tugas untuk berinteraksi dengan anggota masyarakat jika mereka merasa terisolasi, atau contoh lainnya adalah membaca kondisi dan situasi sosial atau membaca buku untuk memperbaiki kesalahan berpikir mereka.

B. Diskursus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

1. Pengertian Kekerasan

Galtung memberikan definisi kekerasan yang lebih luas, di mana ia menggambarkan kekerasan sebagai "segala hambatan yang bisa dihindari terhadap aktualisasi diri seseorang", yang berarti segala sesuatu yang menghalangi seseorang untuk mengembangkan potensi dirinya secara normal dan sehat.⁸⁴ Menurut Mansour Fakih, kata "kekerasan" merupakan padanan dari kata "*violence*" dalam bahasa Inggris, meskipun keduanya memiliki konsep yang berbeda. Kata "*violence*" diartikan di sini sebagai suatu serangan atau *invasi (assault)* terhadap fisik maupun integritas mental psikologis seseorang.⁸⁵

Kekerasan didefinisikan sebagai perbuatan yang secara sengaja menggunakan kekuatan fisik atau kekuasaan atau melakukan ancaman terhadap seseorang (orang lain) atau terhadap kelompok atau komunitas yang mengakibatkan cedera, terluka, kematian, penderitaan psikologis, cacat (hambatan dalam perkembangan) maupun *deprivasi*.⁸⁶ Sementara itu, Musdah Mulia menjelaskan pengertian kekerasan mengacu pada tindakan atau serangan terhadap seseorang yang kemungkinan dapat melukai fisik, psikis dan mentalnya serta dapat menyebabkan penderitaan dan kesengsaraan".⁸⁷

⁸⁴ Johan Galtung, *The True World: A Transnational Perspective*, New York: The Free Press, 1980, hal. 67.

⁸⁵ Mansour Fakih, *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*, Yogyakarta.: Pustaka Pelajar, 1999, th.

⁸⁶ Kurtz Lester R. and Jennifer Turpin, *Teori-Teori Kekerasan*. Thomas Santoso (Ed), Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002, th.

⁸⁷ Musdah Mulia, *Kekerasan Terhadap Perempuan dan Anak*, dalam *Rekonsiliasi Nasional: Menuju Masyarakat Sipil Indonesia yang Demokratis*. Disunting oleh Judo Poerwowidagdo, Jakarta: Pusat Pemberdayaan untuk Rekonsiliasi dan Perdamaian (PPRP),

Bennett membagi kekerasan dalam institusi perkawinan ke dalam enam macam, yaitu fisik, pemerkosaan, psikologis, emosi, ekonomi, dan sosial. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Idrus dan Bennett terhadap perempuan Bugis, menunjukkan bahwa berbagai bentuk kekerasan dalam institusi perkawinan bagi perempuan Bugis adalah suatu yang wajar. Semua perempuan yang mengalami kekerasan seksual dalam perkawinan, mereka juga mengalami berbagai bentuk kekerasan. Artinya, pemerkosaan dan penyimpangan seksual tidak terjadi secara terpisah dari jenis kekerasan yang lain.⁸⁸

Kekerasan dengan berbasis gender (*gender-based violence*), rasanya akan sulit dipisahkan dari kehidupan masyarakat yang menganut sistem *patriarki*. Kekerasan berbasis gender mengakibatkan salah satu pihak menderita atau sakit yang bersumber dari relasi antara laki-laki dan perempuan, pada umumnya perempuan menjadi korban. Hal ini terjadi, tidak saja karena korban tersebut secara biologis berjenis kelamin perempuan, namun juga karena posisi *subordinasi* perempuan dalam relasinya dengan laki-laki dalam struktur masyarakat.⁸⁹

2. Pengertian Rumah Tangga dan Keluarga

Dalam bidang *antropologi*, “rumah tangga” diartikan sebagai unit dasar masyarakat yang terlibat dalam produksi, reproduksi, konsumsi, dan sosialisasi.⁹⁰ Olivia Harris juga menyatakan bahwa rumah tangga mengandung arti “tinggal di tempat yang sama dan berkonotasi keakraban serta saling berbagi yang tentunya membedakan hubungan dalam rumah tangga dengan tipe-tipe hubungan sosial lainnya.⁹¹ Sementara itu, Saifuddin menyatakan bahwa rumah tangga adalah satuan tempat tinggal yang berorientasi pada tugas, sedangkan keluarga adalah satuan kelompok kerabat yang tidak harus tinggal di satu tempat.⁹²

2005, hal. 107-125.

⁸⁸ Linda Rae Bennett, “Presumed Content: Marital Violence in Bugis Society”, dalam *Violence Against Women in Asian Societies*. Edited by Lenore Manderson and Linda Rae Bennett, New York: Routledge, 2003, hal. 49.

⁸⁹ Katjasungkana, *Kasus-Kasus Hukum Kekerasan Terhadap Perempuan: Sebuah Drama tentang Patriarki dan Dominasi Laki-Laki*, Jakarta: LBH-APIK, 2002, hal. 9.

⁹⁰ Henrietta L. Moore, *Feminisme & Antropologi*. Edisi Indonesia, diterjemahkan oleh Tim Studi Jender dan Pembangunan FISIP UI. Cet. I. Jakarta: Obor, 1998, hal 101-102.

⁹¹ Henrietta L. Moore, *Feminisme & Antropologi,...*, hal 101-102.

⁹² Achmad Fedyani Saifuddin, *Antropologi Kontemporer: Suatu Pengantar Kritis Mengenai Paradigma*, Edisi Pertama. Cet. I. Jakarta: Kencana, 2005, hal. 21.

Carter menyebutkan bahwa rumah tangga adalah sekumpulan orang yang bekerja sama dalam rangka mewujudkan perawatan bersama, yang meliputi pembagian makanan perlindungan, pakaian, perawatan kesehatan, serta sosialisasi, namun, pola alokasi tugas setiap rumah tangga pada masyarakat tertentu berbeda. Pada ekonomi *proto industri* dan masyarakat agraris, rumah tangga berfungsi sebagai unit produksi dan juga sebagai unit konsumsi; sedangkan dalam ekonomi industri, fungsi produktif rumah tangga cenderung tidak ada.⁹³

Lebih rinci, Carter mengungkapkan bahwa kegiatan dalam sebuah rumah tangga, dikategorikan dalam kegiatan yang meliputi produksi, distribusi, transmisi, reproduksi. Produksi merupakan kegiatan manusia yang menghasilkan atau meningkatkan nilai sumberdaya yang ada dalam rumah tangga. Sedangkan distribusi mencakup pemindahan barang dari produsen ke konsumen, termasuk konsumsi, pertukaran dan transaksi dalam dan antar rumah tangga. Transmisi terjadi apabila sumberdaya yang dibutuhkan terbatas, disaat meningkatnya tuntutan individu terhadap barang yang bernilai dan kepemilikan, ketika keluarga tidak memiliki akses yang sama terhadap alat produksi tersebut. Sementara itu, reproduksi merupakan aktivitas pengembangbiakan genetik.⁹⁴

Keluarga itu dicirikan atas dasar kerjasama ekonomi di antara anggota-anggotanya, perkembangbiakan, sosialisasi dan pendidikan anak, menolong dan melindungi yang lemah, khususnya orang tua mereka yang sudah tua renta. Sebuah keluarga dapat dibedakan dari keluarga inti dan keluarga luas.⁹⁵ Keluarga dapat dipahami dalam dua istilah yaitu keluarga orientasi dan keluarga *prokreasi*. Keluarga orientasi adalah keluarga dimana kita dibesarkan, ini mengacu pada garis keturunan baik dari suami maupun dari istri. Keluarga prokreasi adalah keluarga yang terbentuk melalui perkawinan dan pemerolehan anak, ini mengacu pada keluarga *batih* yaitu suami, istri, dan anak.⁹⁶ Oleh

⁹³ Anthony T.Carter, *Comparative and Historical Studies of the Domestic Group*. Edited by R.McC. Netting, R.R. Wilk, dan E.J.Arnould, California: University of California Press, 1984, hal. 52 .

⁹⁴ Anthony T.Carter, *Comparative and Historical Studies of the Domestic Group*. Edited by R.McC. Netting, R.R. Wilk, dan E.J.Arnould, ..., hal. 52.

⁹⁵ Parsudi Suparlan, *Hubungan Antar-Sukubangsa*, Jakarta: Yayasan Pengembangan Kajian Ilmu Kepolisian, 2004, hal. 42.

⁹⁶ Arlene Skolnick, *The Intimate Environment: Exploring Marriage and the Family*, 4th Edition. Boston: Little, Brown and Company, 1987. hal 60-77.

karenanya maka penulis sampaikan kesimpulan perbedaan yang terdapat diantara keduanya dalam tabel berikut ini:

Rumah tangga	Keluarga
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rumah tangga adalah satuan tempat tinggal yang berorientasi pada tugas tertentu 2. Rumah tangga adalah fungsional secara ekonomi, produksi, konsumsi dan distribusi dalam upaya memenuhi kebutuhan. 3. Rumah tangga mengacu pada lokasi dimana sebuah keluarga hidup. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keluarga menekankan pentingnya nilai dan makna dalam kehidupan keluarga 2. Keluarga tidak mengacu pada fungsional tertentu sebagaimana dalam rumah tangga 3. Keluarga adalah pengelompokan kerabat yang tidak harus tinggal di satu tempat

Tabel I. 1
Perbedaan Rumah Tangga dan Keluarga

3. Pengertian Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (UU PKDRT) mendefinisikan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), sebagai tindakan yang menyebabkan penderitaan fisik, seksual, psikologis, penelantaran rumah tangga, atau ancaman yang melanggar hukum terhadap seseorang, terutama perempuan.⁹⁷

KDRT, sebagaimana yang didefinisikan dalam Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (UU PKDRT), sering kali disebut sebagai kekerasan domestik. Namun, penting untuk diingat bahwa kekerasan domestik tidak terbatas pada hubungan antara suami dan istri dalam rumah tangga. Ia juga mencakup kekerasan yang terjadi terhadap individu lain yang tinggal dalam lingkup rumah tangga. Kelompok ini mencakup:

- a. Suami, istri, dan anak-anak (termasuk anak angkat dan anak tiri).
- b. Orang-orang yang memiliki hubungan keluarga dengan suami, istri, dan anak-anak melalui hubungan darah, perkawinan, persusuan,

⁹⁷ Fathul Djannah, *Kekerasan terhadap Istri*. Yogyakarta: LKIS, 2007, hal. 16. Lihat juga Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004.

pengasuhan, dan perwalian yang menetap dalam rumah tangga tersebut.

- c. Orang yang bekerja membantu rumah tangga dan tinggal dalam rumah tangga tersebut.

Hal ini menggarisbawahi bahwa KDRT atau kekerasan domestik melibatkan berbagai jenis hubungan dalam konteks rumah tangga, dan tindakan-tindakan kekerasan yang terjadi terhadap individu dalam lingkungan rumah tangga tersebut diatur oleh UU PKDRT.⁹⁸

Teori-teori yang berkaitan dengan perilaku KDRT, diantaranya yang utama adalah *subordinasi* dan *patriarki*. Dilihat dari sudut pandang pihak yang disubordinasikan, adalah dimana pihak yang disubordinasikan hanyalah sebagai alat kemauan pihak yang dominan. Sedangkan dalam sistem *patriarki*, perempuan pada dasarnya hanya untuk digunakan, dikendalikan, ditaklukkan, dan ditindas oleh laki-laki. Kondisi yang timpang ini sangat memungkinkan terjadinya kekerasan laki-laki terhadap perempuan.⁹⁹

4. Faktor-Faktor Penyebab Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

Menurut Zastrow & Browker, terdapat tiga teori utama yang menjelaskan terjadinya kekerasan, yaitu teori biologis, teori *frustasi-agresi*, dan teori kontrol. *Pertama*, teori biologis menyatakan bahwa manusia memiliki sifat agresif sejak lahir, tidak hanya hewan. Sigmund Freud berpendapat bahwa manusia memiliki keinginan terhadap kematian yang mendorongnya untuk menikmati tindakan melukai dan membunuh orang lain atau dirinya sendiri. Konrad Lorenz bahkan berpendapat bahwa sifat agresif dan kekerasan bermanfaat dalam bertahan hidup. *Kedua*, teori *frustasi-agresi* menyatakan bahwa individu cenderung menjadi agresif ketika mengalami frustasi sebagai cara untuk melepaskan emosi. *Ketiga*, teori kontrol menyatakan bahwa individu yang memiliki hubungan yang tidak memuaskan atau tidak sehat dapat cenderung menggunakan kekerasan sebagai cara untuk mengatasi situasi frustasi ketika berusaha menjalin hubungan dengan orang lain.¹⁰⁰

Menurut Mufidah, terdapat beberapa faktor yang cenderung membuat seorang suami melakukan kekerasan, antara lain:

⁹⁸ Republik Indonesia, Undang Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah, dalam <https://www.dpr.go.id> diakses pada 24 November 2022.

⁹⁹ Ritzer, George dan Gootman *Teori Sosiologi Modern*, Jakarta: Kencana, 2004, th.

¹⁰⁰ Charles Zastrow & Lee, Bowker, *Social Problems: Issues and Solution*, Chicago: Nelson-Hall, 1984, hal. 110.

- a) Budaya *patriarki* yang memposisikan laki-laki sebagai superior dibandingkan perempuan.
- b) Pelabelan negatif (*stereotip*) yang merugikan, seperti menggambarkan laki-laki sebagai kasar dan perempuan sebagai lemah.
- c) Interpretasi agama yang berlebihan, seperti pemahaman yang salah tentang *nusyuz* di mana suami dianggap berhak memukul istri sebagai bentuk pendidikan, atau ketika istri menolak memenuhi kebutuhan seksual suami.
- d) Tumpang tindih antara kekuasaan kekerasan yang dimiliki laki-laki dan faktor budaya, keluarga, negara, serta praktik masyarakat, sehingga kekerasan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari.¹⁰¹

Seelau, S. M., & Seelau, E. P, mengungkapkan adanya persepsi yang menunjukkan bahwa laki-laki cenderung menjadi pelaku kekerasan dan perempuan menjadi korban kekerasan terkait dengan adanya *stereotype gender* yang bias.¹⁰² Demikian juga dengan Anderson, ia menemukan adanya *stereotype gender* bahwa perempuan dianggap tidak mampu melakukan kekerasan, sementara laki-laki dianggap mampu melakukan kekerasan. Studi ini menunjukkan bahwa partisipan yang melakukan kekerasan rata-rata adalah laki-laki, sedangkan korban kekerasan yang melapor kepada polisi juga lebih banyak perempuan.¹⁰³

Perempuan dipandang memiliki sifat yang lembut dan penyayang sehingga tidak mungkin melakukan kejahatan, namun hal tersebut tidaklah sepenuhnya benar. Perempuan dapat juga menjadi pelaku kejahatan, bahkan menjadi pelaku KDRT.¹⁰⁴ Fenomena ini merupakan suatu bentuk penyimpangan sosial karena pada umumnya perempuan adalah yang menjadi korban KDRT. Penyimpangan perilaku ini menjadi sepatutnya menjadi perhatian masyarakat untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan norma dan nilai sosial yang ada.¹⁰⁵

Menurut Jaqualine, ada beberapa faktor yang menyebabkan

¹⁰¹ Ch, Mufidah, et. al, *Haruskah Perempuan dan Anak Dikorbankan?*. Malang: Pilar Media, 2006, hal.13-14.

¹⁰² Seelau S. M., & Seelau E. P, “Gender role stereotypes and perceptions of heterosexual, gay and lesbian domestic violence, “ dalam *Journal of Family Violence*, Vol. 20, Tahun 2005, hal. 363-370.

¹⁰³ Anderson K, “Theorizing *gender* in intimate partner violence research, “dalam *Journal of Sex Roles*, Vol. 52, Tahun 2005, hal. 853- 864.

¹⁰⁴ Erwin Asmadi, “Peran Psikiater Dalam Pembuktian Kekerasan Psikis Pada Korban Tindak Pidana Kekerasan Dalam Rumah Tangga,” *De Lega Lata: Jurnal Ilmu Hukum* 3, no. 1 (2018): 39–51, <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/dll.v3i1.3136>.

¹⁰⁵ Dewi Bunga, “Perempuan Sebagai Pelaku Kekerasan Dalam Rumah Tangga,” *Vidya Samhita Jurnal Penelitian Agama*2, no. 2 (2016): 69–84.

seorang perempuan melakukan kekerasan terhadap suaminya, diantaranya adalah : 1. Faktor dominasi seorang istri dari pada suaminya dikarenakan pekerjaannya atau menduduki jabatan tertentu; 2. Tekanan psikis yang dialami oleh istri karena perilaku suami yang mabuk-mabukan, berjudi, atau jarang pulang; 3. Faktor kekurangan ekonomi yang membuat kehidupan berumah tangga tidak kondusif dan suami malas bekerja; 4. Masalah perselingkuhan yang dilakukan oleh seorang suami sehingga timbul kekecewaan seorang istri yang amat mendalam. Secara umum bisa dikatakan ini adalah merupakan faktor yang paling dominan diantara yang lainnya. Akibatnya seringkali menjadi pemicu pertengkaran, menimbulkan perselisihan dan berujung pada kekerasan dalam rumah tangga.¹⁰⁶

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Anderson mengenai Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), ditemukan bahwa aksi kekerasan sering kali disebabkan oleh rendahnya kontrol diri, dan pelaku kekerasan umumnya adalah laki-laki dengan perempuan sebagai korbannya. Penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa kesalahan dan tanggung jawab atas kekerasan ini terkait dengan adanya konsep bias *gender* yang ada di masyarakat. Konsep tersebut menciptakan potensi kerugian yang sangat besar bagi korban kekerasan.¹⁰⁷

Teori mengenai bias *gender*, menjelaskan adanya tradisi kekerasan yang umumnya dilakukan oleh laki-laki. Asumsi tentang bias *gender* ini menyiratkan bahwa sebagian besar pelaku kekerasan adalah laki-laki. Menurut Chrysos, Taft, King, & King, kekerasan dalam rumah tangga yang dilakukan oleh suami lebih sering terjadi daripada kekerasan yang dilakukan oleh istri. Dalam hubungan suami istri, perempuan (istri) lebih sering menjadi korban dengan pelaku kekerasan yang biasanya adalah laki-laki (suami), daripada kasus di mana laki-laki menjadi korban dengan pelaku kekerasan yang merupakan perempuan. Hal ini disebabkan oleh pengaruh besar dan peran penting yang dimiliki oleh laki-laki dalam rumah tangga, sehingga lebih banyak perempuan yang menjadi korban.¹⁰⁸

Sementara itu menurut Mansour Fakih, bahwa kekerasan melibatkan invasi terhadap fisik dan integritas mental seseorang.

¹⁰⁶ Jaqualine Monicha Talahatu, "Istri Sebagai Pelaku Kekerasan Fisik Terhadap Suami Dalam Rumah Tangga," dalam jurnal PATTIMURA, Volume 1 Nomor 1 Agustus, 2023: h. 29-41.

¹⁰⁷ Anderson K, & Shapiro "Domestic violence, personal control, and *gender*," dalam *Journal of Marriage and the Family*, 1998, Vol. 60, hal. 442-452.

¹⁰⁸ Anugriaty Indah Asmarany, "Bias *Gender* Sebagai Prediktor Kekerasan Dalam Rumah Tangga," dalam *jurnal psikolog fakultas psikologi universitas gadjah mada*, Vol. 35 No. 1, hal. 1-20.

Kekerasan terhadap manusia memiliki banyak penyebab, namun salah satu bentuk kekerasan yang muncul berdasarkan anggapan *gender* dikenal sebagai kekerasan berbasis *gender*. Hal ini menunjukkan bahwa kekerasan *gender* terjadi karena ketidaksetaraan kekuatan yang ada dalam masyarakat.¹⁰⁹ Menurut Achi Sudiarti, faktor-faktor yang dapat menyebabkan kekerasan terjadi di rumah tangga, dalam hal ini kekerasan dalam rumah tangga dapat timbul dengan beberapa faktor pendorongnya, antara lain:

- a) Masalah kedudukan dari suami dan istri dalam suatu rumah tangga di mana hal ini bukan tidak jarang merupakan salah satu faktor penyebab apalagi jika tidak ada kesepahaman antar pasangan.
- b) Masalah ekonomi, dimana kecenderungan jika sebuah keluarga sedang terhimpit masalah keuangan akan mungkin menimbulkan tindakan-tindakan yang dapat berbentuk kekerasan dan juga tidak menutup kemungkinan bagi keluarga yang dipandang cukup dari segi ekonomi bisa jadi kegoisan akan muncul.
- c) Masalah psikologi dari pasangan, jika salah satu dari suami istri memiliki tempramen yang tinggi (emosional) dan bahkan dengan mudah “main tangan”, hal ini juga bisa menjadi pemicu.
- d) Masalah seksual, banyak orang beranggapan istri adalah pihak yang *subordinat* terutama dalam hal urusan ranjang karena dianggap hanya sebagai pemuas, namun hal tersebut salah besar karena ada kesetaraan dalam hal ini. Tapi pada kenyataan ada pasangan yang tidak “puas” sehingga akan memunculkan kekerasan.¹¹⁰

Sementara itu Sofia Hardani & Hertina, menyatakan bahwa terdapat enam faktor penyebab kekerasan, yaitu pertama, kondisi kepribadian dan psikologis istri dan suami yang tidak stabil; kedua, kemandirian ekonomi istri; ketiga, perselingkuhan suami dengan perempuan lain; keempat, cemburu ; kelima, masalah anak; dan keenam, campur tangan orang ketiga.¹¹¹

Menurut penulis, faktor-faktor tersebut terbagi menjadi dua bagian yakni primer dan sekunder. Selanjutnya faktor-faktor KDRT bisa dilihat dalam tabel dibawah ini:

¹⁰⁹ Mansour Fakih, *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*, ..., hal. 16.

¹¹⁰ Achi sudiarti Ulinnuha (ed), *-Pemahaman Bentuk - Bentuk Tindak Kekerasan Terhadap Perempuan dan Alternatif Pemecahannya*, Jakarta: UI Press, 2010, hal. 101.

¹¹¹ Sofia Hardani & Hertina, *PEREMPUAN dalam Lingkaran KDRT*, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau, 2010, hal.51.

NO	FAKTOR PRIMER	FAKTOR SEKUNDER
1	Budaya patriarki	Kepribadian
2	Pelabelan negatif (<i>stereotip</i>)	Ekonomi
3	Bias <i>gender</i>	Perselingkuhan
4	Pelabelan subordinasi	Cemburu
5	Marginalisasi perempuan	Masalah anak
6		Orang ketiga
7		Budaya
8		Keluarga
9		Negara
		Dll

Tabel II. 2
Faktor-faktor KDRT

5. Macam-macam dan bentuk Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

Bentuk-bentuk KDRT tertuang dalam empat pasal UU PKDRT¹¹², diantaranya :

1. Kekerasan Fisik

Pasal 6 UU PKDRT mengkategorikan kekerasan fisik sebagai salah satu bentuk KDRT. Kekerasan fisik dalam konteks ini mengacu pada tindakan yang mengakibatkan rasa sakit, penyakit, atau cedera serius pada korban.

2. Kekerasan Psikis

UU PKDRT dalam Pasal 7 mengklasifikasikan kekerasan psikis sebagai salah satu bentuk KDRT. Kekerasan psikis yang dimaksud dalam pasal ini mencakup perbuatan yang menimbulkan ketakutan, penurunan rasa percaya diri, kehilangan kemampuan bertindak, perasaan tidak berdaya, dan/atau penderitaan psikis yang berat bagi korban.

3. Kekerasan Seksual

Pasal 8 UU PKDRT menetapkan kekerasan seksual sebagai salah satu bentuk KDRT. Dalam pasal ini, terdapat dua varian kekerasan seksual: a) pemaksaan hubungan seksual terhadap individu yang tinggal dalam lingkup rumah tangga, dan b) pemaksaan hubungan seksual terhadap anggota rumah tangga oleh orang lain untuk tujuan komersial atau tujuan tertentu.

¹¹² Republik Indonesia, Undang-undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (UU PKDRT).

4. Penelantaran Rumah Tangga

Pasal 9 UU PKDRT menetapkan penelantaran rumah tangga sebagai salah satu bentuk KDRT. Pasal ini memuat dua aspek, yaitu: a) melarang individu untuk menelantarkan anggota rumah tangga yang memiliki kewajiban hukum atau perjanjian untuk memberikan kehidupan, perawatan, atau pemeliharaan, dan b) melarang tindakan penelantaran yang mengakibatkan ketergantungan ekonomi dengan cara membatasi atau melarang pekerjaan yang layak di dalam atau di luar rumah sehingga korban berada di bawah kendali individu tersebut.

Macam dan bentuk Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), sangatlah beragam. Kekerasan yang dimaksud dapat berupa kekerasan fisik, kekerasan psikis dan kekerasan ekonomi. Kekerasan fisik ada berbagai macam bentuknya antara lain: memukul, melempar dengan keras, menyinggung, membakar atau menyiram dengan air panas, memasukkan dalam es, tangan besi, menolak hubungan atas permintaan isteri dan lain-lain yang dapat membahayakan keselamatan perempuan. Sedangkan kekerasan psikis dapat berupa *subyektifis* suami, dibawah tekanan, perangai, menghina, problem kesehatan, dan eksploitasi.¹¹³ Secara garis besarnya, bentuk-bentuk Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), dikelompokkan menjadi 3 kelompok besar¹¹⁴, yaitu:

- a) Kekerasan dalam hubungan domestik/intim: Merupakan bentuk kekerasan yang terjadi antara pelaku dan korban yang memiliki hubungan keluarga atau kedekatan personal.
- b) Kekerasan dalam ruang publik: Merupakan bentuk kekerasan yang terjadi di luar hubungan keluarga atau personal.
- c) Kekerasan dalam ranah negara: Merupakan bentuk kekerasan fisik, seksual, dan psikologis yang dilakukan, disahkan, atau dibiarkan oleh negara.

Dari penjelasan mengenai bentuk-bentuk kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) di atas, dapat disimpulkan secara sederhana bahwa KDRT meliputi tiga aspek utama, yaitu kekerasan fisik, psikologis, dan seksual. Penelantaran dalam rumah tangga merupakan bentuk pengembangan dari ketiga bentuk kekerasan tersebut. Namun, hal ini termasuk dalam salah satu bentuk kekerasan dalam rumah tangga yang

¹¹³ James Calleja, *Aged Population, violence and Nonviolence toward, dalam Encyclopedia of Violence, Peace, and Conflict, Volume I*, New York: Academy press, 1999, hal.1.

¹¹⁴ E. Kristi Poerwandari, *Kekerasan Terhadap Perempuan: Tinjauan Psikologi Feministik, dalam Pemahaman Bentuk-bentuk Tindak Kekerasan terhadap Perempuan dan Alternatif Pemecahannya*, Jakarta: PT. Alumni, 2000, hal. 13.

diatur dalam UU penghapusan KDRT¹¹⁵. Berdasarkan survei pengalaman hidup perempuan nasional (SPHPN) tahun 2021, terdapat beragam tindakan kekerasan terhadap perempuan, yang antara lain meliputi¹¹⁶:

a. Kekerasan Fisik, meliputi:

- 1) Ditampar atau dilempar sesuatu yang dapat menyakiti
- 2) Ditendang, diseret, atau dihajar
- 3) Dicekik atau dibakar dengan sengaja
- 4) Mendorong atau menjambak rambut
- 5) Diancam dengan menggunakan atau benar-benar menggunakan senjata api, senjata tajam atau senjata lainnya.

b. Kekerasan Seksual Oleh Pasangan

- 1) Melakukan hubungan karena takut kepada suami.
- 2) Dipaksa secara fisik oleh pasangan untuk berhubungan seksual saat tidak ingin.
- 3) Dipaksa melakukan tindakan seksual yang menurutnya memalukan atau merendahkan.
- 4) Dipaksa melakukan hubungan seksual dengan orang lain.

c. Kekerasan Seksual Oleh Selain Pasangan

- 1) Dipaksa berhubungan seks oleh selain pasangan pada saat tidak mau
- 2) Seseorang mencoba memaksa untuk melakukan hubungan seksual
- 3) Menyentuh/meraba bagian tubuh yang dianggap sebagai tindakan yang menjurus seksual
- 4) Memaksa perempuan menyentuh bagian tubuh pelaku
- 5) Memperlihatkan gambar berbau seksual yang tidak diinginkan

d. Kekerasan Emosional

- 1) Dihina atau dibuat merasa rendah diri
- 2) Merendahkan atau mempermalukan di depan orang lain
- 3) Mengancam akan menyakiti

e. Kekerasan Ekonomi

- 1) Berhenti/menolak tawaran pekerjaan yang menghasilkan uang kerana tidak diperbolehkan bekerja.
- 2) Suami/pasangan mengambil penghasilan atau tabungan istri/pasangan tanpa persetujuannya.

¹¹⁵ Rena Yulia, "Perlindungan Hukum Terhadap Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Dalam Penegakan Hukum," dalam *Jurnal Mimbar* Vol. 20 No. 3 Tahun 2004, hal. 312-326.

¹¹⁶ <https://drive.google.com/file/d/15IhNVYyT2KuIVfzSvBqvwfnNM7AjU-Yq/view>. Diakses pada 15 November 2022.

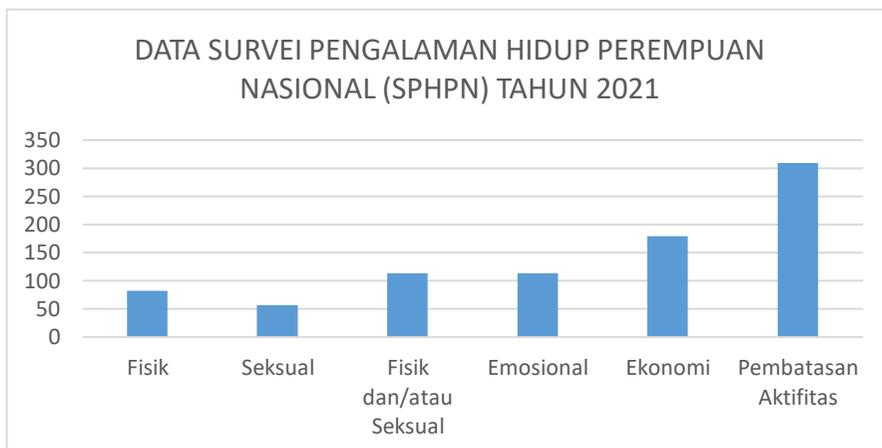
- 3) Suami/pasangan menolak memberikan uang belanja rumah tangga kepada istri/pasangan padahal dia punya uang.

Demikianlah ragam dan bentuk KDRT yang dapat penulis gambarkan sebagai berikut:

No	Bentuk Kekerasan	Contoh
1	Kekerasan Fisik,	Ditampar, ditendang, diseret, dihajar, dicekik, dibakar, dll
2	Kekerasan Seksual Oleh Pasangan	Pemaksaan dengan ancaman, tindakan seksual yang merendahkan dan memalukan, dipaksa berhubungan seksual dengan orang lain, dll
3	Kekerasan Seksual Oleh Selain Pasangan	Menyentuh/meraba bagian tubuh, dipaksa berhubungan seks, memaksa perempuan menyentuh bagian tubuh pelaku, Memperlihatkan gambar berbau seksua, dll
4	Kekerasan Emosional	Mengancam akan menyakiti, Merendahkan atau mempermalukan, menakut-nakuti atau mengintimidasi, dihina, dll
5	Kekerasan Ekonomi	Mengambil penghasilan atau tabungan istri/pasangan, menolak memberikan uang belanja, dll

Tabel II. 3
Ragam dan bentuk KDRT

Pada tahun 2021, Deputi Bidang Perlindungan Hak Perempuan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) melakukan survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) bekerja sama dengan Badan Pusat Statistik (BPS), Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia (LD FEB UI), dan *United Nations Fund for Population Activities* (UNFPA). Hasil survei tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Sumber data: Kemen-PPPA bekerjasama dengan BPS dan LD FEB UI serta UNFPA

Gambar II.1

6. Fase-Fase Perbuatan Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT)

Pada kasus kekerasan dalam rumah tangga, terdapat pola siklus kekerasan yang menunjukkan adanya siklus yang berulang antara pasangan suami dan istri. Siklus ini terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu:

- a) Tahap ketegangan atau peningkatan ketegangan: Pada tahap ini, pelaku kekerasan mulai menyalahkan pasangannya dan menggunakan penganiayaan kecil sebagai cara untuk mengontrol pasangan. Di sisi lain, korban (istri) berusaha menjaga ketenangan diri dan merasa bertanggung jawab untuk menyelamatkan rumah tangga.
- b) Tahap akut atau penganiayaan akut: Pada tahap kedua, ketegangan yang telah meningkat dapat meledak menjadi tindakan penganiayaan yang lebih serius. Suami dengan sengaja ingin menghukum pasangannya, sehingga timbul rasa takut pada istri dan istri mencoba melawan untuk melepaskan kemarahan.
- c) Keadaan tenang atau fase bulan madu: Setelah terjadi penganiayaan terhadap istri, terkadang pelaku menyadari dan menyesali tindakannya yang telah melampaui batas. Umumnya, pelaku akan meminta maaf dan berjanji tidak mengulangi penganiayaan tersebut. Permintaan maaf dari suami membuat istri merasa senang dan membangkitkan harapan baru.¹¹⁷

¹¹⁷ Wini Tamtiari, *Melindungi Perempuan dari Kekerasan Dalam Rumah Tangga*, Yogyakarta: Kerja Sama Ford Foundation dengan Pusat Studi Kependudukan dan Kebijakan UGM, 2005, hal. 18.

Adapun siklus perbuatan KDRT dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar II.2

7. Penanganan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

Dalam penyelesaian kekerasan dalam rumah tangga, terdapat lima cara yang dapat dilakukan, yaitu:

- a) Memastikan hak-hak korban kekerasan dalam rumah tangga.
- b) Menegakkan kewajiban pemerintah dan masyarakat.
- c) Memberikan perlindungan kepada korban.
- d) Melakukan pemulihan terhadap korban.
- e) Menyelesaikan kekerasan dalam rumah tangga melalui penerapan sanksi hukum.¹¹⁸

Salah satu langkah dalam menangani isu kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) adalah memastikan hak-hak perempuan korban KDRT terpenuhi. Hal ini diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2004. Dalam Bab IV, Pasal 10 UU tersebut, terdapat lima aspek yang mencakup hak-hak korban, yaitu:

- a. *Memberikan perlindungan yang diselenggarakan oleh pihak keluarga, kepolisian, kejaksaan, advokat, lembaga sosial, atau pihak lain, baik dalam jangka waktu sementara maupun berdasarkan penetapan perintah perlindungan dari pengadilan.*
- b. *Menyediakan pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan medis korban.*
- c. *Menangani kasus secara khusus dengan menjaga kerahasiaan*

¹¹⁸ Suryono Ekotama, *et.al.*, *Abortus Provocatus Bagi Korban Pemerkosaan Perspektif Viktimologi, Kriminologi dan Hukum Pidana*, Yogyakarta: Universitas Atmajaya, 2001, hal. 176-177.

identitas korban.

- d. *Menyediakan pendampingan oleh pekerja sosial dan bantuan hukum pada setiap tahap proses pemeriksaan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.*
- e. *Memberikan pelayanan bimbingan rohani.*¹¹⁹

Ada dua pendekatan yang dapat dilakukan untuk menangani dan mencegah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT)¹²⁰, yaitu pendekatan preventif dan kuratif. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut:

a. Pendekatan preventif meliputi langkah-langkah berikut:

- 1) Mengadakan program pendidikan bagi orang tua agar mereka mampu mendidik dan memperlakukan anak-anak dengan cara yang humanis.
- 2) Memberikan keterampilan kepada anggota keluarga agar mereka dapat melaporkan secara cepat kepada pihak yang dapat memberikan bantuan jika terjadi kasus KDRT.
- 3) Mendidik anggota keluarga agar mampu menjaga diri dari perilaku yang dapat memicu terjadinya KDRT.
- 4) Membangun kesadaran pada seluruh anggota keluarga tentang konsekuensi negatif dari KDRT.
- 5) Mempersiapkan calon pasangan suami istri atau calon orang tua untuk menjaga kehidupan yang harmonis, damai, dan saling pengertian sehingga terhindar dari perilaku KDRT.
- 6) Melakukan filter terhadap media, baik cetak maupun elektronik, yang menampilkan informasi mengenai kekerasan.
- 7) Mendidik, mengasuh, dan memperlakukan anak sesuai dengan jenis kelamin, kondisi, dan potensi mereka.
- 8) Menunjukkan empati dan perhatian kepada siapa pun yang menjadi korban KDRT tanpa menyalahkan korban.
- 9) Mendorong dan mendukung pengembangan masyarakat yang peduli dan responsif terhadap kasus KDRT di lingkungan mereka.

b. Pendekatan kuratif melibatkan langkah-langkah berikut:

- 1) Memberikan sanksi yang edukatif kepada pelaku KDRT sesuai dengan jenis dan tingkat pelanggaran yang dilakukan, sehingga sanksi tersebut memiliki dampak baik bagi pelaku KDRT, korban, dan masyarakat.

¹¹⁹ Republik Indonesia, Undang Undang Nomor 23 Tahun 2004: “Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah,” dalam <https://www.dpr.go.id> diakses pada 24 November 2022.

¹²⁰ Adon Nasrullah Jamaludin, *Dasar-Dasar Patologi Sosial*, Bandung: Cv Pustaka Setia, 2016, hal. 188-193.

- 2) Memberikan insentif kepada individu yang berperan dalam mengurangi, menghilangkan, dan mencegah KDRT, sehingga tercipta kehidupan yang tenang dan bahagia.
- 3) Memilih model penanganan KDRT yang sesuai dengan kondisi korban dan nilai-nilai keluarga, sehingga penyelesaiannya efektif.
- 4) Mengarahkan korban KDRT untuk mendapatkan perawatan medis atau konseling segera, guna mencegah terjadinya luka fisik dan trauma psikologis yang serius.
- 5) Menyelesaikan kasus KDRT dengan kasih sayang dan memprioritaskan keselamatan korban, sehingga tidak menimbulkan dendam pada pelaku KDRT untuk masa depan yang lebih baik.
- 6) Mendorong pelaku KDRT untuk segera bertaubat dan mengakui kesalahan dalam berbuat kekerasan dalam rumah tangga, demi menciptakan rasa aman bagi seluruh anggota keluarga.

8. Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

Dalam Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Kekerasan dalam Rumah Tangga (PKDRT), Bab I, Pasal I mengatur ketentuan umum. Pasal tersebut mendefinisikan KDRT *sebagai "setiap perbuatan terhadap seseorang, terutama perempuan, yang mengakibatkan penderitaan fisik, seksual, psikologis, penelantaran rumah tangga, termasuk ancaman melawan hukum dalam lingkup rumah tangga. UU tersebut juga menetapkan korban KDRT sebagai individu yang melakukan kekerasan dalam rumah tangga. Ini mencakup suami, istri, anak-anak, dan orang-orang yang memiliki hubungan keluarga dengan anggota inti seperti perkawinan, persusuan, pergaulan, perwalian, dan tinggal bersama."*¹²¹

Dampak dari kekerasan dalam rumah tangga juga dapat dilihat dari berbagai pengertian dan makna kekerasan terhadap perempuan. Misalnya, Achi Sudiarti menjelaskan bahwa kekerasan terhadap perempuan adalah tindakan yang melanggar, menghambat, meniadakan, atau mengabaikan hak asasi perempuan berdasarkan *gender*.¹²² Dampaknya dapat berupa pelanggaran terhadap hak-hak asasi perempuan, termasuk hak azasi perempuan yang dapat terabaikan. Kekerasan dalam rumah tangga melibatkan penggunaan kekuatan fisik dan kekuasaan untuk mengontrol dan melemahkan pihak lain, terutama

¹²¹ Republik Indonesia, Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah, dalam <https://www.dpr.go.id> diakses pada 24 November 2022.

¹²² Zaitunah Subhan, *Kekerasan terhadap Perempuan*, Yogyakarta: LKIS Pelangi Aksara, 2004, hal. 6-7.

perempuan atau istri. Dampaknya dapat terlihat baik secara fisik maupun psikis terhadap perempuan atau istri.

Dampak psikologis korban KDRT juga pernah diungkapkan oleh Maisah dan Yenti dalam jurnal penelitiannya.¹²³ Hasil dari penelitian itu mengungkapkan bahwa dampak psikologis yang dapat terjadi kepada korban kekerasan antara lain sebagai berikut :

- a) Merasa cemas, ketakutan, depresi, selalu waspada, terus terbayang oleh kasus serupa, sering terlarut dalam lamunan, murung, sulit tidur dan seringkali mengalami mimpi buruk.
- b) Hilangnya rasa percaya diri, merasa tak berdaya dalam bertindak.
- c) Kehilangan minat dalam merawat diri, kurang menjaga pola hidup yang teratur.
- d) Menurunnya tingkat konsentrasi, sering melakukan tindakan ceroboh.
- e) Rendah diri dan kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki.
- f) Pendiam, enggan untuk berbincang, sering mengisolasi diri di kamar.
- g) Kehilangan keberanian dalam berpendapat dan bertindak.
- h) Selalu merasa kebingungan dan mudah lupa.
- i) Sering melukai diri sendiri dan melakukan percobaan bunuh diri.
- j) Menunjukkan perilaku berlebihan dan tidak biasa, sulit mengendalikan diri.
- k) Menunjukkan agresivitas, menjadi pribadi yang mudah marah dan berbicara atau bertindak secara kasar.

C. Diskursus Konflik Rumah Tangga

1. Pengertian Konflik

Secara umum, konflik diartikan sebagai perselisihan, pertentangan, dan perkecokan. Jadi konflik sosial didefinisikan pertentangan antar anggota dalam kelompok maupun dalam masyarakat yang terjadi dikehidupan mereka.¹²⁴ Dalam realitanya, konflik adalah sebuah usaha yang dibuat untuk melemahkan lawannya dengan tanpa memperhatikan asas nilai-nilai yang berlaku dikehidupan bermasyarakat.¹²⁵ Sprey Lasswell dan Laswell¹²⁶, menyatakan bahwa konflik dalam rumah tangga terjadi dikarenakan masing-masing individu membawa kebutuhan, keinginan dan latar

¹²³ Maisah dan Yenti, "Dampak Psikologis Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Kota Jambi," dalam *jurnal Essensia*, Vol 17 No. 2 Tahun 2016, hal. 38.

¹²⁴ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2005, hal. 58.

¹²⁵ Soerjono Soekanto, *Kamus Sosiologi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1993, hal. 99.

¹²⁶ Marcia Laswell, & Thomas Laswell, *Marriage and the family Woodsworth*, California: 1987, hal. 112.

belakang yang unik dan berbeda. Sadarjoen menyatakan bahwa konflik rumah tangga adalah konflik yang melibatkan pasangan suami istri di mana konflik tersebut memberikan efek atau pengaruh yang signifikan terhadap relasi kedua pasangan.¹²⁷

Konflik rumah tangga juga dapat diartikan sebuah pertentangan antara suami istri yang disebabkan oleh keberadaan dua pribadi yang memiliki pandangan, temperamen, kepribadian yang berbeda. Perselisihan, pertentangan dan konflik dalam suatu rumah tangga merupakan sesuatu yang tidak bisa dihindari. Hal ini karena dalam suatu perkawinan terdapat penyatuan dua pribadi yang unik dengan membawa keyakinan atau kebiasaan masing-masing berdasar latar belakang budaya serta pengalaman yang berbeda-beda.¹²⁸

Teori konflik yang dimaksud disini adalah konsep relasi suami istri dalam kehidupan rumah tangga yang menghasilkan dominasi pada salah satu pihak. Teori konflik yang sering digunakan dalam studi *gender* untuk menjelaskan peran antara laki-laki dan perempuan didasarkan pada beberapa asumsi dasar berikut ini:

- a) Perubahan merupakan fenomena yang *inheren* dalam setiap masyarakat.
- b) Konflik adalah fenomena yang selalu ada dalam setiap masyarakat.
- c) Setiap elemen dalam masyarakat berkontribusi terhadap terjadinya disintegrasi dan perubahan sosial.¹²⁹

2. Faktor Penyebab

Karl Marx dan Friedrich Engels, yang dikutip oleh Nasaruddin Umar, mengatakan bahwa perbedaan dan ketidaksetaraan gender antara laki-laki dan perempuan bukan karena genetik; sebaliknya, itu adalah akibat dari penindasan kelas yang lebih kuat terhadap kelas yang lemah, yang juga terlihat dalam konsep keluarga. Seseorang dapat membandingkan hubungan suami-istri dengan hubungan antara *proletar* dan *borjuis*, hamba dan tuan, atau pemeras dan yang diperas. Oleh karena itu, ketidaksamaan dalam peran *gender* di masyarakat disebabkan oleh konstruksi sosial, bukan karena sifat biologis atau kehendak Tuhan..¹³⁰

¹²⁷ Sadarjoen, *Konflik marital: Pemahaman konseptual, actual dan alternative solusinya*, Bandung: Refika Aditama, 2005, hal. 44.

¹²⁸ Sadarjoen, *Konflik marital: Pemahaman konseptual, actual dan alternative solusinya, ...*, hal. 44.

¹²⁹ Zainuddin Maliki, *Rekonstruksi Teori Sosial Modern*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, hal. 147-152.

¹³⁰ Nasaruddin Umar, *Argumen Kesetaraan Jender Perspektif Al-Qur'an*, Jakarta:

Menurut Engels yang dikutip oleh Nasaruddin Umar dalam bukunya, ia menyatakan bahwa masyarakat primitif memiliki sifat yang lebih *egaliter*. Hal ini disebabkan oleh ketiadaan surplus produksi dan kepemilikan pribadi. Dalam bentuk keluarga pada masa itu, sistem produksi digunakan untuk kebutuhan anggota keluarga sendiri, seperti kegiatan bercocok tanam. Peran sosial dibagi antara pemburu untuk kaum laki-laki dan peramu untuk kaum perempuan, sehingga perempuan sebagai anggota keluarga memiliki kontribusi yang setara dengan laki-laki dalam hal ekonomi keluarga.¹³¹

Karl Marx menciptakan teori konflik yang menekankan bahwa faktor ekonomi adalah dasar dari ketidakadilan yang menyebabkan konflik. Namun, beberapa ahli, seperti Dahrendorf, telah mengkritik teori ini. Perbedaan utama antara Karl Marx dan Ralf Dahrendorf terletak pada sumber konflik: Marx berpendapat bahwa kepemilikan adalah sumber konflik, sedangkan Dahrendorf berpendapat bahwa perjuangan kelas dan ketegangan antara pemilik dan pekerja adalah faktor lain. Faktor lain termasuk konflik antara senior dan junior, suami dan istri, laki-laki dan perempuan, dan orang tua dan anak.¹³²

Sementara itu menurut Hadisubrata, faktor penyebab konflik-dalam rumah tangga, bersumberkan pada dua hal yaitu kepribadian suami istri dan hal-hal yang erat kaitannya dengan perkawinan. Konflik yang bersumber dari kepribadian diantaranya: Pertama, ketidakmatangan kepribadian, yaitu pribadi yang belum dewasa dan tidak bertanggung jawab. Kedua, adanya sifat-sifat kepribadian yang tidak cocok, yaitu pribadi yang tidak sesuai dengan pribadi yang baik seperti egois, keras kepala, curiga, mudah tersinggung. Ketiga, adanya kelainan mental. Sedangkan hal-hal yang berkaitan dengan perkawinan seperti: masalah keuangan, sosial, anak, pihak ketiga, seksual dan lainnya.¹³³

Sadarjoen (2005) menjelaskan bahwa sumber konflik rumah tangga yang saling berpengaruh satu sama lain, diantaranya yaitu perbedaan yang tidak terelakkan, perbedaan harapan, kepekaan, keintiman dalam perkawinan, aspek kumulatif dalam perkawinan, persaingan dalam perkawinan, dan perubahan dalam perkawinan. Pasangan suami istri terdiri atas individu yang secara esensial memiliki berbagai macam perbedaan, baik dalam hal pengalaman maupun

Paramadina, 1999, hal. 62-72.

¹³¹ Nasaruddin Umar, *Argumen Kesetaraan Jender Perspektif Al-Qur'an*, ..., hal. 80.

¹³² Ch, Mufidah, *Paradigma Gender*, Malang: Bayumedia Publishing, 2003, hlm. 87.

¹³³ Hadisubrata, *Keluarga dalam Dunia Modern, Tantangan dan Pembinaannya*, Gunung Mulia: Jakarta, 2003, th.

kebutuhannya. Perbedaan tersebut terkait dengan nilai-yang mereka ikuti ketika mereka menghadapi dan menyelesaikan masalah.¹³⁴

3. Solusi Penanganan Konflik

Menurut Firtzpatrick, setidaknya terdapat empat cara pasangan dapat menyelesaikan konflik dalam rumah tangga yaitu menghindari konflik, mengalah, diskusi, dan kompetensi. Menghindari konflik dilakukan dimana pasangan memunculkan perilaku yang dapat menghindari mereka dari konflik yang berkelanjutan, dengan cara mengalihkan pembicaraan dari permasalahan yang sedang dibahas. Mengalah dilakukan dengan cara salah satu pasangan mengalah terhadap pasangannya tanpa menyelesaikan konflik yang terjadi. Diskusi dilakukan dengan tujuan untuk mencari alternatif yang paling dapat memuaskan aspirasi kedua belah pihak. Sedangkan kompetensi maksudnya adalah salah satu pasangan akan berusaha agar pendapatnyalah yang digunakan dalam menyelesaikan konflik.¹³⁵

Menurut penulis ada dua hal yang sangat penting dalam mengatasi problem konflik dalam rumah tangga yaitu:

a. Membangun kesetaraan *gender*

Penanganan konflik suami istri sangat tergantung pada pembagian peran dan tanggung jawab yang adil antara keduanya dalam keluarga. Pembagian peran yang seimbang antara suami dan istri mencerminkan pola hubungan suami istri yang didasarkan pada kesetaraan *gender*. Beberapa contoh pembagian peran yang seimbang antara suami dan istri antara lain¹³⁶:

1) Membagi suka dan duka serta memahami peran, fungsi, dan posisi suami dan istri dalam kehidupan sosial dan profesional. Mereka saling mendukung, memberikan akses, berbagi peran dalam konteks tertentu, dan berperan bersama dalam konteks lainnya. Misalnya, mereka berbagi peran domestik secara fleksibel sehingga bisa dilakukan oleh siapa saja, baik suami maupun istri, yang memiliki kesempatan dan kemauan. Pembagian peran berdasarkan *gender* didasarkan pada visi yang sama, komitmen, saling mengikhlaskan, dan fleksibel.

2) Menempatkan istri sebagai ibu, teman, dan kekasih bagi suami, begitu juga sebaliknya dengan suami sebagai ayah, teman, dan kekasih

¹³⁴ Sadarjoen, *Konflik marital: Pemahaman konseptual, actual dan alternative solusinya*,..., th.

¹³⁵ Brigham, J.C., *Social psychology second edition* , Harpercollins Publisher Inc: New York, 1991, th

¹³⁶ Ch, Mufidah, *Paradigma Gender*, ..., hal. 87.

yang saling membutuhkan perhatian, kasih sayang, perlindungan, motivasi, dan saran kontribusi. Sebagai pasangan suami istri, mereka memiliki tanggung jawab untuk memberdayakan satu sama lain dalam kehidupan sosial, intelektual, dan spiritual.

3) Membuat pasangan sebagai teman diskusi dalam proses pengambilan keputusan. Pengambilan keputusan dalam keluarga menjadi penting dan berat jika hanya ditanggung oleh satu pihak. Dalam konsep kesetaraan *gender* dalam keluarga, pengambilan keputusan didasarkan pada prinsip kebersamaan melalui musyawarah mufakat, sehingga suami dan istri tidak merasa beban karena keputusan diambil melalui mekanisme musyawarah.¹³⁷

b. Membangun keluarga *sakinah mawaddah wa rahmah*

Istilah keluarga *sakinah* merupakan penjabaran dari surat Al-Rûm ayat 21.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً
وَرَحْمَةً ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُتَفَكَّرُونَ

Artinya: Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir

Dalam ayat tersebut, kata *taskunu* dikaitkan dengan kata *mawaddah wa rahmah*. Hal ini menunjukkan bahwa ketenangan dalam keluarga didukung oleh faktor cinta dan kasih sayang. Menurut Wahbah al-Zuhaili, *mawaddah* berarti cinta, sedangkan *rahmah* berarti kasih sayang. Cinta dan kasih sayang adalah unsur utama yang mendorong suami dan istri saling membantu, membangun keluarga dengan pondasi yang kuat, dan menciptakan ketenangan yang sempurna.¹³⁸

Menurut Quraisy Shihab, terkait dengan arti kasih sayang, kata *mawaddah* dapat diartikan sebagai kelapangan dan kekosongan jiwa dari kehendak buruk. Ketika seseorang memiliki *mawaddah* dalam hatinya, dia tidak akan menghentikan hubungan, meskipun sedang marah. Hal ini dikarenakan hatinya begitu luas baik secara fisik

¹³⁷ Ch Mufidah, *Paradigma Gender*, ..., hal. 87.

¹³⁸ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsîr al-Munîr*, Beirut-Libanon: Dâr al-Fikr, 1991, jilid XXI, hal. 69.

maupun batin. Dengan kata lain, *mawaddah* adalah cinta yang melampaui batas.¹³⁹

Kata *rahmah* memiliki arti sebagai hubungan saling mencintai antara dua orang yang berbeda jenis kelamin, yang dapat mencapai kualitas kecintaan yang tak terbatas, murni, dan sejati. Sedangkan hubungan antara orang tua dan anak diikat oleh ikatan cinta istimewa yang disebut “rahim”. Cinta anak kepada orang tua merupakan cinta yang lebih dekat daripada cinta kasih kepada orang lain. Terutama cinta seorang ibu kepada anaknya adalah cinta yang tulus dan murni. Inilah yang disebut sebagai "rahim", yaitu cinta kasih.¹⁴⁰

Dari beragam pendapat di atas, penulis dapat disimpulkan bahwa keluarga *sakinah* adalah keluarga yang berawal dari rasa cinta (*mawaddah*) yang dimiliki oleh suami dan istri, kemudian berkembang menjadi kasih sayang (*rahmah*) di antara setiap anggota keluarga, sehingga mencapai ketenangan dan kedamaian dalam hidup. Adapun hal-hal yang harus terpenuhi dalam mewujudkan keluarga *sakinah mawaddah wa rahmah*, menurut penulis adalah sebagai berikut:

1) Adanya cinta dan kasih sayang

Quraish Shihab menyatakan bahwa keluarga adalah sekolah bagi setiap anggota keluarga. Landasan utama dari kasih sayang ini adalah saling mencintai karena Allah antara suami, istri, dan seluruh anggota keluarga. Ini menjadi salah satu faktor yang penting dalam membangun keluarga *sakinah* dan memperkuat persahabatan di antara mereka¹⁴¹. Dalam proses mewujudkan keluarga *sakinah* dengan *mawaddah wa rahmah*, ikatan kasih sayang antara suami dan istri, anak dan orang tua memiliki peran yang sangat penting. Pemberian kasih sayang tersebut dapat menciptakan kesan yang kuat di dalam hati. Perasaan kasih tersebut berperan dalam membentuk jiwa dan kepribadian serta membangun keluarga *sakinah* dengan *mawaddah wa rahmah*. Para pakar psikologi menjelaskan bahwa perasaan seorang anak kecil terhadap penerimaan kasih sayang, respons, dan interaksi dari orang-orang di sekitarnya sangat penting dalam membantu pertumbuhan emosional, kejiwaan, dan bahkan kecerdasan anak.¹⁴²

¹³⁹ Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudûi atas berbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1997, cet. Ke-5, hal. 208.

¹⁴⁰ Dawam Raharjo, *Ensiklopedi al-Qur'an: Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep Kunci*, Jakarta: Paramadina, 1996, cet. Ke-1, hal. 212-213.

¹⁴¹ Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an: Fungsi dan Peran wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung: Mizan, 2002, hal. 255.

¹⁴² Izzat Iwadh Khalifah, *Kiat Mendidik Anak, terjemahan Rahmad Nurhadi*, Jakarta:

2) Toleran dan Pemaaf

Pasangan suami istri harus memiliki sikap toleransi yang dilakukan secara bersamaan, dalam arti saling toleransi. Sikap ini sangat penting untuk dipenuhi oleh setiap pasangan dalam sebuah perkawinan. Sebagai suami istri tentunya harus saling menghargai dan menjaga perasaan diantara, baik terkait perkataan maupun perbuatan. Sikap toleransi ini juga berarti suami istri mempunyai sikap saling menerima, saling memberi, dan saling tolong menolong. Dengan adanya sikap toleransi tersebut suami istri harus siap sedia berkorban untuk membina keluarga agar tetap harmonis.¹⁴³

Ketika dua individu dengan latar belakang sosial, budaya, pendidikan, dan pengalaman hidup yang berbeda bersatu dalam pernikahan, perbedaan dalam cara berpikir, memandang masalah, dan berperilaku pasti akan muncul. Potensi perbedaan tersebut, jika tidak ditangani dengan sikap toleransi (*tasamuh*), dapat menjadi sumber konflik. Oleh karena itu, suami dan istri masing-masing perlu mengenali dan menyadari kelemahan dan kelebihan pasangan, serta berusaha untuk memperbaiki kelemahan tersebut.

Sikap toleransi juga mengharuskan sikap pengampunan. Hal ini meliputi tiga tingkatan¹⁴⁴, yaitu: (1) *al-'afwu*, yaitu memaafkan orang jika diminta; (2) *al-shafhu*, yaitu memaafkan orang lain meskipun tidak diminta; dan (3) *al-maghfirah*, yaitu memohon ampunan dari Allah untuk orang lain. Dalam kehidupan rumah tangga, seringkali sikap ini belum menjadi kebiasaan yang kuat, sehingga kesalahan-kesalahan kecil dari pasangan suami istri kadang-kadang menjadi pemicu konflik yang berlarut-larut.

Menurut penulis, saling memaafkan dan toleransi akan membangun empati antara suami dan istri. Sikap empati tidak berarti mengabaikan kesalahan dan kelemahan yang dapat merugikan pasangan. Namun, sikap ini membantu suami dan istri untuk berpikir dengan jernih sebelum memberikan pendapat, kesimpulan, atau penilaian. Keterbukaan berpikir memungkinkan mereka untuk bersikap tepat dan benar terhadap pasangan. Dengan demikian, mereka dapat menghindari kesalahpahaman yang bisa menyebabkan perselisihan dan pertengkaran.

Pustaka Qalam, 2004, hal. 17.

¹⁴³ Walgito, *Bimbingan dan konseling perkawinan*, Yogyakarta: Andi Offset, 2006, hal. 94.

¹⁴⁴ Ch Mufidah, *Psikologi Keluarga Islam berwawasan gender*, Malang: UIN Malang press, 2014, hal. 177-178.

3) Pergaulan suami istri yang baik (*mu'âsyarah bil ma'rûf*)

Relasi yang ideal antara suami dan istri dalam kehidupan berumah tangga didasarkan pada prinsip *mu'âsyarah bil alma'rûf* (pergaulan suami istri yang baik). Prinsip ini tercantum dalam Al-Quran, Surat An-Nisa, ayat 19, yang menyatakan sebagai berikut:

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُنَّ شَيْئًا وَيَجْعَلَ
اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا

Dan bergaullah dengan mereka dengan baik. Kemudian, jika kamu tidak menyukai mereka, bersabarlah, karena mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, meskipun Allah telah memberinya banyak kebaikan.

Dalam prinsip *mu'âsyarah bil al-ma'rûf*¹⁴⁵, Mufidah menjelaskan bahwa secara fisik, suami dan istri telah diperbolehkan oleh Allah SWT untuk saling terbuka saat berhubungan intim, meskipun sebelum menikah hal tersebut diharamkan. Oleh karena itu, penting bagi keterbukaan ini untuk tercermin dalam interaksi kejiwaan (*syu'ur*), pemikiran (*fikrah*), sikap (*mauqif*), dan tingkah laku (*akhlâq*), sehingga keduanya dapat saling memahami hakikat kepribadian masing-masing dan membangun rasa saling percaya (*tsiqah*). Hal ini dapat tercapai dengan saling terbuka mengenai perasaan, keinginan, ide, pendapat, serta sifat dan kepribadian.

Suami atau istri sebaiknya tidak menyimpan perasaan yang tidak menyenangkan terhadap pasangannya karena prasangka buruk atau sebab lainnya. Sikap terbuka dan introspeksi saling lebih baik bagi mereka. Selanjutnya, mereka dapat saling mengklarifikasi masalah yang timbul dan mencari solusi bersama untuk menyelesaikannya. Sikap yang santun dan bijak dari pasangan suami dan istri dalam interaksi kehidupan berumah tangga akan menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan.¹⁴⁶

4) Komunikasi dua arah

Komunikasi yang baik adalah komunikasi yang efektif, yang ditunjukkan dari lima sikap positif dengan ciri adanya rasa saling terbuka, empati, saling mendukung, sikap positif dan kesetaraan.¹⁴⁷ Terciptanya komunikasi yang efektif diantara suami istri membuat hubungan interpersonal menjadi baik sehingga dapat mewujudkan

¹⁴⁵ Ch Mufidah, *Psikologi Keluarga Islam berwawasan gender*, ..., hal. 177-178.

¹⁴⁶ Ch, Mufidah, *Psikologi Keluarga Islam berwawasan gender*, ..., hal. 177-178.

¹⁴⁷ Joseph Devito, *Komunikasi antar manusia*, Jakarta: Karisma Publishing Group, 2011, hal. 97.

keharmonisan dalam pernikahan yang ditunjukkan dengan adanya rasa saling mengerti, saling menerima, saling menghargai, saling percaya dan saling mencintai diantara suami dan istri.¹⁴⁸

Komunikasi yang baik, dialogis, dan musyawarah sangat penting untuk dikedepankan dalam membina hubungan keluarga, sebagaimana tercermin dalam surat al-Baqarah ayat 233.

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۗ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنِيْمَ الرِّضَاعَةَ ۗ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۗ لَا تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَا تُضَارَّ وُلْدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ ۗ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ ۗ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِّنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Artinya: Jika ibu ingin meningkatkan penyusuan, mereka harus menyusukan anak mereka selama dua tahun penuh. Dan tanggung jawab ayah untuk memberi makan dan pakaian kepada ibu mereka dengan cara yang baik. Seseorang tidak dibebani sesuai dengan kapasitasnya. Seorang ibu tidak boleh mengalami kesulitan karena anaknya, dan seorang ayah juga tidak boleh mengalami kesulitan karena anaknya. Tidak ada dosa atas keduanya jika keduanya ingin menyapih sebelum dua tahun dengan kerelaan dan permusyawaratan. Selain itu, tidak ada dosa bagi Anda untuk memberikan kompensasi yang wajar jika Anda ingin orang lain mengurus anak Anda. Katakan terima kasih kepada Allah dan ketahuilah bahwa Dia Maha Melihat apa yang Anda lakukan.

Dan surat Âli Imrân ayat 159, berikut ini:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۗ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: Kamu ramah terhadap mereka karena rahmat Allah. Mereka akan menjauhkan diri dari Anda jika Anda keras dan kasar. Karena itu, maafkan mereka, mohon ampun bagi mereka, dan diskusikan

¹⁴⁸ Joseph Devito, *Komunikasi antar manusia*, ..., hal. 97.

masalah itu dengan mereka. Kemudian, setelah kamu memutuskan untuk melakukan sesuatu, bertawakkallah kepada Allah. Allah menyukai mereka yang bertawakkal kepada-Nya.

Menurut Hasan Basri, komunikasi dalam keluarga memiliki beberapa fungsi yang penting. *Pertama*, sebagai sarana untuk mengekspresikan kasih sayang; *kedua*, sebagai media untuk menyatakan penerimaan atau penolakan terhadap pendapat yang disampaikan; *ketiga*, sebagai sarana untuk mempererat hubungan antar anggota keluarga; dan keempat, sebagai ukuran keberhasilan komunikasi dalam keluarga.¹⁴⁹

Dengan demikian, komunikasi yang baik dapat menciptakan hubungan yang baik pula. Ini membawa manfaat yang luas dalam kehidupan keluarga, seperti keutuhan keluarga, peningkatan kasih sayang dan tanggung jawab, prestasi belajar anak yang lebih baik, kesehatan mental keluarga yang terjaga, semangat dalam bergaul di masyarakat, kepuasan dalam hubungan suami istri, serta kekuatan emosional antar anggota keluarga. Selain itu, komunikasi yang baik juga meningkatkan kemampuan menghadapi tantangan kompleks dalam kehidupan keluarga dan secara umum.¹⁵⁰

5) Kematangan Emosi

Perkawinan menurut Seccombe and Warner, adalah hubungan antara dua mitra yang memiliki *obligasi* berdasarkan minat kepribadian dan juga kegairahan perkawinan sehingga hubungan perkawinan haruslah bisa menentukan pasangan anda yang memiliki emosi, kematangan, segi perasaan sehingga hubungan dalam sebuah pernikahan akan terjalin hubungan yang baik.¹⁵¹ Menurut Olson and DeFrain, pernikahan adalah sebuah komitmen emosional dan juga hukum dari dua orang yang untuk membagi kedekatan emosional dan fisik berbagi bermacam tugas dan sumber ekonomi. Dalam sebuah perkawinan tentunya terdapat beberapa faktor yang memang mengharuskan kedewasaan seseorang yang bisa mengendalikan emosinya, hal ini juga dapat membantu seorang agar bisa menyelesaikan sebuah persoalan dalam sebuah rumah tangga.¹⁵²

¹⁴⁹ Hasan Basri, *Keluarga Sakinah: Tinjauan Psikologi dan Agama*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995, hal. 80.

¹⁵⁰ Hasan Basri, *Keluarga Sakinah: Tinjauan Psikologi dan Agama*, ..., hal. 80.

¹⁵¹ Seccombe, K. & Warner, *Marriages and Families: Relationship in social context*, Belmont CA, Wadsworth/Thompson, 2006, hal. 246.

¹⁵² Olson D.H., & DeFrain J, *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths.5th*, New York: McGraw Hill, 2006, hal. 113.

Kematangan emosi sangat dibutuhkan dalam menjalin sebuah hubungan, apalagi hubungan yang suci dalam sebuah ikatan perkawinan. Kemampuan menahan emosi, akan menentukan langgeng atau tidaknya rumah tangga. Jika seseorang belum memiliki kematangan emosi yang baik, bahkan cenderung udah marah, dapat mengancam keutuhan rumah tangganya. Suami dan istri mestilah bertindak dalam keadaan yang waras dan tidak mengikut perasaan marah atau dendam. Islam melarang keras suami memukul isterinya tanpa alasan yang dibenarkan. Bahkan harus bisa menjaga diri untuk tidak memukul isteri, sekali pun langkah-langkah sebelumnya telah gagal.¹⁵³

Pernikahan bukanlah suatu perjalanan yang dianggap temporer, namun untuk masa yang panjang. Setiap pasangan menginginkan kehidupan perkawinannya terjalin langgeng bahkan sampai maut memisahkan diantara mereka. Kesiapan mental tentunya harus dimiliki setiap pasangan. Dengan kesiapan mental dan emosi yang baik, maka pasangan suami istri dapat menyelesaikan masalah dengan baik pula.¹⁵⁴

¹⁵³ Dedi Junaedi, *Bimbingan Perkawinan, Membina keluarga sakinah menurut Al-Quran dan As-Sunnah*, Jakarta: Akademika Pressindo, 2010, hal. 191.

¹⁵⁴ Abdussami' Anis, *Metode Rasulullah Mengatasi Problematika Rumah Tangga*, terj. Muhammad Abidun Zuhri, Jakarta: Qisthi Press, 2013, hal. 84.

BAB III

ANALISIS KRITIS TEORI *SELF MANAGEMENT* SEBAGAI ANTISIPASI KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA (KDRT)

A. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan variabel psikologis yang sederhana yang didalamnya tercakup tiga konsep tentang kemampuan mengontrol diri yaitu tiga kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang dengan kata lain suatu rangkaian proses membentuk dirinya sendiri.¹ Kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan mengatur proses fisik, psikologis dan perilaku dalam menghadapi stimulus sehingga dapat menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan.²

Menurut Goleman, seseorang yang dapat mengontrol dirinya, ditandai dengan adanya: a. Dapat menangani emosi, sehingga emosi

¹ Sarafino EP & Smith, T.W., *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Seven Editions*, Singapore: Jhon Wiley & Sons, Inc. Vol 4, Iss 4. 2011, p 51-57.

² Ghufon M.N., & Risnawati S., *Teori-Teori Psikologi*, Jakarta: Gramedia, 2012, th.

dapat diekspresikan dengan tepat. b. Mempunyai toleransi terhadap frustrasi c. Menangani ketegangan jiwa dengan lebih baik. Masih menurutnya, pengendalian diri merupakan sikap hati-hati dan cerdas dalam mengatur kehidupan, keseimbangan dan kebijakan yang terkendali, dan tujuannya adalah untuk keseimbangan emosi, bukan menekan emosi, karena setiap perasaan mempunyai nilai dan makna.³

Ada beberapa hal yang perlu dikemukakan oleh penulis terkait dengan kontrol diri sebagai salah satu usaha pasangan suami istri dalam mengantisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), yaitu pengendalian emosi dan kontrol perilaku. Selanjutnya penulis paparkan sebagai berikut:

1. Pengendalian Emosi

Dalam proses kontrol diri pasangan suami istri, penting bagi masing-masing untuk memahami konsep emosi diri. Menurut kamus *Oxford English Dictionary*, emosi diartikan sebagai kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, atau keadaan mental yang intens.⁴ Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf mengungkapkan bahwa emosi merupakan pengorganisir yang kuat dalam pikiran dan tindakan, dan tidak bisa dipisahkan dari penalaran dan rasionalitas.⁵ Emosi merupakan respons kompleks yang melibatkan pengalaman, perilaku, dan aspek fisiologis individu sebagai cara untuk menghadapi situasi atau peristiwa yang memiliki signifikansi personal.⁶ Bathia memberikan definisi emosi sebagai pengalaman subjektif yang melibatkan perasaan dengan nilai positif atau negatif bagi individu.⁷ Matsumoto mengatakan emosi adalah respons neurofisiologis yang sementara terhadap stimulus tertentu. Respons ini melibatkan keterlibatan sistem tubuh dan mental yang terorganisir, memberikan informasi tentang hubungan kita dengan *stimulus* tersebut, dan mempersiapkan kita untuk menghadapinya dalam bentuk tertentu.⁸

Dari segi penampakkannya, emosi dapat dibagi menjadi dua jenis,

³ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, terj. T. Hermaya, cet. ke-17, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007, hal. 411.

⁴ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting. daripada IQ*, terj. T. Hermaya, cet. ke-17, ..., hal. 411.

⁵ Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf, *Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*, terj. Alex Tri Kantjono Widodo, cet. ke-5, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002, hal. 51.

⁶ American Psychological Association (APA), *Dictionary of Psychology*, tp., hal. 362.

⁷ M David Matsumoto, *The Cambridge Dictionary of Psychology*, Cambridge: CUP, 2009, hal. 179.

⁸ Bathia, *Dictionary of Psychology and Allied Sciences*, New Delhi: New Age, 2009, hal. 94.

yaitu emosi dasar (primer) dan emosi campuran (sekunder).⁹ Emosi primer terdiri dari enam jenis emosi, seperti kegembiraan, ketertarikan, marah, sedih, jijik, dan takut, sedangkan emosi sekunder terdiri dari berbagai jenis emosi primer dan dipengaruhi oleh budaya tempat seseorang tinggal. Menurut hasilnya, emosi dapat dibagi menjadi emosi positif dan emosi negatif. Sementara emosi negatif seperti *impatience* (ketidak sabaran), *uncertainty* (kebingungan), *anger* (kemarahan), *suspicion* (kecurigaan), *anxiety* (kecemasan), *guilt* (rasa bersalah), *jealousy* (rasa cemburu), *annoyance* (kekesalan), *annoyance* (kekesalan), dan sebagainya.

Kematangan diri secara emosional (*maturing emotional self*) menunjuk pada emosi yang menyangkut semua wilayah perilaku afektif dengan melibatkan aspek biologis, kognitif, dan sosial. Kematangan emosi merupakan proses dimana pribadi individu secara terus menerus berusaha mencapai suatu tingkatan emosi yang sehat, baik secara intrafisik maupun *interpersonal*. Individu yang secara emosional telah matang dapat menentukan dengan tepat kapan dan sejauhmana dirinya perlu terlibat dalam suatu masalah sosial serta dapat turut memberikan jalan keluar atau pemecahan yang diperlukan.¹⁰

Di satu sisi emosi dapat menjadikan orang pasif dan tidak berdaya, tidak mampu mempertanggungjawabkan apa yang dilakukan. Namun di sisi lain juga dapat menjadi sumber energi yang membuat seseorang sanggup melakukan apa saja secara tepat tanpa ter pikirkan sebelumnya. Seseorang perlu mengontrol emosinya. Kontrol emosi bukan berarti *eliminasi* atau penekanan emosi moral, tetapi belajar mengekspresikan emosi dengan cara-cara yang lebih dapat diterima atau disetujui oleh kelompok sosial dan pada saat yang sama tetap dapat memberikan kepuasan yang maksimum dan mengurangi gangguan ketidakseimbangan.¹¹ Menurut David Coleman dan Hammen, seperti yang dikutip oleh Darwis Hude, emosi memiliki empat fungsi dalam kehidupan manusia¹²:

- a. Emosi berfungsi sebagai pembangkit energi, karena tanpa emosi manusia tidak dapat merasakan, mengalami, bereaksi, atau bertindak. Emosi memobilisasi energi dalam diri manusia, seperti marah yang

⁹ Nadhiroh, Yahdinil, F. (2017). Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia). Jurnal Saintifika Islamica, 2(1), 53–63.

¹⁰ Haryono, *Kematangan Emosi, Pemikiran Moral, dan Kenakalan Remaja*, Semarang: FIP- IKIP Semarang, 1996, hal. 76.

¹¹ Haryono, *Kematangan Emosi, Pemikiran Moral, dan Kenakalan Remaja, ...*, hal. 76.

¹² Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 24-25.

mendorong untuk bertindak, takut yang mendorong untuk melarikan diri, cinta yang mendorong untuk mendekat dan berhubungan, dan sebagainya.

- b. Emosi berfungsi sebagai pembawa informasi tentang keadaan diri sendiri. Misalnya, marah menandakan adanya hambatan atau serangan dari orang lain, sedih menandakan kehilangan sesuatu yang diinginkan atau disayangi, bahagia menandakan pencapaian atau keberhasilan. Emosi memberikan informasi tentang keadaan *internal* seseorang.
- c. Emosi berfungsi sebagai komunikasi, baik dalam diri sendiri maupun antara individu. Dalam berpidato, pembicara yang mengekspresikan emosinya dianggap lebih hidup, dinamis, dan meyakinkan. Emosi menjadi bagian penting dalam komunikasi retorika.
- d. Emosi berfungsi sebagai penanda keberhasilan yang telah dicapai. Misalnya, keadaan tubuh yang sehat menandakan pencapaian kesehatan yang diinginkan. Emosi juga merupakan penyambung hidup bagi kesadaran diri dan hubungan dengan orang lain, nilai-nilai, kegiatan, dan kebutuhan yang memotivasi, memberikan semangat, kendali diri, dan ketekunan.¹³

Menurut penulis, dalam hubungan suami istri, pemahaman terhadap konsep emosi diri dan kontrol diri sangat penting untuk dimiliki oleh suami maupun istri sehingga dapat menghargai perasaan serta kebutuhan individu masing-masing. Dengan demikian, kontrol diri yang baik dalam konteks hubungan suami istri berkontribusi pada keharmonisan dan kebahagiaan dalam rumah tangga dan dapat menghindari perilaku Kekeraasan Dalam Rumah Tangga (KDRT).

2. Kontrol Perilaku

Behaviorisme adalah suatu studi tentang kelakuan manusia. Timbulnya aliran ini disebabkan oleh adanya rasa tidak puas terhadap teori psikologi daya dan teori mental *state*. Hal ini karena aliran-aliran terdahulu hanya menekankan pada segi kesadaran saja. Pandangan dalam psikologi dan *naturalisme science*, timbulah aliran baru ini. Jiwa atau sensasi atau image tidak dapat diterangkan melalui jiwa itu sendiri karena sesungguhnya jiwa itu adalah respons-respons psikologis. Aliran terdahulu memandang bahwa badan adalah *skunder*, padahal sebenarnya justru menjadi titik tolak. *Natural science* melihat semua realita sebagai gerakan-gerakan yang mempengaruhi timbulnya *behaviorisme*. Dalam *behaviorisme*, masalah *matter* (zat) menempati kedudukan yang paling

¹³ Jeanne Segal, *Melejitkan Kepekaan Sosial: Cara Praktis Untuk Mendayagunakan Potensi Insting dan Kekuatan Emosi Anda*, terj. Ary Nilandari, Bandung: Kaifa, 2003, hal. 28.

utama dengan tingkah laku tentang sesuatu jiwa dapat diterangkan. Behaviorisme dapat menjelaskan kelakuan manusia secara seksama dan menyediakan program pendidikan yang efektif.¹⁴

Psikologi *behavioristik* menganggap perubahan perilaku manusia sebagai perilaku normal. Dalam bukunya "Prinsip-prinsip Psikologi Abnormal", Maslow dan Mittlemann menetapkan sebelas kriteria untuk mendefinisikan individu normal dengan kesehatan mental: (1) perasaan aman (perasaan keamanan), (2) penilai diri (persepsi diri), (3) memiliki spontanitas dan emosionalitas yang tepat, (4) berhubungan dengan realitas secara efektif, (5) memiliki dorongan dan nafsu jasmaniah yang sehat, (6) memiliki pengetahuan diri yang cukup, (7) memiliki tujuan hidup yang jelas, (8) dapat belajar dari pengalamannya, (9) dapat memenuhi tuntutan kebutuhan kelompoknya, (10) memiliki sikap emansipasi yang sehat terhadap kelompoknya dan kebudayaannya, (11) memiliki integrasi dalam kepribadiannya.¹⁵

Bustaman menambahkan bahwa psikologi perilaku, atau psikologi perilaku, memainkan peran penting dalam menemukan asas-asas perubahan perilaku yang banyak digunakan dalam pendidikan, psikoterapi, pembentukan kebiasaan, perubahan sikap, dan penertiban sosial. Asas perubahan perilaku ini didasarkan pada beberapa tahapan, yaitu: Pertama, kondisi klasik, di mana suatu rangsangan akan menghasilkan reaksi tertentu apabila sering diberikan bersamaan dengan rangsangan lain yang secara alami menimbulkan pula reaksi tersebut. Kedua, hukum efek perilaku yang menghasilkan hasil yang memuaskan bagi pelaku cenderung diulang, sementara perilaku yang menghasilkan hasil yang merugikan cenderung dihentikan. Mungkin seseorang jika teori ini berkaitan dengan istiqamah. Ketiga, *operant conditioning*, di mana perilaku menjadi konsisten ketika menghasilkan hal-hal yang diinginkan pelaku (penguatan positif) atau menghilangkan hal-hal yang tidak diinginkan (penguatan negatif). Keempat, peneladanan, di mana perilaku dicontoh oleh orang lain yang dianggap menyenangkan dan dihargai.¹⁶

B. Motivasi Diri

Motivasi diri (*self motivation*) diartikan sebagai motif-motif yang

¹⁴ Oemar Hamalik, *Kurikulum dan Pembelajaran*, Jakarta: Bumi Aksara, 2008, hal. 43.

¹⁵ A.H Maslow, and Bela Mittlemann, *Principles of Abnormall Psychology*, Revised N.Y. Harper, 1951, hal. 257.

¹⁶ Bustaman H. Djumhana, *Integrasi Psikologi Dalam Islam*, Jogjakarta: Yayasan Insan Kamil, 2005, hal. 51-52.

berfungsi dengan sendirinya dan tidak memerlukan rangsangan dari luar dikarenakan individu sudah mendapat dorongan untuk melakukan sesuatu. Motivasi diri dapat digambarkan dengan keadaan seseorang yang mempunyai kemauan untuk maju, kemampuan dalam mengambil inisiatif dan melaksanakan tindakan dengan efektif, serta ketahanan menghadapi kegagalan.¹⁷ Ada beberapa hal yang perlu dikemukakan oleh penulis terkait dengan motivasi diri (*self motivation*) pasangan suami istri sebagai salah satu usaha dalam mengantisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), yaitu mengembangkan kepribadian pasangan suami istri dan membina hubungan yang harmonis diantara suami istri. Adapun selengkapnya penulis paparkan sebagai berikut :

1. Mengembangkan Kepribadian

Mengembangkan kepribadian bagi pasangn suami istri menjadi hal yang sangat penting dalam mengantisipasi perbuatan KDRT. Dalam analisis gender, penyebab kekerasan diantaranya dapat terjadi karena relasi kuasa yang timpang antara laki-laki dan perempuan (suami-istri). Hal ini dipicu oleh berbagai faktor, seperti: kurangnya komunikasi, tidak jujur, tidak harmonis, dan masalah seks. Berkaitan dengan hal itu, laki-laki menciptakan dan mempertahankan ideologi patriarki tidak hanya karena mereka mempunyai sumber daya untuk berbuat demikian, tetapi karena mereka mempunyai kepentingan nyata yaitu menjadikan perempuan sebagai pelayan.¹⁸

Suami sebagai kepala keluarga, berkewajiban untuk memberikan nafkah untuk keperluan hidup berumah tangga dan melindungi istrinya.¹⁹ Selanjutnya kewajiban suami diperinci lagi dalam KHI, suami menanggung nafkah, kiswah dan tempat tinggal untuk istrinya, biaya rumah tangga, biaya perawatan dan biaya pengobatan bagi istri dan anak-anaknya serta biaya pendidikan untuk anaknya. Selain itu suami juga berkewajiban membimbing, memberikan pendidikan agama kepada istrinya atau memberi kesempatan belajar kepadanya.²⁰

Sementara itu, dalam tinjauan *fiqh*, peran dan kewajiban suami selain memberi nafkah ia juga wajib menyediakan tempat tinggal beserta fasilitas di dalamnya, pakaian, bahkan urusan rumah tangga seperti belanja, memasak, mencuci dan sebagainya ada di pundak suami.

¹⁷ Sardiman, *Interaksi Dan Motifasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005, hal. 36.

¹⁸ George Ritzer and Douglas J. Goodman, *Teori Sosiologi Modern*. Edisi VI. Alimandan (Trans), Jakarta: Kencana, 2003.

¹⁹ Republik Indonesia, Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, Pasal 34 ayat (1).

²⁰ Kompilasi Hukum Islam, Pasal 80

Demikian banyaknya kewajiban suami, sehingga untuk mengerjakan pekerjaan domestiknya itu, suami dapat menghadirkan pembantu rumah tangga untuk menggantikan dirinya. Tidak hanya itu, suami juga harus menyediakan upah untuk penyusuan terhadap anaknya, walaupun yang menyusui adalah istrinya sendiri (ibu dari anaknya) terlebih orang lain.²¹

Bahkan dalam kajian hadis, peran suami digambarkan sebagai sosok yang saleh, membantu kerepotan istrinya. Pada zaman Nabi, para suami juga mengerjakan pekerjaan rumah sebagaimana pekerjaan istri, bahkan suami juga melakukan (mengerjakan pekerjaan domestik) bersama-sama dengan istrinya. Kondisi ini diimbangi juga dengan peran para istri di ranah publik, di mana pada beberapa hadis diceritakan bahwa banyak perempuan yang aktif bekerja mencari nafkah ataupun mengembangkan karirnya dan berkiprah di masyarakatnya.²²

Selanjutnya seorang istri, berusaha menjadi wanita *shalihah*, yaitu sosok yang dikagumi, dimuliakan, dihormati, dan dicintai setiap orang dan menjadi sebaik-baik perhiasan dunia, bahkan mengalahkan emas, permata serta perhiasan dunia lainnya. Wanita yang shalihah mampu melahirkan generasi rabbani yang siap memikul *risalah Islamiyah* dan memiliki pribadi yang mempesona.²³ Wanita mempunyai kedudukan yang cukup strategis, menjadi sebagai sumber inspirasi sekaligus pemberi motivasi kepada kaum lelaki. Wanita yang dikehendaki dalam Islam bukan hanya yang berfikiran progresif, aktif, bekerjasama, berpendidikan, berpikir global, tetapi juga peduli pada man dan akhlaknya.²⁴

Al-Quran surah al-Nisā’/4:34 menyinggung bagaimana kriteria dan pengertian dari wanita shalihah:

فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ ۗ

Sebab itu maka wanita yang saleh, ialah yang taat kepada Allah lagi memelihara diri ketika suaminya tidak ada, oleh karena Allah telah memelihara (mereka).

Rasulullah SAW bersabda:

²¹ Muḥammad ibn Idrīs asy-Syāfi’ī, *al-Umm*, vol. IV, Kairo: ad-Dār al-‘Ālamiyyah, 2018, hal. 940–41.

²² Ibn Mājah Abū‘ Abd Allah Muḥammad ibn Yazīd, *Sunan Ibn Mājah*, Juz 1, Al-Ḥalbī: Dār Ihya’ al-Kitab al-‘Arabiyah, t.t., hal. 656.

²³ Ya’qub Chamidi, Farich Fiddaroin, *Menjadi Wanita Shalihah & Mempesona*, Surabaya: CV. Pustaka Media, 2019, hal. 11.

²⁴ Zikriati, Rahimah Embong, Feriyanti., “Wanita dalam Prespektif Islam”, dalam *Journal of Civilizational Studies and Human Sciences* 1. no. 2, 2018, hal. 52.

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَخَيْرُ مَتَاعِ الدُّنْيَا الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ²⁵

“Dunia ini adalah perhiasan, dan sebaik-baik perhiasan adalah wanita shalihah”. (H.R. Muslim).

Wanita Shalihah tercermin dari ciri-ciri sebagai berikut: 1. Wanita yang taat kepada Allah swt. melebihi ketaatannya kepada apapun, 2. Wanita yang menyerahkan segala urusan hidupnya kepada syari’at Islam, 3. Wanita yang menjadikan Al-Qur’an dan hadits sebagai pedoman dalam kehidupannya, 4. Wanita yang beribadah dengan baik, berakhlak dan budi pekerti yang mulia, 5. Wanita yang tidak suka bergunjing, berdusta dan riya’, 6. Wanita yang berbuat baik, berbakti serta mendoakan orang tua dan mertuanya, 7. Wanita yang taat dan patuh terhadap suaminya, 8. Wanita yang menyenangkan ketika dilihat, menyejukkan bila dipandang dan tentram jika berada di dekatnya, 9. Wanita yang melayani suaminya dengan baik, 10. Wanita yang tawadhu’, sederhana yang tidak suka bermewah-mewah di dunia, 11. Wanita yang memiliki kesabaran atas janji-janji yang telah Allah SWT sebutkan dalam Al-Quran.²⁶

Menurut penulis pelayanan istri terhadap suami dapat menjadi salah satu pemicu kekerasan, baik pelayanan seksual maupun pelayanan lainnya seperti menyiapkan makanan, merawat suami, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, sosok istri yang *shalihah* yaitu istri yang bercirikan seperti mengingat Allah SWT., bertaqwa, menutup aurat, *tawadhu’*, bersikap *zuhud*, patuh dan taat terhadap suami, menghormati orang tua, berbuat baik terhadap sesama, berbicara dengan tutur kata yang baik, dan lain sebagainya, sangat berperan besar dalam membangun relasi yang baik antara suami dan istri sehingga harapannya akan terhindar dari perbuatan KDRT.

Demikian juga halnya dengan kemandirian ekonomi, terutama bagi istri menjadi salah satu faktor untuk dapatantisipasi terjadinya kekerasan yang dilakukakan oleh suaminya. Menurut Sharma, kemandirian ekonomi yang dimiliki oleh seorang perempuan akan meningkatkan harga dirinya dan menyebabkannya memiliki posisi tawar yang tinggi dalam hubungan dengan suaminya.²⁷ Walaupun demikian,

²⁵ Abu Husein Muslim bin Hujaj Al-Kusyairi An-Naisaburi, *Shahih Muslim*, Kairo: Daar Ihya’ Al-Turats Al-‘Arabi, 1955, juz 2, hal. 1090

²⁶ Ya’qub Chamidi, Farich Fiddaroin, *Menjadi Wanita Shalihah & Mempesona*, ..., hal. 23-24.

²⁷ A Sharma, *Protection to Women in Matrimonial Home*, Deep And Deep Publication, New Delhi, 1994.

tidak selalu perempuan yang mandiri secara ekonomi terbebas dari persoalan KDRT. Sementara itu, Moors menyatakan bahwa kekerasan terhadap perempuan dalam rumah tangga bisa disebabkan oleh ketergantungan ekonomi istri kepada suaminya, karena istri mungkin akan direndahkan oleh suami.²⁸

Terlebih lagi para wanita penyintas KDRT, sangat membutuhkan motivasi diri yang kuat untuk bisa kembali seperti sedia kala. Istri penyintas KDRT, pada umumnya mengalami sifat rendah diri dan merasa tidak berharga lagi. Hal ini dapat dikatakan pada kondisi *low self esteem*, hilangnya rasa percaya diri, dirinya merasa tidak dihargai lagi sehingga rasa mencintai diri sendiri atau *self love* tersebut menjadi rendah. Hal ini disebabkan banyak factor baik dari eksternal maupun internal. Faktor internal yang menjadi penyebab salah satunya yaitu kurangnya percaya diri itu sendiri. Sementara itu faktor eksternalnya adalah kurang dukungan dari keluarga atau orang terdekat pasca mengalami KDRT sehingga para penyintas tidak dapat segera bangkit.²⁹

Teori motivasi Maslow menyatakan bahwa manusia memiliki lima tingkatan atau hierarki kebutuhan, yaitu: 1). Kebutuhan fisiologis (*physiological needs*) seperti: kebutuhan makan, minum, tidur, istirahat, perlindungan fisik, bernafas, seksual, yang merupakan kebutuhan paling dasar; 2). Kebutuhan rasa aman (*safety needs*) yaitu kebutuhan perlindungan dari ancaman, bahaya yang tidak hanya dalam arti fisik semata, melainkan mental, *psikologikal* dan intelektual yang terkait dalam keteraturan, stabilitas, keamanan ekonomi; 3). Kebutuhan sosial (*social needs*) berarti kebutuhan untuk merasa memiliki yaitu kebutuhan untuk diterima dalam kelompok, berafiliasi, berinteraksi dan kebutuhan untuk bersosialisasi, memiliki afeksi, relasi, keluarga; 4). Kebutuhan Pengakuan (*esteem needs*) yaitu kebutuhan untuk dihormati dan dihargai oleh orang lain, pencapaian status, tanggung jawab, reputasi; 5). Kebutuhan aktualisasi diri (*self actualization needs*) yaitu kebutuhan untuk menggunakan kemampuan, *skill*, potensi, berpendapat dengan mengemukakan ide-ide dan memberi kritik terhadap sesuatu, pengembangan diri, pemenuhan ideologi. Jadi apabila ingin mengetahui motivasi seseorang, kita harus mampu memahami pada tingkat mana kebutuhan mereka, sehingga mudah untuk memberi rangsangan yang tepat.³⁰

²⁸ A Moors, *Woman, Property, and Islam*, Cambridge University Press, New York, 1995.

²⁹ Deborah, S. et al., "Trauma Dan Resiliensi Pada Wanita Penyintas Kekerasan Dalam Rumah," dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 07(02), 2018, hal. 121–130.

³⁰ Robbin S., *Organisational behaviour* (10th ed). San Diego: Prentice Hall, 2003, th.

Seorang istri, dalam menjaga kehidupan rumah tangganya harus memiliki motivasi untuk berkarier. Hal tersebut menjadi kemajuan posisi wanita yang dipandang sebagai sebuah identitas dan kematangan pribadi yang terbentuk dari proses yang sedang berlangsung selama fase kehidupannya. Motivasi itu dapat ditunjukkan dengan sikap yang ingin berprestasi pada pekerjaannya, melaksanakan tugas tanggung jawab dengan sungguh–sungguh. Hasilnya akan terbentuk sebuah identitas diri yang mencerminkan kebanggaan dan kepercayaan diri.³¹

Untuk meraih kemandirian ekonomi, diperlukan sebuah kecerdasan finansial atau *financial quotient* (FQ). Kecerdasan ini merupakan suatu perilaku kemampuan pengelolaan keuangan untuk mengelola keuangan baik secara individu, keluarga, maupun kelompok.³² Perilaku ini disebut juga dengan istilah “*financial management behavior*” yaitu kemampuan individu dalam hal mengatur penganggaran, perencanaan, pengelolaan, pencarian dan penyimpanan dana keuangan sehari-hari.³³ Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku keuangan pribadi adalah faktor literasi keuangan, pengendalian diri dan sikap keuangan. Agar bisa mengatur keuangan dengan baik, setiap orang harus memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengatur keuangan demi keberlangsungan hidupnya.³⁴

Disamping mempunyai kemampuan “*financial management behavior*”, seorang istri dituntut untuk memiliki pengetahuan dan implementasi dalam pengelolaan keuangan (*financial literacy*). Kemampuan ini bertujuan untuk mendapatkan, memahami dan mengevaluasi informasi yang relevan dalam mengambil keputusan. Dengan kata lain, kemampuan ini berkaitan juga dengan sikap keuangan, yaitu cara pandang mengenai uang yang dilihat dari aspek psikologis. Hal itu diperlihatkan melalui kemampuan mengontrol diri terhadap pengeluaran keuangan, pembuatan rencana keuangan, membuat anggaran dan pengambilan keputusan keuangan yang tepat. Sikap keuangan yang dimiliki akan membantu seseorang dalam hal manajemen

³¹ Komalasari, Supartha, R. & D., “Fear of Success on Women’s Career Development: A Research and Future Agenda, ” In *Article in European Journal of International Management*, Vol. 9, 2017

³² Hogarth, J., & Hilgert, M., *Financial Knowledge, Experience and Learning Preferences: Preliminary Results from a New Survey on Financial Literacy*, Federal Reserve Board. Consumer Interest Annual, 2003, hal. 1–7

³³ Kholilah N., & Iramani, R., “Studi Financial Management Behavior Pada Masyarakat Surabaya, ” dalam *Journal of Business and Banking*, 3(1), 2013, hal. 69–80

³⁴ Elif, A., & Selcuk, “*Factors Influencing College Students’ Financial Behaviors in Turkey: Evidence from a National Survey*, ” in *International Journal of Economics and Finance*, 2015, 7(6), 87–94.

keuangan, penganggaran dan pengambilan keputusan. Semakin positif sikap terhadap manajemen keuangan maka semakin baik praktek manajemen keuangan yang akan diterapkan.³⁵

Menurut penulis, kemandirian ekonomi seorang istri akan berpengaruh terhadap posisi dan kedudukannya dalam pandangan seorang suami. Oleh karena itu, perlu dorongan atau motivasi bagi seorang istri untuk maju dan berkembang untuk meraih kemampuan finansial yang baik.

2. Membina Hubungan yang Harmonis

Salah satu hasil riset yang membahas tentang sebuah hubungan dan komunikasi keluarga, menunjukkan setidaknya terdapat dua tipe dasar dari pernikahan. Pertama, pernikahan institusional (*institutional marriages*) yang mendefinisikan suami-istri bertanggungjawab pada jalur yang tradisional. Suami bekerja dan memastikan semuanya secara fixed, sementara istri mengelola rumah dan biasanya lebih emosional dan ekspresif. Selanjutnya adalah pernikahan persahabatan (*companionship marriages*) yang memiliki peran yang lebih fleksibel yang memahami bahwa pasangan memiliki preferensi individu.³⁶

Penelitian lainnya menunjukkan adanya tiga tipe peran dari sebuah pasangan, yakni independen, tradisional, dan pasangan terpisah (jaga jarak). Ketiga tipe ini didasarkan pada delapan variabel berbeda, yakni konflik, penghindaran, ketegasan, saling berbagi, tradisionalisme, manajemen keragu-raguan dan perubahan, penggunaan waktu, penggunaan ruang, dan otonomi. Pasangan independen (*independent couples*) adalah yang paling otonom, masing-masing suami istri mampu memainkan perannya. Pasangan pada jenis pernikahan ini juga mampu melakukan manajemen konflik dengan cara yang nyaman dan menegosiasikan perbedaan yang ada. Kedua adalah pasangan tradisional yang pada umumnya menolak perubahan serta tidak menyukai ketidakpastian. Pasangan itu saling berbagi secara fisik maupun emosional dan saling tergantung untuk menghindari konflik daripada mengelola konflik. Pasangan jenis ini memilih untuk tetap stabil dengan peran yang tradisional. Selanjutnya, yang ketiga adalah pasangan

³⁵ Prihartono, Muhammad Rizki Dwi dan Asandimitra, Nadia, "Analysis Factors Influencing Financial Management Behaviour," dalam *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2018, 8(8), hal. 308–326.

³⁶ Steven A. Beebe, & Susan J. Beebe, *Interpersonal Communication Relating to Others*. USA: Sage Publication, Ltd, 1996, th.

terpisah/jaga jarak yang lebih menjaga jarak, baik itu jarak secara fisik maupun psikologis.³⁷

Menurut Nancy, nilai-nilai dalam rumah tangga merupakan faktor yang berpengaruh dalam mewujudkan keluarga harmonis. Keluarga harmonis tidak dapat terwujud secara natural. Upaya mewujudkan keluarga harmonis diantaranya melalui: Pelestarian kehidupan beragama dalam keluarga; meluangkan waktu yang cukup bersama keluarga; interaksi sesama anggota keluarga yang mencakup komunikasi yang baik dan sikap menghargai satu sama lain; dan mengutamakan keutuhan rumah tangga. Karena itu keharmonisan rumah tangga sangat bergantung dengan komunikasi dimana pasangan suami istri mampu berkomunikasi secara efektif.³⁸

Sebaliknya keadaan disharmoni, menurut Sanghati dkk, adalah ancaman perceraian yang disebabkan kecemburuan, kawin paksa, menikah di bawah umur, perbedaan agama, *broken home*, dan gangguan pihak keluarga. Keributan serta perselisihan yang berakhir pada perceraian dan berdampak pada anak dan struktur keluarga tidak utuh lagi sehingga keluarga tidak sehat secara psikologis.³⁹

Keharmonisan rumah tangga didefinisikan sebagai kondisi rumah tangga yang serasi dan mampu menciptakan kebahagiaan bagi semua anggota keluarga. Ada setidaknya lima indikator yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keharmonisan rumah tangga yaitu: 1) kebiasaan untuk menggunakan komunikasi secara efektif; 2) kemampuan untuk menyelesaikan konflik yang terjadi dalam keluarga; 3) kesabaran dalam menjalin hubungan antara anggota keluarga; 4) kebanggaan dengan identitas yang dimiliki oleh keluarga; dan 5) kebiasaan menggunakan waktu dengan keluarga secara berkualitas.⁴⁰

Secara umum, cinta berpengaruh langsung terhadap keharmonisan dalam rumah tangga. Artinya, semakin tinggi perasaan

³⁷ John W. Creswell, *Qualitative Inquiry and Research Design, Choosing Among Five Traditions*, California: Sage Publication, 1998, th.

³⁸ Nancy M.N, Hubungan Nilai dalam Perkawinan dan Pemaafan dengan Keharmonisan Keluarga. Prosiding. Vol. 5. Bandung: Univ. Katolik Soegijapranata, . 2013, th.

³⁹ Sanghati, et. al., *Faktor Determinan yang Mempengaruhi Kecemasan Wanita Pasangan Infertil di Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar*. Dalam *Penelitian*. Univ. Hasanuddin, Makassar, 2012. th.

⁴⁰ Kavikondala, S., Stewart, S. M., *Structure and validity of Family Harmony Scale: An instrument for measuring harmony*, Psychological Assessment, 28(3), 2016, p. 307–318.

cinta pada setiap pasangan suami istri, maka semakin tinggi pula tingkat keharmonisan rumah tangga. Cinta juga berpengaruh secara signifikan terhadap keharmonisan rumah tangga. Demikian juga kekuatan hubungan antara cinta dan keharmonisan keluarga dapat diperkuat dengan adanya spiritualitas pada pasangan suami istri.⁴¹

Perasaan cinta dapat dikembangkan dalam kehidupan rumah tangg dengan cara memahami bahasa cinta dari pasangannya masing-masing. Menurut Chapman, setidaknya terdapat lima bahasa cinta yang harus diperhatikan oleh pasangan suami istri yaitu memberi perhatian, memberikan hadiah, sentuhan fisik, memberikan pujian, dan memberikan pelayanan.⁴²

Goode, mengemukakan ada beberapa metode yang dapat dilakukan, mempertahankan keharmonisan dalam rumah tangga, yaitu: 1) menekan keinginan individual baik suami maupun istri yang tidak sejalan dengan keinginan pasangan hidupnya; 2) tidak terlalu menganggap penting perselisihan yang terjadi antara suami istri; dan 3) mengajarkan pada anak untuk mempunyai harapan yang sama terhadap sebuah pernikahan sehingga suatu saat nanti ketika sudah menikah akan berperan sesuai dengan harapan dari pasangannya.⁴³

C. Pengembangan Diri

Pengembangan diri adalah kegiatan penyemaian potensi diri sendiri. Manusia memiliki potensi dasar untuk mengembangkan diri. Pengembangan diri meliputi potensi fisik, intelektual, emosional, empati, spiritual, dan moral yang dimiliki oleh manusia. Pada dasarnya pengembangan diri adalah pengembangan keseluruhan potensi diri manusia yang mencakup aspek *kognitif, afektif, psiko-motorik*.⁴⁴

Ada beberapa hal yang perlu dikemukakan oleh penulis terkait dengan pengembangan diri pasangan suami istri sebagai salah satu usaha dalam mengantisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), yaitu penerimaan diri pasangan suami istri dan membangun komunikasi diantara suami istri. Adapun selengkapnya penulis paparkan sebagai berikut :

⁴¹ Acker, M., & Davis, M. H, "Intimacy, passion and commitment in adult romantic relationships: A test of the triangular theory of love," *dalam Journal of Social and Personal Relationships*, 9(1), 1992, P. I 21–50.

⁴² Gregory Chapman, *The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate*, Chicago, IL:Northfield Publishing, 1992.

⁴³ William Goode, *Sosiologi keluarga*, Bandung, ID: Bumi Aksara, 2009, th.

⁴⁴ Sudarwan Danim, *Pengembangan Profesi Guru*, Jakarta: Kencana, 2011, hal. 188

1. Penerimaan Diri

Hurlock menyatakan bahwa penerimaan diri adalah suatu kesadaran individu tentang karakteristik diri dan kemauan untuk hidup dengan keadaan dirinya. Ketika individu dapat menerima diri akan terbentuk sikap positif terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan, sehingga individu mampu melihat keadaan yang dialami secara rasional, tidak mudah putus asa atau menghindari dari keadaan yang tidak menyenangkan tetapi akan mencari jalan keluar atas permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian individu akan mempunyai mental yang kuat, yang akan membantu dalam menghadapi tekanan kehidupan.⁴⁵

Sedangkan Aderson menyatakan bahwa penerimaan diri berarti seseorang telah berhasil menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya. Menerima diri berarti seseorang telah menemukan karakter diri dan dasar yang membentuk kerendahan hati dan integritas.⁴⁶

Sementara itu, Littauer juga mengatakan bahwa pemahaman terhadap keberadaan diri tidak dapat dilakukan dengan memahami kekuatan dan kelemahan diri sendiri saja tetapi perlu juga untuk memahami kekuatan dan kelemahan orang lain. Dengan demikian, masing-masing orang akan mampu menerima keadaan dirinya secara utuh dan sempurna sebagaimana adanya.⁴⁷

Demikian juga dengan Pannes, menyatakan bahwa penerimaan diri adalah tingkat individu memperhatikan karakteristik kepribadiannya, ia merasa mampu dan mau hidup sebagaimana mestinya. Bila individu tersebut mampu memahami perilakunya maka ia akan menyukai dirinya dan merasa orang lain juga akan menyukainya dengan kualitas yang ada pada dirinya, akan tetapi bila individu tersebut tidak mampu memahami dirinya maka dia akan menolak atau memperbaiki hubungannya dengan orang lain.⁴⁸

Menurut Jersild dalam Gamayanti, terdapat beberapa aspek dalam penerimaan diri, yaitu sebagai berikut: 1) Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan Individu yang memiliki penerimaan diri

⁴⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Developmental psychology a life-span approach*, New Delhi: McGraw Hill, 1980, th.

⁴⁶ W Gamayanti, "Gambaran penerimaan diri (*self-acceptance*) pada orang yang mengalami skizofrenia. Psymphatic," dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 2016, 139-152.

⁴⁷ F. Littauer, *Personality Plus* (Kepribadian Plus), Tangerang, Indonesia: KHARISMA Publishing Group, 2201, th.

⁴⁸ Sri Lestari, *Psikologi Keluarga*. Jakarta:Kencana, 2012, th.

berpikir lebih realistis tentang penampilan dan bagaimana ia terlihat dalam pandangan orang lain; 2) Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain Individu yang memiliki penerimaan diri memandang kelemahan dan kekuatan dalam dirinya, lebih baik dari pada individu yang tidak memiliki penerimaan diri; 3) Perasaan *inferioritas* sebagai gejala penolakan diri seseorang individu yang terkadang merasakan *inferioritas* atau disebut dengan *inferiority complex* yaitu individu yang tidak memiliki sikap penerimaan diri; 4) Respon atas penolakan dan kritikan Individu yang memiliki penerimaan diri tidak menyukai kritikan, namun demikian ia mempunyai kemampuan untuk menerima kritikan bahkan dapat mengambil hikmah dari kritikan tersebut.⁴⁹

Tahapan penerimaan diri menurut Germer, adalah sebagai berikut: 1) *Aversion* (kebencian/keengganan, menghindari, resisten). Tahap ini akan muncul reaksi kebencian/keengganan yang dapat membentuk keterikatan mental atau perenungan, mencoba mencari tahu bagaimana cara untuk menghilangkan perasaan tersebut; 2) *Curiosity* (melawan rasa tidak nyaman dengan perhatian). Pada tahapan ini individu mulai memiliki pertanyaan-pertanyaan pada hal-hal yang dirasa perlu untuk diperhatikan; 3) *Tolerance* (menanggung derita dengan aman). Toleransi berarti menanggung rasa sakit emosional yang dirasakan, tetapi individu tetap melawannya dan berharap perasaan tersebut akan segera hilang; 4) *Allowing* (membiarkan perasaan datang dan pergi). Setelah melalui proses bertahan akan perasaan tidak menyenangkan telah selesai, individu akan mulai membiarkan perasaan tersebut datang dan pergi begitu saja; 5) *Friendship* (merangkul, melihat nilai-nilai yang tersembunyi). Individu melihat nilai-nilai yang ada pada waktu keadaan sulit menyimpannya. Hal ini merupakan tahapan terakhir dalam penerimaan diri.⁵⁰

Menurut Hurlock, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam penerimaan diri, diantaranya sebagai berikut: 1) Pemahaman diri, yaitu persepsi atas diri sendiri yang ditandai oleh keaslian bukan kepura-puraan, realistis bukan khayalan, kebenaran bukan kebohongan; 2) Harapan yang realistis yaitu pengharapan seseorang yang realistis, sehingga akan terbentuk kepuasan diri sendiri

⁴⁹ W, Gamayanti, "Gambaran penerimaan diri (*self-acceptance*) pada orang yang mengalami skizofrenia. *Psychopathic*, ", hal. 139-152.

⁵⁰ Cris K. Germer, *The Mindful Path To Self-Compassion*, United State of America: The Guilford Press, 2009, th.

yang pada akhirnya membentuk sikap penerimaan terhadap diri sendiri; 3) Tidak hadirnya hambatan-hambatan dari lingkungan, yaitu ketidakmampuan untuk mencapai tujuan yang realistis; 4) Tidak adanya tekanan emosi yang berat, yaitu tekanan yang berat dan terus menerus seperti yang terjadi di lingkungan kerja atau rumah, dimana kondisi sedang tidak baik, dapat mengakibatkan gangguan; 5) Konsep diri yang stabil, yaitu konsep diri yang menghasilkan penerimaan diri yang baik.⁵¹

2. Membangun Komunikasi

Menurut Russel & Evan, pada hakekatnya setiap hubungan manusia adalah komunikasi. Rasa pengertian, persahabatan, kasih sayang, dan pengetahuan dapat diciptakan melalui komunikasi. Komunikasi yang efektif adalah hasil dari pemahaman bersama antara komunikator dengan penerima⁵² Devito mengemukakan bahwa efektifitas komunikasi dipengaruhi oleh: Pertama, keterbukaan (*openness*), keterbukaan dari komunikasi interpersonal paling sedikit terdiri dari dua aspek yaitu keinginan untuk terbuka dalam mengungkapkan ide pendapat dengan orang lain. Kedua, empati (*empathy*), dimaksudkan untuk merasakan seperti yang dirasakan orang lain, suatu perasaan bersama perasaan orang lain yaitu mencoba merasakan dalam cara yang sama dengan perasaan orang lain seperti perasaan sedih, gembira, dan sebagainya.

Ketiga, dukungan (*supportiveness*) Dukungan ini ada kalanya terungkap secara verbal yaitu dukungan berupa kata-kata yang dapat menumbuhkan semangat maupun dukungan non-verbal yaitu berupa dukungan yang diberikan secara langsung seperti bagaimana bersikap dan bertindak. Keempat, kepositifan (*positiveness*), yaitu kepositifan yang dalam komunikasinya paling sedikit tiga aspek yaitu perhatian khusus terhadap diri seseorang, perasaan yang dikomunikasikan membuat orang lain merasa lebih baik, serta suatu perasaan yang bermanfaat untuk mengaktifkan kerjasama. Kelima, kesamaan (*equality*), yaitu komunikasi yang berada dalam koridor berkomunikasi yang merasa dihargai dan dihormati.⁵³

Dalam membangun komunikasi anantara suami dan istri, dapat pula menggunakan sebuah metode yang disebut dengan "*Assertive Training*

⁵¹ Elizabeth B. Hurlock, *Developmental psychology a life-span approach*, ..., th.

⁵² Joyce E.A Russel, *Human resource management (An Experimental Approach International Edition)*, Singapore : Mc.Graw Hill Inc, 2003, th.

⁵³ Joseph A. Devito, *Komunikasi Antar manusia*, ..., th.

Therapy". Terapi ini digunakan untuk melatih kemampuan komunikasi interpersonal dalam berbagai situasi.⁵⁴ Terapi ini bertujuan untuk mengubah persepsi, meningkatkan kemampuan asertif individu dalam mengekspresikan emosi secara tepat, berpikir rasional, dan membangun kepercayaan diri.⁵⁵ Penelitian yang dilakukan Shofa menyatakan bahwa komunikasi yang efektif antara suami istri dapat meningkatkan keharmonisan keluarga.⁵⁶

Penelitian yang dilakukan Sasmor menyatakan bahwa *assertive training therapy* pada pasangan suami istri dapat menurunkan perilaku pasif dan agresif dan meningkatkan perilaku asertif pada pasangan. *Assertive training therapy* akan lebih efektif jika diberikan pada pasangan suami istri secara bersamaan, sehingga suami dan istri sama-sama mendapatkan pembelajaran bagaimana berperilaku asertif terhadap pasangan. Pada *assertive training therapy* juga dilatih bagaimana cara suami menyampaikan perbedaan pendapat dengan istri, perbedaan pendapat antara suami dan istri bukan sesuatu yang harus dihindari, tetapi harus disampaikan dengan cara yang baik dan santun sehingga pasangan tidak merasa tersinggung.⁵⁷

Suami istri merupakan pasangan yang mempunyai perbedaan sifat di segala aspek. Perbedaan sifat ini seringkali menjadi kendala dalam berkomunikasi, kecuali jika ada kesediaan dari masing-masing pasangan untuk saling memahami satu sama lain. Perbedaan ini memerlukan penyesuaian yang harus dilakukan agar tidak menyebabkan ketegangan dalam berkomunikasi antara pasangan suami dan istri. Pada dasarnya elemen penyesuaian dalam hubungan pasangan yang paling penting dan mendasar adalah perihal komunikasi dua arah atau diskusi yang berjalan dengan baik.⁵⁸

Secara umum komunikasi adalah setiap bentuk tingkah laku seseorang baik verbal maupun non verbal yang ditanggapi oleh orang lain termasuk komunikasi antara suami dan istri. Antara suami istri harus

⁵⁴ Gail W. Stuart, *Principles and practice of psychiatric nursing. (9th ed)*. St. Louis: Mosby, 2009, th.

⁵⁵ Lin, et al, "Evaluation of assertiveness training for psychiatric patient, " dalam *Journal of clinical nursing*, 2008, th.

⁵⁶ Shofa, *Hubungan komunikasi yang efektif suami istri dengan keharmonisan keluarga*. <http://libuin-malang.ac.id>. diakses pada 8 Mei 2023

⁵⁷ Sasmor, *Assertive training for couples*. 2009, <http://ebSCO.com>. diakses pada tanggal 8 Mei 2023.

⁵⁸ Phillip Gleen, *Laughter in interaction* (Vol. 18), Cambridge University Press, 2003.

saling berkomunikasi dengan baik untuk dapat mempertemukan satu ide dengan yang lain, sehingga kesalahpahaman dapat dihindari. Komunikasi antara suami istri harus saling terbuka dan berlangsung dua arah. Dengan komunikasi dua arah tersebut maka akan terbentuklah sikap saling terbuka, saling mengisi, saling mengerti dan terhindar dari kesalahpahaman.⁵⁹

Pasangan suami istri harus mampu menciptakan komunikasi dua arah yang harmonis dalam rumah tangga, sebab dengan komunikasi yang harmonis akan timbul adanya saling pengertian dan ketulusan terhadap pasangannya. Komunikasi yang dimaksud tentu tidak mungkin hanya satu arah, kedua belah pihak bergantian mendengarkan dan berbicara, sehingga pada akhirnya masing-masing dapat saling mengenal pribadi pasangannya, baik kelebihan maupun kekurangannya. yang dapat niemungkinkan mereka berkembang dalam cinta. Salah satu sarana dan strategi yang paling penting dilaksanakan untuk kelangsungan perkawinan adalah komunikasi.⁶⁰

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap individu menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun non verbal. Komunikasi interpersonal sangat potensial untuk menjalankan fungsi instrumental sebagai alat untuk mempengaruhi atau membujuk orang lain. Komunikasi jenis ini dianggap yang paling lengkap dan paling sempurna, sebab komunikasi tatap muka ini membuat manusia merasa lebih akrab dengan sesamanya, berbeda dengan komunikasi lewat media massa atau komunikasi jarak jauh.⁶¹

Setidaknya terdapat empat jenis gaya komunikasi yang tidak baik pada pasangan suami istri, yaitu komunikasi yang pasif, agresif, asertif dan pasif agresif. Komunikasi yang pasif pada pasangan merupakan pola untuk menghindari mengekspresikan perasaan dan pendapat, melindungi hak-hak, dan memenuhi kebutuhan mereka. Komunikasi yang pasif dapat mengakibatkan rasa cemas karena hidup seolah-olah di luar kendalinya, merasa tertekan karena putus asa, merasa kesal karena kebutuhannya tidak terpenuhi, merasa bingung karena mengabaikan perasaannya. Bagi

⁵⁹ Walgito, *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*, Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1984, th.

⁶⁰ Supratiknya, *Komunikasi Antar Pribadi: Tmjauan Psikologis*, Yogyakarta: Kanisius, 1995, th.

⁶¹ Deddy Mulyana, *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*, Bandung: PT. Remaja Rosda karya, 2005, th.

pasangan suami istri penting sekali untuk memiliki komunikasi yang *asertif* dan kooperatif sehingga permasalahan yang terjadi dapat terselesaikan dengan baik.⁶²

Komunikasi yang positif dan efektif dapat menuntun pasangan ke arah kepuasan, baik dalam hubungan maupun kepuasan komunikasi. Kepuasan komunikasi ditandai dengan adanya kehadiran diri, pengalaman emosional, respon pasangan, kontribusi pasangan, dan karakteristik komunikasi. Jika itu terjadi pada komunikasi antar pasangan, maka akan dapat meningkatkan kepuasan komunikasi antar pasangan.⁶³

Pola komunikasi yang tidak sehat dalam rumah tangga dapat dikatakan sebagai pola komunikasi *indirect* (tidak langsung) atau dengan kata lain, keengganan untuk berdiskusi secara langsung. Pola komunikasi ini menyebabkan rendahnya kepuasan pasangan terhadap komunikasi dalam rumah tangga. Setidaknya ada lima dimensi yang membentuk pola komunikasi ini dan menjadi faktor penentu kepuasan pasangan terhadap komunikasi yang dibentuk yaitu kehadiran diri, pengalaman emosional diri, respon pasangan, dan karakteristik komunikasi.⁶⁴

Selama ini, pola komunikasi yang kerap terjadi pada pasangan suami dan istri adalah pola komunikasi yang negatif dan tidak langsung. Hal itu karena melibatkan perasaan permusuhan dan ketidakterbukaan antara pasangan. Sementara untuk membangun kebahagiaan, keharmonisan, dan kepuasan dalam rumah tangga, masing-masing dari pasangan harus dapat mengupayakan untuk melakukan komunikasi secara positif dan efektif. Komunikasi positif mencakup sebuah kehangatan, diskusi dan terjaganya perasaan kasih sayang.⁶⁵

D. Efikasi Diri

Menurut Bandura efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya akan melakukan perbuatan yang dibutuhkan dalam suatu tugas, karena yakin mereka akan berusaha mewujudkan tujuannya. Efikasi diri mempengaruhi proses berpikir, level motivasi, dan kondisi perasaan,

⁶² N. C. Overall, *What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships?*, *Current opinion in psychology*, .(13), 2017, p. 1-5.

⁶³ A. C., Jones, "Development and validation of the couple communication satisfaction scale," dalam *American Journal of Family Therapy*, 46(5), 2018. p. 505–524.

⁶⁴ A. C. Jones, "Development and validation of the couple communication satisfaction scale," ..., p. 505–524.

⁶⁵ Justin Lavner, Karney, B. R., & Bradbury, T. N. "Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication?" dalam *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 2016, p. 680–694

sehingga semua hal tersebut berperan terhadap jenis performansi yang dilakukan. Individu yang memiliki efikasi diri rendah akan sulit memotivasi dirinya sendiri dan cenderung melarikan diri dari tugas, mengendorkan usahanya atau menyerah pada tahap awal rintangan yang ditemui.⁶⁶ Bandura juga menjelaskan bahwa efikasi diri didefinisikan menjadi suatu kepercayaan seseorang tentang suatu kemampuan mereka dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan guna mencapai tujuan. Dengan istilah lain Bandura sendiri mengatakan bahwa efikasi diri merupakan suatu keyakinan di dalam kemampuan seseorang untuk dapat mempengaruhi suatu insiden yang dapat mempengaruhi kehidupan serta kontrol seseorang atas peristiwa yang dialami.⁶⁷

Masih menurut Bandura, efikasi diri merupakan bagian dari sikap kepribadian seseorang, yaitu suatu sikap yang berhubungan dengan keyakinan pribadi mengenai kompetensi dan kemampuan diri dalam menyikapi suatu keadaan manusia dibekali dengan akal dan perasaan, menghadapi suatu kondisi tertentu menjadikan manusia dapat mempergunakan akal pikirannya dalam menyelesaikan suatu permasalahan.

Efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dikembangkan melalui empat sumber, yaitu (1) pengalaman langsung, yaitu pencapaian prestasi yang dialami sendiri oleh individu yang bersangkutan; (2) pengalaman tidak langsung, yaitu pengalaman individu lain dengan karakteristik yang hampir sama dengan individu tersebut; (3) persuasi verbal dan (4) kondisi psikologis individu yang bersangkutan. Individu yang resilien juga memiliki efikasi diri atau kepekaan individu yang dapat digunakan sebagai sumber untuk dapat mengelola masalah atau menyelesaikan secara efektif setiap permasalahan dalam dirinya. Dan dukungan sosial yang saling mengikat memberi peranan terhadap resiliensi. Individu yang mampu meminta dan menerima dukungan dari kelompok sosial seperti keluarga, teman dan masyarakat lainnya akan lebih *resilien* terhadap stres daripada orang yang tidak mampu mencari dukungan atau tidak memperoleh dukungan sosial sama sekali.⁶⁸

Menurut penulis, sebuah rumah tangga, tidak terlepas dari permasalahan-permasalahan yang terus datang silih berganti. Dengan memiliki efikasi diri yang baik maka pasangan suami istri dapat menyelesaikannya dengan kepala dingin dan akal sehat yang telah diberikan oleh Allah SWT sehingga terhindar dari perbuatan Kekeraasan

⁶⁶ Albert Bandura, *Self-Efficacy, The Exercise of control*, New York: W.H. Freeman and Company, 1997, hal. 113-119.

⁶⁷ Albert Bandura, *Self-Efficacy, The Exercise of control*, ..., hal. 113-119.

⁶⁸ Albert Bandura, *Self-Efficacy, The Exercise of control*, ..., p. 119.

Dalam Rumah Tangga (KDRT). Ada beberapa hal yang perlu dikemukakan oleh penulis terkait dengan efikasi diri pasangan suami istri sebagai salah satu usaha dalam mengantisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), yaitu membangun kompetensi kemandirian ekonomi seorang istri dan meregulasi emosi negatif diantara suami istri. Adapun selengkapnya penulis paparkan sebagai berikut :

1. Membangun Kemandirian Ekonomi

Kekerasan dalam rumah tangga merupakan kekerasan yang ditujukan seseorang kepada anggota keluarganya di dalam rumah. Umumnya kekerasan dalam rumah tangga dilakukan laki-laki kepada perempuan. Hal ini didasarkan pada pandangan bahwa perempuan adalah makhluk lemah secara fisik dan tergantung secara ekonomi. Selain itu terdapat bias gender pada kekerasan dalam rumah tangga berkaitan dengan konstruksi sosial budaya masyarakat terhadap perempuan.⁶⁹

Dalam budaya *patriarki*, perempuan bahkan dianggap sebagai milik suami (*man's property*) dan laki-laki memiliki kekuasaan atasnya. Kekuasaan itu termasuk untuk melakukan kekerasan terhadap istri, sehingga ada kecenderungan meleakkan kekerasan terhadap istri. Adanya dominasi suami dalam rumah tangga dan menganggap bahwa istri merupakan subdominasi (*inferior*) bisa mendorong suami untuk melakukan apa saja yang menurutnya merupakan manifestasi dari dominasinya.⁷⁰

Macmillan dan Gartner, mengatakan bahwa perempuan yang bekerja mempunyai ketergantungan yang rendah terhadap suaminya, sedangkan perempuan yang tidak bekerja tidak mempunyai sumber daya untuk meninggalkan hubungan yang kurang adil atau pun kemampuan untuk mengubah perilaku suaminya. Dengan kata lain perempuan yang bekerja dapat menurunkan kekerasan yang dilakukan oleh pasangannya karena peningkatan kemandirian ekonominya, sedangkan pada perempuan yang tidak bekerja mempunyai resiko yang lebih besar terhadap terjadinya kekerasan suami terhadap istri. Perempuan menjadi kehilangan kepercayaan diri untuk meninggalkan hubungan karena ketergantungannya secara ekonomi yang juga berdampak pada aspek psikologis.⁷¹

⁶⁹ Kurniawan Y., "Dampak dan Solusi Kekerasan Terhadap Istri," dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Arkhe*, 9(5), 2000, hal. 56-61.

⁷⁰ A Chusairi, "Kekerasan Suami Terhadap Istri," dalam *Jurnal Arkhetipe*, 1(1), 2000, Hal. 4-13

⁷¹ MacMillan, R and Gartner R., "When She Brings Home The Bacon: Labour Participation And The Risk of Spousal Violence Against Women," dalam *Journal of Marriage and the Family*, 1999, 61, 947-958

Penelitian Molo mengungkapkan bahwa keterlibatan perempuan dalam aktivitas ekonomi mempunyai arti yang sifatnya multi dimensional, baik bagi rumah tangganya maupun bagi dirinya sebagai seorang individu. Ditambahkan juga bahwa terdapat dua aspek penting yang berhubungan dengan keterlibatan perempuan dalam aktivitas ekonomi. Pertama adalah pengaruh meningkatnya kontribusi keuangan terhadap kesejahteraan keluarga. Sedangkan yang kedua adalah pengaruhnya terhadap kepuasan individu dan kemandirian, dimana aktivitas ekonomi meningkatkan level kepuasan individual, selain pendapatan mereka. Beberapa perempuan merasa bahwa mereka mengalami perasaan *inferior* atau rendah diri terhadap suami mereka ketika mereka tidak dapat memberikan kontribusi keuangan untuk pengeluaran rumah tangga.⁷²

Menurut Suardiman kemandirian perempuan merupakan perwujudan dari pembebasan ketergantungan perempuan pada pihak lain, dimana perlu dipersepsi sebagai penampilan kepercayaan diri. Kemandirian perempuan terutama dibidang ekonomi menjadi sangat penting karena faktor ini akan membawa perempuan pada akses pengambilan keputusan dalam keluarga. Kepercayaan diri perempuan untuk eksis dalam pengambilan keputusan keluarga akan timbul jika perempuan tersebut mempunyai posisi tawar yang cukup untuk bisa mengimbangi fungsi kontrol suami.⁷³

2. Meregulasi Emosi

Dalam pernikahan, biasanya individu mengharapkan mendapat pemenuhan kebutuhan yang layak bersama pasangannya. Pemenuhan yang dimaksud diantaranya: kebutuhan psikologis, kebutuhan sosial, kebutuhan seksual, serta kebutuhan material. Kebutuhan psikologis, yaitu emosi akan cinta, kasih sayang, penerimaan individu secara utuh, serta pemenuhan diri. Kebutuhan sosial, maksudnya berupa kebutuhan pasangan yang dapat hadir dalam kehidupannya dan menjadi pengalaman baru bagi individu tersebut. Kebutuhan seksual, berupa pemenuhan kebutuhan seksual yang dapat dipenuhi ketika sudah memiliki pasangan.

⁷² Molo Marcelinus, "Women's Role, Resources And Decision Making In Rural Java", *Dissertation*. Adelaide: School of Social Sciences, Flinders University, 1992, th.

⁷³ Suardiman, "Wanita Kepala Rumah Tangga di Pedesaan: Suatu Studi Tentang Kemandirian dan Pendapatan di Kecamatan Sawit Kabupaten Boyolali, " *Disertasi*. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta:1994, th.

Kebutuhan materil, yaitu kebutuhan akan materi dan keamanan yang didapatkan dari pasangannya.⁷⁴

Pasangan suami istri yang mampu mengatur emosinya dengan baik akan bisa memposisikan dirinya, dimana dan dalam kondisi apa yang ia harus berbuat dan bertindak. Kemampuan dalam mengendalikan dan mengelola emosi merupakan faktor penting dalam penentu keberhasilan pernikahan. Mappiere menyatakan bahwa kematangan emosional mempunyai pengaruh yang besar bagi kehidupan pernikahan. Suami atau istri yang sudah menerima dan memahami kondisi emosi yang ada pada diri dan pasangannya dengan baik, mampu memposisikan dirinya dengan tepat dalam menghadapi persoalan yang terjadi didalam rumah tangga mereka.⁷⁵

Sebagai peristiwa psikologis, emosi memiliki karakteristik berikut: 1) lebih subyektif daripada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berpikir; 2) berubah-ubah; dan 3) sangat terkait dengan pengenalan panca indera. Orang tidak hanya memiliki emosi; mereka juga tahu cara mengendalikan dan mengontrolnya..⁷⁶

Emosi negatif yang ada pada pasangan suami istri sering kali dikonotasikan dengan tekanan atau stres yang dialaminya. Stres digambarkan dengan emosi seperti frustrasi, ketegangan, agresi, atau tekanan yang terjadi di lingkungannya, termasuk lingkungan rumah tangga. Kondisi ini akan timbul bila transaksi antara individu dan lingkungannya mendorong seseorang untuk mempersepsikan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan situasi dengan sumber daya yang dimiliki, baik biologis, psikologis, dan sistem sosial.⁷⁷

Pasangan yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik dapat mendatangkan kebahagiaan bagi mereka. Pengendalian emosi bisa disebut juga dengan regulasi emosi yaitu cara bagaimana seseorang mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan merasakannya, dan bagaimana mengekspresikan emosi tersebut. Setidaknya terdapat 2 strategi dalam regulasi emosi, yaitu *reappraisal* dan *supression*. Strategi *reappraisal* ialah strategi pengendalian emosi dengan cara mengubah

⁷⁴ M. K., De Genova & Rice, P, *Intimate relationship, marriage and family*. 6 th edition. Boston: McGraw Hill, 2005.

⁷⁵ Mappiere, *Psikologi Orang Dewasa.*, Surabaya: Usaha Nasional, 1983, th.

⁷⁶ J. W., Wilson, *Emotion Related Regulation: An Emerging Construct*. *Developmental Psychology*, 35 (1), 1999, p. 214 – 222.

⁷⁷ A. F., Grasha, *Psychology of Adjustment and Competence: Social isolation and loneliness*, Cambridge: Winthrop Publishers, 1980, th.

cara berpikir mengenai hal yang berpotensi memunculkan emosi untuk memodifikasi dampaknya, sedangkan strategi *supression* ialah strategi pengendalian emosi dengan cara menghambat perilaku ekspresi emosi yang berdampak negatif.⁷⁸

Pasangan suami atau istri yang memiliki kemampuan dalam meregulasi emosinya, akan mencapai kepuasan dalam pernikahannya. Hal tersebut berdampak pada kebahagiaan dalam pernikahan. Suami atau istri dapat mengatasi konflik dalam rumah tangga dengan mudah dan baik sehingga kecil kemungkinan mengalami perpisahan atas pernikahan yang telah dijalani tersebut.⁷⁹

Fredrickson mengatakan bahwa kemampuan individu untuk meregulasi berbagai emosi negatif menjadi emosi positif atau sering disebut sebagai regulasi emosi, akan berdampak pada meningkatnya *resiliensi*. Individu yang religius akan terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru dan memiliki emosionalitas yang positif. Selain itu, individu yang memiliki *resiliensi* tinggi secara proaktif akan menumbuhkan kondisi emosi yang positif, misal melalui humor, teknik-teknik relaksasi, berpikir optimis dan melakukan perubahan persepsi terhadap segala sesuatu yang pada awalnya dipandang sulit, menekan, atau tidak menyenangkan menjadi sesuatu yang wajar, menyenangkan, atau menantang.⁸⁰

Emosi positif didefinisikan sebagai penilaian positif seseorang terhadap pengalaman-pengalaman emosi yang terjadi dalam kehidupannya, yang berdampak pada perluasan daftar pemikiran dan tindakan sesaat seseorang. Emosi positif dapat memperluas daftar-daftar pemikiran dan tindakan serta membangun sumber daya pribadi. Sumber daya ini berfungsi sebagai cadangan yang kemudian dapat digambarkan untuk memperbaiki peluang *coping* yang sukses dan kelangsungan hidup.⁸¹

Fredrickson berpendapat bahwa emosi positif bisa memberikan efek yang 'meluas', mengarah pada fleksibilitas kognitif dan aksesibilitas

⁷⁸ J. J., Gross, *Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology*, Cambridge University Press, 2002, p. 281-291.

⁷⁹ Evelyn Millis Duvall, Brent C. Miller, *Marriage and Family Development*, Edisi, 6, Harper & Row, 1985, th.

⁸⁰ B. L. Fredrickson & Roberts, T. , *Objectification Theory; Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. Psychology of Women Quarterly*, 21, 1997, P. 173-206.

⁸¹ B. L., Fredrickson, *What good are positive emotions? Review of General Psychology*, 2(3), 1998, p. 300-319.

yang lebih besar dari berbagai kemungkinan pemikiran dan tindakan yang mungkin terjadi. Individu yang mampu mencapai emosi positif, menunjukkan pola pemikiran yang sangat tidak biasa, fleksibel dalam berpikir, memunculkan solusi atas berbagai masalah, kreatif, integratif, terbuka terhadap informasi dan efisien.⁸²

Individu yang mampu merubah emosi negatif menjadi emosi yang positif, artinya telah mempunyai kematangan emosi. Chaplin mengemukakan perihal kematangan emosi sebagai suatu kondisi atau keadaan seseorang yang telah mencapai tingkat kedewasaan pada perkembangan emosional yang dimiliki yang menunjukkan bahwa pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional seperti anak-anak melainkan menampilkan emosional yang dewasa. Kematangan emosi sebagai bagian dari ciri kepribadian turut berpengaruh dalam mencapai kepuasan pernikahan.⁸³

Sementara itu, Hurlock mengemukakan bahwa kematangan emosi pada individu adalah kemampuannya untuk tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak; menciptakan reaksi emosional yang konsisten dan tidak berubah-ubah dengan menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional. Individu dikatakan telah mencapai kematangan emosi apabila mampu mengontrol dan mengendalikan emosinya sesuai sehingga terhindar dari emosi yang negatif.⁸⁴

E. Pemantauan diri

Menurut Snyder, pemantauan diri merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk menampilkan dirinya dihadapan orang lain dengan menggunakan petunjuk-petunjuk yang ada pada dirinya atau petunjuk-petunjuk yang ada di sekitarnya. Hal ini juga berkaitan dengan proses yang dialami setiap individu dalam menampilkan *impression management* dihadapan orang lain. pemantauan diri juga merupakan suatu *trait* kepribadian seseorang yang melibatkan kemampuan untuk mengatur petunjuk non-verbal dan mengubah tingkah laku individu.⁸⁵

Ada beberapa hal yang perlu dikemukakan oleh penulis terkait

⁸² B. L., Fredrickson, *What good are positive emotions?*, ..., p. 300-319.

⁸³ J. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* Terjemahan Oleh Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009, th.

⁸⁴ Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 2022. th.

⁸⁵ Snyder & Gangestad, S., "The Nature of Self-monitoring : Matters of Assessment, Matters of Validity, " dalam *Journal of Personality And Social Psychology* Vol. 51 No.1 Tahun 1986, hal. 123-139

dengan pengembangan diri pasangan suami istri sebagai salah satu usaha dalam mengantisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), yaitu keterbukaan diri pasangan suami istri, baik menurut psikologi umum maupun menurut psikologi Islam dan teori koreksi diri atau *muhasabah* bagi pasangan suami istri dalam menjalani kehidupan rumah tangga. Adapun selengkapnya penulis paparkan sebagai berikut :

1. Membangun Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri adalah upaya menyampaikan informasi pribadi yang mendalam, atau segala hal yang kemungkinan orang lain tidak mengerti bila tidak diberitahu. Informasi tersebut dapat berupa gagasan dan pemikiran, impian dan harapan, maupun perasaan positif dan negatif yang dikemukakan kepada orang lain. Hal ini berkaitan erat dengan keterampilan dalam berkomunikasi sehingga dapat memilih kata yang digunakan dalam penyampaian gagasan pada pasangan. Pemilihan kata yang kurang tepat dapat menimbulkan kesalahan persepsi pada pasangan yang diajak berbicara. Intonasi dalam melakukan komunikasi juga perlu untuk diperhatikan. Penekanan pada kata yang berbeda, meskipun dalam kalimat yang sama dapat menimbulkan respons perasaan yang berbeda pada pasangan.⁸⁶

Menurut Jourard, keterbukaan diri berhubungan dengan pengungkapan tentang latar belakang pengungkapan tentang latar belakang atau hal-hal yang berhubungan tentang diri di masa lalu, perasaan yang berhubungan dengan orang lain, perasaan yang berhubungan dengan diri pribadi, pandangan atau pemikiran yang berhubungan dengan keadaan sosial, minat atau ketertarikan seseorang terhadap sesuatu, kondisi keuangan atau pekerjaan seseorang, serta pengungkapan tentang perasaan terhadap pasangannya.⁸⁷ Bograd dan Spilk, dalam penelitiannya mengungkapkan hubungan yang signifikan antara keterbukaan diri dengan kepuasan dalam hubungan pasangan yang telah menikah. Lebih jauh lagi, penelitian ini mengungkapkan bahwa keterbukaan diri, menjadi prediktor bagi pasangan suami ataupun istri dalam melihat kepuasan perkawinan diantara mereka.⁸⁸

⁸⁶ Sri, Lestari, *Psikologi Keluarga*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012, th.

⁸⁷ Billeter, C.B, "An Exploration of Eight Dimensions of SelfDisclosure with Relationship Satisfaction," *Thesis*. Virginia : Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University, 2002, th.

⁸⁸ Bograd., Ruth.,& Spilka, B, "Self-Disclosure and Marital Satisfaction in Mid-Life and Late-Life Remarriages," dalam *International Journal of Aging and Human Development*, 1996, p. 161-172.

Spanier mengungkapkan bahwa keterbukaan diri menjadi salah satu komponen yang penting dalam usaha penyesuaian diri dalam kehidupan perkawinan melalui ungkapan verbal pikiran, perasaan dan pengalaman kepada pasangan. Dalam penjelasannya, Spanier menambahkan bahwa penyesuaian dalam perkawinan merefleksikan perasaan dan pertanyaan tentang bagaimana interaksi, komunikasi dan konflik yang dialami oleh pasangan suami istri. Adapun aspek-aspek penyesuaian perkawinan yang dimaksud adalah : Konsensus antar pasangan, menyangkut tingkat persetujuan antar pasangan suami istri tentang hal-hal yang penting dalam perkawinan; Kepuasan antar pasangan, menyangkut tingkat kepuasan antar pasangan suami istri; *Kohesivitas* antar pasangan, ditunjukkan dengan solidaritas pasangan suami istri; Ekspresi cinta, ditunjukkan dengan persetujuan pasangan suami istri dalam mengungkapkan perasaan cinta dan hubungan seksual.⁸⁹

Dalam sebuah penelitiann, Dindia dan Allen menyebutkan bahwa wanita lebih ekspresif dan terbuka dalam mengkomunikasikan segala sesuatu yang dialaminya. Penelitiannya juga menunjukkan bahwa ketika telah menjalin hubungan, perempuan akan bersikap lebih terbuka untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi dibandingkan laki-laki. Selanjutnya penelitian tersebut menjelaskan bahwa jika istri merasa telah bersikap terbuka terhadap suami maka istri juga akan menaruh harapan kepada suami untuk juga bersikap lebih terbuka kepadanya. Namun ketika istri menyadari bahwa suami bersikap mengungkapan diri memiliki beberapa fungsi. paling penting dalam usaha merintis suatu hubungan dan semakin meningkatkan keakraban. kurang terbuka maka muncul ketidakpuasan pada istri.⁹⁰

Menurut David O Sears, ada bebarapa fungsi pengungkapan diri, diantaranya yaitu: Pertama, ekspresi artinya dengan pengungkapan diri, seseorang mendapat kesempatan untuk mengekspresikan perasaannya. Kedua, penjernihan diri artinya dengan membicarakan masalah yang sedang kita hadapi kepada orang lain, pikiran akan lebih jernih sehingga dapat melihat duduk persoalannya dengan lebih baik. Ketiga, keabsahan sosial artinya dengan mengamati bagaimana reaksi pendengar, seseorang akan memperoleh informasi tentang ketepatan pandangannya. Keempat,

⁸⁹ C. L. Shehan , *Marriage and Families. Second edition*, Boston : Allyn and Bacon, 2003, th.

⁹⁰ Dindia, K., & Allen, K, *Sex Difference in Self Disclosure: A Meta Analysis*. Psychology Bulletin, 1992, p. 106-124.

kendali sosial artinya dapat mengemukakan atau informasi tentang diri sebagai peranti kendali sosial.⁹¹

2. Mengoreksi Diri atau *Muhasabah*

Secara etimologis, *muhasabah* berasal dari kata dasar *hasab-yuhasibu* dalam bahasa Arab yang berarti menghitung.⁹² Malik Badri menjelaskan bahwa dalam bahasa Arab, *muhasabah* juga dikenal dengan istilah *tafakkur*, yang dalam bahasa Inggris sering disebut *contemplation* atau *meditation*. Meskipun istilah *meditation* sering disamakan dengan *tafakkur*, namun keduanya memiliki makna yang berbeda. Menurut Malik Badri, *tafakkur* merupakan kegiatan spiritual kognitif yang menggabungkan pemikiran rasional, emosi, dan spiritual. Tujuan dari *tafakkur* adalah untuk merenungkan dengan mendalam tentang Allah Swt dan ciptaan-Nya. Selain *tafakkur*, istilah lain yang digunakan adalah *tadabbur*, *tawassum*, atau *albab*.⁹³

Muhasabah dapat dianggap sebagai upaya untuk mengantisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Dalam konteks ini, penulis menyajikan *Treatment muhasabah* sebagai berbagai cara yang dapat dilakukan. Dalam disertasi ini, penulis menguraikan sistem atau metode yang digunakan oleh para ahli tasawuf untuk membersihkan jiwa dari berbagai penyakit jiwa/mental, dengan tiga tingkatan dasar yang terdiri dari: *Takhalli* (pembersihan diri dari sifat-sifat tercela), *Tahalli* (menghiasi diri dengan sifat terpuji), dan *Tajalli* (pengungkapan kebenaran), sebagaimana yang diungkapkan oleh Hamdani sebagai berikut:⁹⁴

a. *Takhalli*

Takhalli merujuk pada pembersihan dan penyucian diri dari sifat dan sikap buruk yang dapat mengotori hati dan pikiran. Hal ini dapat dicapai dengan menjauhkan diri dari perbuatan dosa dan menahan dorongan nafsu. Beberapa cara untuk menerapkan tahap ini adalah sebagai berikut: 1) Memahami dan merasakan setiap bentuk ibadah dengan lebih dalam, bukan hanya secara ritualistik, tetapi juga memahami esensinya. 2) Melakukan *riyadhah* (latihan) dan *mujahadah* (berjuang) untuk membersihkan diri dari pengaruh hawa nafsu dan

⁹¹ David O Sears, *Psikologi Sosial Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta : Erlangga, 1985, th.

⁹² Asad M. Al Kali, *Kamus Indonesia-Arab*, Jakarta: Bulan Bintang, 1989, hal.183.

⁹³ Jeremy Hanzel-Thomas, *Introduction dalam Malik Badri, Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, (London: IIIT, 2018), hlm. XII. Lihat juga Mamat I., Mukhtar M. (2017). A Book Review: "Contemplation; An Islamic Psychospiritual Study. International" dalam *Journal of Education, Psychology and Counseling*. 2(6), 258-267.

⁹⁴ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002, hal. 326.

menahan dorongannya. 3) Mencari waktu yang tepat untuk mengubah sifat buruk dan menggantinya dengan kebiasaan atau sifat yang baik. 4) Melakukan *muhasabah* (introspeksi diri) dan kemudian meninggalkan sifat-sifat buruk tersebut serta memohon pertolongan Allah SWT dari godaan setan.

Takhalli adalah proses pembersihan dan penyucian diri dari sifat dan sikap buruk yang dapat mengotori hati dan pikiran seseorang. Ini melibatkan menjauhkan diri dari perbuatan dosa dan menahan dorongan nafsu negatif. Untuk menerapkan tahap ini, seseorang perlu memahami ibadah dengan lebih dalam, melihat di balik ritualnya dan memahami esensi dan tujuan di dalamnya. Selain itu, melalui *riyadhah* dan *mujahadah*, individu berjuang untuk mengendalikan hawa nafsu dan menahan dorongan negatif. Pada saat yang tepat, mereka mencoba mengubah sifat buruk menjadi kebiasaan atau sifat yang baik. Introspeksi diri, atau *muhasabah*, juga penting dalam mengenali sifat buruk yang perlu ditinggalkan. Dengan mempraktikkan *takhalli*, seseorang dapat mencapai pembersihan dan penyucian diri secara spiritual, membuka jalan bagi kebaikan, ketenangan, dan kedamaian dalam hati dan pikiran mereka, serta mendekatkan diri pada Allah.

b. *Tahalli*

Tahalli merupakan tahap lanjutan setelah tahap *takhalli*, di mana seseorang mengisi dirinya dengan kebaikan. Setelah melakukan pembersihan dan penyucian diri dari sifat-sifat buruk, tahap *tahalli* melibatkan upaya untuk terus memperkaya jiwa dengan nilai-nilai positif dan perbuatan baik. Ini mencakup mengembangkan sikap yang baik, mempraktikkan kebajikan dalam tindakan sehari-hari, dan berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik secara moral dan spiritual. Tahap *tahalli* melibatkan proses pembentukan karakter yang kuat dan menciptakan kebiasaan-kebiasaan yang positif. Dengan terus mengisi diri dengan kebaikan, individu dapat tumbuh dan berkembang secara pribadi serta berkontribusi positif dalam hubungan dan lingkungannya. Tahap *tahalli* merupakan perjalanan berkelanjutan dalam meningkatkan diri, mengintegrasikan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari, dan terus memperkaya jiwa untuk mencapai kedamaian dan kebahagiaan yang lebih besar.

c. *Tajalli*

Setelah melalui dua tahap sebelumnya, tahap ketiga adalah *tajalli*. Tahap ini menggambarkan munculnya eksistensi baru dalam diri *seseorang*, yang tercermin dalam tindakan, perkataan, sikap, gerakan, martabat, dan status baru. Tahap ketiga dalam perjalanan ini disebut *tajalli*, yang mengacu pada munculnya eksistensi baru dalam diri seseorang. Pada tahap ini, hasil dari tahap *takhalli* (pembersihan diri) dan

tahalli (pengisian diri dengan kebaikan) mulai terwujud dalam tindakan, perkataan, sikap, gerakan, martabat, dan status baru individu tersebut. *tajalli* adalah saat di mana perubahan yang terjadi dalam diri seseorang menjadi nyata dan terlihat oleh orang lain. Individu ini mencerminkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang dianutnya dengan tulus dan konsisten dalam semua aspek kehidupannya. Tindakan-tindakan positif, perkataan yang bijaksana, sikap yang baik, gerakan yang terarah, martabat yang terjaga, dan status yang meningkat menjadi manifestasi dari perubahan dalam diri individu tersebut. *Tajalli* juga mencerminkan kualitas kehidupan yang lebih baik, hubungan yang lebih harmonis, dan kontribusi positif yang lebih besar dalam masyarakat. Dalam tahap *tajalli*, individu mengalami transformasi yang nyata dan terlihat dalam dirinya sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain.

Menurut Al-Ghazali, terdapat enam syarat untuk melakukan Muhasabah, yaitu: *Musyarathah* (Penetapan Syarat), *Muraqabah* (Merasa diawasi), *Muhasabah* (Introspeksi), *Mu'áqabah* (Sanksi), *Mujahadah* (Bersungguh-sungguh), dan *Mu'átabah* (Pengkakuan Kesalahan). Tahap pertama, *musyarathah*, adalah penetapan syarat-syarat bagi diri sendiri, seperti mengisi hari-harinya dengan amalan bermanfaat, menjauhi dosa-dosa besar dan kecil, serta mengendalikan pengaruh negatif dari mata, telinga, lidah, perut, kemaluan, tangan, dan kaki. Tahap kedua adalah *muraqabah*, yaitu mengawasi diri sendiri dengan keyakinan bahwa Allah Swt melihat segala perbuatan seseorang. Selanjutnya, tahap *muhasabah* melibatkan evaluasi untung-rugi dalam melakukan amal untuk diri sendiri. Ucapan Umar bin Khatab menjadi dasar muhasabah, yaitu "Perhitungkan, timbanglah tindakanmu sebelum ditempatkan di dalam neraca". *Muhasabah* dilakukan untuk mengetahui kesalahan yang dilakukan dan membangkitkan kesadaran untuk menghukum diri sendiri (*muaqabatun nafs*).⁹⁵

Muaqabah an-Nafs dilakukan sesuai kebutuhan. Jika seseorang mengonsumsi makanan yang meragukan (*syubhat*), maka ia menghukum perutnya dengan menahan lapar selama beberapa waktu. Jika matanya melihat yang haram, maka ia menghukum matanya dengan menahan diri dari melihat apa pun selama beberapa waktu. Setelah *muaqabah an-nafs*, individu memasuki tahap *mujahadah*, yaitu dengan sungguh-sungguh melaksanakan ibadah. Tahap terakhir adalah *mu'átabah*, yaitu menyesali dan mengecam diri sendiri atas kekurangan dalam beribadah kepada Allah SWT. *Mu'átabah* dilakukan dengan mengenali diri sendiri terlebih

⁹⁵ Ahmad bin Abdirrahman bin Qudamah al-Maqdisi, *Mukhtashor Minhajul Qasidin, Jilid 4* hal. 139-147. Lihat juga Yatimah Sarmani, Mohd. Tajuddin Ninggal, *Teori Kaunseling Al-Ghazali*, Kuala Lumpur: PTS Islamika, 2008, hal. 98.

dahulu, karena melalui pemahaman diri, seseorang dapat mengenal Tuhannya. Agama menjadi sumber sugesti dan motivasi yang kuat bagi individu untuk hidup secara positif.⁹⁶

Pendekatan *sufistik* dengan *muhasabah* bermanfaat bagi pasien/klien dalam melihat diri sendiri sebagai sumber masalah dan tidak menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalah. Terapi *muhasabah* dalam konseling berguna untuk membuka kesadaran pasien dalam membuat pilihan yang sesuai dengan hukum Allah dan menghindari pembenaran yang merugikan diri sendiri baik di dunia maupun akhirat.

Menurut Imam Al-Ghazali, *muhasabah* berarti memeriksa secara rinci perbuatan yang telah terjadi dan yang akan datang. Berdasarkan konsensus para ulama, *muhasabah* dianggap wajib, dan menuntut untuk berpegang teguh pada Kitab Allah (*i'tisham*) dan juga mempertahankan keselamatan (*istiqamah*) dalam perilaku yang lurus dan teguh. Perbedaan antara *i'tisham* dan *istiqamah* adalah bahwa *i'tisham* mengacu pada berpegang teguh pada Kitab Allah Swt dan memperhatikan batasan-batasannya, sedangkan *istiqamah* menggambarkan bertindak dengan lurus dan tidak condong ke salah satu ekstrim dari hal-hal yang dijadikan pedoman. *Muhasabah* yang disebutkan dalam Al-Quran merujuk pada evaluasi diri sebelum amal perbuatan dihisab di akhirat. Melalui *muhasabah*, setiap individu akan menyadari banyaknya kesalahan dan dosa yang dilakukan, sementara amal kebaikan terasa kurang. Oleh karena itu, dengan melakukan *muhasabah*, seseorang akan meningkatkan perbuatan baik dan menghentikan perbuatan buruk.⁹⁷

Menurut penulis, pemantauan diri (*self monitoring*) sangat penting untuk dimiliki oleh suami maupun istri untuk mengantisipasi perbuatan KDRT. Langkah yang paling awal untuk memantau keadaan diri yaitu baik suami maupun istri mampu mengenali unsur pribadi manusia yang terdiri dari unsur *qalbu*, akal, dan nafsu. Dengan mengenali maka akan dapat memantau keadaan diri sehingga tetap dalam perilaku yang normal. Tahap selanjutnya adalah melakukan koreksi diri.

F. Konsep Diri

Konsep diri adalah pemahaman yang dimiliki seseorang tentang bagaimana mereka melihat diri mereka dalam konteks fisik, sosial, dan psikologis.⁹⁸ Konsep diri dipandang sebagai persepsi yang dimiliki

⁹⁶ Ahmad bin Abdirrahman bin Qudamah al-Maqdisi, *Mukhtashor Minhajul Qasidin*, ..., hal. 98.

⁹⁷ Ahmad bin Abdirrahman bin Qudamah al-Maqdisi, *Mukhtashor Minhajul Qasidin*, ..., hal. 116.

⁹⁸ Rakhmat & Jalaluddin, *Psikologi Komunikasi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya,

individu tentang diri sendiri dan dalam hubungan kepada orang lain dan evaluasi diri yang mempengaruhi setiap aspek emosi, pemikiran, minat, motivasi dan perilaku manusia.⁹⁹

Ada beberapa hal yang perlu dikemukakan oleh penulis terkait dengan konsep diri pasangan suami istri sebagai salah satu usaha dalam mengantisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), yaitu membangun kesadaran diri pasangan suami istri dalam menjalani kehidupan rumah tangga. Adapun selengkapnya penulis paparkan sebagai berikut :

1. Membangun Kesadaran Diri

Hariyadi¹⁰⁰ menegaskan bahwa konsep diri merujuk pada cara individu melihat dan memahami diri mereka sendiri dalam berbagai aspek kehidupan, seperti fisik, psikologis, dan sosial. Konsep diri memainkan peran penting dalam penyesuaian diri seseorang. Konsep diri yang positif memengaruhi pola pikir, perasaan, keinginan, nilai-nilai, dan tujuan hidup seseorang.

Di sisi lain, istri dengan konsep diri negatif merasa tidak yakin dengan dirinya sendiri. Mereka cenderung merasa lemah, tidak berdaya, tidak kompeten, dan menganggap diri mereka gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai, dan kehilangan daya tarik hidup. Istri yang mengalami masalah dengan konsep diri tidak hanya gagal mengaktualisasikan potensi mereka, tetapi juga cenderung mengalami kecemasan, kurang percaya diri, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dalam keluarga suami.¹⁰¹

Konsep diri dalam pasangan suami istri adalah penilaian tentang diri sendiri yang bersifat fisik, psikis, sosial, emosional, aspirasi, dan prestasi. Konsep diri fisik adalah gambaran penampilannya, dengan seksnya, arti penting tubuhnya dalam hubungannya dengan perilakunya, dan gengsi yang diberikan tubuhnya di mata orang-lain. Konsep diri psikis adalah gambaran tentang kemampuan dan ketidakmampuannya, harga dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Konsep diri sosial adalah gambaran tentang hubungannya dengan orang lain, dengan teman sebaya, dengan keluarga, dan lain-lain. Konsep diri emosional adalah gambaran tentang emosi diri, seperti kemampuan menahan

2011, Hal. 224.

⁹⁹ Veiga, F., & Leite, A., *Adolescents' Self-concept Short Scale: A Version of PHCSCS*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2016, 217, p. 631–637

¹⁰⁰ Hariyadi, *Perkembangan Peserta Didik*. Semarang: IKIP Semarang Press, 1997, hal. 110.

¹⁰¹ Clemes, *Membangkitkan Harga Diri Anak*. Alih bahasa: Anton Adiwiyoto, Jakarta: Mitra Utama, 2001, hal. 2.

emosi, pemarah, sedih, atau riang-gembira, pendendam, pemaaf, dan lain-lain. Konsep diri aspirasi adalah gambaran tentang pendapat dan gagasan, kreativitas, dan cita-cita. Konsep diri prestasi adalah gambaran tentang kemajuan dan keberhasilan yang akan diraih.¹⁰²

Purwanti dalam penelitiannya menyatakan bahwa jika individu ingin mendapatkan persepsi yang tepat tentang dirinya, ada empat aspek konsep diri yang harus terintegrasi dalam dirinya, yaitu: 1). Aspek konsep diri kritik, jika ingin memiliki rasa mampu yang realistis, individu harus terbuka terhadap kelemahan diri, harus bersedia menerima umpan balik dari orang lain sebagai suatu kritik yang membangun, bukan sebagai kritik yang bertujuan untuk menjatuhkan; 2) Aspek harga diri adalah komponen penting dan domain dalam konsep diri individu. Harga diri berperan sebagai penilai bagian-bagian diri yang menghasilkan rasa suka, tidak suka, puas, tidak puas, dan lain-lain; 3) Aspek integrasi diri, menunjuk pada kemampuan individu dalam membuat kesesuaian antara penilaian dan kenyataan yang ada; 4) Aspek keyakinan diri, menggambarkan sejauh mana keyakinan individu dalam menilai diri sendiri.¹⁰³

Laki-laki yang memiliki konsep diri harus maskulin, dominan dan superior terhadap perempuan, membenarkan adanya perilaku mengontrol terhadap pasangan, mengakui pembakuan peran *gender* laki-laki dan perempuan dalam rumah, serta menerima kekerasan sebagai cara penyelesaian konflik, memiliki resiko dan kecenderungan lebih tinggi untuk menjadi pelaku kekerasan. Kebanyakan laki-laki pelaku juga tidak menyadari bahwa perilakunya bermasalah, karena dibenarkan secara budaya, norma dan keyakinannya. Laki-laki dengan kepercayaan diri yang rendah, tidak bisa menerima kekurangan dan kelemahan dirinya, tidak memiliki ketrampilan mengelola emosi dan ketrampilan komunikasi yang rendah, memiliki pengalaman kehilangan peran pengasuhan dan menjadi korban kekerasan di masa kanak-kanak, lebih mungkin menjadi pelaku KDRT ketika dewasa.¹⁰⁴

Menurut psikologi Islam, kepribadian adalah hasil integrasi sistem *qalbu*, *akal*, dan *nafsu* manusia yang menghasilkan tingkah laku. Aspek *nafsiyah* manusia memiliki tiga daya yaitu *qalbu*, *akal*, dan *nafsu*. Kepribadian sebenarnya terbentuk melalui interaksi antara ketiga

¹⁰² Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ..., hal. 411.

¹⁰³ Purwanti, "Menumbuhkan dan Meningkatkan Motif Berprestasi Remaja, Upaya Pembinaan dan Pengembangan Generasi Muda," dalam *Jurnal Atma nan Jaya*, April 2001, hal. 71-84.

¹⁰⁴ Haise, L. L. *What Works to Prevent Partner Violence? : An evidence overview*. United Kingdom: STRIVE Research Consortium, 2011, p. 117.

komponen tersebut, dengan salah satunya mungkin mendominasi yang lain. Psikolog memandang kepribadian sebagai struktur dan proses psikologis yang konsisten, membentuk pengalaman individu serta mengarahkan tindakan dan respons individu terhadap lingkungan sekitar.¹⁰⁵ Selama masa pertumbuhannya, kepribadian bersifat dinamis dan dapat berubah akibat pengaruh lingkungan, pengalaman hidup, dan pendidikan. Kepribadian tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui proses kehidupan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, baik atau buruknya, kekuatan atau kelemahan, kesopanan atau ketidakberadaban kepribadian seseorang sepenuhnya ditentukan oleh faktor-faktor yang mempengaruhinya selama perjalanan hidup individu tersebut.¹⁰⁶

2. Mengembangkan Penyesuaian Diri

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi dan menghadapi berbagai masalah yang dihadapi, sehingga mampu menjaga stabilitas dalam berbagai keadaan.¹⁰⁷ Tugade & Fredrikson, dalam penelitiannya, mengungkapkan bahwa pada dasarnya resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau setelah mengalami tekanan yang berat dan situasi-situasi yang sulit. Kemampuan itu diraih melalui proses yang produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma, terutama untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari.¹⁰⁸

Domain resiliensi muncul sebagai pengganti konsep "*invulnerable*" (kekebalan), "*invincible*" (ketangguhan), dan "*hardy*" (kekuatan). Oleh karena itu, menjadi individu yang resilien melibatkan pengenalan terhadap rasa sakit, perjuangan, dan penderitaan.¹⁰⁹ Menurut penelitian M. Ari Suryaman, Sugiyarta dan M. Iqbal Maburur, terdapat beberapa faktor yang dapat menjadikan individu menjadi pribadi yang *resilien*, yaitu: *Pertama*, kemampuan individu dalam meregulasi emosi memungkinkan mereka beradaptasi dengan cepat terhadap tantangan dan hambatan yang dihadapi. *Kedua*, individu dengan kemampuan regulasi

¹⁰⁵ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011, hal.120.

¹⁰⁶ Zuhairini, dkk., *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: bumi Aksara, 2004, hal. 186.

¹⁰⁷ Najahan Musyafak and Lulu Choirun Nisa, *Resiliensi Masyarakat Melawan Radikalisme; Aksi Damai Dalam Konflik Agama*, Yogyakarta: Penerbit Lawwana, 2020, hal. 62.

¹⁰⁸ Tugade M.M & Fredrickson, BL, "Resilient individual use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences," dalam *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 24, No. 2; tahun 2004, hal. 320-333 .

¹⁰⁹ Nan Henderson and Mike M Milstein, *Resiliency in Schools: Making It Happen for Students and Educators*, Corwin Press, 2003, p. 102.

keinginan yang rendah cenderung mengalami kemarahan, kehilangan kesabaran, perilaku impulsif, dan agresif dalam situasi-situasi yang sepele.

Ketiga, individu yang optimis cenderung melihat masalah hidup sebagai tantangan yang harus dihadapi untuk mencapai level berikutnya. *Keempat*, individu dengan kemampuan analisis kausal yang baik tidak akan terjebak dalam masalah yang sama. *Kelima*, dengan memiliki empati yang matang, individu dapat memahami tanda-tanda psikologis dan emosional orang lain. *Keenam*, individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi dapat beradaptasi dengan lingkungan dan menghadapi problematika dengan baik. *Ketujuh*, individu dengan kemampuan reaching out yang tinggi mampu belajar dari pengalaman dalam mengatasi masalah dan berusaha untuk tidak mengulanginya.¹¹⁰

Penyesuaian diri merupakan faktor penting dalam hubungan pasangan suami istri, karena keberhasilan atau kegagalan penyesuaian diri dapat memengaruhi keharmonisan dalam keluarga. Menurut Hurlock.¹¹¹ Penyesuaian diri dalam perkawinan melibatkan empat aspek, yaitu penyesuaian dengan pasangan, penyesuaian seksual, penyesuaian keuangan, dan penyesuaian dengan keluarga masing-masing pasangan. Dalam konteks ini, penelitian ini akan mengeksplorasi lebih lanjut tentang penyesuaian diri istri yang tinggal bersama keluarga suami. Penyesuaian diri melibatkan interaksi yang berkelanjutan antara individu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya.¹¹² Menurut Sunarto dan Hartono, penyesuaian diri merupakan proses di mana individu mencapai keseimbangan dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Ini melibatkan perubahan yang dialami individu untuk mencapai hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya.¹¹³

Menurut penulis, penyesuaian diri sangat penting untuk dimiliki oleh pasangan dalam rumah tangga, terutama istri yang pada umumnya mengikuti suami dan keluarganya. Kondisi ini memungkinkan interaksi yang intens dengan keluarga suami yang memiliki usia dan karakter yang

¹¹⁰ Muhammad Ari Suryaman, Sugiyarta Stanislaus, dan Moh Iqbal Mabruri, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Pasien Rehabilitasi Narkoba Yayasan Rumah Damai Semarang," dalam *Jurnal Psikologi Ilmiah* 6, no. 2, 2018, hal. 98–103.

¹¹¹ Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, ...*, hal. 290.

¹¹² James Calhoun dan Acocella, *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan. Edisi Ketiga. Alih bahasa: Ny. RS. Satmoko*. Semarang: IKIP Semarang Press, 2004, hal. 14

¹¹³ Sunarto dan Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta Universitas Islam Sultan Agung Semarang Volume 1 No.1, 2012, hal. 222.

beragam. Oleh karena itu, istri perlu memiliki kemampuan untuk belajar dan menyesuaikan diri dengan keluarga pasangannya agar tercipta hubungan yang harmonis dengan sanak saudara mereka. Dengan demikian akan menutup celah perbuatan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT).

Friedman, Bowden dan Jones, menyatakan bahwa keluarga dengan pola komunikasi fungsional yang menghargai keterbukaan, saling menghargai keterbukaan, saling menghormati perasaan, pikiran, serta menunjukkan kepedulian secara spontanitas. Kejujuran antara suami istri bukan sesuatu yang mudah dilakukan, dimana ada kekhawatiran akan melukai perasaan atau membahayakan hubungan suami istri. Kondisi tersebut yang perlu dicarikan jalan keluar, sehingga kejujuran bisa diterapkan dalam kehidupan suami istri, dengan tetap memperhatikan perasaan pasangan.¹¹⁴

Indraddin dan Hanandini. menyatakan bahwa KDRT merupakan indikasi adanya ketidaksetaraan sistem dan struktur sosial terhadap pola hubungan laki-laki dan perempuan. Adanya budaya dalam masyarakat, dimana laki-laki lebih dominan dan sebagai pengambil keputusan dalam rumah tangga, adalah kondisi yang menyebabkan kesenjangan hubungan suami istri. Suami dan istri adalah mitra sejajar dalam mengarungi bahtera rumah tangga, dimana tidak ada pihak yang lebih dominan atau pihak yang merasa tidak berdaya. Keseimbangan dalam menjalankan peran sebagai suami istri akan menjaga keharmonisan dalam rumah tangga.¹¹⁵

Menurut penulis KDRT salah satunya disebabkan oleh kurangnya penyesuaian diri dalam rumah tangga. Penyesuaian diri dalam rumah tangga, khususnya antara suami istri memegang peranan penting dalam keharmonisan rumah tangga. Terapi ini sangat bermanfaat terutama bagi suami yang memiliki peluang berbuat Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT).

G. Mengubah Diri

Ada beberapa hal yang perlu dikemukakan oleh penulis terkait dengan mengubah diri pasangan suami istri sebagai salah satu usaha dalam mengantisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), yaitu Memperbaiki Diri dan memperbaiki kesalahan pasangan suami istri dalam

¹¹⁴ Friedman, Bowden, dan Jones, *Buku ajar keperawatan keluarga : riset, teori dan praktik*. (Edisi 5 Bahasa Indonesia), Jakarta : EGC, 2010, th.

¹¹⁵ Indraddin dan Hanandini, *Kekerasan dalam rumah tangga*. [http:// data.tp.ac.id](http://data.tp.ac.id). diakses pada tanggal 8 Mei 2023.

menjalani kehidupan rumah tangga. Adapun selengkapnya penulis paparkan sebagai berikut :

1. Memperbaiki Diri

Beberapa faktor memengaruhi perilaku kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang dilakukan oleh seorang suami, salah satunya adalah bagaimana hubungan suami-istri mereka berfungsi sebagai hubungan kekuasaan; hubungan ini cenderung menghasilkan konflik, kontrol, dan kekerasan yang tinggi terhadap istri.¹¹⁶ Suami yang menggunakan otoritasnya untuk menekan anggota keluarganya di rumah tangganya.¹¹⁷ Akibatnya, relasi kekuasaan antara suami dan istri berdampak negatif pada istri; suami yang merasa berkuasa cenderung kurang menghargai dan bersikap kasar terhadap istri.¹¹⁸

Pembicaraan tentang bias *gender* tidak dapat dipisahkan dari ketidaksetaraan *gender* yang dapat mengarah pada diskriminasi *gender*, khususnya terhadap perempuan. Nurhayati, Siti Rohmah, dan Sugiyanto mengungkapkan dalam penelitian mereka bahwa kesadaran akan kesetaraan *gender* akan menghilangkan gagasan bahwa laki-laki memiliki peran dan posisi yang lebih besar daripada perempuan. Ini juga akan mencegah kontrol dan dominasi, yang dapat menyebabkan diskriminasi *gender* dan kekerasan dalam rumah tangga.¹¹⁹

Relasi kuasa dalam kekerasan dalam rumah tangga biasanya dipengaruhi oleh pandangan *gender* yang tidak adil. Menurut beberapa perspektif, laki-laki memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk melakukan kekerasan terhadap perempuan; ini dikaitkan dengan kebutuhan untuk laki-laki memiliki status yang lebih tinggi daripada pasangannya yang perempuan.¹²⁰

Menurut penulis, untuk mencapai perubahan diri pasangan suami istri dalam mengantisipasi perbuatan Kekerasan Dalam Rumah Tangga

¹¹⁶ Antai D, "Controlling behavior, power relations within intimate relationships and intimate partner physical and sexual violence against women in Nigeria. BMC Public Health" 11(1), 1–11. 2011, dalam <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-511>.

¹¹⁷ Manumpahi, E., Goni, S., & Pongoh, H. W, "Kajian kekerasan dalam rumah tangga terhadap psikologi anak di Desa Soakonora Kecamatan Jailolo Kabupaten Halmahera Barat," dalam *E-Journal Acta Diurna*, 5(1), 2016.

¹¹⁸ Ciciek, F, *Jangan ada lagi kekerasan: Ikhtiar mengatasi kekerasan dalam rumah tangga, belajar dari kehidupan Rasulullah SAW*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama : LKAJ : Asia Foundation, 2005, hal. 35.

¹¹⁹ Nurhayati, Siti Rohmah and , Sugiyanto, Ph.D "Atribusi kekerasan dalam rumah tangga, kesadaran terhadap kesetaraan *gender*, dan strategi menghadapi masalah pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga", *thesis*, UNSPECIFIED, 2005, th.

¹²⁰ Asmarany, A. I, "Bias *gender* sebagai prediktor kekerasan dalam rumah tangga," dalam *Jurnal Psikologi*, 35(1), 2017 hal. 1–20.

(KDRT), sangat penting untuk mengubah persepsi dan pandangan bias gender. Ini dapat dicapai dengan mengatur ulang peran, hak, tanggung jawab, dan harapan yang berlaku bagi laki-laki dan perempuan dalam rumah tangga. Menurut penulis, persepsi bias gender berikut perlu dievaluasi:

Pertama, merubah cara pandang marginalisasi terhadap istri. Misalnya, suami sebelumnya menganggap pekerjaan istri tidak penting jika tidak menghasilkan uang, melarang istri mengikuti kegiatan di luar rumah, melarang istri bekerja untuk membantu memenuhi kebutuhan keluarga, dan memandang bahwa perempuan tidak bisa menjadi pemimpin, terutama dalam konteks rumah tangga. Menurut penulis pandangan seperti itu perlu diubah menjadi pandangan yang lebih moderat. Istri dapat berpartisipasi dalam memenuhi kebutuhan keluarga secara bersama-sama. Bahkan dalam Islam, istri diizinkan untuk menjadi pemimpin dalam urusan harta dan rumah tangga suaminya. Sebagaimana terdapat dalam hadis berikut ini:

عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: كُتِلُّكُمْ رَاعٍ فَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، فَالْأَمِيرُ الَّذِي عَلَى النَّاسِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُمْ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَوَلَدِهِ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ، وَالْعَبْدُ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُ، أَلَا فِكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ¹²¹

“Setiap kalian adalah pemimpin dan akan dimintai pertanggungjawaban atas yang dipimpinnya. Amir (kepala Negara), dia adalah pemimpin manusia secara umum, dan dia akan diminta pertanggungjawaban atas mereka. Seorang suami dalam keluarga adalah pemimpin dan akan dimintai pertanggungjawaban atas mereka. Seorang istri adalah pemimpin di dalam rumah tangga suaminya dan terhadap anak-anaknya, dan dia akan dimintai pertanggungjawaban atas mereka. Seorang hamba sahaya adalah pemimpin dalam urusan hartanya, dia akan dimintai pertanggungjawaban atasnya. Ketahuilah, bahwa setiap kalian adalah pemimpin dan setiap kalian akan dimintai pertanggungjawaban atas siapa yang dipimpinnya.” (HR. Bukhari)

¹²¹ Abī ‘abdillāh Muhammad Ibnu Ismā’il al-Bukhārī, *Shāhith al-Bukhārī*, (w.194-256 H) Cairo: Mathba’ah al-Salafiyah, 1400 H.

Kedua, merubah cara pandang terkait *subordinasi* terhadap istri, mengingat teori yang menganggap bahwa *subordinasi* menempatkan satu *gender* di bawah *gender* lainnya.¹²² Sebagai contoh, pada awalnya suami mungkin berpandangan bahwa perempuan tidak boleh menduduki jabatan yang lebih tinggi daripada laki-laki karena pandangan bahwa perempuan secara kodrat berada di bawah laki-laki. Selain itu, pandangan tersebut juga berimplikasi bahwa kebutuhan suami dan kepentingan rumah tangga lebih utama daripada kebutuhan dan kepentingan istri. Bahkan, pandangan tersebut mungkin menyebabkan perempuan menerima gaji yang lebih rendah dibandingkan laki-laki meskipun bekerja dalam pekerjaan yang sama. Namun, cara pandang ini perlu diubah menjadi pandangan yang tidak mengandung *subordinasi*, dan lebih menjunjung kesetaraan dalam memenuhi kebutuhan masing-masing suami dan istri.

Ketiga, merubah cara pandang terkait peran ganda yang sering diberikan kepada istri. Teori yang berkembang, terdapat pandangan bahwa meskipun istri bekerja di sektor publik, tanggung jawab domestik tetap menjadi kewajiban dan tanggungjawab utama bagi istri.¹²³ Sebagai contoh, suami mungkin beranggapan bahwa selain melayani suami, hamil, melahirkan, menyusui, dan menjaga rumah, istri juga harus ikut mencari nafkah. Akibatnya, istri memiliki beban tugas yang berat dan tanggung jawab yang melipat ganda. Istri harus menjalankan peran dan tanggungjawabnya sebagai ibu rumah tangga, mengurus anak-anak, dan melayani suaminya, sementara juga harus menggantikan peran dan tanggungjawab suami ketika ia tidak berada di rumah. Cara pandang ini perlu diubah menjadi pembagian kerja yang adil dan tidak memberatkan tugas dan pekerjaan istri baik di wilayah publik maupun domestik. Pembagian tugas yang adil akan memperhatikan keseimbangan antara pekerjaan di luar rumah dan tanggung jawab domestik antara suami dan istri. Hal ini akan mencegah beban yang berlebihan pada istri, sehingga istri dapat menjalankan peran dan tanggungjawabnya dengan lebih seimbang dan tidak terbebani.

Keempat, merubah cara pandang *stereotip* yang sering diberikan kepada istri. Menurut teori yang berkembang, *stereotip* adalah kesepakatan antara suatu kelompok dalam memberikan gambaran kelompok lain dengan cenderung menampilkan gambaran atau gagasan

¹²² Mansour Fakih, *Analisis gender dan transformasi sosial*, ..., hal. 73.

¹²³ Mansour Fakih, *Analisis gender dan transformasi sosial*, ..., hal. 73.

yang tidak akurat. *Stereotip* tersebut dapat menciptakan relasi kekuasaan yang tidak seimbang, dengan tujuan untuk menaklukkan atau menguasai pihak lain.¹²⁴ Sebagai contoh, suami mungkin beranggapan bahwa istri memiliki sifat pemalu, cengeng, tidak mandiri, dan secara fisik lebih lemah dibandingkan laki-laki. Di sisi lain, laki-laki dianggap tegas dan pemberani. Istri diharapkan untuk bertanggung jawab mengurus anak, rumah tangga, dan melayani suami, sementara suami hanya bertanggungjawab atas aspek perekonomian keluarga. Akibatnya, istri sering dipandang sebagai sosok yang bergantung pada suami.

Menurut penulis merubah cara pandang terhadap empat hal tersebut diatas, merupakan bagian yang penting dalam usaha untuk merubah diri agar terhindar dari perbuatan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Selain itu menurut penulis, salah satu usaha merubah diri untuk menghindari KDRT yaitu dengan melakukan konseling disaat menghadapi konflik sebagai wujud merubah diri dan keadaan menjadi lebih baik.

Ali Murtadho mengungkapkan bahwa bimbingan dan konseling perkawinan merupakan salah satu layanan konseling yang memiliki pengaruh penting seiring dengan kompleksitas masalah keluarga di masa kini. Pentingnya bimbingan konseling keluarga karena beberapa aspek, antara lain: masalah perbedaan individu, masalah kebutuhan, masalah perkembangan individu dan masalah latar belakang sosio kultural.¹²⁵

Sedangkan menurut Sofyan Willis konseling keluarga merupakan upaya yang dilakukan konselor profesional untuk membantu pasangan suami istri atau calon pasangan suami istri dalam menyelesaikan masalahnya sehingga mampu berkembang dan memecahkan masalah yang dihadapinya melalui cara-cara yang saling menghargai, toleransi dan komunikasi yang baik sehingga terwujud harmonisasi keluarga.¹²⁶

Konseling mempunyai peranan penting dalam merubah perilaku manusia, sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Santoso, bahwa dengan menguatkan penghargaan dan penghukuman secara tepat dalam cara dan situasi yang sesuai, perilaku kejahatan dapat diubah¹²⁷. Selain itu, Dahlan menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling Islami

¹²⁴ Sobur, *Psikologi umum*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2009, hal. 96.

¹²⁵ Ali Murtadho, *Konseling Perkawinan Perspektif Agama-Agama*, Semarang: Walisongo Press, 2009, hal. 143.

¹²⁶ Sofyan Willis, *Konseling Keluarga*, Bandung: Alfabeta, 2013, hal. 43.

¹²⁷ T. Santoso & E. A. Zulfa, *Kriminologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001, hal. 36

merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.¹²⁸

Tujuan konseling keluarga menurut Willis yaitu membantu anggota keluarga untuk belajar dan menghargai bahwa dinamika keluarga adalah saling berkaitan di antara anggota keluarga. Jika satu anggota keluarga bermasalah, maka akan mempengaruhi kepada persepsi, ekspektasi, dan interaksi anggota-anggota lain, agar tercapai keseimbangan yang akan membuat pertumbuhan dan peningkatan setiap anggota, untuk mengembangkan penghargaan penuh sebagai pengaruh dari hubungan parental.¹²⁹

Sedangkan tujuan konseling pernikahan menurut Corey (dalam Kertamuda, 2009) adalah agar setiap pasangan suami-istri atau anggota keluarga mampu melakukan hal-hal sebagai berikut: 1) Dapat belajar mempercayai satu sama lain; 2) Mencapai pengetahuan diri dan mengembangkan keunikan yang ada dalam diri masing-masing; 3) Meyakini bahwa setiap orang memiliki kebutuhan dan masalah yang biasa dan mengembangkan rasa kebersamaan; 4) Meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, rasa hormat pada diri, sehingga dapat mencapai pandangan dan pemahaman baru tentang diri; 5) Menemukan *alternative* dalam mengatasi masalah-masalah perkembangan dan pemecahan terhadap konflik-konflik; 6) Meningkatkan pengarahannya, kemandirian, tanggungjawab terhadap anggota satu dengan yang lainnya; 7) Menjadi peduli dengan pilihan-pilihan dari setiap anggota dalam keluarga dan dapat membuat pilihan yang bijaksana.¹³⁰

Adapun asas-asas dalam konseling pernikahan Islam, yaitu sebagaimana yang diuraikan oleh Murtadho berikut ini: 1) Asas kebahagiaan dunia dan akhirat, artinya, pernikahan bukan hanya prosesi yang diatur oleh negara, tetapi juga merupakan aturan dan tuntunan agama; 2) Asas *sakinah mawaddah wa rahmah*, maksudnya, terwujudnya keluarga bahagia lahir-batin; 3) Asas sabar dan tawakal, segala problem rumah tangga diselesaikan dengan pasrah kepada Allah SWT; 4) Asas komunikasi dan musyawarah; 5) Asas manfaat.¹³¹

¹²⁸ Dahlan, *Bimbingan dan Konseling Islami (Sejarah, Konsep dan pendekatannya)*, Yogyakarta: Pura Pustaka, 2008, hal. 2.

¹²⁹ Sofyan Willis, *Konseling Keluarga, ...*, hal. 43.

¹³⁰ Fatchiah E Kertamuda, *Konseling Pernikahan untuk Keluarga di Indonesia*. Jakarta: Salemba Humanika, 2009, th.

¹³¹ Ali Murtadho, *Konseling Perkawinan Prespektif Agama-agama, ...*, th.

Di balik kebahagiaan dan kenyamanan hubungan dengan pasangan dalam rumah tangga, juga terdapat konflik yang menjadi sumber stres. Kegagalan pasangan untuk saling menyesuaikan diri dan memecahkan masalah-masalah secara efektif dapat memicu konflik yang berkepanjangan. Dalam rumah tangga di era modern, tantangan yang dihadapi pasangan dalam menjalani perkawinan semakin besar. Saat ini banyak istri yang bekerja di luar rumah sehingga lebih menginginkan peran yang setara, yaitu suami terlibat aktif dalam pengasuhan anak-anak. Padahal pihak suami banyak yang belum siap dengan peran ganda tersebut.¹³²

Selain dari pada itu, tantangan juga muncul saat kondisi perkawinan yang tidak menyenangkan dan banyaknya harapan yang tidak terpenuhi, pada akhirnya dapat memicu perselingkuhan. Hubungan yang intim dengan orang ketiga dapat bermula dari pertemanan biasa tetapi kemudian berlanjut semakin dalam ketika masing-masing membuka diri dan saling menceritakan masalah. Perselingkuhan yang tidak diketahui oleh pasangan biasanya tidak memberikan dampak yang negatif. Bahkan mereka yang berselingkuh memperoleh pengalaman-pengalaman menyenangkan sehingga merasa lebih bahagia. Namun saat perselingkuhan terungkap, mulailah masa-masa yang amat sulit dalam perkawinan, baik bagi pasangan yang menjadi korban maupun pasangan yang berselingkuh.¹³³

Apapun jenis perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangan suami atau istri, dampak negatifnya terhadap perkawinan amat besar dan berlangsung jangka panjang. Perselingkuhan berarti pula penghianatan terhadap kesetiaan dan hadirnya wanita atau pria lain dalam perkawinan, akan menimbulkan perasaan sakit hati, kemarahan yang luar biasa, depresi, kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan kekecewaan yang amat mendalam.¹³⁴

Pada umumnya perselingkuhan menimbulkan masalah yang amat serius yang kemudian berakhir dengan perceraian karena masing-masing merasa tidak sanggup lagi bertahan setelah mengetahui bahwa cintanya dikhianati. Pasangan tersebut lebih memilih untuk

¹³² J. Gottman, & Silver, N, *The seven principles for making marriage work*. London: Orion Books Ltd, 2007.

¹³³ S. P. Glass & Staeheli, J. C, *Not "just friends". Rebuilding trust and recovering your sanity after infidelity*. New York: Free Press, 2003. th.

¹³⁴ Rona Subotnik & Harris, *Surviving infidelity: Making decisions, recovering from the pain*. Avon: Adams Media, 2005. th.

meninggalkan perkawinan yang dirasakannya sudah tidak lagi membahagiakan.¹³⁵ Namun bagi pasangan yang memutuskan untuk tetap mempertahankan perkawinan, pasangan tersebut merasakan berbagai emosi negatif dan juga mengalami depresi dalam jangka waktu yang cukup lama. Rasa sakit hati yang amat mendalam, membuat mereka menjadi orang-orang yang amat pemaarah, tidak memiliki semangat hidup, merasa tidak percaya diri, terutama pada masa-masa awal setelah perselingkuhan terbuka. Mereka mengalami konflik antara tetap bertahan dalam perkawinan atau bercerai. Hal ini perlu perbaikan dari masing-masing yang melakukan perselingkuhan.¹³⁶

Sebagai contoh proses pemulihan seorang istri yang suaminya kepadatan selingkuh, menurut Adriana Soekandar¹³⁷, langkah perbaikan diri yang harus ditempuh antara lain:

a. Ketika istri pertama kali mengetahui tentang perselingkuhan suami, reaksi awal adalah shock dan tidak percaya. Ketika akhirnya suami mengakui perbuatannya atau sudah terkumpul sejumlah informasi yang meyakinkan, maka barulah para istri terpaksa menghadapi kenyataan bahwa perkawinan mereka tidak sebaik yang mereka duga selama ini. Selanjutnya mereka mengalami masa-masa yang paling sulit, yang diwarnai oleh berbagai emosi negatif.

b. Tahap kedua adalah mengatasi emosi-emosi yang sangat *intens* dan berubah sepanjang waktu. Istri merasa amat marah, kecewa, sedih, dikhianati, sehingga ingin segera meninggalkan suaminya. Istri bahkan berpikir untuk juga berselingkuh dengan laki-laki lain sebagai balas dendam atas perlakuan suami. Tidak jarang mereka terlibat dalam pertengkaran hebat yang disertai kekerasan fisik dari istri.

c. Tahap ketiga adalah membicarakan masalah-masalah dalam perkawinan. Proses ini amat membutuhkan bantuan dari terapis karena komunikasi kedua pasangan masih buruk dan sering terjadi kesalahpahaman. Dengan memahami penyebab perselingkuhan, kesediaan untuk saling introspeksi diri, dan mencoba memperbaiki cara

¹³⁵ Rona Subotnik & Harris, *Surviving infidelity:*, th.

¹³⁶ Terry Hargrave, *Forgiveness and reconciliation after infidelity. Family Therapy Magazine*, March/April, p. 30-33.

¹³⁷ Adriana Soekandar Ginanjar, "Proses Healing Pada Istri Yang Mengalami Perselingkuhan Suami," dalam *jurnal: MAKARA, SOSIAL HUMANIORA*, VOL. 13, NO. 1, JULI 2009: 66-76, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.

komunikasi, pasangan menjadi lebih tahu kekurangan-kekurangan yang ada dalam perkawinan.

d. Kesiapan untuk terus melakukan introspeksi diri sangat membantu pemulihan kondisi pasangan dan perkawinan. Pada tahap ini istri biasanya tetap merasakan adanya keraguan terhadap kejujuran dan perubahan suami, tetapi sudah mengalami banyak perubahan positif dalam diri. Mereka menjadi lebih tegar menghadapi hidup, memiliki harapan yang lebih realistis dalam perkawinan, dan sudah mengembangkan pola pikir yang lebih positif terhadap kehidupan secara umum.

2. Memperbaiki Kesalahan

Keluarga harmonis tidak dapat tercipta secara otomatis dan natural. Upaya mewujudkan keluarga harmonis dapat dirangkum ke dalam berbagai langkah sebagai berikut: melestarikan kehidupan beragama dalam keluarga; meluangkan waktu yang cukup bersama keluarga; interaksi sesama anggota keluarga seperti komunikasi yang baik dan sikap demokratis; saling menghargai; persatuan; dan berorientasi pada prioritas keutuhan rumah tangga. Karena itu keharmonisan rumah tangga sangat bergantung dengan komunikasi dimana pasangan suami istri mampu berkomunikasi secara efektif.¹³⁸

Keluarga yang disharmoni, pada umumnya ditandai dengan keadaan: suami tidak bertanggungjawab dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga; suami maupun istri melakukan perselingkuhan; perbedaan prinsip dalam mengarungi bahtera rumah tangga; kondisi biologis suami atau istri seperti sakit, impoten atau mandul; dan kekerasan dalam rumah tangga.¹³⁹

Agar tujuan pernikahan tercapai, maka semua bentuk keadaan disharmoni tersebut harus dihindari. Upaya yang harus dilakukan ialah membuat keluarga menjadi prioritas utama, menjaga keutuhan anggota keluarga, komunikasi antar anggota keluarga, saling pengertian, sabar, jujur, saling percaya, tidak mudah berprasangka buruk terhadap pasangan, menghormati pendapat pasangan, harus saling mencintai dan menyayangi seluruh anggota keluarga.¹⁴⁰ Komunikasi merupakan salah

¹³⁸ S. W., Littlejohn & Foss, K. A., *Encyclopedia of Communication Theory*, SAGE Publications, Inc. 2009.

¹³⁹ J. A., .Devito, *Komunikasi Antar manusia,*, th.

¹⁴⁰ J. A., .Devito, *Komunikasi Antar manusia, ...*, th.

satu faktor yang mutlak ada karena pasangan suami istri memerlukannya untuk mengetahui bagaimana perasaan pasangan, kesanggupan atau kondisi pasangan, serta menciptakan keinginan maupun tujuan bersama. Hal yang lebih penting lagi adalah kualitas komunikasi, yaitu tingkat kemampuan sebuah rumah tangga untuk menjalin hubungan antar pribadi, melakukan transaksi, penguasaan simbolik, dan memelihara pengertian melalui komunikasi.¹⁴¹

Hal ini berarti bahwa dalam komunikasi yang diutamakan bukanlah kuantitas melainkan kualitas. Kualitas komunikasi pasangan suami istri adalah kemampuan untuk menjalin hubungan antar pribadi yang baik dan menyenangkan, penguasaan simbolik, pengertian, dan dapat mempengaruhi sikap pasangan melalui komunikasi yang dilakukan.¹⁴²

Aspek persepsi terhadap keharmonisan keluarga, dapat teridentifikasi diantaranya yang paling menonjol adalah suasana religius. Sebuah keluarga seharusnya menaruh perhatian pada agama dan mengajarkan dasar-dasar agama yang dianut kepada anak-anak sebagai tanggungjawab moral sebagai orangtua dan kewajiban untuk memberi teladan kepada anak-anak. Hal tersebut salah satu bagian dari komunikasi yang efektif dan akan menciptakan hubungan yang ditekankan pada kualitas moral, keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan.¹⁴³

Namun demikian terdapat beberapa hambatan dalam komunikasi yang efektif diantaranya terdiri dari: hambatan proses; hambatan fisik; hambatan semantik; dan hambatan psikologis atau emosi. Sekecil apa pun emosi, terutama emosi negatif, dapat menjadi penghalang dalam komunikasi yang baik antar personal.¹⁴⁴ Hal yang harus diperhatikan komunikasi dalam rumah tangga adalah kejujuran. Sikap kebohongan atau ketidakjujuran dalam hubungan antar pribadi suami istri walaupun kadarnya kecil akan mempengaruhi pasangan sampai hubungan diakhiri.¹⁴⁵

¹⁴¹ B. D. Ruben, & Stewart, L. P, *Komunikasi dan Perilaku Manusia*, Jakarta: Rajawali Pers. 2006, th.

¹⁴² B. D. Ruben, & Stewart, L. P, *Komunikasi dan Perilaku Manusia, ...*, th

¹⁴³ M. Budyatna, *Teori-Teori Mengenai Komunikasi Antarpribadi*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2015, th.

¹⁴⁴ A. Liliweri, *Komunikasi Antarpersonal*, Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2015, th.

¹⁴⁵ M. Budyatna, *Teori-Teori Mengenai Komunikasi Antarpribadi, ...*, th.

BAB IV
ISYARAT AL-QUR'ANTENTANG *SELF MANAGEMENT* DAN
KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA (KDRT)

A. Isyarat Al-Quran Terkait *Self Management*

1. Kontrol Diri

Menurut penulis, kontrol diri sebagai salah satu usaha pasangan suami istri dalam mengantisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), dapat dilakukan salah satunya dengan cara pengendalian emosi dan kontrol perilaku masing-masing individu. Kontrol diri menjadi hal utama yang harus dilakukan dalam *self management*, karena merupakan inti dari keseluruhan cara atau metode yang digunakan. Adapun term Al-Quran terkait dengan kontrol diri dalam *self management* sebagai antisipasi perbuatan KDRT yang penulis temukan diantaranya adalah *mujāhadah an nafs* (menahan nafsu), *kazhmul-Gaizha* (menahan marah), *'āfw* (memaafkan), *shafh* (berlapang dada), *zikrullāh* (ingat kepada Allah), dan *Shabr* (Sabar). Selanjutnya secara terperinci, penulis sampaikan sebagai berikut:

- a. *مُجَاهَدَةُ النَّفْسِ (Menahan nafsu)*

Mujahadah berasal dari kata bahasa Arab yang mempunyai makna berjuang.¹ Dalam bahasa Arab, kata *nafs* mempunyai banyak arti,² akan tetapi yang menjadi objek kajian dalam tulisan ini adalah *nafs* yang seperti nafsu seperti dimaksud dalam al-Qur'an tentang *mujahadah annafs* (berjuang menahan nafsu) yang terdapat dalam QS Yusuf/12:53, berikut ini:

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS. Yusuf/12:53).

Quraish Shihab dalam tafsirnya menukilkan pendapat Al Biqa'I mengenai ucapan Nabi Yusuf, "Dan aku tidak membebaskan diriku dari kesalahan apapun". Maksud kalimat itu adalah "aku bersyukur bahwa aku dipelihara Allah dan diberinya taufik. Aku tidak menuntut pembebasanku dari kesalahan sekedar untuk pembersihan namaku, karena sesungguhnya salah satu jenis nafsu manusia adalah nafsu yang selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali pada waktu dirahmati oleh Tuhanku dengan menghalanginya menyuruh; atau kecuali dengan melindungi seseorang sehingga Allah SWT menghalangi nafsunya, atau kecuali apa yang dirahmati Allah SWT dari jenis-jenis nafsu sehingga nafsu itu tidak memerintahkan kepada kejahatan. Sesungguhnya tuhanku yang selalu berbuat baik kepadaku Maha Pengampun atas segala dosa lagi Maha Penyayang bagi siapa yang di kehendaki Nya".³

Quraish Shihab dalam tafsirnya menukilkan pendapat Muhammad Sayyid Thanthawi, menurutnya ayat ini sebagai gambaran dari ucapan dari istri al-Aziz. Dia berpendapat bahwa wanita itu seakan-akan berkata: "Walaupun aku mengakui bahwa dia termasuk kelompok orang-orang yang benar, dan mengakui pula bahwa aku tidak mengkhianatnya di belakangnya, tetapi, kendati semua itu, aku tidak

¹ Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsiran Alqur'an, Jakarta, 1972, hal. 39.

² Bahasa Arab menggunakan term *nafs* untuk menyebut banyak hal, seperti roh, diri manusia, hakikat sesuatu, darah, saudara, kepunyaan, kegaiban, ukuran samakan kulit, jasad, kedekatan, zat, mata, kebesaran dan perhatian (lihat ibn Manzhur, *lisan al-Arab*, ttp: dar al-Ma'arif, tth, jilid h. 4500-4501)

³ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jakarta: Lentera Hati, J.VI, 2002, hal. 628

membebaskan diriku atau menyucikannya dari kecenderungan dan hawa nafsu serta upaya menuduhnya dengan tuduhan yang tidak benar. Akulah yang menyampaikan kepada suamiku pada saat aku terperanjat (bertemu di pintu) dan ketika emosi aku memuncak bahwa, apakah pembalasan terhadap orang yang bermaksud buruk terhadap istrimu, selain dipenjarakan atau siksa yang pedih?”. Sesungguhnya nafsu manusia mendorong pemiliknya kepada keburukan kecuali jiwa yang dirahmati Allah dan dipelihara dari ketergelinciran dan penyimpangan seperti halnya jiwa Yusuf”.⁴

Dalam ayat ini, ada makna yang menjadi inti dari diskusi, yang disebut “nafsu”, yang dalam bahasa sehari-hari berarti kecenderungan, keinginan, atau keinginan. Keinginan seperti nafsu makan untuk tetap hidup, nafsu seksual untuk bereproduksi, dan keinginan lain yang menyebabkan sikap dan tingkah laku tertentu ada dalam kehidupan manusia. Nafsu atau dorongan seksual dapat bersifat positif atau negatif. Pada awalnya, dorongan ini baik untuk melanjutkan generasi manusia, tetapi akhirnya menjadi negatif karena disalahgunakan atau tidak sesuai dengan martabat manusia.⁵

Dalam Al-Quran, Allah memberi manusia dua pilihan: memilih jalan yang akan membawa mereka ke keselamatan dunia dan akhirat atau jalan yang akan membawa mereka ke dalam kesesatan dan kesulitan dari dunia ini hingga akhirat. Dalam Surah al-Balad/90:10:

وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ

Dan Kami telah menunjukkan kepadanya dua jalan. (QS. al-Balad/90: 10)

Dalam surat as-Syams 91:7-10, Allah telah menanamkan kebaikan dan keburukan di dalam diri setiap manusia, memberi mereka akal untuk memilih dan menerapkan mana yang harus mereka lakukan dan pikirkan dalam kehidupan sehari-hari. Jalan pertama menuju ketaqwaan, dan jalan kedua menuju kejahatan. Allah mengatakan:

⁴ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, ..., hal. 628

⁵ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang Dan Diklat Kementerian Agama RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik : spiritualitas dan akhlak*, 2010, th.

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ
دَسَّاهَا

Dan jiwa dan penyempurnaannya (ciptaannya). Karena itu, Allah menciptakan jalan kefasikan dan ketakwaannya dalam jiwa. Orang yang mensucikan jiwa itu beruntung, dan orang yang mengotorinya merugi. (QS. asy-syams/91:7-10).

Surat ini membahas dua hal penting, menurut Ali as-Shabuni. Yang pertama adalah tentang nafsu manusia dan kecenderungan karakternya, yang mencakup baik dan buruk, dengan orang yang mendapat petunjuk dan orang lain yang tersesat. Yang kedua adalah tentang kelaliman kaum tsamud, yang akhirnya dimusnahkan oleh Allah. Dengan memberikan perintah dan motivasi kepada manusia untuk melakukan hal-hal baik, Allah menunjukkan kepeduliannya terhadap kebaikan, sementara orang-orang yang melakukan hal-hal buruk akan mengalami kerugian. Ketika orang berusaha melakukan kebaikan dalam kehidupan sehari-hari, mereka dapat melihat nilai spiritualitas mereka. Menurut ayat di atas, mereka yang beruntung dapat melakukan hal ini.⁶

Selain itu, Al-Qur'an menggunakan istilah *al-hawa* (hawa nafsu) dan *al-syahwah* (syahwat) untuk menggambarkan nafsu yang selalu cenderung ke arah keburukan. Al-Quran menggunakan kata *al-hawa* untuk menggambarkan keinginan-keinginan rendah secara umum yang menyimpang dan tidak pantas bagi martabat manusia, sedangkan *al-syahwah* digunakan untuk menggambarkan kenikmatan duniawi (*hedonisme*), termasuk makanan karena makanan terkait erat dengan kenikmatan.⁷

Sedangkan kata *al-Syahwah* ditemukan dalam beberapa ayat, Salah satunya terdapat dalam surah Ali-Imran/3:14:

رُزِقَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ
وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَاَبِ

⁶ Ali al-Sabuni, *Sāfwah al-Tafāsir*, Beirut : Maktabah al-'Asriyah, 2008, Vol. 3, hal. 1503.

⁷ Abu Hilal al-Asyari, *Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, al-Furūq alLughawiyah*, Juz, tp. hal. 562.

Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, Yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga). (QS. Ali-Imran/3: 14).

Dalam ayat di atas, *al-Syahawāt* adalah jamak dari *al-syahwah*, yang berarti hasyrat atau kehendak manusia untuk mencapai sesuatu yang dapat memberikannya kelezatan. Dalam hal ini, keinginan, kesukaan, atau hasyrat yang dimaksudkan adalah makanan yang diinginkan pulan..⁸

Di antara tingkatan nafsu ini adalah tingkatan yang dibagi berdasarkan ijtihad para ulama berdasarkan dalil-dalil Al-Qur'an:

1. النَّفْسُ أَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ

Terminologi *Al-Nafs Ammārah bi al-Sū'* disebutkan dalam QS. Yusuf/12: 53:

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ أَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۗ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena kecuali nafsu yang dirahmati Tuhanku, nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan. Tuhanku benar-benar maha pengampun dan maha penyanyang. (QS. Yusuf/12: 53).

Al-Nafs al-ammārah bi al-sū' adalah kekuatan yang mendorong naluri sejalan dengan nafsu yang cenderung melakukan hal-hal yang tidak baik. Tanda-tanda al-nafs ini termasuk kikir, hasad dengki, dan hianat. *Al-Nafs* ini akan mengalahkan kesucian yang murni dan asli jika ia dapat menguasai watak yang jujur dan mengontrol tabiat yang berdasarkan fitrahnya. *Al-Nafs*, nafsu yang tercela yang selalu mengajak kepada semua jenis kejahatan, dan inilah tabiatnya: tidak ada yang bisa selamat dari perbuatan jahat mereka kecuali dengan izin Allah.⁹

⁸ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsīr al-Maraghī*, Juz 3, tp., hal. 104.

⁹ Muhammad bin Abu Bakar ibn Qayyim, *16 Langkah Menuju Puncak Kedamaian Jiwa*, terj, Abdul Majid, Jakarta: Gadika Pustaka, 2006, hal. 132.

2. النَّفْسُ اللَّوَّامَةُ

Terminologi *al-Nafs al-lawwāmah* disebutkan dalam QS Al Qiyamah/75:2

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri). (QS. Al-Qiyamah/75: 2).

Ada dua jenis *al-Nafs lawwāmah*: *al-lawwāmah al-mulawwāmah* (mencela dan dicela) dan *al-lawwāmah ghairu al-mulawwāmah* (mencela tetapi tidak dicela). *Al-Lawwāmah al-mulawwāmah* adalah nafsu yang bodoh dan zalim yang dicela Allah dan para malaikat-Nya. *Al-Lawwāmah ghairu al-mulawwāmah* adalah nafsu yang terus menerus mencela pemiliknya karena keteledorannya dalam mentaati Allah, meskipun dia telah berusaha keras, tetapi nafsu ini tidak tercela. Nafsu yang paling mulia adalah nafsu yang mencela dirinya sendiri karena keteledorannya dalam mentaati Allah dan menanggung celaan orang yang mencelanya untuk mendapatkan rida.¹⁰

Nafsu yang dicela oleh Allah adalah nafsu yang merasa puas dengan tindakannya, tidak mencela dirinya, dan tidak mampu menanggung kritik orang yang mencelanya di jalan Allah.¹¹ *Al-nafs al-lawwāmah* adalah nafsu yang tidak stabil, sering berubah-ubah, ingat dan kemudian lalai, datang dan pergi, cinta dan benci, senang dan marah, taat dan bermaksiat. Ia adalah nafsu yang tidak konsisten dalam situasi tertentu; itu selalu datang silih berganti. Ia banyak bergerak (membolak-balik) dan memiliki banyak warna; ia ingat bagaimana memandu dan lupa; menerima dan menolak; mencintai dan membenci; senang dan rela; marah, patuh, dan bertaqwa. Atau, hembusan-hembusan iman dan bisikan setan tertanam dalam nafsu.¹²

¹⁰ Muhammad bin Abu Bakar ibn Qayyim, *16 Langkah Menuju Puncak Kedamaian Jiwa*, tp., hal. 138.

¹¹ Muhammad bin Abu Bakar ibn Qayyim, *16 Langkah Menuju Puncak Kedamaian Jiwa*, tp., hal. 139.

¹² Husein Syahatah, *Membersihkan Jiwa Dengan Muhasabah: Kitab Introspeksi Untuk Menuai Kesucian Diri*, terj. Nuroddin Usman, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003, hal. 33.

3. النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ.

Al-Nafs al-Muṭhmainnah disebutkan dalam Al-Qur‘an surah ar-Ra‘d/13:28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) mereka yang beriman dan mengingat Allah membuat hati mereka tenang. Ingatlah bahwa hanya dengan mengingat Allah hati dapat tenang. (QS. ar-Ra‘d /13: 28).

Nafs al-muthmainnah ialah nafsu yang telah mendapat tuntunan dan pemeliharaan yang baik sehingga jiwa menjadi tenang, dapat bertindak baik, dapat menolak tindakan jahat dan keji, dan dapat menjauhkan diri dari godaan manusia, syetan, jin, dan iblis. Mereka juga dapat mendorong orang untuk melakukan kebajikan dan mencegah kejahatan. Ketika Ibn Abbas menjelaskan pengertian *al-nafs al-muṭhmainnah*, dia mengatakan bahwa nafsu yang tenang atau *muṭhmainnah* adalah nafsu yang membenarkan, yang telah mendapatkan ketenteraman dan kebahagiaan dari Allah melalui metode iman dan keislaman. Ini menghidupkan jiwa dengan menjadikan Allah sebagai tujuan utama dari semua tindakan dan nafasnya dengan senantiasa mengingat Allah.¹³

Karena jiwanya telah tersinari oleh iman, Ibn Arabi menafsirkan *al-nafs al-muṭhmainnah* sebagai jiwa yang tenang. Ketika ia datang kepada Allah, ia merasa tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dalam keadaan lapang dada, yaitu ketika dia telah menyempurnakan jiwa dengan sifat-sifat yang sempurna, dan kembalilah kepada zat dalam keadaan *ridha* dan *diridhoi*, itulah kesempurnaan maqam sifat-sifat. Kemudian kembalilah kepada hamba-hambaKu.¹⁴

Term *mujahadah an nafs* (menahan nafsu) yang merupakan bagian dari kontrol diri pasangan suami dan istri untuk mengantisipasi perbuatan KDRT dalam tulisan ini, terdapat dalam beberapa ayat di dalam Al-Qur’an diantaranya adalah sebagai berikut:

¹³ Husein Syahatah, *Membersihkan Jiwa Dengan Muhasabah: Kitab Introspeksi Untuk Menuai Kesucian Diri*,..., hal. 52.

¹⁴ Muḥyiddin Ibn Arabi, *Tafsīr al-Qur‘ān al-Karīm*, Jil. II, Beirut: Dār al-Yaqzah al-Sakiyah, 1969, hal. 806.

No	Tema	Surat
1	النَّفْسُ أَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ	Yusuf/12:53
2	النَّفْسُ اللَّوَّامَةُ	QS Al Qiyamah/75:2
3	النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ	QS. ar-Ra'ad /13: 28

Tabel. IV. 1

Ayat-ayat *mujahadah an nafs* (menahan nafsu)

b. كَظُمُ الْعَيْظِ (menahan marah)

Menurut penulis, terminologi *kāzmul-ghaiẓa* (menahan marah) yang merupakan salah satu bentuk kontrol diri, diambil dari kata *kāzimīnal-ghaiẓa* yang terdapat dalam QS Ali Imran/3:134, berikut ini:

الَّذِينَ يُفْقُونَ فِي السَّيِّئِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْعَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

seorang yang berderma, baik dalam waktu yang lapang maupun yang sempit, dan yang mampu mengendalikan kemarahannya dan memaafkan kesalahan orang lain. Selain itu, Allah mencintai mereka yang bertindak baik.”(QS.Ali Imran:134).

Kata *kāzimīna al-ghaiẓa* terdiri dari dua bagian, yaitu *kāzimīna* yang merupakan bentuk *isim fail* dari kata dasar *kazhama* yang berarti menahan atau menahan sesuatu ketika muncul. Sedangkan *al-ghaiẓa* memiliki makna marah. Gabungan kedua kata tersebut, yaitu *kāzimīna al-ghaiẓa*, dapat diartikan sebagai "menahan kemarahan", yaitu tidak marah dan tidak mengekspresikan kemarahan melalui perkataan atau perbuatan¹⁵. Term *ghaiẓa* berasal dari akar kata *ghaza-yaghīzu-ghaiẓan* dalam semua derivasinya dalam al-Qur'an terulang sebanyak 11 kali dalam Al-Quran. Kata ini serupa dengan *ghadhab* yang memiliki arti "marah" atau "kemarahan,". Kata ini digunakan untuk menggambarkan berbagai hal atau segala hal yang menunjukkan kemarahan. Seperti

¹⁵ Muhammad Marwan, ما هو كظم الغيظ, dalam <https://mawdoo3.com/>. Diakses pada 5 Pebruari 2023 .

mudah terluka dan agresif.¹⁶

Kata *al-kāzimīn* mengandung makna penuh dan menutupnya dengan rapat, seperti wadah penuh air kemudian ditutup dengan rapat agar tidak tumpah. Hal ini memberikan isyarat bahwa perasaan tidak bersahabat masih memenuhi orang yang marah, pikirannya ingin membalas, tetapi dia tidak mengikuti nafsunya dan tetap menahan amarah. Dia menahan diri dengan tidak mengeluarkan kata-kata buruk dan perbuatan negatif.¹⁷ Penulis telah membagi istilah *ghadhab* dan *ghaidz* yang ditemukan dalam Al-Quran untuk mempermudah dan memperjelas istilah ini: Thaha/ 20:81, Thaha/20:86, al Anbiya'/21:87, al A'raf /7:150, aliImran/3:119, ali Imran/3:134.

ghadhab adalah emosi jiwa yang mendorong seseorang untuk melakukan keburukan dan hal yang tidak disukai tanpa rasa takut. Sementara itu, *asifâ* adalah emosi jiwa yang mendorong seseorang untuk merasa sedih dan membenci, disertai dengan perasaan kekhawatiran.¹⁸ Ayat ini menjelaskan bahwa setelah Musa as. kembali dari tempat suci, ia hadir di sana untuk bermunajat.¹⁹ Menurut Al-Maraghi, Musa AS. berada di tempat suci tersebut selama empat puluh hari.²⁰ Ia merasa marah dan sedih. Kemarahan dan kesedihan ini, menurut Quraish Shihab, disebabkan oleh usaha keras Musa AS. dalam memberikan petunjuk kepada kaumnya. Sementara itu, Mutawalli as-Sya'rawi memaknai kalimat *ghadbâna asifâ* sebagai rasa sedih yang sangat mendalam.²¹

Ayat ini menceritakan kemarahan musa terhadap bani Israil. Mereka melanggar janji mereka sebelumnya untuk tidak menyembah patung lembu lagi. Di sini, ada perdebatan tentang kalimat "apakah perjanjian antara Musa dan bani Israil itu terlalu lama sehingga mereka mengingkari perjanjian yang telah mereka sepakati".²²

Sementara al-Qurthubi menjelaskan dalam ayat ini bahwa Musa kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih karena melihat bagaimana mereka meninggalkan apa yang dia ajarkan kepada mereka.

¹⁶ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Kamus Al-Qur'an*, ...,th.

¹⁷ M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian*, ..., hal. 343-346

¹⁸ Muhammad Thâhir bin 'Asyur, *at-Tahrîr wa at-Tanwîr*, Tunisia: Dâr as-Suhûn, t.th, hal. 281.

¹⁹ Tempat suci yang ditetapkan Allah itu adalah disebelah kanan gunung Thur. Lihat M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah.*, hal. 650.

²⁰ Ahmad Musthofa al-Maraghi, *Terjemah Tafsir al-Maraghi* Terj. Bahrun Abu Bakar, Semarang: Toha Putra, 1974, hal.193.

²¹ Muhammad Mutawalli as-Sya'rawi, *Tafsir Khawatiru al-Imaniyyah*, Mesir:Dâr al-Islâm ttp, hal. 695.

²² M.Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian*, vol. 8, hal. 350-351.

Dia sampai mengungkit perjanjian yang mereka buat dan nikmat yang Allah berikan kepada mereka.²³ Dalam ayat di atas, Al-Qurthubi menafsirkan kata *ghadhab* dengan mengatakan bahwa Allah telah memerintahkan untuk menahan amarah meskipun sebenarnya dia mampu untuk marah dan memiliki kesempatan untuk meluapkannya. Oleh karena itu, di ayat terakhir, Allah memasukkan mereka yang mampu menahan amarah ke dalam kelompok orang-orang *muhsinīn*.²⁴

Dalam ayat lain, diterangkan tentang kemarahan Nabi Yunus yang diberi gelar *Dzun Nun*. Al-Qur'an menggambarkan kemarahan ini sebagai ketidaksabaran Nabi Yunus dalam menghadapi kaumnya, sebagai berikut:

وَدَا التُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

Dan ingatlah kisah Dzun Nun (Yunus), yang pergi dalam keadaan marah dan mengira Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya). Dalam kegelapan, dia menyeru, "Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku termasuk orang yang zalim". (QS. Al anbiya/21:87)

Dalam ayat ini dijelaskan bagaimana Nabi Yunus marah terhadap kaumnya karena mereka menolak untuk menyembah Allah SWT. Perilaku mereka yang tidak mengikuti seruan Nabi Yunus inilah yang membuatnya marah. Penduduk Ninawa percaya bahwa Nabi Yunus akan mengancam mereka dengan adzab selama tiga hari, tetapi setelah Nabi Yunus pergi, mereka menyadari bahwa dia tidak berdusta.²⁵

Ibn 'Athiyah mengilustrasikan makna *kāzīmīn al-gaiẓha* dengan perumpamaan seseorang yang, ketika makanannya penuh di mulutnya, ia mengembalikannya ke dalam kekerongkongan dan menahannya, sehingga mencegahnya untuk tidak meluap.²⁶ Menahan amarah akan melahirkan kekuatan, sebaliknya mudah marah merupakan kelemahan. Dalam hadis riwayat Bukhari, Rasulullah Saw bersabda:

²³ Imam al-Qurthūbī, *Tafsīr al-Qurthūbī (al-Jamī, li Ahkāmī al Qur'an)*, terjemahan, jilid XI, Jakarta: Pustaka Azam, 2008, hal. 623-628.

²⁴ Imam al-Qurthūbī, *Tafsīr al-Qurthūbī (al-Jamī, li Ahkāmī al Qur'an)*, ..., hal, 509-513.

²⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar juz 5*, Jakarta: P.T Metro Pos Jakarta, 1981, hal. 61-62.

²⁶ Muhammad Marwan, ما هو كظم الغيظ, dalam <https://mawdoo3.com/>. Diakses pada 5 Pebruari 2023.

عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ²⁷ (رواه البخاري)

Orang yang kuat tidak selalu menang dalam perkelahian, tetapi orang yang kuat adalah yang mampu mengendalikan dirinya saat marah.”. (HR. Bukhari)

Meskipun Quraish Shihab menjelaskan bahwa wajar jika orang-orang dengan kriteria di atas masuk ke surga, ayat ini sangat berkaitan dengan perang Uhud. Dalam peperangan itu, paman nabi, Hamzah Ibn Abdul Muthalib, mati tragis di tangan Hindun, dadanya dibelah dan hatinya dikunyah. Nabi juga berniat membunuh Hindun dengan tangannya, tetapi Allah menegurnya dengan surat an-Nahl/16:126. Ayat tersebut menekankan pentingnya menekan kemarahan orang lain dengan menahannya sepenuhnya..²⁸

Menurut ath-Thabari, Allah telah menyiapkan surga yang luas dengan isinya untuk orang-orang yang bertakwa dan yang membelanjakan hartanya di jalan Allah untuk berjuang untuk menegakkan agama Islam. Begitu juga orang-orang yang mampu menahan amarah mereka saat mereka sangat marah, bahkan memaafkan segala kesalahan orang yang telah menyakitinya..²⁹

Menurut penulis, terminologi *kâzhimîna al-Gaizha* (menahan marah) yang tertera dalam surat Ali Imran/3:134, sangat berkaitan erat dengan terminologi *ghadab* yang tertera dalam surat Al anbiya/21:87. Keduanya mempresentasikan suatu perbuatan dalam konteks *self management* berupa kontrol diri pasangan suami istri yang sangat berguna bagi keduanya untuk mengantisipasi perbuatan KDRT. Adapun term yang berkaitan dengan tentang *ghadab* (marah) dan *kazhmul-Gaizha* (menahan marah) yang terdapat di dalam Al-Qur'an, antara lain sebagai berikut:

²⁷ Abi ‘abdillâh Muhammad Ibnu Ismâ’il al-Bukhârî, *Shâhîh al-Bukhârî*, (w.194-256 H) Cairo: Mathba’ah al-Salafiyyah, 1400 H,cet.1, th.

²⁸ M.Quraish Shihab, Tafsir al-Misbah Pesan, *Kesan dan Keserasian*, Jakarta : Lentera Hati, 2002, vol. 3, hal. 220-223.

²⁹ Abu Ja’far Muhammad bin Jarir ath-Thabari, *jâmi’u al Bayân ‘an Ta’wîli ây al Qur’an*, terjemahan. Vol 5, hal 870-875.

No	Tema	Surat
1	غَضَبٌ	Thaha/20:86, Al-A'raf/7:71
2	غَضِبْنَا أَسْفًا	Thaha/20:86
3	غَضِي	Thaha/ 20:81
4	مُغْضِبًا	Al anbiya/21:87
5	الْكُظُمِينَ الْعَيْظَ	Ali Imran:134
6	عَبِطَ قُلُوبِهِمْ	At-Taubat/9:15

Tabel. IV. 2

Ayat-ayat tentang *gadab* (marah) dan *kazhimul-Gaizha* (menahan marah)

c. الْعَفْوُ (memaafkan)

Menurut penulis, terminologi *al'afw* (memaafkan) yang merupakan salah satu bentuk kontrol diri, diambil dari kalimat '*āfina* *'anin-nās* (memaafkan orang lain) yang ditemukan dalam QS Ali Imran/3:134, berikut ini:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْعَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

seorang yang berderma, baik dalam waktu yang lapang maupun yang sempit, dan yang mampu mengendalikan kemarahannya dan memaafkan kesalahan orang lain. Selain itu, Allah mencintai mereka yang bertindak baik.”(QS.Ali Imran:134).

Menurut penulis, kata '*āfina* merupakan bentuk *isim fa'il* yang berarti orang-orang yang memaafkan dan '*aathaf* dari kata sebelumnya yakni *kāzīmīn* (orang-orang yang menahan marah) yang merupakan susunan *jar majrur*. Adapun bentuk kata dasarnya adalah '*afw*. Menurut Ibn Manzhur, kata *al'afw* adalah bentuk *masdhar* dari kata *afa-ya'fu-*

afwan, yang berarti menghapus atau menghilangkan.³⁰ Menurut Ibn Faris, kata *al-'afw* berasal dari kata "meninggalkan" atau "mencari", sehingga memiliki arti untuk meninggalkan sesuatu untuk memberi ampunan kepada orang lain.³¹ Kata maaf memiliki makna yang sejalan dengan definisi yang tercantum dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, yakni tindakan membebaskan kesalahan orang lain dari sanksi atau denda sebagai konsekuensi dari perbuatan salah yang dilakukan.³²

Kata *al-'afw* adalah salah satu kata yang penting dalam Al-Quran dan muncul sebanyak 35 kali dalam teks suci tersebut. Kata ini tersebar di 11 surat yang berbeda, dan saat ditinjau dari konteks penggunaannya, terdapat perbedaan signifikan dalam makna yang diungkapkannya. Sebagian besar dari kemunculan kata *al-'afw* sebanyak 34 kali mengindikasikan makna penghapusan dosa. Ini mencerminkan salah satu ajaran fundamental dalam agama Islam, yaitu kemurahan dan keadilan Allah yang mampu menghapus dosa-dosa manusia ketika mereka bertaubat dengan tulus. Namun, perlu diperhatikan bahwa hanya satu kali dari 35 kemunculan kata ini yang memiliki makna memaafkan atau menghapus, menyoroti pentingnya konsep maaf dan pengampunan dalam kehidupan manusia sebagai teladan yang diambil dari ajaran Al-Quran. Kesimpulannya, kata *al-'afw* dalam Al-Quran mengandung pesan penting tentang penghapusan dosa dan pemahaman tentang memaafkan yang menjadi poin kunci dalam praktik kehidupan dan spiritualitas umat Islam.³³

Dalam *Al-Mu'jam al-Mufahras, Al-Baqi'* menjelaskan kata *al-'afw* dalam bentuk *fi'il mâdhi* dalam Al-Quran. Ia menjelaskan bahwa bentuk *mufrad* dan *jama'* dari kata ini ditemukan sebanyak tujuh kali dalam lima surat Al-Qur'an. Semuanya ada dalam al-Baqarah/2: 87, Ali-Imran/3: 152

³⁰ Muhammad Makrim Ibn Manzhur, *Lisân al-'Arab*, tp., j. II, hal. 72.

³¹ Abu Husen Ahmad Ibn Faris, *Mu'jam Maqâyis al-Lughah*, tp., j. IV, hal. 47.

³² Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pustaka, 2005, hal. 693.

³³ Pengertian ini hanya tercantum dalam surat al-Baqarah/2: 219, Quraish Shihab mengatakan bahwa kata "awf" dalam ayat ini berarti maaf atau menghapus. Menurutnya, memberikan maaf terhadap kesalahan orang lain artinya menghilangkan luka hati yang membekas akibat dari penganiayaan orang lain, sehingga tidak terbersit untuk melakukan pembalasan. Lihat Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian AlQur'an*, Vol. 2, hal. 207. Bandingkan dengan Ismail Ibn Katsir, *Tafsîr Al-Qur'an al-Azîm*, j. III, hal. 88 dan Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-fadz AlQur'an*, hal. 539.

dan 155, al-Maidah/5: 95 dan 101, at-Taubat/9:43, dan asy-Syura/26: 40.289. Hanya al-Araf/7: 95 yang menggunakan bentuk plural.³⁴

Menurut *Al-Baqi'* dalam *Al-Mu'jam al-Mufahras*, kata *al-'afw* dalam bentuk *fi'il mudhâ'ri'* dengan kata ganti (*dhamir*) *antum* diulang tiga kali: al-Baqarah/2: 237, an-Nisa/4: 149, dan at-Taghabun/64:14. Kata ta'fu bermakna pemaafan dalam kumpulan ayat ini. Namun, kata *dhamir* “*nahnu*” disebutkan dalam surat at-Taubat/9: 66 dan berarti memaafkan. Pengulangan *dhamir huwa* dalam surat asy-Syura/42: 34, al-Baqarah/2: 237, dan an-Nisa'/4: 99 dapat memberikan pemahaman yang sama.

Namun, kata kerja perintah (*fi'il amr*), yang berisi perintah untuk memberikan maaf, digunakan dalam Al-Qur'an dalam tiga surat (al-Baqarah/2:286, Ali-Imran/3:159, dan al-Maidah/5: 13), dan dalam satu tempat dalam bentuk *mudzakkar* (al-Maidah/5: 15 dan asy-Syura/42: 25 dan 30). Dalam surat al-Baqarah/2: 178, *isim majhul* “*ufiya*”, yang berarti pemaafan, ditemukan dalam bentuk *isim tafdil* di lima tempat dalam Al-Qur'an, yaitu dalam surat al-Hajj/22: 60, an-Nisa/4:43, 99, 149, dan al-Mujadalah/58: 2.

Dari penjelasan yang telah diuraikan di atas, kita dapat menarik kesimpulan bahwa kata *al-'afw* secara etimologis mengandung makna menghapus atau menghilangkan balasan terhadap kesalahan yang dilakukan oleh pihak lain terhadap diri seseorang. Selain kata *al-'afw*, Al-Quran juga menggunakan kata-kata seperti *shafh* dan *ghafur*. Hal yang perlu ditekankan adalah bahwa setiap kali Al-Quran memilih kata-kata ini, pilihan tersebut selalu disesuaikan dengan konteksnya. Ini menunjukkan kompleksitas dan kedalaman ajaran Al-Quran dalam menggambarkan makna pengampunan, penghapusan dosa, dan memberikan maaf sebagai konsep penting dalam agama Islam. Dengan kata lain, setiap kata yang digunakan dalam Al-Quran dirancang untuk menyampaikan pesan yang sesuai dengan makna yang hendak disampaikan dalam teks suci tersebut, dan ini menggarisbawahi pentingnya pemahaman kontekstual dalam memahami ajaran Al-Quran.

³⁴ Menurut al-Biqâ'i, seperti yang diungkap Quraish Shihab, bahwa surat asy-Syu'ara' ayat 40 mengandung tiga hal utama yaitu ilmu, jiwa dan keberanian. Sementara memberi balasan dengan setimpal merupakan bentuk keberanian bersifat adil dalam memberikan balasan terhadap orang yang telah berbuat zhalim. Hal ini bukan berarti memberikan toleransi terhadap kezaliman orang lain, akan tetapi perintah tersebut lebih menekankan pada aspek pahala bagi orang yang teraniaya. Hal tersebut juga dapat dipahami sebagai isyarat bahwa Allah tidak menyukai orang yang melampaui batas dalam membalas. Lihat Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al -Qur'an*, Vol. V, hal. 513.

Adapun term yang berkaitan dengan tentang *al-'afw* (memaafkan) antara lain sebagai berikut:

No	Tema	Surat
1	يَعْفُو	An-nisa/4:99, Asy-Syura/42:34
2	تَعْفُوا	Al-Baqarah/2:237, At-Taghabun/64:14
3	تَعْفُ	At-Taubah/9:66,
4	وَاعْفُ	Al-Baqarah/2:286

Tabel. IV. 3
Ayat-ayat tentang *al-'afw* (memaafkan)

d. اَلصَّفْحُ (Berlapang Dada)

Penjelasan tentang arti kata *as shafh* yang diberikan oleh al-Baqi', yakni makna lapang atau lembaran baru, memberikan pemahaman mendalam tentang konsep pengampunan dalam Islam. Dari kata *as shafh* ini, kemudian muncul kata *shafahat* yang menggambarkan sebuah tindakan membuka lembaran baru untuk menghapus noda-noda kesalahan, sehingga individu bisa memulai kembali dengan lembaran yang bersih dan tanpa beban dosa. Konsep ini mencerminkan ajaran penting dalam agama Islam tentang kemurahan dan pengampunan Allah, serta kesempatan untuk memperbaiki diri dan memulai lembaran baru dalam kehidupan spiritual. Melalui pemahaman ini, Islam mendorong umatnya untuk bertaubat, memperbaiki diri, dan meraih pengampunan Allah, sehingga mereka dapat menghadapi masa depan dengan harapan dan tekad yang kuat.³⁵ Akibatnya, kata *as shafh* dengan turunannya yang berbeda disebutkan dalam Al-Quran pada delapan tempat, yaitu dalam surat al-Baqarah/2: 109, al-Maidah/5: 13, al-Hijr/15: 85, an-Nur/24: 22, Az-Zukhruf/43: 5 dan 89, dan juga dalam surat al-Maidah/5: 13..³⁶

³⁵ Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi', *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz Al-Qur'an*, Cairo: Dâr al-Kutub al-Mishriyyah, 1945, hal. 502.

³⁶ Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi', *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz Al-Qur'an*, ..., hal. 502.

Sebagaimana dijelaskan dalam surat an-Nūr ayat 22, penggunaan kata *as shafh* dalam Al-Quran dalam bentuk *fi''il mudhari'* menunjukkan bahwa tidak memberikan hukuman atas kesalahan orang lain adalah perbuatan mulia.³⁷ Dengan cara yang sama, ketika Al-Quran menggunakan kata *as shafh* sebagai isim masdar, itu menunjukkan bahwa seseorang harus meminta maaf dengan cara yang baik atas perbuatan buruk yang dilakukan terhadapnya, seperti yang disebutkan dalam surat al-Hijr ayat 85.³⁸

Pernyataan ini secara kongkrit menegaskan pandangan yang dikemukakan oleh McCullough tentang dua makna dalam memberi maaf. Dimensi dunia, yang mencakup aspek sosial dan psikologis, mengacu pada sikap dan perbuatan dalam konteks hubungan manusia di masyarakat. Memberi maaf dalam dimensi ini melibatkan tindakan melepaskan amarah dan rasa benci, serta menghindari perlakuan yang merugikan pihak lain. Di sisi lain, dimensi ketuhanan atau transendental mengaitkan memberi maaf dengan nilai-nilai spiritual yang berasal dari aspek religiusitas. Dalam dimensi ini, memberi maaf juga menjadi ekspresi dari ketaatan kepada nilai-nilai agama yang mendorong pengampunan dan kebaikan terhadap sesama. Jadi, konsep memberi maaf mencakup lebih dari sekadar tindakan sosial, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang mendalam, yang mengilustrasikan pentingnya menggabungkan nilai-nilai moral dan agama dalam tindakan pengampunan.³⁹

Pandangan Baumeister tentang pemberian maaf menguraikannya ke dalam dua aspek yang penting. Pertama, aspek intrapsikis, yang mengacu pada proses emosi dan kognisi yang terlibat dalam pemberian maaf. Ini mencakup perasaan dan pemikiran yang berkaitan dengan melepaskan sakit hati dan dendam terhadap pihak yang bersalah. Kedua, aspek interpersonal, yang melibatkan kondisi sosial dan hubungan dengan pihak yang bersalah dalam konteks pemberian maaf. Baumeister menekankan bahwa pemberian maaf yang benar-benar tulus dan efektif memerlukan kedua aspek ini untuk bekerja bersama. Dengan kata lain, pemberian maaf yang sejati melibatkan pemahaman emosional dan

³⁷ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Marâghi*, tp., j. VIII, hal. 156.

³⁸ Abd al-Majid 'Abd al-Salam al-Muhtasib, *Aqâwil fî wujûh al-Ta'wil*, tp., hal. 126.

³⁹ Krauss "Exploring Regional Differences In Religiosity Among Muslim Youth In Malaysia. Review Of Religious Research, dalam Yulia Fitriani dan Ivan Muhammad Agung, "Religiusitas Islami dan Kerendahan Hati dengan Pemaafan pada Mahasiswa," dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 14 No. 2 Tahun 2018, hal. 168.

kognitif yang mendalam, serta kondisi sosial yang mengizinkan proses ini terjadi. Sebaliknya, pemberian maaf yang bersifat semu hanya sebatas verbal dan tidak didasari oleh pemahaman yang tulus. Pemaafan semu ini mencirikan dirinya dengan hanya ekspresi lisan memberi maaf kepada pihak yang bersalah, sementara dalam hati masih tersimpan perasaan sakit hati dan dendam yang sebenarnya tidak diatasi. Baumeister dengan demikian menggarisbawahi pentingnya pemberian maaf yang tulus dan mendalam, bukan sekadar formalitas verbal semata.⁴⁰

Pandangan Fincham mengenai pemberian maaf membaginya menjadi dua faktor yang saling terkait. Faktor pertama adalah kemampuan untuk menghilangkan keinginan untuk melakukan balas dendam, yang mencerminkan proses melepaskan perasaan negatif seperti marah dan dendam terhadap pihak yang bersalah. Faktor kedua adalah keinginan untuk memperbaiki dan meningkatkan hubungan antara individu yang memberi maaf dan pihak yang bersalah. Ini menunjukkan bahwa pemberian maaf tidak hanya tentang mengatasi perasaan negatif, tetapi juga tentang membangun hubungan yang lebih positif dan sehat. Dengan kata lain, pemberian maaf menekankan pentingnya merestorasi hubungan yang rusak dan menciptakan kondisi yang lebih baik untuk kedua belah pihak setelah konflik atau ketidaksetujuan.⁴¹

Dalam psikologi, maaf atau pemaafan disebut *forgiveness*. Ia adalah proses yang dapat mengubah emosi dan perilaku terhadap orang yang salah. Menurut Gassin dan William dalam Prasetya, pemberian maaf secara psikologis dapat mengurangi depresi, stres, dan kecemasan. Di samping itu, maaf sangat penting untuk membangun kehidupan yang tenang. Ini karena memberi maaf sangat berdampak pada tingkat emosi dan kesejahteraan diri.⁴²

Pendapat yang disampaikan oleh Worthington dalam Ayten sangat menguatkan pandangan sebelumnya tentang pemberian maaf. Menurut Worthington, pemaafan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental seseorang. Ini bisa berperan sebagai bentuk terapi yang membantu individu melepaskan diri dari amarah, perasaan

⁴⁰ Yulia Fitriani dan Ivan Muhammad Agung, “Religiusitas Islami dan Kerendahan Hati dengan Pemaafan pada Mahasiswa”, tp., hal. 168.

⁴¹ Fincham, F. D, dan Davila, “Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage,” dalam *Juornal Family Psychology*”, hal. 77.

⁴² Yildirm Sapmaz, “Forgineness and Humility as Predictors of Subjective Well-being University Students,” dalam *Journal of Educational Sciences*, Vol. 08 No. 01 Tahun 2016, hal. 38.

bersalah, dan beban emosional yang terkait dengan konflik atau ketidaksetujuan. Ini mencerminkan pentingnya pemberian maaf sebagai proses yang holistik, yang membawa manfaat baik secara psikologis maupun sosial.⁴³

Term *shafh* (memaafkan dan berlapang dada) dalam tulisan ini dapat disimpulkan, diantaranya sebagai berikut:

No	Tema	Surat
1	وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا	An-Nur/24:22
2	وَاصْفَحْ	Al-Maidah/5:13

Tabel. IV. 4

Ayat-ayat tentang *shafh* (berlapang dada)

e. ذَكَرَ اللَّهِ (Ingat kepada Allah)

Menurut penulis, terminologi *dzikrullâh* (Ingat kepada Allah) yang merupakan salah satu bentuk kontrol diri, diambil dari kalimat *dzakarullâha fastagfarû lidzunûbihim* (mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka) yang terdapat dalam QS Ali Imran/3:135 berikut ini:

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ فَعَسَىٰ أَلَّا اللَّهُ وَمَنْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ

Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui

⁴³ Ayten, "How Religion Promotes Forgiveness: The Case of Turkish Muslims," dalam <https://www.semanticscholar.org/paper/How-Religion-Promotes-Forgiveness>. Diakses 27 September 2020.

Zikir menurut etimologi artinya adalah “mengingat” sesuatu dari yang disebutkan atau dalam arti yang luas. Adapun dalam makna yang sempit, zikir berarti doa, takbir, tahmid, tasbih dan lain sebagainya. Sedangkan menurut terminologi zikir artinya melafalkan nama Allah dengan lidah atau ucapan yang ditujukan untuk memuji-Nya. Zikir dapat dijadikan sebagai sarana atau metode untuk memperoleh kesadaran diri untuk mengetahui perintah Allah dan melaksankannya.⁴⁴

Zikrullah mempunyai beberapa tujuan, salah satunya adalah agar orang manusia mempunyai kesadaran untuk merasakan kehadiran Allah dalam hidunya yang akan membawa kedamaian dan ketenteraman bathin. Merasakan kehadiran Allah juga menjadikan orang yang beriman senantiasa merasa diawasi dan diperhatikan Allah sehingga memotivasi dirinya dalam mewujudkan kehidupan yang bermoral.⁴⁵

Menurut penulis, terminologi ini, dalam ayat tersebut, letaknya setelah ungkapan perbuatan *dzulm* atau penganiayaan. Sehingga dapat dikatakan bahwa maksud dari ayat tersebut adalah orang-orang yang setelah melakukan perbuatan aniaya, mereka sadar diri, ingat kepada Allah lalu mohon ampun atas kesalahannya. Hal tersebut juga selaras dengan *asbabun nuzul* ayat itu yang menceritakan tentang Nabhan Tamar Abi Muqbil, yang mendekati dan mencium seorang perempuan. Kemudian dia menyesal dan mendatangi Nabi dan menceritakan kejadian itu.

Penulis lebih tertarik untuk mengeksplorasi kata-kata *dzulm* yang merupakan faktor pemicu atas perbuatan tersebut. Kata *dzulm* terulang sebanyak 289 kali dalam Al-Quran.⁴⁶ Terutama, istilah *dzhulm* berarti melakukan pelanggaran terhadap orang lain dan meletakkan segala sesuatu pada tempatnya.⁴⁷ Selain itu, kata *dzulm* dapat berarti seseorang yang bertindak atau berperilaku dengan cara yang tidak manusiawi dan menyimpang dari kebenaran Allah SWT.⁴⁸ Dalam surat al-Nisā'/4:40, Allah mencatat istilah *dzulm*:

⁴⁴ M. Abshor, “Dzikir Dalam Tafsir Sufi Ibnu ‘Ajibah (al-Bahr al-Madid fi Tafsir al-Qur’an al-Madid),” dalam *Jurnal Ilmiah IlmuUshuluddin*, tp., th.

⁴⁵ Azyumardi Azra, *Ensiklopedi Tasawuf*,, hal. 1527

⁴⁶ Muhammad Fuād abd al-Bāqī, *Mu’jam al-Mufahras li al-fādzī al-Qur’an al Karīm*, Cairo: Dār al-Kutub al-Mishriyyah, 1945, hal. 715-717.

⁴⁷ Muhammad Ibn Makram Ibn Manzūr, *Lisān al-‘Arab*, tp., jilid IV, juz XXXI, hal. 2756, al-‘Alamah al-Rāghib al-Asfāhani, *Mufradāt Alfādz al-Qur’an*, hal. 537.

⁴⁸ Ahsin W. Al-Hafidz, *Kamus Ilmu al-Qur’an*, Jakarta: Amzah, cet. II, hal.318.

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ وَإِنْ تَكَ حَسَنَةً يُضَاعِفْهَا وَيُؤْتِ مِنْ لَدُنْهُ أَجْرًا عَظِيمًا

Sesungguhnya Allah tidak menganiaya seseorang, bahkan sekecil zarrah. Jika ada kebajikan sekecil zarrah, Allah akan melipatgandakannya dan memberikan pahala yang besar dari sisi-Nya.

Menurut istilah, *dzulm* di atas, itu berarti bahwa Allah SWT yang maha kuasa dengan segala kekuatan dan kekuatan-Nya, tidak akan menganiaya manusia sebagai makhluk yang lemah. Dilihat dari kekuatan dan kebesaran-Nya, hal ini menunjukkan bahwa Allah SWT tidak berlaku kasar terhadap hamba-Nya.⁴⁹

Toshiko Izutsu mengatakan bahwa kata *dzulm* memiliki dua makna, masing-masing berkaitan dengan pelanggaran. Pertama, tindakan manusia yang melanggar aturan yang ditetapkan oleh Allah SWT. Kedua, pelanggaran terhadap norma-norma sosial yang ditetapkan sebagai pedoman perilaku bersama. Yang kedua, memiliki arti dan makna antisosial atau melibatkan pelanggaran norma-norma sosial.⁵⁰ Term lain tentang *dzulm* disebutkan dalam surat al-Māidah / 5:39 sebagai berikut:

فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ رَحِيمٌ

Barangsiapa bertaubat setelah melakukan kejahatan itu dan memperbaiki diri, maka sesungguhnya taubatnya diterima oleh Allah. Allah adalah Maha Pengampun dan Maha Penyayang.

Terma *dzulm* mengacu pada perbuatan yang keji, seperti mengambil milik barang orang lain, yang dapat dikategorikan sebagai pelanggaran terhadap barang atau harta orang lain.⁵¹ Namun demikian yang paling utama dalam tulisan ini adalah bagaimana sikap sadar diri, mengingat Allah kemudian bertaubat atas dosa yang telah dilakukannya. Adapun term *dzikrullâh* yang merupakan bagian dari kontrol diri dalam tulisan ini dapat ditemukan dalam Al-Qur'an, diantaranya adalah sebagai berikut:

⁴⁹ Syihabuddīn al-Syyid Mahalūd al-Alūsī, *Rūh al-Ma'ānī*, tp., juz IV, hal. 48.

⁵⁰ Thoshihiko Izutsu, *The Structure of the Ethical Term in the Koran*, Tokyo: KEJO Institute of Philological Studies, 1959, hal. 154.

⁵¹ Muhammad Mutwallī as-Sya'rāwī, *Tafsir al-Sya'rāwī*, juz V, hal. 3129.

No	Tema	Surat
1	فَاذْكُرُوا	al Baqarah/2:198,239
2	وَادْكُرْ	al A'raf/7: 205, Al Insan/76: 25
3	الدِّكْرِ	al Hijr/15: 9
4	ذِكْرًا كَثِيرًا, ذِكْرًا	at Thalaq/65:10, al Ahzab/33: 41
5	وَادْكُرْنَ	al Ahzab/33:34
6	فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ	al Baqarah/2: 152

Tabel. IV. 5

Ayat-ayat tentang *dzikrullâh* (Ingat kepada Allah)

f. الصَّبْرُ (Sabar)

Penjelasan mengenai sabar sebagai karunia besar yang diberikan Allah kepada setiap manusia merinci makna dan peran pentingnya dalam kehidupan individu. Sabar adalah karakteristik yang memungkinkan seseorang untuk mencapai ketenangan jiwa ketika dihadapkan pada berbagai persoalan dan cobaan. Pendekatan yang disajikan oleh Aziz Dahlan dalam Ensiklopedi Hukum Islam memberikan perspektif lebih dalam tentang makna sabar. Ia merumuskan sabar sebagai bentuk pertahanan diri dalam menghadapi perasaan keresahan dan kecemasan hati ketika menghadapi situasi yang tidak diharapkan atau saat mengalami kehilangan yang sangat dihargai. Dengan demikian, sabar bukan hanya tentang kesabaran fisik, tetapi juga kemampuan untuk menjaga ketenangan batin dan menghadapi tantangan dengan penuh keteguhan. Dalam kerangka agama Islam, sabar menjadi salah satu nilai penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan dalam menghadapi ujian-ujian yang datang.⁵² Kata bahasa Indonesia "sabar" berasal dari kata Arab

⁵² Abdul Azis Dahlan, *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jakarta: Ikhtiar Baru Van Hoeve,

yang berarti "sabar", dan bentuk masdarnya adalah *shabrun*, yang berarti "menahan diri" atau "mengendalikan jiwa".⁵³

Pandangan Quraish Shihab tentang kata "sabar" yang mencakup arti-arti tambahan seperti "menjamin," "gunung yang kokoh," "batu-batu yang keras," "tanah tandus," dan "pahit", menunjukkan kedalaman makna yang terkandung dalam kata tersebut. Ini menggambarkan bahwa sabar bukan hanya tentang kesabaran dalam arti konvensional, tetapi juga mencerminkan keteguhan, kekuatan, dan kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi situasi sulit dan pahit. Sabar seperti "gunung yang kokoh" dan "batu-batu yang keras" menggambarkan sifat-sifat ketahanan dan keteguhan seperti gunung dan batu yang tidak mudah bergeser atau hancur. Sementara itu, "tanah tandus" dan "pahit" merujuk pada situasi yang mungkin tidak menguntungkan atau penuh dengan tantangan, tetapi individu yang sabar tetap tegar dalam menghadapinya. Dengan demikian, pandangan ini menggambarkan sabar sebagai sifat yang mencakup ketahanan, keteguhan, dan kemampuan untuk menghadapi segala kondisi dengan tekad yang kuat.⁵⁴

Namun, al-Ashfahani mendefinisikan sabar sebagai menahan kesulitan dan mengontrol jiwa sesuai dengan panduan agama dan akal.⁵⁵ Kata kerja "*shabara*", yang berarti "sabar", memiliki banyak arti karena kata yang menyertainya. Kata "*alâ*" menunjukkan keberanian dan ketabahan, sedangkan "*an*" menunjukkan menahan atau menghindari, dan "*bi*" menunjukkan memelihara.⁵⁶

Quraish Shihab mengatakan bahwa kemampuan seseorang untuk menangani musibah dengan tabah disebut sabar, akronim dari kata *jaza'*, dan kemampuan seseorang untuk mengalahkan nafsunya untuk terus berjuang disebut *syaja'ah*, akronim dari kata jubnu. takut.⁵⁷ Dengan kata lain, sabar dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk

Jilid V, 2001, hal. 1520.

⁵³ Muhammad Makrim Ibn Manzhur, *Lisân al-'Arab al-Muhîr*: Mu'jam Lughawî 'Ilmî, tp., j. IV, hal. 438

⁵⁴ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi; Hidup Bersama Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 2000, hal. 119.

⁵⁵ Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li al- fâz Al-Qur'an...*, hal. 306.

⁵⁶ Louis Ma'luf, *Al-Munjid fi al-Lughah Wa al-A'lâm*, Bairut: Dâr al-Masyriq, 1986, hal. 414.

⁵⁷ M. Quraish Shihab, *Menjemput Maut; Bekal Perjalanan Menuj Allah*, Jakarta: Lentera Hati, 2007, hal. 147.

menahan diri dan tetap tenang saat menilai peristiwa atau pengalaman yang tidak memenuhi harapan secara jasmani dan rohani.

Menurut Al-Ghazali, sabar adalah proses yang dilakukan oleh manusia untuk mengontrol hawa nafsunya sebagai akibat dari situasi yang mereka alami. Masih menurut al-Ghazali, sabar memiliki keutamaan khusus sebagai cara untuk sampai kepada Allah, diikuti oleh ma'rifat, hal, dan perbuatan.⁵⁸ Ia berpendapat bahwa sabar adalah sumber keyakinan seseorang, yang dikenal dalam psikologi sebagai motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Oleh karena itu, peneliti sampai pada kesimpulan bahwa pesan al-Ghazali adalah bahwa sabar adalah cara untuk mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.⁵⁹

Al-Makki menambahkan bahwa untuk mendapatkan kesabaran, seseorang harus melatih dirinya untuk dapat menerima apa pun yang mereka alami, karena dengan demikian akan memberikan ketenangan batin dan mengarah pada perilaku positif. Tampaknya al-Makki ingin mengatakan bahwa sabar memiliki peran utama dalam mengelola emosi. Hal ini selaras dengan penjelasan psikologi yang menyatakan bahwa jika seseorang menolak untuk bersabar saat menghadapi tekanan, kesehatan mental mereka akan terganggu.⁶⁰

Quraish shihab membagi sabar menjadi dua kategori: sabar rohaniah dan sabar jasmaniah. Sementara sabar rohaniah berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan hawa nafsu mereka yang dapat menyebabkan hal-hal negatif, seperti mengambil sesuatu yang bukan miliknya, dan sabar jasmaniah adalah kesabaran dalam kepatuhan dan ketundukan terhadap perintah agama yang membutuhkan keterlibatan anggota tubuh, seperti shalat, atau sabar dalam menerima penderitaan fisik, seperti sakit.⁶¹

Pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tentang sabar memberikan gambaran yang mendalam tentang makna dan praktiknya dalam kehidupan sehari-hari. Menurutnya, sabar adalah kemampuan individu untuk menghadapi kegelisahan dan kecemasan. Ini mencerminkan aspek emosional dari sabar, di mana seseorang mampu menjaga ketenangan batin dalam menghadapi berbagai situasi yang menantang. Selain itu, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah juga menyoroti pentingnya menjaga lisan dari

⁵⁸ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyâ 'Ulûm ad-Dîn*, Bairut: Dârul Ma'rifah, 2010, j. IV, hal. 63.

⁵⁹ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyâ 'Ulûm ad-Dîn*, ..., hal. 63.

⁶⁰ Abu Thalib al-Makki, *Qauth al-Qulub*, Kairo: Dâr al-Halabi, t.th, j. I, hal. 197.

⁶¹ M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hal. 281.

keluh kesah dan pengeluh. Hal ini mencerminkan bahwa sabar juga terkait dengan kontrol diri dan komunikasi yang positif. Terakhir, menjaga anggota tubuh dari perbuatan negatif adalah aspek fisik dari sabar, yang menekankan pentingnya menghindari tindakan atau reaksi yang tidak produktif dalam menghadapi kesulitan. Dengan demikian, pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah memahami sabar sebagai konsep yang mencakup aspek emosional, perilaku, dan fisik yang saling terkait dan penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari.⁶² Dalam kitab *at-Ta'rifât*, al-Jurjani menggambarkan sabar sebagai menerima penderitaan dengan penuh rasa syukur karena Allah, seperti kesabaran Nabi Ayyub.⁶³ Jauhari kemudian menjelaskan bahwa sabar adalah sikap yang tidak tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu sebelum waktunya.⁶⁴ Achmad Mubarak menggambarkan sabar sebagai ketabahan hati dalam menghadapi kesulitan dan gangguan untuk mencapai tujuan.

Pernyataan bahwa kata "sabar" disebutkan sebanyak 70 kali dalam Al-Quran adalah informasi yang benar. Sabar adalah tema yang sangat penting dalam Al-Quran, dan ayat-ayat yang membahas sabar dan kesabaran sering kali mengandung pesan-pesan yang mendalam tentang bagaimana manusia harus menghadapi tantangan, cobaan, dan ujian dalam hidup mereka. Sabar adalah salah satu konsep kunci dalam agama Islam dan digambarkan sebagai sifat yang sangat dihargai dalam menjalani kehidupan sehari-hari serta dalam menghadapi ujian-ujian dari Allah.⁶⁵

Menurut Abu Thalib al-Makki, berjumlah sembilan puluh kali.⁶⁶ Dalam *al-Mu'jam al-Mufahras li alfâdz*, Al-Quran disebutkan sebanyak 102 kali, dan Ibnul Qayyim mengatakan sebanyak 90 kali.⁶⁷ Ada perbedaan pendapat di kalangan ulama tentang berapa banyak kata sabar dalam Al-Quran. Perbedaan ini disebabkan oleh pendapat mereka tentang berapa banyak kata sabar yang terulang dua atau tiga kali dalam satu ayat. Namun, fakta bahwa ulama berbeda dalam menentukan berapa banyak

⁶² Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Madârij as-Sâlikîn Iyyâka Na'budu wa Iyyâka Nasta'in*, Kairo: Dâr as-Salâm, t.th, j. II, hal. 121.

⁶³ Amir, An-Najjar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf, Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, Jakarta: Pustaka Azam, 2004, hal. 241-242.

⁶⁴ Muhammad Jauhari, *Keistimewaan Akhlak Islami, diterjemahkan oleh Dadang Sobar Ali Dari judul Akhlaqunâ*, Pustaka Setia, Bandung, 2006, hal. 143.

⁶⁵ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihyâ 'Ulûm ad-Dîn*, ..., hal. 61.

⁶⁶ Abu Thalib al-Makki, *Qauth al-Qulûb*, Kairo: Dâr al-Halabi, t.th, j. I, hal.197.

⁶⁷ Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Madârij as-Sâlikîn Iyyâka Na'budu wa Iyyâka Nasta'in*, ..., hal. 121.

kata sabar dalam Al-Quran, perbedaan ini dapat diperbaiki dengan mempelajari alasan mereka.⁶⁸ Quraish Shihab berpendapat bahwa kata "sabar" disebutkan dalam Al-Qur'an dalam berbagai konteks dan arti, dan jika kita mempelajarinya dengan teliti, kita dapat menemukan arti tertentu.⁶⁹

Penulis menemukan tujuh ayat dalam Al-Qur'an yang membahas sabar dari sebaran ayat tersebut, dan contohnya adalah surat Ali Imran ayat 186;

لَتُبْلَوْنَ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا ۗ وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Kamu akan diuji terhadap hartamu dan dirimu sendiri, dan kamu akan mendengar banyak gangguan yang menyakitkan hati dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah. Jika Anda sabar dan bertakwa, maka yang demikian itu adalah hal yang paling penting.”(QS. Ali Imran/3:186).

Ayat ini berkaitan dengan kejadian yang terjadi sebelum perang Badar di pemukiman Harits bin alKhazraj. Mulai dengan mengucapkan salam kepada kaum Muslimin yang berkumpul bersama kaum musyrikin dan Yahudi saat Rasulullah tiba di tempat tersebut. Setelah diusir dengan kasar, Abdullah bin Ubay bin Salul menjawab salam Rasulullah SAW dengan kalimat yang tidak pantas. Kaum Muslimin sangat terpukul oleh peristiwa itu, yang menyebabkan perselisihan antara mereka dan orang-orang kafir. Ayat ini turun setelah Rasulullah menenangkan dan mendamaikan, memerintahkan untuk sabar dalam menghadapi gangguan dari orang kafir.⁷⁰

Ada kemiripan antara dua ayat (*munasabah al-âyah*). Dalam ayat sebelumnya, dijelaskan bahwa Allah secara eksplisit menghibur Rasulullah atas perjuangan dan gangguan yang dilakukan oleh orang-

⁶⁸ Terjadi silang pendapat di kalangan para ulama dalam metode menghitung jumlah kata sabar dalam Al-Qur'an. Perbedaan ini terjadi, misalnya dalam satu ayat terdapat dua kali ungkapan kata sabar, sebagian ulama menghitung dengan satu dan sebagian lainnya menghitung dua kali penyebutan. Namun demikian perbedaan tersebut tidak mengurangi esensi dan hakekat pesan yang disampaikan Al-Qur'an.

⁶⁹ M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jakarta: Lentera Hati, 2007, hal. 280.

⁷⁰ Ali Ibn Ahmad an-Naisaburi, *Asbab an-Nuzûl*, Libanon: Dâr al-Fiqr, t. th., hal. 91.

orang kafir terhadap dakwahnya. Dalam ayat 186, Allah juga memberi tahu Rasulullah tentang keutamaan sabar dan mengatakan bahwa hidup di dunia ini sementara. merujuk kepada *asbab an-nuzûl*, yang menunjukkan bagaimana ucapan dan perbuatan orang-orang kafir dan Yahudi melukai hati Nabi dan kaum muslimin. Dalam hal ini, Hamka mengatakan bahwa kaum muslimin harus sabar terhadap cobaan yang mencakup cobaan fisik dan mental serta cacian dan penghinaan yang diucapkan orang lain.⁷¹

Penafsiran yang disampaikan oleh Ibnu Katsir tentang ayat ini memberikan konteks yang penting dalam pemahaman Al-Qur'an. Ayat ini mengacu pada saat ketika kaum Muslim tiba di kota Madinah sebelum peristiwa perang Badar. Di tengah suasana perbedaan dan ketegangan antara Muslim, Yahudi, dan musyrikin, Allah memberikan penghiburan kepada kaum Muslim yang mungkin merasa terganggu oleh perlakuan buruk dan penghinaan yang mereka alami dari pihak non-Muslim. Ayat ini juga menekankan pentingnya bersabar dan memberi maaf terhadap perilaku buruk yang mungkin datang dari pihak Yahudi dan musyrikin. Tujuannya adalah untuk menghilangkan kepedihan dan penderitaan yang mungkin dirasakan oleh kaum Muslim dan menjaga keharmonisan dalam masyarakat Madinah yang beragam. Dengan kata lain, ayat ini mengandung pesan tentang pentingnya kesabaran, pengampunan, dan memelihara kedamaian dalam konteks yang mungkin penuh konflik dan ketidaksetujuan.⁷²

Pengertian Al-Quran tentang pentingnya pemberian maaf dan kesabaran sangat mencerminkan nilai-nilai spiritual dalam agama Islam. Al-Quran mengajarkan bahwa pemberian maaf adalah cara untuk mengatasi perasaan benci dan permusuhan. Dengan memberi maaf, seseorang dapat melepaskan diri dari dendam dan amarah, menciptakan kesempatan untuk rekonsiliasi, serta mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan sesama. Oleh karena itu, kesabaran dalam menerima segala sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan atau tujuan menjadi suatu kewajiban dalam menjalani ajaran agama Islam. At-Thabari melihat kesabaran sebagai bagian integral dari ketakwaan dalam menjalankan perintah Allah. Ketakwaan merupakan konsep dasar dalam Islam yang mengacu pada ketaatan, ketundukan, dan pengabdian kepada Allah.

⁷¹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, ..., hal.188.

⁷² Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq, *Tafsîr Al-Qur'an al-Azhîm*, ..., hal. 347.

Dalam konteks ini, kesabaran dipandang sebagai salah satu bentuk ketakwaan yang menunjukkan ketaatan kepada Allah dalam menghadapi cobaan, tantangan, dan ujian kehidupan. At-Thabari juga menekankan bahwa kesabaran memiliki keutamaan dan nilainya yang tinggi dalam Islam, dan setiap individu yang memiliki sifat ini akan mendapatkan penghargaan dan kebaikan dari Allah.⁷³

Menurut Quraish Shihab, ayat ini menunjukkan kedudukan takwa yang sangat tinggi. Selain itu, dikatakan bahwa takwa dan sabar tidak dapat dipisahkan antara satu sama lain, dan keduanya harus selalu sejalan dan seimbang.⁷⁴

Berbagai penafsiran yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa hakekatnya ayat ini menunjukkan bahwa setiap orang pasti akan mengalami cobaan, baik itu karena perbuatan zalim orang lain atau karena harta atau jiwa. Al-Quran memerintahkan untuk bersabar sebagai cara untuk menghadapi cobaan-cobaan tersebut. Seseorang yang memiliki kesabaran dapat mencapai nilai ketakwaan dengan berhasil mengatasi berbagai tantangan. Ilmu, hal, dan amal diperlukan untuk mencapai kesabaran. Ilmu yang dimaksud di sini adalah kesadaran diri bahwa menjadi sabar akan berdampak positif pada diri sendiri dan membantu mengatasi masalah yang muncul dalam hidup. Namun, itu adalah keadaan hati yang terus-menerus mengutamakan kebaikan dan ditunjukkan dengan tindakan positif.⁷⁵

Sabar dianggap sebagai akhlak mulia dalam Islam. Menahan diri dari perilaku negatif saat mengalami tekanan emosi adalah sikap mental yang benar dari seorang muslim. Dalam arti yang lebih luas, sabar dapat dibagi menjadi tiga kategori: sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dalam meninggalkan dosa, dan sabar terhadap ujian atau cobaan Allah.⁷⁶

يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ
عَزْمِ الْأُمُورِ

⁷³ Muhammad Abdul Ja'far at-Thabari, *Jâmi' al-Bayân Ta'wil Qur'ân*, ..., hal. 455.

⁷⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, ..., hal. 122.

⁷⁵ Abdul Azis Dahlan, *Ensiklopedi Hukum Islam*, ..., hal. 1520.

⁷⁶ Abu Tahir Ya'kub al-Fairuz Abadi, *Tanwîr al-Miqbâs min Tafsîr Ibn 'Abbâs*, tp., hal. 601.

Dan bersabarlah terhadap apa yang menimpamu, sesungguhnya yang demikian itu termasuk perkara yang penting. (QS. Luqman/31: 17).

Sabar dalam ayat tersebut dapat digolongkan ke dalam tiga perkara: di antaranya:⁷⁷

1. Sabar dalam berbuat taat kepada Allah

رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا

Maka sembahlah Dia dan berteguhhatilah dalam beribadah kepada-Nya. (QS. Maryam/19: 5).

Perintah untuk bersabar, yang disebutkan dalam Al-Quran di dua tempat, yaitu dalam surat Maryam/19: 65 dan surat Thaha/20:132. Dalam kedua ayat ini, kata "*wasthabir*" (واصطبر) menggambarkan perintah Allah untuk bersabar saat melakukan ibadah. Kata *واصطبر* berasal dari kata *صبر*, yang ditambahkan huruf alif (ا) dan (ط) untuk menunjukkan penekanan pada melakukannya, menurut tata bahasa Arab. Artinya adalah "bersabarlah secara sungguh-sungguh".⁷⁸

2. Sabar dalam menjauhi maksiat

وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَا تَكُنْ لِّلصَّابِرِينَ

Dan jika kamu membalas, maka balaslah dengan (balasan) yang sama dengan siksaan yang ditimpakan kepadamu. Tetapi jika kamu bersabar, sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi orang yang sabar. (QS. AnNahl/16: 126).

Al-Quran menceritakan kisah Nabi Yusuf dalam surat Yusuf ayat 33, yang menunjukkan sikap sabar dalam menghindari perbuatan dosa. Ayat ini menceritakan tentang seorang Rahmah yang cantik dan memiliki kekuatan terhadap Nabi Yusuf. Kondisi ini membuat Yusuf harus memilih antara memenuhi keinginan Rahmah atau dipenjara karena menolak keinginan Zulaiha. Namun, dia bersabar untuk tidak melakukan zina dan memilih untuk dipenjara. Kesabaran Yusuf membuahkan

⁷⁷ Muhammad Hasan Sankiti, *Durus al-Syaikh al-Syanqiti*, Dār Ibn Hazm, 1423 H/2002 M, hal. 5.

⁷⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, ..., hal. 221

bimbingan Allah dalam setiap langkahnya, dan dia tetap tenang saat menghadapi berbagai cobaan. Yusuf berkata: *‘Wahai Rabbku, penjara lebih aku sukai dari pada memenuhi ajakan mereka kepadaku. Dan jika Engkau tidak hindarkan aku dari tipu daya mereka, tentu aku akan cenderung untuk (memenuhi keinginan mereka) dan tentulah aku termasuk orang-orang yang bodoh.’* (QS. Yusuf/12: 33).⁷⁹

3. Sabar dari segala musibah

Sabar dari segala musibah yang menyakitkan merupakan salah satu perintah Allah yang disebutkan dalam Al-Qur’an:

يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَيَّ مَا أَصَابَكَ ۗ إِنَّ دَلَّكَ مِنَ الْأُمُورِ

Dan bersabarlah terhadap apa yang menimpamu. (QS. Luqman/31: 17).

Al-Quran menunjukkan bahwa berbagai musibah atau ujian yang dihadapi orang beriman dimaksudkan untuk mengukur tingkat kesabaran dan perjuangan mereka. Dalam surat Ali Imran /3: 186, yang telah disebutkan sebelumnya, disebutkan bahwa orang yang beriman akan diuji. Fakta bahwa redaksi Al-Quran yang dipilih dalam bentuk kalimat pasif yang berarti pasti "akan diuji" menunjukkan keyakinan ini. Allah akan menguji orang yang beriman dalam dua domain: harta dan jiwa. Ujian terhadap harta meliputi kewajiban untuk memberikan zakat, sedekah, dan kehilangan harta, sedangkan ujian terhadap jiwa meliputi tantangan hidup.⁸⁰

Pandangan dalam psikologi positif, seperti yang diungkapkan oleh Peterson dan Seligman, menggambarkan sabar sebagai konsep yang sangat terkait dengan nilai kebaikan dan pengelolaan diri. Mereka memahami sabar sebagai interaksi antara aspek kognitif (pemikiran dan persepsi), motivasi (tujuan dan dorongan), dan pengelolaan diri (kemampuan untuk mengendalikan diri) yang bekerja bersamaan. Dalam konteks ini, sabar tidak hanya dipandang sebagai kemampuan untuk menahan diri atau bersikap sabar dalam menghadapi ketidaknyamanan atau kesulitan, tetapi juga sebagai kemampuan untuk merencanakan, mengatur tujuan, dan mengelola diri secara efektif untuk mencapai hasil yang positif dalam jangka panjang. Ini mencakup kemampuan untuk

⁷⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, ..., hal. 80.

⁸⁰ M. Hamdar Arraiyyah, *Sabar Kunci Surga*, Jakarta: Khazanah Baru, 2002, hal. 137.

mengatasi godaan atau distraksi yang dapat menghalangi pencapaian tujuan, serta menjaga motivasi untuk tetap berkomitmen pada nilai-nilai kebaikan. Pemahaman ini memperkaya pandangan tentang sabar dalam psikologi positif, menghubungkannya dengan konsep pengelolaan diri yang mencakup keterampilan untuk mengatasi hambatan dan menjalani hidup yang bermakna dengan penuh tujuan serta kebaikan. Dengan demikian, sabar di sini dianggap sebagai kunci penting dalam mencapai kebahagiaan dan perkembangan positif dalam kehidupan individu.⁸¹

Menurut ungkapan Emmons, kesabaran menyebabkan ketenangan emosi, tetapi ada perbedaan antara sabar dan mengelola iri.⁸² Ia menyatakan bahwa kemampuan mengelola diri biasanya ditunjukkan dengan ekspresi *rahmah*, sedangkan sabar dapat diidentifikasi dari respons emosionalnya. Oleh karena itu, Emmons dapat menerjemahkan pendapatnya dengan mengatakan bahwa sabar adalah tingkat waktu yang dihabiskan seseorang dengan tenang untuk melewati masa sulit atau kesulitan. Menurut Al-Quran, konsep sabar adalah bentuk pertahanan psikologis untuk memperoleh kekuatan untuk mengendalikan dan mengendalikan emosi dalam upaya untuk mengorganisasi konflik batin yang bergejolak. Ini sejalan dengan apa yang dikatakan Matteo dan Martin, yang mengatakan bahwa pengelolaan emosi adalah bagian dari pertahanan psikologis saat menghadapi situasi yang penuh dengan berbagai tekanan..⁸³

Resiliensi, menurut Reivich dan Shatte, didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menanggapi kondisi yang tidak menguntungkan dengan cara yang produktif dan adaptif.⁸⁴ Selanjutnya,

⁸¹ Peterson dan Seligman dalam Anggun Resdasari Prasetyo, Pelatihan Career Happiness Plan Untuk Meningkatkan Kekuatan Karakter Sebagai Modal Kerja Pada Mahasiswa,” dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 18 No. 2 Tahun 2019, hal. 188.

⁸² Emmons melihat bahwa sabar berbeda dengan pengelolaan emosi meskipun dalam kesabaran terkandung ketenangan. Pengelolaan emosi merupakan sebuah proses pengaturan emosi termasuk relaksasi dan pemberian maaf yang akan berpengaruh dengan tindakan emosi. Dalam pengelolaan emosi dibutuhkan keterampilan maksimal dalam kontrol diri sehinggamampu mengelola emosinya dengan intensitas tertentu untuk menyalurkan dendamnya. Sedangkan sabar muncul dikarenakan pengaruh faktor keinginan untuk melakukan balas dendam. Dalam hal ini penulis sependapat dengan pengertian sabar yang dikemukakan Emmons, karena memang pada faktanya, sifat sabar dapat menghilangkan sifat balas dendam yang tertanam dalam diri seseorang. Lihat Emmons dalam Subandi, Sabar: Sebuah Konsep Psikologi, “dalam *Jurnal Psikologi*” Vol. 38 No. 2 Tahun 2011, hal. 224

⁸³ Desmita, “Mengembangkan Resiliensi Remaja Dalam Upaya Mengatasi Stres Sekolah,” dalam *Jurnal Ta’dib*, Vol.12 No.01 Tahun 2009, hal. 2.

⁸⁴ Reivich, Karen & Andrew Shatte, *The Resilience Factor: 7 Essential Skill for*

ia menyatakan bahwa *resiliensi* tidak hanya memungkinkan seseorang untuk mengatasi tekanan atau stres, tetapi juga dapat meningkatkan semangat dan menciptakan kehidupan yang positif dan kesehatan mental.⁸⁵ Siebert, sejalan dengan Reivich dan Shatte, menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengembangkan semangat dari keterpurukan yang dialaminya, meskipun sebelumnya dipengaruhi oleh stres dan konflik internal.⁸⁶

Term *as shabru* (sabar) dalam tulisan ini dapat disimpulkan, diantaranya sebagai berikut:

No	Tema	Surat
1	صَبِرْتُمْ	Al-Ra'ad /13:24, An Nahl/16:126
2	يَصْبِرُوا	Fushshilat/41:24,
3	تَصْبِرُوا	An-Nisa/4:25, Ali Imran/3:186
4	وَاصْبِرْ	Yunus/10:109, Hud/11:115
5	وَاصْطَبِرْ	Maryam/19:65
6	وَاصْبِرُوا	Al-A'raf/7:128, Al-Anfal/8:46

Tabel. IV. 6

Ayat-ayat tentang *shabr* (sabar)

2. Motivasi Diri

Menurut penulis, motivasi diri pasangan suami istri sebagai salah satu usaha dalam mengantisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), dapat dilakukan salah satunya dengan cara mendorong pasangan suami istri untuk mengembangkan kepribadiannya. Istri terdorong untuk menjadi pribadi yang shalihah dan suami terdorong

Overcoming Lifes Inevitable Obstacles, New York: Broadway Books, 2002, hal. 26.

⁸⁵ Reivich, Karen & Andrew Shatte, *The Resilience Factor: 7 Essential Skill for Overcoming Lifes Inevitable Obstacles*, tp., hal. 46.

⁸⁶ Al Siebert, *The Resiliency Advantage*, California : Berrett-Koehler. Publishers, 2005, hal. 5.

untuk menjadi suami yang shalih. Selanjutnya pasangan suami istri terdorong untuk membina hubungan yang harmonis. Term Al-Quran terkait dengan motivasi diri dalam *self management* sebagaiantisipasi perbuatan KDRT yang penulis temukan diantaranya adalah *shâlihah* (istri yang *shalihah*), *sakînah*, *mawaddah* dan *rahmah* (tenang, cinta dan kasih sayang), *Wa'âsyiruuhunna bil ma'rûf* (Pergaulilah dengan baik).

a. الصَّالِحَاتُ (Wanita-wanita yang baik)

Kata *ash-shâlihât* merupakan bentuk *jamak mu`annas* dari kata *shâlihah* yang berarti “yang baik” atau “yang bagus”, kata tersebut juga bisa berarti “yang baik, bagus, pantas, patut atau sesuai, dan kenikmatan yang sempurna”.⁸⁷ Kata *ash-shâlihât* disebutkan 36 kali dalam al Qur`an. Pada umumnya kata tersebut dalam rangkaian kalimat “orang-orang yang beriman dan berbuat baik/shaleh”.⁸⁸ Dalam surat al-Baqarah ayat 25, ath-Thabari menafsirkan kalimat tersebut dengan: “membenarkan keimanan dengan perbuatan yang baik”. Demikian juga dalam surat al-Baqarah ayat 82 beliau menafsirkan dengan “ketaatan kepada Allah, memenuhi kewajiban-kewajiban kepada Allah dan menjauhi hal-hal yang diharamkan” sementara pada surat al-“Ashr ayat 3 dengan “menjauhi apa larangan dan berbuat maksiat kepada Allah.”⁸⁹

فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ

Sebab itu maka istri yang shalihah, ialah yang taat kepada Allah lagi memelihara diri saat suaminya tidak ada, oleh karena Allah telah memelihara (mereka). (QS An Nisa/4:34)

Dalam ayat 34 surat An Nisa' telah disebutkan bahwa sifat-sifat istri *shâlihât* adalah *qânitât* dan *hâfîzhât lil ghaib*. Shalihah dalam bahasa Arab yang artinya baik, bagus, cocok, shaleh, patut, bermanfaat.⁹⁰ Untuk lebih lengkapnya, penulis akan uraikan sifat-sifat tersebut dalam uraian berikut ini:

⁸⁷ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir*, Surabaya: Pustaka Progressif, 1997, hal. 788-789.

⁸⁸ Redaksi tersebut dijumpai pada hampir semua ayat kecuali beberapa ayat, diantaranya dalam QS. al-Kahfi/18 :46 dan QS. Maryam/19:76 menggunakan redaksi “*wa al-baqiyat asshalihat*”, QS. an-Nisa'/4:4 dan QS. Thaha/20:112 menggunakan redaksi “*wa man ya`mal min as-shalihât*”, QS. al-Anbiya'/21: 94 menggunakan redaksi “*fa man ya`malmin as-shalihât*” dan QS. An-Nisa`/4:34 menggunakan redaksi “*fa as-shalihât*.”

⁸⁹ Muhammad bin Jarir ath-Thabari, *Jami` al-Bayan `An Takwil Ayil-Qur`an*, ..., th.

⁹⁰ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, Ciputat: PT. Mahmud Yunus wa

1. قَانِتَاتٌ (wanita yang tunduk)

Kata “*Qânitât*” merupakan bentuk *jama' mu'annats* dari lafadz “*qanit*” yang berarti “yang merendahkan diri kepada Allah” atau “yang taat” atau “yang tunduk”. Dalam hal ini diartikan sebagai taat kepada suami. Taat artinya menurut perintah yang benar dan baik serta tidak berlawanan dengan perintah agama. Tidak dinamakan taat kalaumenurut perintah yang tidak benar serta berlawanan dengan perintah agama. Taat kepada suami maksudnya mendahulukan segala perintahnya dari pada keperluan diri sendiri atau yang lainnya.⁹¹

Sementara itu, Abu Ja`far mengatakan bahwa قَانِتَاتٌ adalah wanita-wanita yang taat kepada Allah dan suami-suaminya. Beliau menyebutkan sembilan riwayat, diantaranya dari Mujahid yang senada dengan Ibnu Abbas adalah: Muhammad bin Amr menceritakan kepadaku, dia berkata: Abu Ashim menceritakan kepada kami dari Isa, dari Ibnu Abi Najih, dari Mujahid tentang firman Allah قَانِتَاتٌ dia berkata, “Maksudnya adalah wanita-wanita yang taat. Sedangkan riwayat dari Qatadah yaitu al-Hasan bin Mu`adz menceritakan kepada kami, dia berkata: Yazid menceritakan kepada kami, dia berkata: Sa`id menceritakan kepada kami, dari Qatadah, tentang firman Allah قَانِتَاتٌ, bahwa maknanya adalah wanita-wanita yang taat kepada Allah dan suaminya.⁹²

2. حَافِظَاتٌ لِلْغَيْبِ (Wanita yang memelihara diri)

Kalimat *Hâfizhât lil Ghaib* artinya wanita-wanita yang memelihara diri di belakang suaminya. Menurut penjelasan dalam tafsir Al Maraghi, *bimâ hafizhallâh* berarti “disebabkan Allah memerintahkan supaya memeliharanya, lalu mereka mentaati-Nya dan tidak mentaati hawa nafsu”. Dalam ayat ini terdapat nasihat yang sangat agung dan penghalang bagi kaum wanita untuk menyebarkan rahasia-rahasia suami istri. Demikian pula kaum wanita wajib memelihara harta kaum lelaki dan hal-hal yang berhubungan dengan itu dari kehilangan.⁹³

Abu Ja`far mengatakan makna firman-Nya حَافِظَاتٌ لِلْغَيْبِ “lagi memelihara diri ketika suaminya tidak ada” adalah wanita-wanita yang menjaga diri saat suaminya tidak ada di tempat, baik dengan menjaga

Dzurriyyah, 2007, th.

⁹¹ M. Thalib, *Analisa wanita dalam Bimbingan Islam*, Surabaya: Al Ikhlas, 1996, th.

⁹² Muhammad bin Jarir ath-Thabari, *Tafsir ath-Thabari*, ..., hal. 904.

⁹³ Ahmad Musthafa Al Maraghi, *Tafsir Al Maraghi*, ..., hal. 44.

kemaluan, kehormatan dirinya, maupun harta suaminya, serta memelihara diri dengan melaksana kan kewajiban-kewajibannya, baik yang menyangkut hak Allah maupun hak yang lainnya. Beliau menyebutkan lima riwayat, salah satunya adalah: Bisyr bin Mu`adz menceritakan kepada kami, dia berkata: Yazid menceritakan kepada kami, dia berkata: Sa`id menceritakan kepada kami dari Qatadah tentang firman Allah حَافِظَاتٌ لِلْغَيْبِ, dia berkata, “Maknanya adalah wanita-wanita yang memelihara hak Allah, yang dititipkan kepada mereka, serta memelihara diri mereka ketika suami mereka tidak ada di tempat”.⁹⁴

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ
وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ
وَالْمُتَّصِدِّقِينَ وَالْمُتَّصِدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ
وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا

Sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang muslim, laki-laki dan perempuan yang mukmin, laki-laki dan perempuan yang tetap dalam ketaatannya, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusyu', laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar. (QS Al Ahzab/33:35)

Dalam ayat ini Allah menjelaskan sifat-sifat hamba-Nya yang akan diampuni segala dosa dan kesalahannya serta dimasukkan ke dalam surga. Sifat-sifat mereka antara lain⁹⁵: 1) Taat dan tunduk kepada hukum Islam, baik ucapan maupun perbuatan; 2) Membenarkan dan memercayai ajaran Allah dan rasul-Nya; 3) Melaksanakan perintah-perintah agama dengan penuh kekhusyukan dan ketenangan; 4) Benar dalam ucapan dan perbuatan, sebagai tanda keimanan yang sempurna; 5) Sabar menghadapi kesulitan dan penderitaan dalam melaksanakan

⁹⁴ Muhammad bin Jarir ath-Thabari, *Tafsir ath-Thabari*, ..., hal. 899.

⁹⁵ <https://quranhadits.com/quran/33-al-ahzab/al-ahzab-ayat-35/>, *Tafsir lengkap Kementerian Agama RI*, diakses pada 9 Agustus 2023.

perintah Allah serta menahan syahwat dan hawa nafsu; 6) Khusyuk dan tawaduk kepada Allah, baik jasmani maupun Rahmah, dalam melaksanakan semua tugas dan kewajiban dan keikhlasan semata-mata untuk mencari keridaan Allah; 7) Bersedekah dengan harta dan memberi bantuan kepada mereka yang serba kekurangan dan tidak mempunyai penghasilan; 8) Berpuasa yang dapat membantu menundukkan syahwat dan hawa nafsu; 9) Menjaga kemaluan dan kehormatan dari segala perbuatan yang haram dan keji; 10) Selalu ingat kepada Allah dengan lidah dan hati.

Al-Quran menyinggung perihal sosok istri *shalihah* yang patut menjadi contoh bagi para Wanita, yaitu 'Asyiah binti Muzahim istrinya Firaun dan Maryam binti Imran. Sebagaimana firman Allah dalam QS At Tahirim/66:11 berikut ini:

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي
الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنَ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

Dan Allah membuat isteri Fir'aun perumpamaan bagi orang-orang yang beriman, ketika ia berkata: "Ya Rabbku, bangunkanlah untukku sebuah rumah di sisi-Mu dalam firdaus, dan selamatkanlah aku dari Fir'aun dan perbuatannya, dan selamatkanlah aku dari kaum yang zhalim.

Qatadah mengatakan bahwa Fir'aun telah bertindak sewenang-wenang kepada mereka dan mengkafirkan mereka. Maka kekafiran suaminya itu tidak menimbulkan mudharat bagi istrinya yang taat kepada Tuhannya. Agar mereka mengetahui bahwa Allah Swt mempunyai hukum yang adil. Dia tidak akan memberikan siksa kepada seseorang kecuali karena dosanya. Ibnu Jarir meriwayatkan bahwa Salman berkata: "Ketika itu istri Fir'aun disiksa di bawah terik matahari. Bila Fir'aun meninggalkannya maka para malaikat turun untuk menaunginya dengan sayapnya. Dan ketika itu dia melihat rumahnya dalam surga⁹⁶

Dalam surat at-Tahirim ayat 11, perkataan Asiyah yang menyatakan "dan selamatkanlah aku dari Fir'aun dan perbutannya", maksudnya yaitu selamatkanlah aku darinya sebab aku terlepas diri dari semua perbuatannya demi Engkau. Kemudian saat Asiyah mengatakan "dan selamatkanlah aku dari kaum yang zalim", maksud orang yang zalim di sini adalah orang yang menzalimi diri-diri mereka dengan

⁹⁶ Muhammad Nasib ar-Rifa'I, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Jakarta: Gema Insani Press, 2000, hal. 756.

melakukan kekufuran terhadap Tuhan langit dan bumi beserta isi dan yang ada pada keduanya.⁹⁷

Istri Fir'aun, yaitu Asiyah binti Muzahim berada dalam perlindungan musuh Allah. Tetapi dia memohon keselamatan dari Fir'aun dan perbuatannya yang keji. Dia mengatakan dalam do'anya yang diabadikan oleh Allah dalam surat at-Tahrim ayat 11. Dalil ini menguatkan bahwa istri Fir'aun adalah seorang yang beriman dan membenarkan adanya hari kebangkitan. Disimpulkan bahwa seseorang yang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain, dan setiap orang akan dibalas menurut apa yang diperbuatnya, baik itu kebaikan maupun kejahatan.⁹⁸

Riwayat tentang istri Fir'aun adalah bahwa dia adalah seorang mukminah dalam istananya, dia adalah Asiyah, seseorang yang tersisa dari orang-orang yang beriman kepada agama samawi sebelum Musa diutus. Ada beberapa pendapat tentang asal usul Asiyah, tetapi itu tidak terlalu penting karena intinya adalah seorang istri dari raja yang kafir itu beriman kepada Allah. Do'a istri Fir'aun yang tidak bisa dihalau oleh angin topan kekufuran di mana dia hidup dalam istana Fir'aun. Asiyah memohon kepada Allah atas keselamatan dirinya dan agar disediakan rumah di surga. Dia membebaskan dirinya dari hubungannya dengan Fir'aun dan memohon keselamatan kepada Allah dari bahaya. Dia juga membebaskan dirinya dari perbuatan Fir'aun karena takut terimbas perbuatan kejamnya, padahal dia adalah salah seorang yang paling dekat dengan Fir'aun.⁹⁹

Asiyah memohon kepada Allah atas keselamatan dirinya dan agar disediakan rumah di surga. Dia membebaskan dirinya dari hubungannya dengan Fir'aun dan memohon keselamatan kepada Allah dari bahaya. Do'a istri Fir'aun ini dan sikapnya merupakan teladan dalam hal mengatasi kenikmatan hidup duniawi dari segala bentuknya. Karena Asiyah adalah seorang istri dari raja yang agung, di mana secara logika dia bisa mendapatkan apa yang dia inginkan, Dia adalah satu-satunya wanita beriman dalam sebuah kerajaan yang sangat luas. Wanita ini walaupun sendirian di tengah tekanan masyarakat, istana, raja, pengawal, dan kedudukan raja, tapi dia tetap mengharap kepada *Rabbnya*. Asiyah adalah teladan yang sangat tinggi dalam memurnikan diri kepada Allah

⁹⁷ Muhammad Nasib ar-Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir, ...*, hal. 756.

⁹⁸ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, Semarang: PT.Karya Toha Putra, 1992, hal. 283-284.

⁹⁹ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil Qur'an jilid 11*, Jakarta: Gema Insani Press, 2004, hal. 343.

dari segala pengaruh daya tarik, penghalang, dan segala yang menggoda. Oleh karena itu tidak heran do‘anya diabadikan dalam Al-Quran.¹⁰⁰

Setelah mengetahui dirinya beriman kepada Nabi Musa AS , Fir'aun sangat marah, sehingga dia terus menyiksa Asiyah dengan siksaan yang sangat keras. Fir'aun menyiksa Asiyah dengan cara memanggang Asiyah di bawah terik panas matahari, setiap panas matahari menyengat kulitnya, malaikat meneduhinya dengan mengembangkan sayapnya.¹⁰¹

Demikian juga dengan wanita shalihah dalam Al-Quran yang bernama Maryam binti Imran, Kisahnya disebutkan dalam QS At Tahrim/66:12 berikut ini:

وَمَرْيَمَ ابْنَتَ عِمْرَانَ الَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنفَخْنَا فِيهِ مِنْ رُوحِنَا وَصَدَّقَتْ بِكَلِمَاتِ رَبِّهَا
وَكُتِبَ لَهَا مِنَ الْقَاسِمِينَ

dan (ingatlah) Maryam binti Imran yang memelihara kehormatannya, maka Kami tiupkan ke dalam rahimnya sebagian dari ruh (ciptaan) Kami, dan dia membenarkan kalimat Rabbnya dan Kitab-Kitab-Nya, dan dia adalah termasuk orang-orang yang taat.

Pada ayat ini, Allah menggambarkan istri Fir'aun yang sangat taat kepada-Nya, Maryam binti Imran. Dalam Al-Quran, nama Maryam disebutkan sebanyak 34 kali dalam sebelas surat, yang berarti perempuan yang taat beribadah. Dalam Al-Quran, satu-satunya perempuan yang namanya diabadikan adalah Maryam. Ini menunjukkan bahwa Maryam adalah satu-satunya perempuan yang pernah melahirkan seorang anak yang diutus menjadi Nabi tanpa pernah disentuh oleh pria.¹⁰²

Menurut Wahbah Zuhaili, lafadz tersebut memiliki arti perempuan yang menjaga kemaluannya dari laki-laki, yang berarti Maryam binti Imran adalah wanita yang sangat menjaga kehormatan dirinya. Dalam tafsir Jalalain, disebutkan bahwa Maryam binti Imran melindungi kerah bajunya dari Malaikat Jibril AS. Namun, atas perintah Allah, Jibril AS meniupkan roh ciptaan Allah ke dalam kerah bajunya,

¹⁰⁰ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil Qur'an jilid 11*, Jakarta: Gema Insani Press, 2004, hal. 344.

¹⁰¹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Munir jilid 14*, Terj. Malik Ibrahim, Jakarta: Gema Insani, 2016, hal. 701.

¹⁰² Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an, ...*, hal. 336.

dan tiupan itu masuk ke dalam kemaluannya. Setelah itu, Maryam mengandung Nabi Isa.¹⁰³

Dalam riwayat Imam Ahmad, disebutkan bahwa Maryam adalah salah satu dari empat wanita yang disebutkan oleh Rasulullah SAW, yaitu Asiyah binti Muzahim, Khadijah binti Khuwailid, dan Fatimah binti Muhammad. Maryam juga disebut sebagai salah satu ahli Surga.¹⁰⁴

Demikianlah beberapa contoh wanita-wanita shalihah yang patut untuk menjadi contoh bagi kaum hawa atau para istri. Sudah sepatutnya dalam kehidupan rumah tangga, seorang istri terdorong untuk menjadi seperti wanita-wanita shalihah terdahulu. Adapun Term *shalihah* (wanita-wanita yang baik) dalam tulisan ini dapat penulis simpulkan, diantaranya sebagai berikut:

No	Tema	Surat
1	الصَّالِحَاتُ (Wanita yang baik)	An Nisa/4:34, Al-Hajj/22:23
2	فَائِزَاتُ (Wanita yang tunduk)	An Nisa/4:34, Al Ahzab/33:35
3	<i>Hafidzat lil Ghaib</i>	An Nisa/4:34, Al Ahzab/33:35

Tabel. IV. 7
Ayat-ayat tentang *shalihah* (wanita yang baik)

b. *أَحِبَّةٌ* (cinta)

Kata *Mahabbah* berasal dari kata Arab *Ahabba-Yuhibbu Mahabbatan*, yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan mengandung arti mencintai secara mendalam, kecintaan, atau cinta yang mendalam.¹⁰⁵ Kata tersebut satu makna dengan kata *Al-Mawaddah atau al-Wadud*, yang memiliki arti sangat penyayang lagi pengasih.¹⁰⁶ Sementara itu, menurut Al-Muhasibi, *mahabbah* diartikan sebagai kecenderungan hati secara total pada sesuatu, hingga perhatian

¹⁰³ Jalaluddin Al Mahalli, Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Tafsir jalalain jilid 2*, Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2003, hal. 1122.

¹⁰⁴ Ahmad Mustafa, Al-Maragi, *Tafsir al-Maragi*, ..., hal. 170.

¹⁰⁵ Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta: Hidakarya Agung, 1990, hal. 96.

¹⁰⁶ Jamil Shaliba, *Al-Mu'jam al-Falsafi*, Jilid 2, Mesir: Dar al-Kairo, 1978, hal. 439

terhadapnya melebihi perhatian pada diri sendiri, jiwa maupun harta. Demikian juga sikap diri dalam menerima baik secara lahiriah maupun batiniah, dan perasaan akan kurangnya cinta yang diberikan padanya.¹⁰⁷

Sedangkan menurut Harun Nasution, *mahabbah* memiliki beberapa arti diantaranya adalah: 1. Patuh kepada Tuhan dan membenci sikap yang melawan kepada-Nya; 2. Menyerahkan seluruh jiwa kepada yang dikasihi; 3. Mengosongkan hati dari segala-galanya kecuali dari yang dikasihi, yaitu Tuhannya.¹⁰⁸ Asy-Syibli menambahkan dengan pendapatnya bahwa *al-mahabbah* itu dinamakan karena ia menghapus segala apa yang ada dalam hati kecuali yang dicintainya. Kata *Mahabbah*, diturunkan dari *al-habab*, yaitu gelembung-gelembung air yang muncul waktu hujan lebat. *Al-Mahabbah* atau cinta itu juga diasosiasikan sebagai wujud luapan hati yang sedang rindu untuk meyatui dengan yang dicintainya. Hal tersebut sebagaimana menyatunya tubuh dan ruh, begitu pula hati dapat hidup karena ada cinta, dan cinta bisa hidup, karena melihat dan bersatu dengan yang dicinta.¹⁰⁹

Kata *al mahabbah* yang terambil dari kata *al hubb*, setidaknya terdapat 83 lafaz dalam al-Qur'an beserta deerivasinya. Hal tersbut diungkapkan oleh penulis kitab "*Mu'jam al-Mufahras li Alfazh al-Qur'an.*"¹¹⁰ Salah satu contoh ayat dalam Al-Qur'an yang mengungkapkan ketulusan hati atas wujud kecintaannya manusia kepada Allah dan rasulnya adalah sebagaimana yang dinukil dalam Surat al-'Imran ayat 31-32 berikut ini:

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Katakanlah: "Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu". Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang

¹⁰⁷ Abdul Fatah Muhammad Sayyid Ahmad, *Tasawuf antara al-Ghazali dan Ibnu Taimiyah*, terj. M. Muchson Anasy, Jakarta: Khalifa, 2005, hal. 141.

¹⁰⁸ Harun Nasution, *Falsafah dan Mistisisme dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1983, hal. 70.

¹⁰⁹ Abul Qasim Abdul Karim Hawazin alQusyairi An -Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah: Sumber Kajian Ilmu Tasawuf*, penyunting: Umar Faruq, Jakarta: Pustaka Amani, 1998, h. 477-478.

¹¹⁰ Muhammad Fuad 'Abdul Baqi, *Mu'jam al-Mufahras li Alfazh al-Qur'an*, ..., hal. 191-193.

Menurut penulis, term *Mahabbah* (cinta) yang merupakan bagian dari motivasi diri dalam dalam tulisan ini, terdapat dalam beberapa ayat dalam Al-Qur'an, diantaranya sebagai berikut:

No	Tema	Surat
1	أَحْبَبْتَ	al-Qashash/28: 56, Shad/38: 32
2	حَبَبَ	alHujurat/49: 7
3	أَحْبُ	alAn'am/6: 76
4	تُحِبُّوا	AlBaqarah/2: 216
5	تُحِبُّونَ	al-'Imron/3: 31, 92, 152, al A'raf/7 : 79, al-Nur/24 :22, surat al Qiyamah/75: 20, al-Fajr/89: 20
6	تُحِبُّوهَا	ashShaff/61: 13
7	يُحِبُّونَكُمْ	al-'Imran/3: 119
8	يُحِبُّ	al-Baqarah/2: 190, 195, 205, 222, 222, 276, al- 'Imran/3: 32, 57, 76, 134, 140, 146, 148, 159, an-Nisa'/4: 36, 107, 148, surat al-Maidah 5: 13, 42, 64, 87, 93, surat al-An'am/6: 141, surat al-A'raf /7: 31, 55, surat al-Anfal/8: 58, at Taubah/9: :4, 7, 108, dsb.

Tabel. IV. 8
Ayat-ayat tentang *mahabbah* (Cinta)

c. الْمَوَدَّة (menyayangi)

Mawaddah berasal dari *fi'il wadda-yawuddu-wuddan-wawadatan-wamawaddatan*, yang berarti menyukai, senang, mengasihi, dan menyayangi.¹¹¹ *Mawaddah* secara terminologi berarti kelapangan dan bebas dari kehendak buruk. Ia adalah cinta plus asli. Jika seseorang mencintai seseorang yang terus berusaha mendekatinya, dia pasti akan kesal sehingga cintanya pudar atau bahkan putus. Namun, *mawaddah* tidak seperti cinta biasa; ia lebih dari itu. Jika cinta bisa pudar, tetapi *mawaddah* tidak karena hatinya tidak terpengaruh oleh keburukan lahir batin yang dibawa pasangan.¹¹²

Di dalam Al-quran, kata *mawaddah* dalam beberapa bentuk *wadda* (2); *yawuddu* (1); *wuddan* (1); *wadud* (1); *mawaddah* (6) antara lain yang maknanya sesuai dengan *mawaddah* yaitu: QS.Ar-Rum:21; As-Syura:23; Al-mumtahanah:7; An-Nisa':73; Al-Maidah:82.¹¹³

Menurut penulis, sosok istri yang mencintai pasangannya dengan sepenuh hati atau dengan kata lain seorang istri yang memiliki sifat *mawaddah*, akan membawa kepada ketenangan dan kebahagiaan, jauh dari hal-hal yang menyebabkan perbuatan tercela di mata suaminya. Demikian pula sebaliknya, seorang suami yang memiliki sifat *mawaddah* akan membawa kesejukan dan kedamaian bagi istrinya. Itulah sifat yang diharapkan dari pasangan suami istri agar terhindar dari perbuatan KDRT.

d. الرَّحْمَةُ (kasih sayang)

Menurut kamus *al-Munawwir*, *Rahmah* berasal dari kata *rahimay-rahmu-rahman-wa marhamatan*, yang berarti kasihan, kasih sayang, dan rahmah. Dalam *Al-Maqyis*, Ibnu Faris mengatakan bahwa kata-kata yang terdiri dari huruf *ra*, *ha*, dan *mim* pada dasarnya menunjukkan kehalusan, belas kasih, dan kelembutan hati. Muhammad Murtadha al-Zabidi mengatakan bahwa *rahmah* terdiri dari dua kata: *ta'attuf* (kasih sayang) dan *riqqah* (kelembutan). Oleh karena itu, *al-*

¹¹¹ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir: Arab-Indonesia, ...*, hal. 1547.

¹¹² Burhan al-Din, Abi al-Hasan Ibrahim bin 'Umar al-Biq'a'i, *Nazm al-Durar fi Tanasub al-Ayat wa al-Suwar*. Jilid VII, Kairo: Dar al-Kutub al-Islami. 1984, th.

¹¹³ M. Fuad Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahraz li Alfad Alquran, ...*, hal. 747.

Rahmah merujuk pada kasih sayang dan kelembutan, yang mendorong untuk bertindak baik terhadap mereka yang berhak atas kasih sayang.¹¹⁴

Di dalam Alquran, kata *rahmah* disebut sebanyak 338 kali, sebagian dalam bentuk *fi 'l mâdhi* (8 kali), *fi 'l mudhâri* (15 kali), dan *fi 'l amr* (5 kali). Beberapa ayat dalam Al-Quran, seperti surah Ali Imran ayat 8; surah Ar-Rum ayat 21; surah Al-Kahfi ayat 98; surah Al-Isra ayat 82; surah Hud ayat 73; dan surah Maryam ayat 21, memiliki makna yang sesuai dengan *rahmah*.¹¹⁵

Menurut penulis, kasih sayang atau kelembutan dari pasangan suami istri, sangat menentukan dalam terjalinnya hubungan yang harmonis. Kasih sayang inilah yang membuat pasangan suami istri akan mengerti satu sama lain dan mampu bekerja sama, saling melengkapi kekurangan satu sama lain. Dengan demikian diharapkan tidak terjadi hal-hal yang membuat keretakan dan permusuhan dalam rumah tangga.

e. *السَّكِينَةُ* (ketenangan)

Dalam Al-quran, kata *sakinah* ditemukan sebanyak 69 kali dalam berbagai bentuk, seperti *litaskunu* (4), *liyaskuna* (2), *masâkinuhum* (3), *maskûnah* (2), *askunu* (2), *sakanun* (3), *sakinah* (2), dan *sakînatahu* (3). Beberapa contoh bentuk ini termasuk dalam surah Al-Rum (21), surah Al-Baqarah (248), surah An-Nur (29), surah An-Nahl (80), surah Al-Araf (189), dan surah Al-Taubah (40).¹¹⁶

Sakînah berasal dari kata *sakana-yaskunu*, yang berarti sesuatu yang tenang atau tetap setelah bergerak (*tsubutu as-syai' ba'da taharruk*).¹¹⁷ Dalam bahasa Arab, pisau disebut *sikkin* karena ia adalah alat yang membuat hewan yang disembelih tetap tenang dan tidak bergerak setelah meronta. Menurut istilah, *sakinah* berarti damai atau tenang dan tenteram, semakna dengan *sa'âdah* (bahagia), keluarga yang penuh kasih sayang dan mendapatkan rahmah Allah SWT.¹¹⁸ *Sakinah* keluarga adalah keluarga di mana setiap anggota merasa tenang, damai, bahagia, aman, dan sejahtera.¹¹⁹

¹¹⁴ Abdurrasyid Ridha, *Memasuki Makna Cinta*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2003, hal. 80.

¹¹⁵ M. Fuad Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahraz li Alfadz Alquran*, hal. 747.

¹¹⁶ M. Fuad Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahraz li Alfad Alquran, ...*, hal. 353

¹¹⁷ Al-Ashfahâni, *al-Mufradât fi Gharîbil-Qur'ân*, Beirut: Dârul-Ma'rîfah, t.th, hal. 236

¹¹⁸ Ahmad Mubarak, *Psikologi Keluarga : Dari Keluarga Sakinah Hingga Keluarga Bangsa*, Jakarta: Bina Rena Pariwisata, 2005, hal. 148.

¹¹⁹ Zaitunah Subhan, *Membina Keluarga Sakinah*, Yogyakarta: Pustaka Pesantren,

Pada ayat yang berbunyi لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا yang artinya “supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya”, semakna dengan apa yang disebutkan dalam ayat lain, yaitu dalam QS Al-A'raf/7: 189

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا

Dialah Yang menciptakan kamu dari diri yang satu dan darinya Dia menciptakan istrinya, agar dia merasa senang kepada-nya. (Al-A'raf: 189).

Wanita yang dimaksud adalah ibu Hawa. Dia diciptakan oleh Allah dari Adam, dari tulang rusuk terpendek sebelah kirinya. Karena Allah membuat semua orang Bani Adam laki-laki dan pasangan mereka bukan manusia, jin, atau hewan, tidak akan ada kecenderungan dan kerukunan di antara mereka, dan tidak akan ada perkawinan. Sebaliknya, jika mereka bukan pasangan manusia, mereka akan saling bertentangan dan berbalik. Salah satu rahmat Allah yang paling sempurna kepada anak-anak Adam adalah Dia menjadikan pasangan mereka (istri) dari jenis mereka sendiri dan menciptakan rasa kasih dan sayang di antara mereka. Karena seorang pria kadang-kadang memegang wanita karena sayang atau cinta kepadanya dan ingin memiliki anak darinya.¹²⁰

Kata تسكنوا terambil dari kata *Sakana* yang berarti diam, tenang, setelah sebelumnya sibuk dan goncang. Rumah itu dinamai "*sakan*" karena di sana seseorang dapat menemukan ketenangan batin. Allah melengkapi setiap jenis kelamin, baik pria maupun wanita, dengan alat kelamin, yang tidak dapat berfungsi secara utuh jika mereka berdiri sendiri. Jika kedua pasangan bersatu, eksistensi makhluk akan sempurna. Setiap makhluk diciptakan oleh Tuhan dengan keinginan untuk bersatu dengan pasangannya. Setiap manusia memiliki naluri seksual yang harus dipenuhi, oleh karena itu Allah mensyariatkan perkawinan agar manusia dapat tenang.¹²¹

Secara umum, term *sakînah*, *mawaddah* dan *rahmah*, terdapat dalam QS Ar Rum/30:21, berikut ini:

2004, hal. 7.

¹²⁰ Terjemah Tafsir Ibnu Katsir Digital Versi Lengkap 30 Juz 2013, pada surah Ar-Rum:21

¹²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan Kesan dan Keserasian quran*, Vol.11, ..., hal. 34-35.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۗ
 إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir. (QS.Ar-Rum:21)

Term *sakinah*, *mawaddah* dan *rahmah* (tenang, cinta dan kasih sayang) dalam tulisan ini dapat penulis simpulkan, diantaranya sebagai berikut:

No	Tema	Surat
1	لِتَسْكُنُوا	Ar-Rum:21
2	سَكَنٌ	At-Taubah/9:103
3	سَكِينَتُهُ	At-Taubah/9:26,40, Al-Fath/48:26
4	مَوَدَّةً	Ar-Rum:21
6	رَحْمَةً	Ar-Rum:21

Tabel. IV. 9

Ayat-ayat tentang *sakinah*, *mawaddah* dan *Rahmah*

f. *وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ* (Pergaulilah mereka dengan baik)

mu'āsyarah merupakan bentuk masdar dari kata *fi'il*, معاشره عاشر- معاشره عاشر- yang berasal dari kata *'isyrah/ العشرة* yang memiliki makna pergaulan dan keakraban.¹²² Seperti yang diketahui di dalam ilmu shorof, lafal *mu'āsyarah* memiliki makna *musyārakah*, yang artinya bahwa pekerjaan tersebut tidak dikerjakan oleh satu pihak, akan tetapi terdapat

¹²² Muhammad bin Yūsuf Ibnu Hayyān al-Nahwīal-Andalusī, *Tafsīr Al-Bahr Al-Muhīth*, Beirut : Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyah, 2001, juz. 3, hal. 202.

persekutuan atau interaksi antara dua orang dalam mewujudkan perbuatan tersebut. Dari makna tersebut kita paham, bahwa kewajiban implementasi konsep *mu'āsyarah bil ma'rūf* tidak hanya bagi suami terhadap istrinya, akan tetapi hal itu juga wajib bagi istri terhadap suaminya.¹²³

Secara etimologi *ma'rūf* adalah segala perbuatan baik yang disukai dan diterima oleh diri manusia. Antonim kata *ma'rūf* adalah munkar yang memiliki makna perkara yang dibenci dan tidak diterima oleh diri manusia.¹²⁴ Sedangkan *ma'rūf* secara terminologi didalam syariat Islam adalah segala perbuatan yang mendapat ridho Allah SWT dan baik menurut syariat.¹²⁵

Sedangkan pengertian *mu'āsyarah bil ma'rūf* menurut Wahbah Az-Zuhaili adalah memperindah ucapan, memperbaiki kelakuan dan perbuatan, dan adil dalam segala hal terutama nafkah dan bergilir jika suami memiliki lebih dari satu istri.¹²⁶

Perintah *mu'āsyarah bil ma'rūf* atau mempergauli istri dengan baik, diantaranya terdapat dalam Al-Quran dan hadis nabi berikut ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرِهًا ۖ وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَا آتَيْتُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُّبِينَةٍ ۗ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۗ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا

Hai orang-orang yang beriman, tidak halal bagi kamu mempusakai wanita dengan jalan paksa dan janganlah kamu menyusahkan mereka karena hendak mengambil kembali sebagian dari apa yang telah kamu berikan kepadanya, terkecuali bila mereka melakukan pekerjaan keji yang nyata. Dan bergaullah dengan mereka secara patut. Kemudian bila kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak. [An-Nisaa'/4: 19]

¹²³ Muhammad Rāsyīd Ridhā, *Tafsīr al-Manār*, Kairo : Al-Hai'ah Al-Misriyah Al-'Āmmah, 1990, juz. 4, hal. 374.

¹²⁴ Thāhir Ibnu 'Āsyūr, *al-Tahrīr wa al-Tanwīr*, juz. 4, hlm. 286.

¹²⁵ Ali al-Sayyid al-Syarīf al-Jurjānī, *Mu'jam al-Ta'rīfāt*, Kairo: Dar Al-Fadhīlah, 2004, hal 185.

¹²⁶ Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Damaskus : Dar al-Fikr., 2007, juz. 4, hal. 302.

Pada masa jahiliyah, wanita tidak memiliki hak apa pun dan diperlakukan dengan kasar oleh pemiliknya. Seperti halnya ayat ini, turunan ini menanggapi praktik jahiliyah yang memungkinkan perkawinan paksa wanita. Sebagian orang Arab jahiliyah percaya bahwa jika seseorang meninggal dunia, anaknya yang tertua atau anggota keluarga yang lain dapat mewarisi janda itu, bahkan jika itu harus dipaksa. Janda dapat dikawini dengan pewaris, menerima maharnya dari orang lain, atau tidak boleh kawin lagi sampai janda menebus dirinya dengan jumlah uang yang diinginkan pewaris. Dengan demikian, pewaris memiliki lebih banyak hak atas janda daripada ia dan keluarganya.¹²⁷

Pada masa Jahiliyah, pernikahan adalah suatu asas dalam membangun rumah tangga berdasarkan qānun atau adat istiadat yang ada, walaupun cara ini tidak selaras dengan apa yang dibawa oleh agama Islam. Oleh karena itu Islam tetap mengakui dan mensyariatkan pernikahan, akan tetapi menghapus hal-hal negatif yang dapat merugikan salah satu atau kedua belah pihak, dan tidak selaras dengan maksud tujuan syariat Islam.¹²⁸

Dalam surat An-Nisa' ayat 19, pertama kali menegaskan larangan akan hal-hal yang merugikan dan membahayakan wanita. Kemudian dilanjutkan dengan perintah akan berumah tangga dan berperilaku baik (*mu'āsyarah bil ma'rūf*) khususnya terhadap istri. Hal ini merupakan korelasi yang memberikan kita pemahaman bahwa 1-Quran memberikan solusi akan setiap sisi kehidupan kita terutama dalam berumah tangga, karena dengan mengimplementasi *mu'āsyarah bil ma'rūf* secara benar, setiap hal yang dapat merugikan atau membahayakan wanita akan hilang, dan akan tampak makna *sakinah, mawaddah wa rahmah* yang sebenarnya.¹²⁹

Khitāb atau objek ayat 19 pada surat an-Nisa' tersebut ditujukan kepada semua orang yang memiliki hubungan keakraban atau pergaulan dengan perempuan, akan tetapi mayoritas ahli tafsir (*mufasssīrīn*) berpendapat bahwa yang dikehendaki dari ayat ini adalah para suami.¹³⁰

Ayat 19 tersebut selaras dengan ayat 22 pada surat yang sama, dimana seorang anak dapat mewariskan istri bapaknya yang telah meninggal, dan menjadikannya sebagai istri bagi anak tersebut.¹³¹

¹²⁷ Abu 'Abdillah Muhammad al-Qurthubī, *Tafsīr al-Qurthubī*, Kairo : Dar Al-Kutub Al-Mishriyah, 1964, juz. 5, hal. 94.

¹²⁸ Abdul Salam al-Tirmanīnī, *al-Ziwāj 'Inda al-'Arab fī al-Jāhiliyah wa al-Islām*, Kuwait: Silsilah Kutub Tsaqāfiyah, 1998, hal. 15

¹²⁹ Thāhir bin 'Āsyūr, *al-Tahrīr wa al-Tanwīr*, ..., hal. 286.

¹³⁰ Muhammad bin Ahmad al-Qurthubī, *Tafsīr al-Qurthubī*, ..., hal. 97

¹³¹ Muhammad bin Jarīr al-Thābarī, *Tafsīr al-Thābarī*, ..., hal. 548

Kemudian Allah SWT menegaskan larangan akan hal tersebut dalam surat an-Nisa' ayat 22 :

وَلَا تَنْكِحُوا مَا نَكَحَ آبَاؤُكُمْ مِنَ النِّسَاءِ إِلَّا مَا قَدْ سَلَفَ ۚ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَمَقْتًا وَسَاءَ

سَبِيلًا

*Janganlah kamu menikahi wanitawanita yang telah dinikahi oleh ayahmu, kecuali (kejadian pada masa) yang telah lampau. Sesungguhnya (perbuatan) itu sangat keji dan dibenci (oleh Allah) dan seburuk-buruk jalan (yang ditempuh)*¹³²

Demikian juga halnya dengan masalah warisan, orang Arab jahiliyah tidak mau mewariskan hartanya kepada perempuan dan anak kecil ketika mereka meninggal dunia, karena harta warisan mereka dikhususkan bagi putra-putra mereka yang telah terjun dalam peperangan dan bertempur dengan musuh. Tentu hal ini bertentangan dengan kesetaraan hak di dalam rumah tangga yang dibawa oleh agama Islam.¹³³ Lalu turunlah surat An Nisa ayat 7 :

لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا تَرَكَ الْوَالِدَانِ وَالْأَقْرَبُونَ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا تَرَكَ الْوَالِدَانِ وَالْأَقْرَبُونَ مِمَّا قَلَّ مِنْهُ أَوْ كَثُرَ ۚ نَصِيبًا مَّفْرُوضًا

*Bagi laki-laki ada hak bagian dari harta peninggalan kedua orang tua dan kerabatnya dan bagi perempuan ada hak bagian (pula) dari harta peninggalan kedua orang tua dan kerabatnya, baik sedikit maupun banyak, menurut bagian yang telah ditetapkan*¹³⁴

Bentuk *mu'āsyarah bil ma'rūf* terhadap istri sangatlah beragam. Akan tetapi secara umum, seperti apa yang dikemukakan oleh Wahbah al-Zuhaili, bahwa *mu'āsyarah bil ma'rūf* pada dasarnya memperindah ucapan, memperbaiki kelakuan dan perbuatan, dan adil dalam segala hal terutama nafkah dan bergilir jika suami memiliki lebih dari satu istri. Karena pada hakikatnya perempuan merupakan makhluk yang memiliki kasih sayang dan perasaan yang begitu lembut, ia menginginkan dari laki-laki perlakuan-perlakuan yang diinginkan oleh laki-laki dari perempuan pula. Maka, selain Perempuan memiliki kewajiban-kewajiban yang dibebankan kepadanya, ia juga memiliki hak-hak yang berhak ia

¹³² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hal. 109

¹³³ Muhammad bin 'Alawīal-Mālikīal-Hasanī, *Adab al-Islām fī Nidhôm al-Ushrâh*, Mekah: Maktabah Al-Malik Fahd, 1423 H, hal. 7

¹³⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, tp., hal. 105.

dapatkan dari seorang suami.¹³⁵ Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam QS Al Baqarah/2:228 :

وَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

*Mereka (para perempuan) mempunyai hak seimbang dengan kewajibannya menurut cara yang patut. Akan tetapi, para suami mempunyai kelebihan atas mereka. Allah Mahaperkasa lagi Mahabijaksana*¹³⁶

Selanjutnya, penulis sampaikan beberapa hadis nabi yang berkaitan dengan *mu'āsyarah bil ma'rūf*, diantaranya:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ لَا يَفْرُقُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ¹³⁷ (رواه مسلم)

Tidak boleh seorang mukmin menjelekkkan seorang mukminah. Jika ia membenci satu akhlak darinya maka ia ridha darinya (dari sisi) yang lain. (HR Muslim).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا وَخَيْرُكُمْ خَيْرًاكُمْ لِنِسَائِهِمْ¹³⁸ (رواه احمد)

Orang mukmin yang paling sempurna imannya adalah yang paling baik akhlaknya dan sebaik-baik kalian adalah yang paling baik kepada isterinya. (HR. Ahmad).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ اسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ ، فَإِنَّ الْمَرْأَةَ خُلِقَتْ مِنْ ضِلَعٍ ، وَإِنَّ أَعْوَجَ شَيْءٍ فِي الضِّلَعِ أَعْلَاهُ ، فَإِنْ ذَهَبَتْ تُقِيمُهُ كَسَرْتَهُ ، وَإِنْ تَرَكْتَهُ لَمْ يَزَلْ أَعْوَجَ ، فَاسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ¹³⁹ (رواه البخاري)

¹³⁵ Wahbah al-Zuhailī, *al-Tafsīr al-Munīr*, ..., hal. 302

¹³⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*,, hal. 48

¹³⁷ Abī al-Husein Muslim Ibn al-Hajjāj al-Nisābūrī (w.631-676 H), *Shahīh Muslim*. Cairo: Dār al-Syūruq, 2002, cet. II, th.

¹³⁸ Abī 'Abdillāh Ahmad Ibn Hanbāl (w.164-241 H), *Musnad Imam Ahmad Ibn Hanbāl*, Bairut: Muassasa al-Risālah, 2001/1421 H, cet.I, th.

¹³⁹ Abī 'abdillāh Muhammad Ibnu Ismā'il al-Bukhārī, *Shāhīh al-Bukhārī*, (w.194-256 H) Cairo: Mathba'ah al-Salafiyyah, 1400 H, cet.1, th.

Berbuat baiklah pada para wanita. Karena wanita diciptakan dari tulang rusuk. Yang namanya tulang rusuk, bagian atasnya itu bengkok. Jika engkau mencoba untuk meluruskannya (dengan kasar), engkau akan mematahkannya. Jika engkau membiarkannya, tetap saja tulang tersebut bengkok. Berbuat baiklah pada para wanita. (HR. Bukhari).

عَنْ حَكِيمِ بْنِ مُعَاوِيَةَ الْقُشَيْرِيِّ عَنِ أَبِيهِ قَالَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا حَقُّ زَوْجَةِ أَحَدِنَا عَلَيَّ قَالَ أَنْ تُطْعِمَهَا إِذَا طَعِمْتَ وَتَكْسُوَهَا إِذَا اكْتَسَيْتَ أَوْ اكْتَسَبْتَ وَلَا تَضْرِبَ الْوَجْهَ وَلَا تُفَيِّحُ وَلَا تَهْجُرُ إِلَّا فِي الْبَيْتِ¹⁴⁰ (رواه ابو داود)

Dari Hakim bin Mu'awiyah Al Qusyairi dari ayahnya, ia berkata; aku katakan; wahai Rasulullah, apakah hak isteri salah seorang diantara kami atasnya? Beliau berkata: "Engkau memberinya makan apabila engkau makan, memberinya pakaian apabila engkau berpakaian, janganlah engkau memukul wajah, jangan engkau menjelek-jelekkannya (dengan perkataan atau cacian), dan jangan engkau tinggalkan kecuali di dalam rumah. (HR. Abu Daud).

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ مَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- ضَرْبَ خَادِمًا لَهُ قَطُّ وَلَا امْرَأَةً لَهُ قَطُّ وَلَا ضَرْبَ بِيَدِهِ شَيْئًا قَطُّ إِلَّا أَنْ يُجَاهِدَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ¹⁴¹ (رواه احمد)

Aku tidaklah pernah sama sekali melihat Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam memukul pembantu, begitu pula memukul istrinya. Beliau tidaklah pernah memukul sesuatu dengan tangannya kecuali dalam jihad (berperang) di jalan Allah (HR. Ahmad).

عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْأَخْوَصِ حَدَّثَنَا أَبِي أَنَّهُ شَهِدَ حَجَّةَ الْوُدَاعِ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَحَمِدَ اللَّهَ وَأَثْنَى عَلَيْهِ وَذَكَرَ وَوَعظَ ثُمَّ قَالَ أَيُّ يَوْمٍ أَحْرَمٌ أَيُّ يَوْمٍ أَحْرَمٌ أَيُّ يَوْمٍ أَحْرَمٌ قَالَ فَقَالَ النَّاسُ يَوْمَ الْحَجِّ الْأَكْبَرِ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ فَإِنَّ دِمَاءَكُمْ وَأَمْوَالَكُمْ وَأَعْرَاضَكُمْ عَلَيْكُمْ حَرَامٌ كَحَرَمَةِ يَوْمِكُمْ هَذَا فِي بَلَدِكُمْ هَذَا فِي شَهْرِكُمْ هَذَا أَلَا لَا يَجْنِي

¹⁴⁰ Abī Dāwud Sulaimān Ibn As'ats al-Sajistānī (w.202-275), *Sunan Abi Dāwud*, Riyādh: Maktabah al-Ma'arīf, 1406H, cet.I th.

¹⁴¹ Abī 'Abdillāh Ahmad Ibn Hanbāl (w.164-241 H), *Musnad Imam Ahmad Ibn Hanbāl*, ..., th.

جَانٍ إِلَّا عَلَى نَفْسِهِ وَلَا يَجْنِي وَالِدٌ عَلَى وَلَدِهِ وَلَا وَلَدٌ عَلَى وَالِدِهِ إِلَّا إِنَّ الْمُسْلِمَ أَحْوَأُ الْمَسْلُومِ فَلَيْسَ يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ مِنْ أَحِيهِ شَيْءٌ إِلَّا مَا أَحَلَّ مِنْ نَفْسِهِ أَلَا وَإِنَّ كُلَّ رَبٍّ فِي الْجَاهِلِ يَتَى مَوْضُوعٌ لَكُمْ رُءُوسُ أَمْوَالِكُمْ لَا تَظْلِمُونَ وَلَا تُظْلَمُونَ غَيْرَ رَبِّ الْعَبَّاسِ بْنِ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ فَإِنَّهُ مَوْضُوعٌ كُلُّهُ أَلَا وَإِنَّ كُلَّ دَمٍ كَانَ فِي الْجَاهِلِيَّةِ مَوْضُوعٌ وَأَوَّلُ دَمٍ وَضِعَ مِنْ دِمَائِ الْجَاهِ لِيَّةِ دَمُ الْحَارِثِ بْنِ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ كَانَ مُسْتَرْضَعًا فِي بَنِي لَيْثٍ فَقَتَلْتَهُ هَذَا أَلَا وَاسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ خَيْرًا فَإِنَّمَا هُنَّ عَوَانٌ عِنْدَكُمْ لَيْسَ تَمْلِكُونَ مِنْهُنَّ شَيْئًا غَيْرَ ذَلِكَ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُبَيَّنَةٍ فَإِنْ فَعَلْنَ فَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ ضَرْبًا غَيْرَ مُبْرِحٍ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا أَلَا إِنَّ لَكُمْ عَلَى نِسَائِكُمْ حَقًّا وَلِنِسَائِكُمْ عَلَيْكُمْ حَقًّا فَأَمَّا حَقُّكُمْ عَلَى نِسَائِكُمْ فَلَا يُوطِئَنَّ فُرْشَكُمْ مَنْ تَكْرَهُونَ وَلَا يَأْدَنَنَّ فِي بُيُوتِكُمْ لِمَنْ تَكْرَهُونَ أَلَا وَإِنَّ حَقَّكُمْ عَلَيْكُمْ أَنْ تُحْسِنُوا إِلَيْهِنَّ فِي كِسْوَتِهِنَّ وَطَعَامِهِنَّ¹⁴² (رواه الترمذي)

dari Sulaiman bin Amru bin Al Ahwash telah menceritakan kepada kami bapakku bahwa ia mengikuti haji Wada' bersama Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, beliau membaca hamdalah dan memuji Allah, memberi peringatan dan nasihat, lalu bersabda "Hari apakah yang paling haram, hari apakah yang paling haram, hari apakah yang paling haram?" orang-orang menjawab: Hari haji akbar wahai Rasulullah. Beliau bersabda: "Sesungguhnya darah kalian, harta kalian, dan kehormatan kalian haram (wajajib dijaga kehormatannya) atas kalian seperti haramnya hari kalian ini, di negeri kalian ini dan pada bulan ini. Ketahuilah bahwa tidaklah seseorang melakukan kejahatan melainkan akan ditanggung dirinya sendiri, begitu juga tidaklah orang tua berbuat jahat lantas dosanya ditanggung anaknya, ataupun anak berbuat jahat lantas orang tua menanggung dosanya. Ketahuilah bahwa muslim itu saudara bagi muslim lainnya, tidak halal bagi seorang muslim apa yang dimiliki saudaranya kecuali yang dihalalkan baginya. Ketahuilah bahwa segala bentuk riba ada zaman jahiliyyah harus ditinggalkan dan bagi kalian adalah harta pokok yang kalian miliki, kalian tidak mendzalimi ataupun didzalimi, juga riba Abbas bin Abdul mutthalib, semuanya harus ditinggalkan. Ketahuilah bahwa setiap darah pada masa jahiliyyah

¹⁴² Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah, At-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, Beirut: Dar al-Fikr, 1980, th.

harus ditinggalkan dan tuntutan darah pertama-tama yang harus ditinggalkan adalah darah Al Harits bin Abdul Muthallib, yang ia pernah disusui (wanita) dari bani Laits lalu Hudail membunuhnya. Ketahuilah, hendaklah kalian pergauli mereka (istri) dengan kebaikan, karena mereka adalah diperintahkan tunduk untuk kalian, kalian tidak memiliki kekuasaan apa pun dari mereka selain karena ketundukan yang diwajibkan atas mereka, kecuali jika mereka melakukan hal yang keji (dosa) jika mereka melakukan hal itu maka pisahkanlah mereka dari tempat tidur mereka, dan pukullah mereka dengan pukulan yang tidak meninggalkan bekas. jika mereka menaatimu, maka janganlah kamu mencari-cari jalan untuk menyusahkannya, sesungguhnya kalian memiliki hak atas istri kalian, dan isteri kalian juga mempunyai hak atas kalian, adapun hak kalian atas isteri kalian adalah terlarang bagi mereka menghamparkan kasur (menyilahkan masuk ke dalam rumah) untuk orang-orang yang kalian benci, juga tidak mengizinkan siapa saja yang kalian benci untuk memasuki rumah kalian, adapun hak mereka atasmu adalah memberi pakaian dan makanan yang baik." (HR. Tirmidzi).

Dari dalil-dalil tersebut di atas, menurut penulis menunjukkan bahwa dari aspek kemanusiaan, suami istri haruslah saling menghormati, bersikap sopan, tidak saling membenci, menyenangkan satu sama lain, tidak bermusuhan, saling memperhatikan dan menjaga perasaan. Kewajiban suami terhadap istri, yang merupakan hak istri dari suami selanjutnya adalah mengenai *nafaqah*. Allah SWT berfirman dalam QS Al Baqarah/2:233 :

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۗ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ۗ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۗ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ ۗ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ ۗ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا ۗ وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تُسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ ۗ

Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah

memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma'ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan seorang ayah karena anaknya, dan warispun berkewajiban demikian. Apabila keduanya ingin menyapah (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, maka tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut.

لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ ۗ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ ۗ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَّا آتَاهَا ۗ سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا

Hendaklah orang yang mampu memberi nafkah menurut kemampuannya. Dan orang yang disempitkan rezekinya hendaklah memberi nafkah dari harta yang diberikan Allah kepadanya. Allah tidak memikulkan beban kepada seseorang melainkan sekedar apa yang Allah berikan kepadanya. Allah kelak akan memberikan kelapangan sesudah kesempitan. (at-Thalak/65:7)

Terkait pemberian *nafaqah*, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menentukan jumlahnya. Pertama, perlu memperhatikan keadaan ekonomi suami, apakah mudah, sedang, atau sulit. Kedua, sang suami sebaiknya memberikan nafkah sesuai dengan cara yang paling memudahkan baginya. Jika ia bekerja dengan upah harian, seperti pekerja buruh, maka nafkah diberikan setiap hari. Jika ia bekerja dengan upah mingguan, seperti pekerja pabrik, maka nafkah diberikan setiap minggu. Jika ia bekerja dengan gaji bulanan, seperti pegawai negeri, maka nafkah diberikan setiap bulan. Dan jika ia mendapatkan hasil tahunan, *nafaqah* seperti petani, maka *nafaqah* diberikan setiap kali panen. Ketiga, perlu memperhatikan perubahan harga di pasar atau perubahan keadaan ekonomi suami ketika memberikan nafkah kepada keluarga. Jika harga naik dan keadaan ekonomi suami membaik saat nafkah diwajibkan, maka sang istri berhak meminta tambahan. Namun, jika harga turun atau keadaan ekonomi suami memburuk setelah kewajiban memberi nafkah dimulai, maka sang suami berhak mengurangi nafkah.¹⁴³

Adapun mengenai kewajiban suami, hal ini dijelaskan dalam Al-

¹⁴³ Abdul Majid Mahmud Mathlub, *Panduan Hukum Keluarga Sakinah*, Solo: Era Intermedia, 2005, hal. 271.

Quran Surah At-Thalaq ayat 7. Dari ayat tersebut, perlu dipahami bahwa *nafaqah* yang harus diberikan tidak ditargetkan atau ditentukan secara spesifik, melainkan disesuaikan dengan pemasukan (pendapatan) suami agar tidak menjadi beban baginya. Saat ini, banyak istri yang ikut mencari *nafaqah* untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Namun, kewajiban memberi *nafaqah* tetap melekat pada suami, meskipun istri memiliki penghasilan sendiri dari pekerjaan di luar rumah. Penghasilan yang didapatkan istri merupakan haknya, kecuali jika terdapat kesepakatan antara suami dan istri. Tidak seorang pun dapat memintanya, bahkan suami sendiri, ayah kandung, atau anak.¹⁴⁴

أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا
عَلَيْهِنَّ ۚ وَإِنْ كُنَّ أَوْلَاتٍ حَمَلٍ فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّىٰ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ ۚ فَإِنْ
أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ ۚ وَاتَّمِرُوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ ۚ وَإِنْ تَعَاَسَرْتُم
فَسَتْرَضِعْ لَهُ أُخْرَىٰ

Tempatkanlah mereka (para isteri) di mana kamu bertempat tinggal menurut kemampuanmu dan janganlah kamu menyusahkan mereka untuk menyempitkan (hati) mereka. Dan jika mereka (isteri-isteri yang sudah ditalaq) itu sedang hamil, maka berikanlah kepada mereka nafkahnya hingga mereka bersalin, kemudian jika mereka menyusukan (anak-anak)mu untukmu maka berikanlah kepada mereka upahnya, dan musyawarahkanlah di antara kamu (segala sesuatu) dengan baik; dan jika kamu menemui kesulitan maka perempuan lain boleh menyusukan (anak itu) untuknya. (at-Thalak/65:6)

Kewajiban penting lainnya yang mesti diperhatikan suami adalah memperhatikan agama seorang istri dengan mendidiknya. Selanjutnya mengajak istri untuk taat dalam ibadah. Keduanya teramat penting karena berkaitan dengan akhirat. Jadi, suami bukan hanya memperhatikan bagaimana supaya rumah bisa terus ada asap dapur atau sandang, pangan dan papan. Masalah agama istri juga sangat perlu, bahkan *urgent* untuk diperhatikan.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا

“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka” (at-Tahrim/60:6)

¹⁴⁴ Muhammad Mutawwali Sya'rawi, *Fiqih Wanita; mengupas keseharian wanita dari masalah klasik hingga kontemporer*, Jakarta Selatan: Pena Pundi Aksara, 2000, hal. 138.

Selain kewajiban menggauli istri dengan baik Rasulullah juga melarang menyebarkan berbagai kejadian yang terjadi antara dirinya dengan istrinya, misalnya membeberkan masalah yang berkenaan dengan hubungan badan, maupun ucapan dan tingkah laku istrinya.¹⁴⁵

Al-Quran tidak secara rinci mengatur aturan-aturan dalam institusi keluarga. Sebagian besar norma yang terdapat dalam Al-Quran bersifat fundamental, universal, dan memberikan arahan umum, meskipun ada juga ayat-ayat yang bersifat kontekstual dan historis. Aturan-aturan yang lebih rinci ditemukan dalam hadits. Ketaatan istri terhadap suami tidak hanya mencakup tindakan yang baik dan sopan terhadap suami, tetapi juga melibatkan sikap yang mulia dan perlakuan yang baik. Perlakuan yang baik mencakup kasih sayang, kecerdasan, dan pemahaman sosial yang tinggi. Hal ini menjadi sarana untuk menjaga kelanjutan cinta dan kasih sayang dalam pernikahan. Banyak masalah rumit dapat dipecahkan hanya dengan senyuman yang simpatik, pandangan penuh kasih, percakapan romantis, pendekatan yang halus, dan ketaatan yang lembut.¹⁴⁶ Kewajiban istri amatlah besar sebagaimana sabda Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam:

عَنْ قَيْسِ بْنِ سَعْدٍ قَالَ أَتَيْتُ الْحَيْرَةَ فَرَأَيْتُهُمْ يَسْجُدُونَ لِمَرْزُبَانَ هُمْ فَقُلْتُ رَسُولَ اللَّهِ أَحَقُّ أَنْ يُسْجَدَ لَهُ قَالَ فَأَتَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقُلْتُ إِنِّي أَتَيْتُ الْحَيْرَةَ فَرَأَيْتُهُمْ يَسْجُدُونَ لِمَرْزُبَانَ هُمْ فَأَنْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَحَقُّ أَنْ نَسْجُدَ لَكَ قَالَ أَرَأَيْتَ لَوْ مَرَرْتُ بِقَبْرِي أَكُنْتُ تَسْجُدُ لَهُ قَالَ قُلْتُ لَا قَالَ فَلَا تَفْعَلُوا لَوْ كُنْتُ أَمِيرًا أَحَدًا أَنْ يَسْجُدَ لِأَحَدٍ لَأَمَرْتُ النِّسَاءَ أَنْ يَسْجُدْنَ لِأَزْوَاجِهِنَّ لِمَا جَعَلَ اللَّهُ هُنَّ عَلَيْهِنَّ مِنَ الْحَقِّ¹⁴⁷ (رواه ابو داود)

“Dari Qais bin Sa'd, ia berkata; aku datang ke Al Hirah (negeri lama yang berada di Kufah), maka aku melihat mereka bersujud kepada penunggang kuda mereka yang pemberani. Lalu aku katakan; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam lebih berhak untuk dilakukan sujud kepadanya. Qais bin Sa'd berkata; kemudian aku datang kepada Nabi

¹⁴⁵ Muhammad Mutawwali Sya'rawi. *Fiqh Wanita; mengupas keseharian wanita dari masalah klasik hingga kontemporer*,, hal. 138.

¹⁴⁶ Mahmud Muhammad al Jauhari, *Membangun Keluarga Qur'ani; Panduan untuk Wanita Muslimah*, Jakarta: Amzah, 2000, hal. 198.

¹⁴⁷ Abu Dâwud Sulaimân Ibn As'ats al-Sajistânî (w.202-275), *Sunan Abi Dâwud*, ..., th.

shallallahu 'alaihi wasallam dan aku katakan; sesungguhnya aku datang ke Al Hirah dan aku melihat mereka bersujud kepada penunggang kuda mereka yang pemberani. Engkau wahai Rasulullah, lebih berhak untuk kami bersujud kepadamu. Beliau berkata: "Bagaimana pendapatmu, seandainya engkau melewati kuburanku, apakah engkau akan bersujud kepadanya?" Qais bin Sa'd berkata; aku katakan; tidak. Beliau bersabda: "Jangan kalian lakukan, seandainya aku boleh memerintahkan seseorang untuk bersujud kepada seseorang, niscaya aku perintahkan para wanita agar bersujud kepada suami-suami mereka, karena hak yang telah Allah berikan atas mereka." (HR. Abu Daud).

Ketaatan seorang istri pada suami termasuk sebab yang menyebabkannya masuk surga. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَوْفٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا صَلَّتِ الْمَرْأَةُ خَمْسَهَا وَصَامَتْ شَهْرَهَا وَحَفِظَتْ فَرْجَهَا وَأَطَاعَتْ زَوْجَهَا قِيلَ لَهَا ادْخُلِي الْجَنَّةَ مِنْ أَيِّ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ شِئْتَ¹⁴⁸ (رواه احمد)

“Jika seorang wanita selalu menjaga shalat lima waktu, juga berpuasa sebulan (di bulan Ramadhan), serta betul-betul menjaga kemaluannya (dari perbuatan zina) dan benar-benar taat pada suaminya, maka dikatakan pada wanita yang memiliki sifat mulia ini, “Masuklah dalam surga melalui pintu mana saja yang engkau suka.” (HR. Ahmad).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قِيلَ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَيُّ النَّسَاءِ خَيْرٌ قَالَ الَّتِي تَسْرُهُ إِذَا نَظَرَ وَتُطِيعُهُ إِذَا أَمَرَ وَلَا تُخَالِفُهُ فِي نَفْسِهَا وَمَالِهَا بِمَا يَكْرَهُ¹⁴⁹ (رواه النسائي)

Pernah ditanyakan kepada Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, “Siapakah wanita yang paling baik?” Jawab beliau, “Yaitu yang paling menyenangkan jika dilihat suaminya, mentaati suami jika diperintah, dan

¹⁴⁸ Abu Abdillah Ahmad Ibn Hanbâl (w.164-241 H), *Musnad Imam Ahmad Ibn Hanbâl*, ..., th.

¹⁴⁹ Abu Abdurrahmân Ahmad Ibn Syu'aib al-Nasa'î (w.303), *Sunan al-Nasâ'I*, Bairut: Muassasa al-Risâlah, 2001/1421 H, cet. 1, th.

tidak menyelisih suami pada diri dan hartanya sehingga membuat suami benci” (HR. An-Nasai).

Penafsiran hadits di atas menunjukkan bahwa istri memiliki kewajiban untuk merespons ajakan suami dalam hubungan seksual. Namun, penting bagi suami untuk memahami kondisi dan keadaan isterinya. Apakah isteri siap atau tidak, karena kesalahpahaman terhadap hadits ini dapat menyebabkan kekerasan, dengan suami beranggapan bahwa "malaikat melaknat isteri" jika isteri menolak ajakannya.¹⁵⁰

Wahbah Zuhaili menjelaskan lebih lanjut mengenai hak-hak suami yang merupakan kewajiban istri sebagai berikut: taat kepada suami, berhubungan dengan baik, memberikan pendidikan agama.¹⁵¹ Dari penjelasan tersebut, kewajiban istri terhadap suami tidak hanya sebatas pemenuhan materi, melainkan lebih pada menciptakan suasana harmonis dalam rumah tangga, seperti taat kepada suami, tidak menerima tamu yang tidak disukai suami, tidak keluar rumah tanpa izin suami.¹⁵²

Menurut penulis, hadis-hadis tersebut diatas, bukan hanya menunjukkan tuntutan kepada seorang istri agar menjadi istri yang *shalihat*, namun juga secara tersirat menunjukkan bahwa suami pun dituntut menjadi suami yang shalih. Term *wa'âsyirûhunna bil ma'ruf* (pergaulilah dengan baik) dalam tulisan ini dapat penulis simpulkan, diantaranya sebagai berikut:

No	Tema	Surat
1	وَعَاشِرُوهُنَّ	An-Nisaa'/4: 19
2	مَعْرُوفٍ	at-Thalak/65:6, Al Baqarah/2:228

Tabel. IV. 10

Ayat-ayat tentang *wa'aasyiruhunna bil ma'ruf*

¹⁵⁰ Ibnu Hajar Al Asqalani, *Fathul Baari*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2007, hal. 658.

¹⁵¹ Wahbah Zuhaili. *Al Fiqh al Islamii Waadilatuh*, Damaskus: Dar al Fikr, 1984, hal. 6850-6858.

¹⁵² Amir Syarifuddin, *Hukum Perkawinan Islam di Indonesia; antara Fiqh Munakahat dan Undang-Undang Perkawinan*, Jakarta: Prenada Media, 2006, hal. 160.

3. Pengembangan Diri

Menurut penulis, pengembangan diri yang merupakan keseluruhan potensi diri pasangan suami istri, dapat menjadi salah satu usaha dalam mengantisipasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Pengembangan diri yang dimaksud adalah salah satunya dengan cara penerimaan diri pasangan suami istri dan usaha membangun komunikasi yang baik diantara suami istri. Dalam hal ini penulis, menitikberatkan pada komunikasi dengan perkataan-perkataan yang baik. Term Al-Quran terkait dengan pengembangan diri (*self development*) dalam *self management* sebagai antisipasi perbuatan KDRT yang penulis temukan diantaranya adalah *qoulan ma'rûfan* (ucapan yang baik), *qoulan balîghan* (ucapan yang tersampaikan), *qaulan maisûran* (ucapan yang mudah dimengerti), *qoulan layyinan* (ucapan yang lemah lembut)

a. قَوْلًا مَعْرُوفًا (Ucapan yang baik)

Al-Qur'an mengulang *qaulan ma'rûfan* sebanyak lima kali, yaitu pada surat al-Baqarah[2]:235

وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيمَا عَرَّضْتُمْ بِهِ مِنْ خِطْبَةِ النِّسَاءِ أَوْ أَكْتَمْتُمْ فِي أَنْفُسِكُمْ ۖ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ سَتَذْكُرُوهُنَّ وَلَكِنْ لَا تُؤَاعِدُوهُنَّ سِرًّا إِلَّا أَنْ تَقُولُوا قَوْلًا مَعْرُوفًا ۖ وَلَا تَعْزِمُوا عُقْدَةَ النِّكَاحِ حَتَّىٰ يَبْلُغَ الْكِتَابُ أَجَلَهُ ۚ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ ۚ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَفُورٌ حَلِيمٌ

Dan tidak ada dosa bagi kamu meminang wanita-wanita itu dengan sindiran atau kamu menyembunyikan (keinginan mengawini mereka) dalam hatimu. Allah mengetahui bahwa kamu akan menyebut-nyebut mereka, dalam pada itu janganlah kamu mengadakan janji kawin dengan mereka secara rahasia, kecuali sekedar mengucapkan (kepada mereka) Perkataan yang ma'ruf, dan janganlah kamu menetapkan akad nikah, sebelum habis masa iddahnya, ketahuilah bahwa Allah mengetahui apa yang ada dalam hatimu, maka takutlah kepada-Nya, dan ketahuilah bahwa Allah Maha Pengampun Maha Penyantun (Surat al-Baqarah/2:235).

Tidak dilarang bagi seorang pria untuk menikah dengan seorang wanita yang masih dalam masa *iddah talak ba'in*; namun, pinangan harus dilakukan dengan sindiran dan tidak dilakukan secara terbuka untuk

menghindari perasaan wanita itu tersinggung dan menghindari tanggapan negatif dari masyarakat umum dan keluarga mantan suami.¹⁵³

Dalam surat al-Baqarah:235, misalnya, kasus pinangan wanita yang ditalak suaminya dikaitkan dengan perasaan atau kondisi psikologis saat itu, karena konsekuensi yang mungkin termasuk ketersinggungan. Ucapan yang wajar juga dibuat secara tidak langsung. Melindungi wanita yang dalam kondisi diceraikan adalah poin penting yang ditekankan. Menurut ayat ini, meminang seorang wanita yang masih dalam masa *iddah* talak *ba'in* tidak dilarang jika pinangan itu dilakukan secara sindiran atau direncanakan, karena Allah mengetahui bahwa manusia tidak selalu menyembunyikan perasaan mereka. proposal pinangan yang tidak langsung tetapi dengan kata-kata simbolis yang menunjukkan keinginan untuk meminang setelah masa iddahnya berakhir. Ini adalah cara berkomunikasi yang persuasif, berakhlak, dan santun, ucapan yang juga menjaga perasaan masyarakat dan keluarga mantan suami.¹⁵⁴

Kata "*ma'rûf*" dalam surat al-Baqarah:235 ditafsirkan oleh Ibnu "Asyur" sebagai sesuatu yang baik yang sudah menjadi nilai baik yang diakui dan diakui oleh masyarakat. Dalam tafsir al-Manar, Muhammad Râsyid Ridhâ mengatakan bahwa *qaul ma'rûf* adalah ucapan yang indah dan menggugah hati yang dapat diterima oleh orang lain, baik mereka yang menulis atau mendengar, dan tidak membuat mereka tertekan.¹⁵⁵

وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَامًا وَارْزُقُوهُمْ فِيهَا وَاكْسُوهُمْ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا

Dan janganlah kamu serahkan kepada orang-orang yang belum sempurna akalnya, harta (mereka yang ada dalam kekuasaanmu) yang dijadikan Allah sebagai pokok kehidupan. Berilah mereka belanja dan pakaian (dari hasil harta itu) dan ucapkanlah kepada mereka kata-kata yang baik. (Surat an-Nisa"/4:5)

Menurut ayat ini, pengelolaan harta yang baik berarti bahwa anak yang belum mampu mengelola harta tidak dibenarkan untuk memegang

¹⁵³ Badan Litbang dan Diklat, *Tafsir al-Qur'an Tematik*, Jakarta: Lajnah Pentashih Al-Qur'an, 2011, hal.47

¹⁵⁴ Tim Tafsir Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, jilid I, hal. 323.

¹⁵⁵ Muhammad Râsyid Ridhâ, *Tafsir al-Mannâr*, ..., hal. 53

atau mengendalikan harta. Selain itu, anak yatim tidak memiliki kewajiban untuk mengelola harta mereka sendiri. Perintah untuk berbicara dengan mereka dengan benar diakhiri ayat ini.

قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذَى ۗ وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ

Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik dari sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan (perasaan si penerima). Allah Maha Kaya lagi Maha Penyantun (Surat al-Baqarah/2:263)

Berbicara tentang sedekah, ayat ini mengatakan bahwa sedekah tidak boleh diiringi dengan kata-kata yang menyakitkan, bahkan tidak memberikan sedekah itu sendiri, dan memberikan ucapan yang baik lebih baik daripada memberikan sedekah yang diiringi dengan kata-kata yang menyakitkan.

يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ ۗ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا

Wahai istri-istri Nabi, kamu tidak seperti perempuan-perempuan lain, jika kamu bertakwa, maka janganlah kamu tunduk (melemah lembutkan suaramu) dalam berbicara sehingga bangkit nafsu orang yang ada penyakit dalam hatinya, dan ucapkanlah perkataan yang baik. (Surat al-Ahzab/33:32)

Kalimat *takhda 'na* berasal dari kata *khudu'*, yang berarti tunduk, dan menunjukkan cara terbaik para istri Nabi Muhammad Saw berbicara. Menurut Quraish Shihab, kata ini berarti merendahkan suara ketika dikaitkan dengan ucapan atau qaul. Oleh karena itu, arti "*ma'rûf*" dalam ayat ini adalah berbicara dengan cara yang wajar dan tidak mengundang suara yang menggoda.

وَإِذَا حَضَرَ الْقِسْمَةَ أُولُو الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينُ فَارْزُقُوهُمْ مِنْهُ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا

Dan apabila sewaktu pembagian itu hadir kerabat, anak yatim dan orang miskin, maka berilah mereka dari harta itu (sekedarnya) dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik. (Surat an-Nisa'/4: 8)

Dalam konteks ayat ini, Allah memerintahkan untuk memberikan sebagian dari harta waris kepada kerabat dan orang miskin yang

membutuhkan bantuan sembari mengucapkan perkataan yang baik agar mereka yang hadir juga terhibur.

Kata "*ma'rûf*" disebutkan tiga puluh delapan kali dalam Al-Qur'an dalam berbagai konteks. Menurut *al-Isfahani*, kata "*ma'rûf*" mengacu pada segala bentuk perbuatan yang dianggap baik oleh akal, termasuk wasiat, percakapan tentang masalah *talaq*, *nafakah*, *mahar*, *'iddah*, pergaulan suami-istri, model dan pendekatan dakwah, cara mengelola harta anak yatim, pembicaraan atau ucapan secara umum, dan sistem ketaatan kepada Allah dan Rasul-Nya.¹⁵⁶

Istilah "*ma'rûf*" mengacu pada nilai kebaikan yang diakui dan dipercaya oleh suatu masyarakat sehingga menjadi tatanan sistem kehidupan yang diterapkan. Oleh karena itu, standar moral di masyarakat dapat berbeda dari masyarakat lain. Konsep ini mungkin bersifat lokal. Kecerdasan intelektual (*intellectual quotion*) memungkinkan pemahaman tentang lingkup tertentu suatu nilai dan hubungannya dengan komunikasi.

Sayyid Quthb juga menafsirkan kata *qaul ma'rûf* sebagai perkataan baik yang dapat membalut luka hati dan mengisinya dengan kesenangan dan kerelaan.¹⁵⁷ Tutur kata yang baik dalam komunikasi dan dakwah harus dilakukan dengan cara yang membuat orang senang dan menyentuh hati. Pada ayat-ayat sebelumnya, objek *qaulan ma'rûfan* adalah anak yatim, orang miskin dan peminta-minta (*assâilîn*), *mahrûm* (yang menjaga diri dari meminta-minta), dan orang-orang yang hadir saat pembagian harta warisan dari kerabat.¹⁵⁸

Menurut penulis, karena keduanya merupakan bagian dari masyarakat yang memiliki hubungan yang kuat, suami dan istri dituntut untuk mampu berkomunikasi dan berbicara dengan baik.

b. قَوْلًا بَلِيغًا (Ucapan yang tersampaikan)

Kata *balighan* adalah ucapan yang tepat dan sampai kepada tujuan. Kata ini juga dapat diartikan sebagai kata yang sederhana dengan makna yang mendalam yang membekas dalam hati seseorang hingga menimbulkan kesadaran yang mendalam.¹⁵⁹ Dalam situasi yang tepat dan

¹⁵⁶ Al-Isfahani, *al-Mufradat fi Garibil Qur'an*, ..., hal. 331.

¹⁵⁷ Sayyid Quthb, *Fî Dzîlâl al-Qur'ân*, Juz 1, Qâhirah: Maktabah Wahbah, 1999, hal. 362.

¹⁵⁸ Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama, *Tafsir Maudhu'i Komunikasi dan Informasi*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, hal. 186.

¹⁵⁹ Mahmud Ibn Umar az-Zamakhsyari, *al-Kasysysâf `an Haqâiq Gawâmidl at-Tanzîl wa `Uyûn al-Aqâwil fi Wujûh at-Ta`wil*, Beirut: Dâr al-Fikr, 1993, Jilid 1, hal. 68.

dengan kata-kata yang tepat, orang yang bijak akan berbicara. Jika kita berbicara dengan anak-anak, kita harus mengikuti apa yang mereka pikirkan, dan ketika kita berbicara dengan remaja, kita harus memahami dunia mereka.¹⁶⁰ *Qaulan Balighan* ditemukan dalam Al-Quran pada surat an-Nisa/4: 63

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَعِظْهُمْ وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا

Mereka itu adalah orang-orang yang Allah mengetahui apa yang di dalam hati mereka. karena itu berpalinglah kamu dari mereka, dan berilah mereka pelajaran, dan Katakanlah kepada mereka Perkataan yang berbekas pada jiwa mereka.

Ayat ini berkaitan dengan konflik yang terjadi antara pria Yahudi dan Anshar. Pria Yahudi ingin menyelesaikan masalah dengan mengajukan perselisihan kepada Nabi Muhammad sebagai hakim, karena mereka percaya bahwa Nabi akan berlaku adil. Pria Anshar menolak, karena ia merasa berada di pihak yang salah. Bahkan ia meminta tukang sihir Ka'ab bin Asyraf untuk menyelesaikan masalah ini.¹⁶¹

Fakta ini menunjukkan bahwa laki-laki Anshar menyimpang dari aturan agama dan mencari keuntungan pribadi dengan membuat orang lain sakit hati. Ini berarti bahwa ketika Anda berbicara dengan orang yang munafik, Anda harus menggunakan kata-kata yang tepat dan tajam sehingga mereka dapat memahami alasan provokatifnya. Kata *baligh* berasal dari kata *balagha*, yang berarti sampai atau mencapai sasaran.¹⁶²

Ini juga berarti kata-kata yang langsung masuk ke hati dan menggugah emosi. Dalam komunikasi, kata "*qaulan balighan*" digunakan untuk memastikan bahwa pesan yang disampaikan sesuai dengan tujuan dan efektif, sehingga pesan dapat diterima, diperhatikan, dan dilaksanakan dengan hati-hati. Sayyid Quthb mengatakan bahwa

¹⁶⁰ Al-Mawardi Labay al-Sulthani, *Lidah tidak berbohong*, Jakarta: al-Mawardi Prima, 2002, hal. 43

¹⁶¹ Al-Imam Abi al-Hasan Ali ibn Ahmad al-Wahidi, *Asbâb Nuzûl*, Beirut: Dar al-Kitab al-Ilmiyyah, 1991, hal. 166-167.

¹⁶² Ibnu 'Asyûr, *Tahrîr wa at-Tanwîr*, ..., hal. 107.

qaulan balîghan adalah kata yang berarti komunikasi yang fasih, jelas, terang, dan tepat mengungkapkan maksud.¹⁶³

Salah satu definisi kata *Qaulan Balîghan* adalah prinsip komunikasi yang efektif. Komunikator harus pandai memilih bahasa yang cepat dan tepat sasaran, singkat, dan sesuai dengan situasi orang yang diajak bicara.¹⁶⁴

Menurut al-Marâghî, kata *qaulan balîghan* dengan arti "*tablîgh*" adalah salah satu sifat rasul, yang berarti Nabi Muhammad harus menyampaikan peringatan kepada umatnya dengan cara yang menyentuh hati mereka.¹⁶⁵ Dengan menggunakan gaya bahasa yang penuh makna dan pilihan kata yang tepat, cara ini memungkinkan kita untuk menyampaikan setiap pemikiran, perasaan, dan nasehat dengan cara yang akan membekas dalam jiwa atau diri orang yang kita ajak bicara. Sebuah kata harus memiliki tiga komponen utama: bahasanya tepat, sesuai dengan maksud, dan konteksnya adalah benar.¹⁶⁶

Quraish Shihab menetapkan beberapa kriteria untuk pesan yang dianggap balîghan, antara lain: a) pesan lengkap dalam satu kalimat yang disampaikan; b) tidak terlalu pendek sehingga sulit dipahami; c) kosa kata yang dipilih tidak membuat pendengar merasa asing; d) sesuai dengan gaya bahasa dan kandungan lawan bicara; dan e) sesuai dengan tata bahasa.¹⁶⁷

Menurut penulis, untuk mencegah kesalahfahaman, komunikasi suami-istri haruslah efektif, membekas, dan tepat sasaran.

c. *قَوْلًا مَّيْسُورًا* (Ucapan yang mudah dimengerti)

Kata *maisûran* berarti mudah dipahami dan jelas.¹⁶⁸ Sangat disarankan untuk menggunakan bahasa yang sederhana, ringkas, dan tepat saat berkomunikasi, baik secara lisan maupun tulisan. Ini dilakukan agar bahasa menjadi mudah dicerna dan dipahami. Perkatannya ringan dan mudah digunakan dan tidak berbelit-belit. Pesan yang terkandung di dalamnya dikomunikasikan dengan mudah dan dapat diterima secara spontan tanpa membutuhkan pemikiran yang mendalam. Salah satu tuntutan dalam Al-Quran adalah istilah *qoulan maisyûran*, yang berarti

¹⁶³ Sayyid Quthb, *Fî Dzîlâl al-Qur‘ân*, ..., hal. 695.

¹⁶⁴ Ahmad Mushthafâ al-Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî*, ..., hal. 4-79.

¹⁶⁵ Ibnu ‘Asyûr, *Tahrîr wa at-Tanwîr*, ..., hal. 109

¹⁶⁶ Ash-Shiddiqie, *Tafsîr al-Bayan*, Bandung: al-Ma‘arif: 1977, jilid 1, hal. 87

¹⁶⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsîr al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian alQur‘an*, ..., hal. 468

¹⁶⁸ Ibn Manzûr, *Lisân al-Arâb*, ..., Hal. 296

berbicara dengan menggunakan bahasa yang menyenangkan dan mudah dipahami.¹⁶⁹ Istilah *qaulan maisûran* hanya satu kali disebutkan dalam Al-Quran yang terdapat dalam surat al-Isra' / 17:28.

وَأَمَّا تُعْرَضْنَ عَنْهُمْ إِبْتِغَاءَ رَحْمَةٍ مِنْ رَبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُلْ لَهُمْ قَوْلًا مَيْسُورًا

Dan jika kamu berpaling dari mereka untuk memperoleh rahmat dari Tuhanmu yang kamu harapkan, Maka Katakanlah kepada mereka Ucapan yang pantas. Surat al-Isra' / 17:28

Ayat ini turun berkenaan dengan kasus suatu kaum *Muzainah* yang meminta sesuatu kepada Rasulullah sallallahu alaihi wa sallam, namun beliau tidak mengabulkan permintaannya, karena beliau tahu kalau mereka sering kali membelanjakan harta untuk hal-hal yang tidak bermanfaat. Sehingga berpalingnya adalah semata-mata karena berharap pahala, karena dengan begitu beliau tidak mendukung kebiasaan buruk mereka yang menghambur-hamburkan harta. Meskipun demikian, tetap berbicara dengan cara yang menyenangkan atau melegakan.¹⁷⁰

Berdasarkan *asbabunnuzûlnya*, ayat tersebut diturunkan sebagai perintah kepada Nabi Muhammad SAW untuk bersikap arif dan bijak ketika berinteraksi dengan orang-orang yang dekat dengannya, miskin, dan musafir. Dia meminta mereka untuk tetap bersabar dalam menghadapi cemoohan, hinaan, dan bujukan harta kekayaan, dan dia juga tidak sungkan untuk memberikan harta kekayaan mereka kepada musuh-musuh Islam, yang dapat menghalangi dan memerangi umat Islam.¹⁷¹

Selain itu, ayat ini mengajarkan bahwa jika kita tidak dapat memberi atau mengabulkan permintaan karena tidak ada, kita harus melakukannya dengan perkataan yang baik dan alasan yang rasional. Pada dasarnya, *qaulan maisûran* adalah segala jenis perkataan yang baik, lembut, dan melegakan. Selain itu, ketika digunakan untuk menjelaskan, *qaulan maisûran* adalah menanggapi dengan cara yang baik, lembut, dan tidak melegakan.¹⁷²

Menurut Hamka, kata *qaulan maisûran* adalah kata yang menyenangkan dan pantas diucapkan oleh orang kaya dan dermawan

¹⁶⁹ Djamarah, Syaiful Bahri, *Pola Komunikasi Keluarga Orang Tua dan Anak dalam Keluarga*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004, hal. 110.

¹⁷⁰ Al-Qurtubi, *al-Jâmi' li Ahkâmil Qur'ân*, ..., hal. 107.

¹⁷¹ Ahmad Mushthafâ al-Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî*, ..., hal. 71.

¹⁷² Al-Qurtubi, *al-Jâmi' li Ahkâmil Qur'ân*, ..., hal.107.

yang berhati mulia dan sudi menolong orang yang membutuhkan bantuan dalam situasi di mana mereka "terbatas".¹⁷³

Dalam konteks hubungan suami-istri, penulis berpendapat bahwa penting bagi keduanya untuk berkomunikasi dan berbicara dengan cara yang mudah dimengerti oleh masing-masing, karena hal ini dapat membantu mereka berkolaborasi dalam menjalankan peran dan tanggung jawab rumah tangga masing-masing.

d. *قَوْلًا لَيِّنًا* (Ucapan yang lemah lembut)

Layyinan juga berarti lemah lembut atau ramah, dan juga berarti kata-kata dengan kalimat yang ramah, halus, mudah dicerna, dan ramah yang berkesan, berkesan, dan bermanfaat.¹⁷⁴ Komunikasi yang dibarengi dengan sikap dan perilaku yang lemah lembut tidak menghasilkan sambutan yang baik dari orang lain. Al-Qur'an Thâha/20:44 menyatakan perintah untuk menggunakan perkataan yang lemah lembut ini.

فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيِّنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ

Maka berbicaralah kamu berdua kepadanya dengan kata-kata yang lemah lembut, Mudah-mudahan ia ingat atau takut".

Layyin berasal dari kata "lembut" atau "gemulai", yang awalnya digunakan untuk menunjukkan gerakan tubuh. Setelah itu, kata ini dipinjam, atau istilah "*isti'arah*", untuk menunjukkan perkataan yang lembut. Namun, yang dimaksud dengan *qaul layyin* adalah istilah yang mengandung anjuran, ajakan, atau contoh, di mana si pembicara berusaha meyakinkan orang lain bahwa apa yang mereka katakan adalah benar dan rasional, dengan tidak bermaksud merendahkan pendapat orang yang diajak bicara. Oleh karena itu, *qaulan layyinan* adalah salah satu pendekatan dakwah yang paling populer karena tujuan utama dakwah adalah mengajak orang lain kepada kebenaran daripada memaksa atau menguasai mereka dengan kekuatan.¹⁷⁵

Karena perlakuan kasar Firaun terhadap masyarakatnya, ayat ini menceritakan kisah Nabi Musa dan Harun yang diperintahkan untuk menghadapi Firaun dan menyampaikan kebenaran ayat-ayat Allah kepadanya. Karena itu, Musa dan Harun diberi perintah dengan cara yang

¹⁷³ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 20, Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1984, hal. 129.

¹⁷⁴ Ibn Manzhûr, *Lisân al-Arâb*, ..., hal. 394.

¹⁷⁵ Ibnu 'Asyûr, *at-Tahrir wat-Tanwir*, ..., hal. 225.

lembut, halus, mudah dipahami, dan ramah agar membekas pada jiwa dan bermanfaat.¹⁷⁶

Kata "lemah lembut" dalam potongan ayat di atas, menurut Sayyid Quthb, berarti ucapan yang tidak keras atau membentak. Oleh karena itu, kata-kata yang lembut tidak akan membuat orang bangga dengan dosa mereka, dan mereka tidak akan membuat para tirani merasa lebih hebat. Kata-kata yang lembut dapat menghidupkan hati seseorang sehingga mereka menjadi sadar dan takut akan akibat dari kekuasaan.¹⁷⁷

e. قَوْلًا كَرِيمًا (Ucapan yang bagus)

Term “*kariman*” berasal dari akar kata *fi’il madli* “*karuma*” yang mempunyai arti: mulia, murah hati dan dermawan.¹⁷⁸ Kalimat *Qoulan kariman*, dijumpai dalam Al-Qur’an tepatnya dalam surah surat al-Isra’ ayat 23 berikut ini:

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۚ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang di antara keduanya atau keduanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia

Wahbah Az-Zuhaili memberikan pandangannya terkait penafsiran pada ayat tersebut, ia mengatakan bahwa *qaulan kariman* mempunyai arti sebagai perkataan yang baik, dan bagus, disertai dengan penghormatan, pemuliaan terhadap penerima pesan dan begitu pula tidak memandang rendah, rasa malu dan diiringi dengan sikap sopan santun

¹⁷⁶ Sayyid Quthb, *Fî Dzilâl al-Qur‘ân*, ..., hal. 188.

¹⁷⁷ Sayyid Quthb, *Fî Zhilâl al-Qur‘ân*, ..., hal. 503.

¹⁷⁸ Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989,

yang tinggi.¹⁷⁹ Menurut penulis, hal ini penting untuk dimiliki oleh pasangan suami istri sebagai pedoman dalam berkomunikasi sehari-hari. Ayat ini memberikan isyarat bahwa suami maupun istri sebagai komunikator, selayaknya tidak boleh merendahkan satu sama lain dengan menunjukkan sikap atau sifat merasa lebih tinggi, lebih pintar, lebih mengetahui, dan merasa lebih unggul. Justru sebaliknya sifat tawadlu harus menjadi bagian dari akhlak suami dan istri melalui ucapan yang pantas didengar dan tidak menyinggung perasaan.

f. *قَوْلًا سَدِيدًا* (Ucapan yang benar)

Kalimat *Qoulan sadidan*, dijumpai dalam Al-Qur'an tepatnya dalam surah surat an-Nisa ayat 9 dan surat al-Ahzab' ayat 70 berikut ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَفُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا وَأَلْيَحْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar.

Wahbah Zuhaili, menegaskan bahwa sebaiknya orang yang pemberi wasiat itu takut menzalimi anak-anak yatim, sebagaimana mereka mengkhawatirkan anak-anak mereka dizalimi setelah mereka tinggal mati. Sebaiknya para pemberi wasiat itu bersimpati dan memberi anak-anak yatim itu kasih sayang yang diberikan untuk anak-anak mereka sendiri. Sebaiknya juga mereka bertakwa kepada Allah dalam urusan itu dengan menjaga dan mengembangkan harta anak-anak yatim itu, serta berkata kepada mereka dengan perkataan yang benar, adil, dan lemah lembut seperti “wahai anakku” sehingga membuat mereka nyaman.¹⁸⁰

¹⁷⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fi Al-Aqidah Wa Al-Syari'ah Wa Al-Manhaj*, Depok: Gema Insani, 2018, hal. 149.

¹⁸⁰ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Wajiz*, Depok: Gema Insani, 2007, th.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar (QS Al Ahzab/33:70)

Ibnu Katsir menjelaskan dalam ringkasan kitab tafsir bahwa Allah SWT berfirman seraya memerintahkan kepada para hambaNya yang beriman agar tetap bertakwa kepadaNya dan menyembahNya dengan penyembahan sebagaimana seseorang yang melihatNya, dan hendaklah mereka berkata (perkataan yang benar) yaitu yang lurus, tidak bengkok dan tidak menyimpang. Lalu Allah menjanjikan kepada mereka jika mereka melakukan hal itu, maka Dia akan memberi mereka pahala dengan memperbaiki amal perbuatan mereka, yaitu Allah memberi taufik kepada mereka untuk mengerjakan amal shalih dan bahwa Allah SWT mengampuni dosa-dosa mereka yang terdahulu. Sedangkan dosa yang akan mereka lakukan di masa yang akan datang, Allah akan memberi ilham kepada mereka untuk bertaubat darinya. Kemudian Allah SWT berfirman: (Dan barang siapa menaati Allah dan Rasul-Nya, maka sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar)Demikian itu karena dia dihindarkan dari neraka Jahim dan dimasukkan ke dalam kenikmatan yang kekal. Mujahid berkata bahwa maknanya adalah perkataan yang benar.¹⁸¹

Penulis dapat simpulkan beberapa hal terkait pengembangan diri (*self-development*) melalui komunikasi yang baik, berikut ini:

No	Tema	Surat
1	قَوْلًا مَعْرُوفًا	al-Baqarah/2:235, an-Nisa"/4:5
2	قَوْلًا بَلِيغًا	an-Nisa/4: 63
3	قَوْلًا مَيْسُورًا	al-Isra"/ 17:28.

¹⁸¹ Terjemah Tafsir Ibnu Katsir Digital Versi Lengkap 30 Juz 2013, pada surah Al-Ahzab:70

4	قَوْلًا لِّبَنَّا	Thâha/20:44
5	قَوْلًا كَرِيمًا	al-Isra'/17 : 23

Tabel. IV. 11

Ayat-ayat tentang pengembangan diri

4. Efikasi Diri

Menurut penulis, efikasi diri yang merupakan keyakinan pribadi pasangan suami istri terhadap kompetensi dan kemampuan diri yang berhubungan dengan akal dan perasaan, dapat menjadi salah satu cara bagaimana menghadapi suatu kondisi tertentu dalam kehidupan rumah tangga. Term Al-Quran terkait dengan efikasi diri dalam *self management* sebagai antisipasi perbuatan KDRT yang penulis temukan diantaranya adalah *al Aql* (akal), *ulul albab* (orang yang berakal), *tadabbur* (memperhatikan), *tafakkur* (berfikir).

a. الْعُقْلُ (akal)

Dalam bahasa Indonesia, kata *al-aql* umumnya diterjemahkan dengan "akal", yang secara luas dianggap sebagai terjemahan standar dan universal. Namun, seperti yang biasa terjadi, pengalihbahasaan kata akal ini tidak dapat sepenuhnya menggambarkan arti sebenarnya dari kata asalnya. Secara etimologi, kata *al-aql* berasal dari kata *aqala*, yang berarti menahan atau mengikat sesuatu. Bentuk masdar kata ini tidak ditemukan dalam Al-Quran, tetapi dikaitkan dengan kata *al-aql* dalam bentuk lain, seperti *fi'il madhi* untuk kata kerja masa lampau dan *fi'il mudhari* untuk kata kerja masa sekarang dan yang akan datang.¹⁸²

Kata *al-aql*, yang berarti "menahan", semula digunakan pada unta untuk menjaga agar unta yang dikendarai tetap mengikuti arahan penggembala atau penunggangnya,¹⁸³ seperti yang disebutkan dalam kata-kata: *ka aqli al-ba'ir bi al-iqāl*, yang berarti menahan unta dengan tali, *wa aqlat al-Mar'ah sya'raha*, yang berarti perempuan mengikat rambutnya, dan *wa aqala lisānahu*, yang berarti dia menahan lisannya..¹⁸⁴

¹⁸² Hafizh Dazuki, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta: PT. Ichtar Baru Van Hoeve, 1994, hal.

¹⁸³ Hafizh Dazuki, *Ensiklopedi Islam*. ..., hal. 98.

¹⁸⁴ Raghīb al-Asfahani, *Mufradāt al-Fāz Al-Qur'ān*, ..., hal. 579.

Menurut tinjauan linguistik, *al-aql* mengacu pada kemampuan untuk mengetahui dan kemampuan untuk mengklasifikasikan dan mengkategorikan, yang berdampak pada pengendalian dan pengarahan. Secara filosofis, istilah *al-aql* mengacu pada kemampuan intelektual yang dapat memberikan umpan balik pada upaya pengendalian diri berdasarkan pengetahuan yang dimiliki. Ada metafora fungsional di sini antara apa yang dilakukan pada unta dan apa yang dilakukan pada manusia.¹⁸⁵ Kata *al-aql* atau "akal" memang disebutkan dalam Al-Quran dan terulang sebanyak 49 kali dalam teks suci tersebut. Dalam Al-Quran, kata ini digunakan dalam berbagai konteks untuk menggambarkan akal, pemikiran, dan penalaran sebagai karunia dan anugerah Allah kepada manusia. Akal adalah salah satu aspek penting dalam pemahaman agama Islam dan digunakan untuk memberikan petunjuk dan nasihat kepada umat Islam dalam berbagai aspek kehidupan.¹⁸⁶

Kata *al-aql* dalam ayat-ayat tersebut biasanya dipahami atau ditafsirkan oleh kebanyakan mufasir dengan makna mengetahui (*ta'qilūn*),¹⁸⁷ atau mencapai pengetahuan (*idrāk*),¹⁸⁸ memikirkan (*afalā ta'qilūn aiy afalā ta'lamūn*),¹⁸⁹ memahami (*aqalūh ay fahimūh*),¹⁹⁰ dan kebijaksanaan (*ta'qilūn*).¹⁹¹ Akal dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk berpikir yang melekat pada manusia dan merupakan komponen jiwa yang berarti berpikir. Al-Ghazali menggambarkan akal dalam beberapa cara: "pertama, sebagai potensi untuk membedakan manusia dari binatang dan menjadikan manusia mampu menerima

¹⁸⁵ Jamil Saliba, *al-Mu'jam al-Falsafī bi al-Alfāz al-'Arabīyah wa al-Faransīyah wa al-Inklizīyah wa al-Lātinīyah*, Vol. II, Beirut: Maktabat al-Madrasah, 1982, hal. 48.

¹⁸⁶ Kata tersebut terdapat dalam surah al-Baqarah/2: 44, 73, 75, 76, 164, 170, 171, 242, QS. Al Imran/3: 65, 118, QS. al-Maidah/5:58, 103, QS. al-Anam/6: 32, 151, QS. al-A'raf/7: 169, al Anfāl/8: 22; Yunus/10: 16, 42, 100, Hud/11: 51; QS. Yusuf/12, 109, QS. al-Rad/13: 4, al-Nahl/16: 12, 67, QS. al-Anbiya/21:10, 67, QS. al-Hajj/22: 46, QS. al-Mu'minun/23: 80; QS. al-Nur/24: 61, QS. al-Furqan/25: 44, QS. al-Shura/26: 28, QS. al-Qasas/28: 60, QS. al-Ankabut/29: 35, 43, 63, QS. al-Rum/30: 24, 28; QS. Yasin/36: 62, 68, QS. al-Shaffat/57: 17; QS. al-Hasr/59: 14; QS. al-Mulk/67:10.

¹⁸⁷ Muhammad al-Tabataba'i, *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān*, Vol. 15, Beirut: Muassasat al-A'lā, t. th, hal. 166.

¹⁸⁸ Muhammad al-Tabataba'i, *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān*, ..., hal. 388-389.

¹⁸⁹ Shihab al-Din Mahmud Abd Allah al-Alusi, *Rūh al-Ma'ānī fī Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm wa al-Sab*, *al-Mathānī*, Vol. 2, Beirut: Dār Ihyā al-Turāth al-'Arabī, t.th, hal. 194.

¹⁹⁰ Nasir al-Din Abu Sa'id Abd Allah ibn Umar ibn Muhammad al-Shirazi al Baydawi, *Anwār al-Tanzīl wa Asrār al-Ta'wīl*, Vol. 1, Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyah, t.th, hal. 70.

¹⁹¹ Abd Allah Yusuf Ali, *The Holy Quran: Text, Translation and Commentary*, Lahore: Shaykh Muhammad Ashraf, 1938, hal. 67.

berbagai pengetahuan teoritis. Kedua, pengetahuan yang diperoleh seseorang berdasarkan pengalaman yang dilaluinya dan akan memperhalus budinya. Ketiga, akal merupakan kekuatan instink yang menjadikan seseorang mengetahui dampak semua persoalan yang dihadapinya sehingga dapat mengendalikan hawa nafsunya"¹⁹²

Sangat penting untuk membandingkan cara para mufasir memahami kata *al-aql*, seperti yang ditunjukkan dalam tafsir *al-Baydawi* (w. 791 H) dari kalimat *min ba'di mā aqalūh* (setelah mereka mengetahuinya), yang ditafsirkan sebagai "mereka memahami dengan akal mereka dan tidak ada keraguan bagi mereka" dalam surah al-Baqarah/2: 75¹⁹³ Namun, al-Baghawi menafsirkan ayat itu dengan pengetahuan, atau alimūh..¹⁹⁴

Mengetahui dan memahami adalah dua hal yang berbeda tetapi saling terkait; setiap orang yang mengetahui belum tentu memahami, dan setiap orang yang memahami pasti mengetahui. *Al-Aql* berfungsi sebagai tali pengikat bagi manusia, dimaksudkan untuk mencegah orang-orang dengan akal sehat supaya tidak terlepas atau menyimpang dari jalan yang benar.¹⁹⁵ Akal adalah esensi tunggal yang mampu memahami hal-hal yang bersifat abstrak melalui perantara tertentu dan mengetahui hal-hal nyata melalui indra. *Al-Jurjani* juga membahas pengertian *al-aql* dari berbagai interpretasi para *mufassir*.¹⁹⁶

Dalam Al-Quran, istilah *aql*, yang berarti "memahami," disebutkan dalam surah al-Baqarah/2: 75, 171, 242, al-Ankabut/29: 430, dan al-Mulk/67: 10. Dengan akal, manusia memiliki kemampuan untuk mengetahui, mengenal, menganalisis, dan mengungkapkan apa yang telah mereka ketahui. Melalui proses pembelajaran dari Allah, Adam memiliki kemampuan untuk mengungkapkan nama-nama semua benda, baik benda hidup maupun benda mati. Kemampuan ini unik dari semua makhluk, bahkan malaikat. Adanya bermilyar-milyar sel yang terkandung dalam otak manusia memungkinkan manusia untuk

¹⁹² Harun Nasution, *Akal dan Wahyu dalam Islam*, Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press), 1982, hal. 8.

¹⁹³ Nasir al-Din Abu Sa'id Abd Allah ibn Umar ibn Muhammad al-Shirazi al-Baydawy, *Anwār al-Tanzīl wa Asrār al-Ta'wīl*, Vol. 1, hal. 70.

¹⁹⁴ Abu Muhammad Husain bin Mas'ud al-Baghawi, *Tafsīr al-Baghawī*, Dār Ibn Hazm, 1423 H/2002 M, hal. 45.

¹⁹⁵ Muhammad Mutawalli as-Sya'rawi, *Tafsīr assya'rawi dalam Lajnah Pentashihan Tafsīr al-Qur'an*, *Tafsīr al-Qur'an Tematik*, tp. hal. 35.

¹⁹⁶ Al-Jurjani dalam Lajnah Pentashihan Tafsīr al-Qur'an, *Tafsīr al-Qur'an Tematik*, Jakarta: Aku Bisa, 2012, hal. 35.

menyimpan berbagai informasi yang mereka peroleh melalui penginderaan, pengamatan, dan interaksi dengan lingkungannya.¹⁹⁷

Menurut beberapa ayat yang membahas fungsi akal manusia, tampaknya akal bukan hanya memproses data menjadi pengetahuan yang disimpan dalam ingatan, tetapi juga memberikan dorongan moral dan spiritual kepada individunya untuk melakukan kebaikan dan menghindari keburukan. Sebagaimana ditunjukkan oleh ayat-ayat Al-Quran, Quraish Shihab menyatakan bahwa akal memiliki tiga kekuatan: kekuatan untuk memahami dan menggambarkan sesuatu; kekuatan untuk mengikuti nilai-nilai moral; dan ketiga, kekuatan untuk mengambil pelajaran, kesimpulan, dan hikmah.¹⁹⁸

Dalam surah al An'am/6: 151, Allah berfirman:

قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّيَ عَلَيْكُمْ ۖ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۖ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ وَلَا تَقْتُلُوا
 أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ ۖ نَحْنُ نَزَرُكُمْ وَإِيَّاهُمْ ۖ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ ۖ وَلَا
 تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ۗ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

Katakanlah (Muhammad), "Marilah aku bacakan apa yang diharamkan Tuhan kepadamu. Jangan mempersekumkan-Nya dengan apa pun, berbuat baik kepada ibu bapak, janganlah membunuh anak-anakmu karena miskin. Kamilah yang memberi rezeki kepadamu dan kepada mereka; janganlah kamu mendekati perbuatan yang keji, baik yang terlihat ataupun yang tersembunyi, janganlah kamu membunuh orang yang diharamkan Allah kecuali dengan alasan yang agar kamu mengerti. (QS.al-An'am/6: 151).

Nafsu, yang ingin membawa manusia ke selera-selera rendah yang akan menjauhkan mereka dari kemurnian spiritual, kadang-kadang menghambat dan menghambat fungsi akal manusia. Akal mengendalikan nafsu. Akal harus diaktifkan untuk menjadi hakim atas nafsu, yang merupakan musuh terdekat bagi manusia. Musuh ini bahkan lebih besar daripada musuh yang berasal dari luar diri manusia, seperti syaitan dan godaan zahir lainnya. Jadi, dalam Al-Quran, seseorang yang memiliki

¹⁹⁷ Al-Jurjani dalam Lajnah Pentashihan Tafsir al-Qur'an, *Tafsir al-Qur'an Tematik*, ..., hal. 36.

¹⁹⁸ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudui atas Pelbagai Permasalahan Ummat*, Bandung: Mizan, 1996, hal. 294-295

akal dan menggunakannya disebut sebagai orang yang berpengetahuan luas atau berilmu.¹⁹⁹

Penulis berpendapat bahwa akal dan pikiran sangat penting untuk mengendalikan emosi negatif yang dapat mengarah pada perilaku kekerasan pasangan dalam rumah tangga. Term *al Aql* (akal) dalam tulisan ini dapat disimpulkan, diantaranya sebagai berikut:

No	Tema	Surat
1	يَعْقُلُونَ	QS Al Hajj/22:46
2	تَعْقِلُونَ	QS Ali Imran/3:118
3	أَفَلَا تَعْقِلُونَ	QS Al Anbiya/21:67, QS Al An'am/6:32, QS Ali Imran/3:65

Tabel. IV. 12
Ayat-ayat tentang 'Aql (akal)

b. أولو الألباب (Orang yang Berakal)

Ulul Albab terdiri dari dua kata, *ûlû* dan *al-albâb*. Kata pertama adalah bentuk jamak dengan arti *ashab* (pemilik), dan kemudian digunakan sebagai frasa dengan isim dzahir (kata benda selain kata ganti), seperti *ûlû al-Quwwah*, yang berarti "pemilik kekuatan", atau *ûlû al-Maâl*, yang berarti : 1) Kata *al-Labab* dalam *mufradnya* berarti bagian dada binatang yang diikat dengan tali agar pelana tidak lepas; 2) kata *al-Lubb* dalam *mufradnya* berarti inti dari segala sesuatu. Penggunaan kata ini berkaitan dengan arti bahasa bahwa orang yang berakal disebut *ûlûl'al bâb* karena mereka yang menggunakan akalnya, sedangkan akal berfungsi sebagai pengikat bagi manusia agar mereka tidak melakukan hal-hal yang melanggar aturan atau memalukan. Dalam Al-Quran, istilah *ûlûl albâb* berarti "orang yang berakal."²⁰⁰ Maksudnya individu yang memiliki akal sehat. Bentuk jamak dari *lubb*, yang berarti "saripati atau

¹⁹⁹ Raghîb al-Asfahani, *Mufradât al-Fâz Al-Qur'an*, ..., hal. 578.

²⁰⁰ Konsultasi syariah, "Makna Ulul Al-bab dalam Al-Qur'an, " dalam <https://konsultasi.syariah.com/30933-makna-ulul-albab-dalam-al-quran.html>, diakses pada tanggal 30/09/2022.

inti", adalah kata *al-bab*. Kacang memiliki kulit yang menutupi isinya, misalnya. *Lubb* adalah nama kacang. *Ūlūl albâb* adalah orang-orang yang memiliki akal yang murni, bebas dari "kulit", yaitu kabut gagasan yang dapat menyebabkan kerancuan dalam berpikir. Jika seseorang mempertimbangkan fenomena alam, mereka akan menemukan bukti yang jelas tentang keesaan dan kekuasaan Allah Swt.²⁰¹

Ūlūl albâb disebut sebagai subyek. Karena ada tanda *rafa* di dalamnya, yang merupakan karakteristik kata dalam posisi subyek, kata ini termasuk dalam kategori isim marfu.²⁰² Sedangkan dalam bentuk sebagai "pemilik" atau sebagai "yang dipanggil/diseru" atau mirip dikatakan sebagai obyek, maka kata *Ūlūl albâb* berubah menjadi kata *Ūlīl albâb*, dikarenakan diawali dengan huruf "jar": "ﻝ" sehingga berubah menjadi kata *li Ūlīl albâb* dan berarti kata tersebut berubah menjadi majru, atau pada kata *Ūlīl albâb* sebelumnya diawali dengan kata *nidâ* (kata seru): kata menjadi sehingga *yâ Ūlīl albâb* dan berarti kata dimaksud masuk ke dalam *isim maf'ul munâdâ*.²⁰³

Dzikir, *fikr*, dan amal shaleh bekerja sama dengan baik dengan orang *Ūlūl' albâb*. Orang yang memiliki pengetahuan yang luas, mata yang tajam, otak yang cerdas, hati yang lembut dan bersemangat, dan jiwa pejuang yang benar-benar ingin berjihad di jalan Allah. Dia bukan manusia biasa; dia hadir di dunia sebagai pemimpin yang memiliki kemampuan untuk melindungi hak-hak dan mencegah kebatilan.²⁰⁴

Term *Ūlūl albâb* dan *Ūlīl albâb*, ditemukan dan teridentifikasi sebanyak 16 ayat dalam Al-Qur'an : 38/29, 39/9, 39/18, 14/52, 2/269, 3/7, 13/19;); 38/43, 12/111, 39/21, 40/54, 2/179, 2/197, 3/190, 65/10, 5/100.²⁰⁵ Lengkapnya adalah enam belas ayat, terdiri dari empat belas surat dan enam belas ayat, dengan rincian bahwa enam surat dan tujuh ayat terjadi di Makkah, dan delapan surat dan sembilan ayat terjadi di Madinah. Hal ini menunjukkan bahwa firman Allah dalam surat-surat dan ayat-ayat Al-Qur'an memerintahkan semua orang untuk bertauhi dan, beriman, menyembah, dan beribadah hanya kepada Allah. Mereka juga

²⁰¹ Abu Jaafar As-Siddiq, *Rahasia Tingkatan Nafsu*, Jakarta: Darul Iman, 2002, hal.

1

²⁰² Aceng Zakaria, *Ilmu Nahwu Praktis*, Garut: Ibn Azka Press, 2004, hal 78-118.

²⁰³ Aceng Zakaria, *Ilmu Nahwu Praktis*, ..., hal 4-5.

²⁰⁴ Pusat Studi Tarbiyah, *Tarbiyah Ulul Albab*, Malang: UIN Press, 2010, hal. 1-2

²⁰⁵ Manna Khalil al-Qattan, *Studi Ilmu-Ilmu AlQur'an*, diterjemahkan oleh Mudzakir Jakarta: Litera Antar Nusa, Cet. ke-18, 2015, hal. 84-86.

menjelaskan masalah muamalah (hubungan antar manusia), yang mencakup kaidah hukum dan hubungan sosial.²⁰⁶

Dia-lah yang menurunkan Al Quran dan Al Kitab kepadamu. Ada ayat-ayat yang muhkamât, yang merupakan inti dari Al Qur'an, dan yang lain (ayat-ayat) *mutasyâbihât*. Adapun orang-orang yang dalam hatinya condong ke arah kesesatan, mereka mengikuti sebagian ayat-ayat yang mutasyâbihât daripadanya untuk menimbulkan fitnah untuk mencaricari ta'wilnya, padahal tidak ada yang mengetahui ta'wilnya melainkan Allah. Dan orang-orang yang mendalam ilmunya berkata: "Kami beriman kepada ayat-ayat yang *mutasyâbihât*, semuanya itu dari sisi Tuhan kami." Dan tidak dapat mengambil pelajaran (daripadanya) melainkan orang-orang yang berakal. (Ali Imran/3;7).

Ibnu Katsir menafsirkan surat Ali Imran/3;7 dengan mengatakan bahwa Allah mengatakan bahwa di dalam Al-Qur'an terdapat ayat-ayat *muhkamât* (jamak dari *muhkam*), yaitu ayat-ayat yang merupakan pokok-pokok Al-Qur'an, dan ayat-ayat lainnya (*mutasyâbihât* jamak dari *mutasyâbih*), yaitu ayat-ayat yang pengertiannya tidak dapat diperdebatkan oleh kebanyakan orang atau sebagian besar orang.

Menurut Ibnu Katsir, ayat-ayat *muhkamât* adalah ayat-ayat yang menasakh tentang halal dan haram, *huduud* (hukuman), hukum, perintah, dan tindakan. Dikatakan juga tentang ayat-ayat *mutasyâbihât*, yang berarti ayat-ayat yang *dinasakh*, didahulukan, dan diakhirkan, serta perumpamaan, sumpah, dan hal-hal yang dapat dipercaya tetapi tidak dapat dilaksanakan. Selain itu, ada beberapa orang yang berpendapat bahwa huruf-huruf yang terpotong di awal surat disebut sebagai ayat *mutasyâbihât*. Demikian pendapat Muqatil bin Hayyan.

Selanjutnya, firman-Nya, "*Dan orang-orang yang mendalam ilmunya berkata: "Kami beriman kepada ayat-ayat yang mutasyâbihât, semuanya itu dari sisi Tuhan kami,"*" menunjukkan bahwa mereka (orang-orang yang mendalam ilmunya) mengatakan ayat-ayat *mutasyâbihât*. *Rabb* kami adalah sumber semua ini. Dengan kata lain, baik muhkam maupun *mutasyâbih* adalah benar dan *haq*. Keduanya saling mendukung dan membenarkan karena semuanya berasal dari Allah, dan tidak ada yang berasal dari-Nya yang berbeda atau bertentangan satu sama lain. Oleh karena itu, satu-satunya orang yang dapat memahami dan merenungkan makna setiap ayat Al-Quran hanyalah mereka yang berakal,

²⁰⁶ Manna Khalil al-Qattan, *Studi Ilmu-Ilmu Al Qur'an*, ..., hal. 84-86.

seperti yang disebutkan dalam firman-Nya, "Dan tidak dapat mengambil pelajaran darinya melainkan orang-orang yang berakal".²⁰⁷

Dalam tafsir Jalalain, Imam Jalaluddin Asy-Syuyuthi mengatakan, "*Orang-orang yang dalam hatinya ada kecenderungan untuk kesesatan menyeleweng dari kebenaran, maka mereka mengikuti ayat-ayat mutasyabihat untuk membangkitkan fitnah di kalangan orang bodoh dengan menjerumuskan mereka ke dalam hal-hal yang syubhat dan kabur pengertiannya (dan demi untuk mencari-cari takwilnya) tafsirnya (padahal tidak ada yang tahu takwilnya)*".²⁰⁸

Tafsir Al-Misbah dari Quraish Shihab menafsirkan surat Ali Imran/3:7 dengan mengatakan bahwa Nabi Muhammad menerima ayat-ayat itu dari malaikat Jibril ke dalam hatinya dengan susunan kata yang berasal dari Allah untuk disampaikan dan dijelaskan kepada semua orang. Dua kelompok ayat terdiri dari ayat-ayat yang diturunkan: 1) Ayat-ayat *muhkamât*, yang merupakan *umm al-Kitab* atau "induk kitab" Al-Qur'an, yang kandungannya sangat jelas sehingga hampir tidak perlu diberikan penjelasan tambahan. 2) Ayat-ayat *mutasyâbihât*, yang merupakan ayat-ayat yang memiliki makna yang tidak jelas.²⁰⁹

Menurut penulis, bahwa *Ûlûl albâb* sangat relevan ketika berkaitan dengan orang yang dapat menggunakan akalunya untuk berbuat baik dan mengikuti aturan sehari-hari termasuk dalam kehidupan rumah tangga. Penulis dapat membuat beberapa kesimpulan tentang istilah *Ûlûl albâb* yang digunakan dalam tulisan ini, antara lain berikut ini:

No	Tema	Surat
1	أَوَّلُ الْأَنْبِيَاءِ	QS Al Baqarah/2:269, QS Ali Imran/3:7
3	لَأُولِي الْأَنْبِيَاءِ	QS Ali Imran/3:7, QS Shad/38:43
4	يَا أُولِي الْأَنْبِيَاءِ	QS Al Maidah/5:100, QS Al Baqarah/2:269

²⁰⁷ Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Lubâbut Tafsîr Bin Ibni Katsîr*, diterjemahkan oleh M. Abdul Goffar E.M., *Tafsîr Ibnu Katsîr*, Bogor: Pustaka Imam As-Syafi'i, Cetakan Pertama, Mei 2003, Jilid 2, hal. 5-10.

²⁰⁸ Jalaluddin Asy-Syuyuthi, Jalaluddin Muhammad Ibn Ahmad Al-Mahalliy, *Tafsîr Jalalain*, Pustaka Al-Hidayah, 2009, th.

²⁰⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, ..., hal. 13-17

Tabel. IV. 13
Ayat-ayat tentang *Ulul Albab* (orang yang berakal)

c. اَلتَّذَبُّرُ (Memperhatikan)

Secara etimologis, kata *tadabbur* berasal dari kata *dabbara*, yang berarti "akhir dari sesuatu" atau "melihat akhir atau kesudahan dari sesuatu", dan juga bermakna "melakukan sesuatu dengan susah payah, sehingga mendapatkan hasil setelah adanya *mujâhadah* (usaha keras)." Abd al-Aziz Ibn Hamid al-Humaidi memberikan perspektif yang lebih luas tentang arti kata *tadabbur*, mengatakan bahwa itu memiliki tiga makna, yaitu 1). *Takalluf* berarti "Melakukan sesuatu dengan usaha"; *Tadarruj* berarti "Memberi kesan adanya kesinambungan dalam melakukan sesuatu dan kegiatan yang dilakukan berulang-ulang atau *sustainable*"; dan *Takthîr* berarti "Menunjukkan bahwa kegiatan ini dilakukan berulang-ulang sampai banyak."²¹⁰

كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ

Ini adalah sebuah kitab yang Kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka memperhatikan ayat-ayatnya dan supaya mendapat pelajaran orang-orang yang mempunyai fikiran. (QS Shâd/38:29).

Penafsiran dari Ibnu Katsir dan pernyataan yang dikutip dari Al-Hasan al-Bashri sangat relevan dalam konteks pemahaman Al-Quran dalam Islam. Ayat Shâd/38:29 yang mereka sebutkan menyoroti pentingnya pemahaman Al-Quran yang mendalam dan kontekstual, bukan hanya sebatas membaca dan menghafal huruf-hurufnya tanpa pemahaman yang benar. Pemahaman Al-Qur'an yang benar melibatkan refleksi, *tadabbur* (kontemplasi), dan mengaitkannya dengan tindakan dan akhlak sehari-hari. Membaca dan menghafal teks Al-Quran adalah langkah awal yang penting, tetapi nilai sejati dari Al-Quran muncul ketika ajarannya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Al-Hasan al-Bashri dengan tegas menyampaikan bahwa hanya membaca Al-Qur'an tanpa mempraktikkannya dalam perilaku dan karakter pribadi merupakan pendekatan yang tidak memadai. Dalam Islam, Al-Quran adalah panduan

²¹⁰ Abd al-Azîz Ibn Hamîd al-Humaid, *Maḥmûm al tadabbur*, Riyad: Markaz al Tadabur, 2009, hal. 48.

bagi perilaku yang baik dan moral yang benar, selain dari menjadi sumber hukum dan pedoman ibadah. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan menginternalisasi pesan moral dan etika Al-Quran dalam kehidupan sehari-hari, sehingga iman dan amal saling terhubung secara harmonis. Dengan demikian, pemahaman yang mendalam terhadap Al-Quran memainkan peran kunci dalam pengembangan karakter dan akhlak yang baik.²¹¹

Dalam tafsir Jalalain, Imam Jalaluddin Asy-Syuyuthi mengatakan bahwa *Mubtada* menafsirkan firman Allah (Ini adalah sebuah Kitab) sebagai *Khabar*: "Ini adalah Kitab (yang Kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka memperhatikan)." Asal-usul lafal *Yaddabbaruu* adalah *Yatababbaruu*, di mana huruf "Ta" *diidghamkan* menjadi "Dal", menghasilkan *Yaddabbaruu* (ayat-ayatnya). Maksudnya adalah supaya mereka memperhatikan makna-maknanya, beriman karenanya (dan mendapat pelajaran), dan mendapat nasihat dari orang-orang yang berakal.²¹²

Kata *tababbur* mengacu pada tindakan mempertimbangkan, merenung, dan memahami isi Al-Qur'an secara mendalam. Dari data tersebut, kita dapat melihat bahwa konsep *tababbur* terdapat dalam 26 ayat yang tersebar di berbagai surat Al-Qur'an. Dalam ayat-ayat ini, Al-Qur'an memerintahkan umat manusia untuk menjalani prinsip tauhid, iman, penyembahan, dan ibadah hanya kepada Allah. Selain itu, Al-Qur'an juga memberikan petunjuk tentang masalah muamalah (hubungan sosial) dan kaidah-kaidah hukum yang relevan dengan kehidupan manusia. Ini menggarisbawahi keseluruhan pendekatan Al-Qur'an sebagai sumber pedoman lengkap bagi umat manusia dalam semua aspek kehidupan mereka, baik yang bersifat spiritual maupun yang bersifat sosial dan hukum.²¹³

Menurut penulis, bahwa perintah "memperhatikan" yang ditemukan dalam Al-Quran menjadi kata kunci dalam hal hubungan manusia baik dengan tuhanNya maupun dengan satu sama lain, termasuk hubungan keluarga dan hubungan suami istri dalam rumah tangga. Hal yang perlu ditegaskan lagi adalah bagaimana kedua belah pihak baik suami ataupun istri saling memperhatikan dengan akal pikiran yang

²¹¹ Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Lubâbut Tafsîr Bin Ibni Katsîr*, ..., hal. 64-65.

²¹² Jalaluddin Asy-Syuyuthi, Jalaluddin Muhammad Ibn Ahmad Al-Mahalliy, *Tafsir Jalalain*, ..., th.

²¹³ Manna Khalil al-Qattan, *Studi Ilmu-Ilmu AlQur'an*, ..., hal. 84-86.

dimiliki. Hemat penulis, akal pikiran menjadi sentral dari perbuatan *tadabbur* oleh masing-masing suami istri dalam menjalani kehidupan rumah tangga. Tinggal bagaimana kemauan mereka dalam menggunakan karunia dari Allah SWT tersebut.

Penulis juga menyimpulkan bahwa terdapat beberapa kata dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan *tadabbur* sebagai bagian dari efikasi diri pasangan suami istri untuk mengantisipasi KDRT. Beberapa kata tersebut diantaranya adalah, :

No	Tema	Surat
1	لِيَدَّبَّرُوا	QS Shâd/38:29
2	يَدَّبَّرُوا	QS Mu'minin/23:68
3	يُدَّبِّرُ	QS Yunus/10:3, QS Ar Ra'd/13:2

Tabel. IV. 14

Ayat-ayat tentang *tadabbur* (memperhatikan)

d. التَّفَكُّرُ (Berfikir)

Secara etimologi (bahasa), *tafakkur* berasal dari istilah Bahasa Arab, yakni *al-tafakkur*. Kata *al-tafakkur* berasal dari تفكرا يتفكر تفكر, artinya hal berpikir²¹⁴ dan memikirkan.²¹⁵ Pengertian yang substansinya sama dengan definisi di atas juga dikemukakan oleh S.Wojowasito dalam karyanya Kamus Lengkap Inggris Indonesia-Indonesia Inggris, yaitu *meditation*, yang dalam bahasa Indonesia disebut dengan kata renungan, meditasi, diam untuk memikirkan sesuatu dengan sungguh-sungguh,²¹⁶ *Tafakur* menurut al-Jurjani adalah suatu proses mengarahkan hati dan akal pikiran untuk mengetahui hakikat yang sebenarnya dari segala hal, untuk mencapai tujuan yang diinginkan.²¹⁷

Kata *fakkara-yatafakkaru* yang muncul sebanyak 18 ayat dalam 13 surat dengan berbagai derivasinya yaitu *fakkara* pada QS. Al-

²¹⁴ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, ..., hal. 324.

²¹⁵ Majamma' al-Lughah al-Arabiyah, *al- Mu'jam al-Wasith*, Cairo: Maktabah al Syuruq al-Arabiyyah, 2005, hal. 698.

²¹⁶ S. Wojowasito, dkk, *Kamus Lengkap Inggris Indonesia-Indonesia Inggris*, Bandung: HASTA Penerbit, 1983, hal. 270.

²¹⁷ Al-Jurjani, *al-Ta'rifat*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, t.th., hal. 66

Mudatssir, 74: 18, *tatafakkaru* pada QS. Saba'/34:46, *tatafakkaruna* terdapat 3 ayat pada QS. Al-Baqarah/2: 219-220 dan QS. Al-An'am/6 : 50. Kemudian 2 ayat pada term *yatafakkaruu* dalam QS. Al-A'raaf/7: 176 dan QS. Al-Rum/30:8. Sementara 11 ayat lainnya ditemukan *yatafakkaruna* pada QS. Ali-Imran/3:191; QS. Al-A'raaf/:184; QS. Yunus/10:24; QS. Al-Ra'd/13:3; QS. Al-Nahl/16 4, 10-11, 69; QS. Al-Rum/30:21; QS. Al-Zumar/39:42; QS. Al-Jatsiyah/45: 13 dan; QS. Al-Hasyr/59: 21.18.²¹⁸

Salah satu ayat yang mengungkapkan term *tafakkur* adalah terdapat dalam QS Al Baqrah/2:219, berikut ini:

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ ۚ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا ۚ وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ ۚ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ

Mereka bertanya kepadamu tentang khamar dan judi. Katakanlah: "Pada keduanya terdapat dosa yang besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosa keduanya lebih besar dari manfaatnya". Dan mereka bertanya kepadamu apa yang mereka nafkahkan. Katakanlah: "Yang lebih dari keperluan". Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu supaya kamu berfikir,

Ath-Thabari, menafsirkannya dengan menyatakan “Dan telah Aku terangkan kepadamu agar kamu berpikir tentang janji, ancaman, pahala dan siksa-Ku, lalu kalian memilih ketaatan kepada-Ku yang dengannya kalian mendapatkan pahala-Ku diakhirat dan mendapatkan kemenangan yang abadi dengan meninggalkan syahwat dan kenikmatan yang sementara.” Demikian juga dengan riwayat Abu Syaikh dalam alAzhamah (1/244), Tafsir Ibn Abu Hatim (2/394), al-Durr al-Mansur (1/611), dan dinisbatkan kepada Ibn Jarir, Ibn Munzir, Abu Abu Hatim, Abu Syaikh dan Abdbin Humaid. Dari Ibn Abbas berkata, ayat tersebut di atas membicarakan tentang binasa dan hancurnya dunia, serta kehidupan akhirat dan kekekalannya. Sa'id menceritakan, “Barangsiapa yang berpikir tentang keduanya, maka dia tahu keutamaan yang satu atas yang lainnya. Dia tahu bahwa dunia adalah tempat ujian dan cobaan kemudian binasa dan kehidupan akhirat adalah tempat mendapatkan

²¹⁸ M. Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazhi al-Quranil Karim*, ..., hal. 525.

balasan, maka masuklah ke dalam golongan orang-orang yang meninggalkan kehidupan dunia untuk akhirat”.²¹⁹

Hasby As-Siddiqy menjelaskan, agar manusia memikirkan urusan-urusan dunia dan akhirat, sehingga terkumpul kemaslahatan spiritual dan fisik (duniawi) yang menjadikan umat hidup secara seimbang. Bukan umat yang menyangka bahwa akhirat hanya bisa dicapai dengan meninggalkan materi (duniawi) dan sama sekali tidak mepedulikan kemanfaatannya. Juga bukan umat yang hanya mementingkan duniawi (materi) belaka sehingga rusaklah akhlakunya, gelaplah jiwanya, dan akhirnya mereka hidup tak ubahnya seperti binatang, yang hanya hidup untuk memenuhi kebutuhan biologis.” Makna ayat ini memberikan pengertian bahwa Islam menuntun kepada wawasan berpikir yang luas dan menggunakan akal untuk kemaslahatan dunia dan akhirat secara seimbang.²²⁰

Hamka menjelaskan ayat tersebut, perintah untuk berpikir, maksudnya memikirkan mudharat dan manfaat dari minuman keras, judi atau harta benda lain dalam mengorbankan pada jalan Allah. Orang yang beriman diperintah berpikir untuk menafkahkan hartanya, menimbang dan memikirkan bukan dunianya saja tapi juga memikirkan pahala yang akan diterima di akhirat kelak. Berturut-turut dalam dua ayat itu menjawab tentang tiga persoalan, dimana ketiganya tentang harta benda. Seluruhnya dijawab dengan memuaskan dan terpatri untuk selalu berpikir. Orang peminum minuman keras, penjudi adalah orang yang boros terhadap hartanya, menganiaya diri dan membawa celaka. Orang yang menafkahkan harta di jalan Allah, terkadang terlalu berlebihan sehingga tidak menyisakan persediaan. Orang yang memelihara anak yatim memegang amanat untuk menyimpan hartanya sehingga orang berimanlah yang selamat sebab kejujuran. Dari ketiganya.²²¹

Tafakkur merupakan aktivitas yang diperintahkan oleh Allah, serta keutamaannya yang akan membawa manusia ke titik pemahaman yang hakiki terhadap sebuah konsep ayat al-Qur’an. *Tafakkur* memiliki nilai ibadah yang sangat tinggi, karena orang yang ber-*tafakkur*, mereka akan mendapatkan ilmu yang banyak juga, selain itu dari ber-*tafakkur* manusia akan menambah keimanan dan ketaqwaan.²²² *Tafakkur* selain

²¹⁹ Muhammad bin Jarîr al-Thâbarî, *Tafsir Ath-Thabari*,..., hal. 618.

²²⁰ Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur’anul Majid An-Nuur* Jilid 1, Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000, hal. 369.

²²¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, ..., hal. 517.

²²² Lalu Herri Afrizal, *Ibadah Hati*, Jakarta Timur: Grafindo Media Pratama, 2008,

diartikan sebagai pemikiran yang mendalam. Dalam kalangan Sufistik juga disebut dengan perenungan terhadap lima hal yaitu kematian, alam *barzah*, sifat *sama'* dan *bayan* Allah, dan tanda-tanda kekuasaan Allah. Lima hal tersebut dapat mengantarkan manusia untuk *mushāhadah* kepada Allah SWT.²²³

Menurut penulis, *tafakkur* menjadi tolok ukur bagi keberadaan manusia yang menggunakan akalanya dengan yang tidak. Apa yang dilihat dan dialaminya menjadi sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pemikiran yang muncul secara alami. Berfikir dengan baik, tentu itu yang diharapkan dalam merespon keadaan. Kegiatan *tafakkur* harus menjadi amal perbuatan manusia sehar-hari untuk meraih keadaan hidup yang lebih baik. Dalam konteks kehidupan rumah tangga, juga diperlukan *tafakkur* oleh masing-masing suami dan istri tentang apa yang dialaminya dan bagaimana menyikapi hubungan yang selama ini terjalin. Kata lain yang sepadan dengan istilah ini, bisa sebut dengan perbuatan merenung atas apa yang terjadi dalam kehidupan rumah tangga. Dengan demikian usaha untuk menghindari tindak kekerasan akan dapat tercapai dengan mudah karena masing-masing telah berfikir matang-matang sebelum bertindak lebih jauh.

Dalam hal ini terdapat beberapa term *tafakkur* (berfikir) yang dapat penulis simpulkan dalam tulisan ini, diantaranya sebagai berikut:

No	Tema	Surat
1	تَتَفَكَّرُوا	QS. Saba'/34:46
2	تَتَفَكَّرُونَ	QS. Al-Baqarah/2: 219-220
3	تَفَكَّرُونَ	QS. Ali-Imran, 3:191; QS. Al-A'raaf, 7:184; QS. Yunus, 10:24; QS. Al-Ra'd, 13:3; QS. Al-Nahl, 16 4, 10-11, 69;

Tabel. IV. 15
Ayat-ayat tentang *tafakkur* (berfikir)

385.

²²³ Affandi Choer, *La Tahzan Innallaha Ma'ana*, Bandung : PT Mizan. Pustaka, 2007.

5. Pemantauan diri

Menurut penulis, pemantauan diri yang merupakan usaha pasangan suami istri untuk menampilkan dirinya dengan menggunakan petunjuk-petunjuk yang ada pada dirinya atau yang ada di sekitarnya, dapat menjadi salah satu cara dalam menjaga diri agar terhindar dari perbuatan buruk dan tercela. Term Al-Quran terkait dengan pemantauan diri dalam *self management* sebagai antisipasi perbuatan KDRT yang penulis temukan diantaranya adalah *muhasabah* (koreksi diri), *muraqabah* (merasa diawasi), dan *istiqamah* (konsisten).

a. الْمُحَاسَبَةُ (Koreksi diri)

Secara etimologis *al muḥāsabah* adalah bentuk *mashdar* (bentuk dasar) dari kata *ḥāsaba-yuḥāsibu* yang kata dasarnya *ḥasaba-yahsibu* atau *yahsubu* dengan kata lain berarti menghitung.²²⁴ Sedangkan dalam kamus Arab-Indonesia *muḥāsabah* adalah perhitungan atau introspeksi diri. *Muḥāsabah* adalah intospeksi, mawas, atau meneliti diri. Yaitu menghitung dan memperhitungkan perbuatan tiap tahun, tiap bulan, tiap hari bahkan tiap saat.²²⁵ Menurut Imam al-Muhasibi, *muḥāsabah* diri dapat dilakukan jika engkau orang yang terpuji pada waktu dan situasi seperti itu, betapa bagus kebaikanmu. Pujilah Allah, mintalah tambahan karunia-Nya, teruskanlah sikapmu itu karena sesungguhnya engkau berada di jalur *istiqamah*, jalan cinta dan iman. Jika engkau orang yang tercela pada situasi-situasi itu, perbaikilah akhlak dantingkah lakumu, karena kerusakan dalam dirimu yang membuatmu tercela saat itu. Engkau sedang tidak dalam jalur *istiqamah* dan tidak pula di jalur cinta dan iman. Takutlah kepada Allah SWT dan perbaikilah kerusakan yang ada pada dirimu.²²⁶

Muḥāsabah menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah adalah merupakan suatu sikap yang harus selalu memperhitungkan atau menghisab setiap pekerjaan, apakah bertentangan dengan kehendak Allah atau tidak, sehingga terhindar dari perasaan bersalah yang berlebihan, cemas, dan lain sebagainya. Dengan bermuḥāsabah, seseorang akan mengetahui kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya serta mengetahui hak Allah atas dirinya. Menurut Ibnu Qayyim, munculnya gangguan jiwa atau gangguan mental pada manusia, karena

²²⁴ Asad M. Alkalali, *Kamus Indonesia-Arab*, Jakarta: Bulan Bintang, 1987, hal. 183.

²²⁵ Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam*, (Menjawab Problematika Kehidupan), Yogyakarta: Suara Merdeka, 2006, hal. 83.

²²⁶ Imam Al-Muhasibi, *Adabun Nufus*, (Tuntutan Merasakan Nikmatnya Hidup Tulus Tanpa Batas), Terj. Izza Rohman, Jakarta: PT. Serambi Semesta Distribusi, 2017, hal. 146.

kosongnya hati atau jiwa mengenal, kecintaan dan kerinduan kepada Allah. Sehingga ketika jiwanya kering dan nilai-nilai spiritual, maka akan mudah dikuasai hawa nafsu sehingga hati menjadi sakit atau mati. Hawa nafsu mengajak kepada sikap durhaka dan mendahulukan kehidupan duniawi, sedangkan Allah SWT mengajak hamba-Nya agar takut kepada-Nya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsu.²²⁷

Penulis menemukan term-term yang berkaitan dengan *muḥāsabah* dalam kitab “al-Mu’jam al-Mufahras Li alfaz”. Al-Quran dengan redaksi atau bentuk kata yang berbeda-beda. Penulis menemukan ada 39 pola kata dan terdapat pada 108 ayat yang berbeda dan dalam 39 surah.²²⁸ Adapun ayat yang terkait dengan *muḥāsabah* secara tidak langsung, diantaranya yaitu pada QS. al-Baqarah/2: 44, QS. al-Hasyr/59: 18, QS. al-Qiyamah/75: 2, QS. al-Mujadalah/58: 6, dan al-Nazi’at/79: 40. QS. al-Kahfi/18: 41 dan QS. al-An’am/6: 96.

Salah satu contohnya adalah firman Allah dalam Surah Al-Hashr/59:18 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مِمَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ
 إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan

Hamka menjelaskan ayat tersebut dengan mengungkapkan bahwa orang-orang yang telah menyatakan iman harus memperkuat iman dengan takwa, kemudian merenungkan tentang masa depan mereka. Sebelum dihitung kelak, harus menghitung keuntungan dan kerugian, merenungkan persiapan yang masih kurang menuju perjalanan manusia ke pintu kubur, ke alam *barzakh*, dan akhirnya ke Hari Akhirat.²²⁹

Tafsir Al-Mishbah juga menjelaskan bahwa ayat ini mengingatkan umat Islam untuk berhati-hati agar tidak mengalami nasib yang sama dengan orang Yahudi dan orang munafik. Allah SWT. menegaskan pentingnya bertakwa, yaitu menjauhi siksaan yang mungkin

²²⁷ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, Jakarta: Darul Falah, 2005, hal. 7.

²²⁸ M. Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu’jam Al-Mufahras Li al faz Al-Qur’an*, ..., hal. 200-201

²²⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, ..., hal. 7270.

diberikan-Nya di dunia dan akhirat, dengan melaksanakan perintah-Nya sebaik mungkin dan menjauhi larangan-Nya. Setiap individu juga diingatkan untuk memperhatikan amal yang telah mereka perbuat, terkait dengan hari esok yang dekat, yaitu akhirat. Perintah ini dipahami sebagai ajakan untuk melakukan evaluasi terhadap amal tersebut. Gambarnya sebagaimana seorang tukang yang menyelesaikan pekerjaannya dan kemudian diminta untuk memeriksanya kembali untuk memastikan bahwa pekerjaannya telah sempurna atau memperbaikinya jika masih ada kekurangan.²³⁰

Ahmad Musthafa Al-Maraghi juga menjelaskan dalam tafsirnya tentang ayat ini. Menurut beliau, kata "*maa qoddamat*" dalam ayat tersebut mengacu pada "apa yang telah dilakukan" oleh seseorang, sedangkan kata "الغد" merujuk pada Hari Kiamat, disebut "*ghad*" (besok hari) karena keberadaannya yang dekat. Hal ini dikarenakan segala sesuatu yang akan datang dianggap dekat, seperti yang sering dikatakan, "sesungguhnya besok hari itu bagi orang yang menantinya adalah dekat." Selanjutnya, Allah SWT. memerintahkan setiap individu untuk memperhatikan apa yang telah mereka perbuat untuk hari esok. Artinya, setiap manusia diperintahkan untuk melakukan introspeksi diri, menghisab diri mereka sendiri sebelum dihisab oleh Allah SWT. Oleh karena itu, mereka diminta untuk melihat apa yang telah mereka kumpulkan sebagai amal baik untuk masa depan dan saat bertemu dengan Allah SWT.

Para ulama yang beraliran Syi'ah berpendapat bahwa perintah kedua untuk takwa dimaksudkan untuk memperbaiki dan menyempurnakan amal-amal yang telah dilakukan, berdasarkan perintah takwa pertama. Penggunaan kata *nafs* (diri) dalam bentuk tunggal mengisyaratkan bahwa penilaian terhadap diri sendiri tidak cukup dilakukan oleh orang lain, tetapi setiap individu harus melakukannya sendiri untuk dirinya sendiri. Selain itu, hal ini juga menunjukkan bahwa melakukan kritik diri sendiri sangat jarang dilakukan.²³¹ Dalam Tafsir Al-Munir, dijelaskan bahwa kata "الغد" merujuk pada Hari Kiamat. Penggunaan kata "*ghad*" (esok) di sini menunjukkan dekatnya Hari Kiamat dan kepastian kedatangannya. Dalam konteks ini, bentuk kata "*nakirah*" digunakan untuk memberikan nuansa betapa luar biasa Hari Kiamat tersebut sekaligus menyamarkannya. Seolah-olah dikatakan, "untuk suatu hari esok yang hakikatnya tidak diketahui karena begitu

²³⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, ..., hal. 130.

²³¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, ..., hal. 552-553.

besar dan luar biasa".²³²

Selanjutnya, Allah SWT. menegaskan kepada orang-orang yang beriman untuk mempercayai Allah dan Rasul-Nya, melaksanakan apa yang diperintahkan Allah, meninggalkan apa yang dilarang-Nya, dan takut akan hukuman-Nya. Setiap individu diingatkan untuk memperhatikan apa yang telah mereka persembahkan dan lakukan untuk Hari Kiamat berupa amal-amal saleh. Mereka diharapkan melakukan muhasabah dan introspeksi diri sebelum mereka dihisab dan dikoreksi. Penting bagi mereka untuk bertakwa kepada Allah SWT., karena tidak ada yang tersembunyi dari-Nya. Allah akan membalas setiap amal perbuatan dan kondisi mereka, baik yang kecil maupun besar, sedikit maupun banyak.

Dalam ayat ini, perintah untuk bertakwa diulang dua kali untuk memperkuat dan memotivasi manusia agar mengerjakan amal yang bermanfaat di dunia dan akhirat. Kemudian, Allah melarang dan mewanti-wanti agar mereka tidak menjadi seperti orang-orang yang mengabaikan hak-hak-Nya. Mereka diingatkan untuk tidak meninggalkan perintah Allah dan mengabaikan hak-hak yang wajib atas hamba-Nya. Mereka harus takut kepada Tuhan mereka agar tidak melupakan diri mereka sendiri. Mereka yang mengabaikan amal-amal saleh yang bermanfaat bagi mereka di akhirat akan menemui azab. Balasan yang diberikan sesuai dengan amal perbuatan. Orang-orang yang mengabaikan hak-hak Allah adalah mereka yang benar-benar keluar dari jalan ketaatan kepada-Nya, dan mereka akan binasa dan merugi pada Hari Kiamat.²³³

Dalam Tafsir Al-Azhar, dijelaskan bahwa ayat tersebut mencerminkan pengulangan perintah bertakwa dua kali oleh Allah SWT. Tujuan pengulangan ini adalah untuk memperkuat dan mempertegas pentingnya bertakwa. Perintah bertakwa yang pertama dapat dipahami sebagai kewajiban untuk memenuhi tuntutan agama dan bertaubat atas dosa-dosa masa lalu. Sedangkan perintah bertakwa yang kedua berkaitan dengan meninggalkan segala bentuk kemaksiatan di masa yang akan datang. Rasulullah SAW. juga memotivasi umatnya untuk melakukan kebaikan dan kebajikan saat membaca ayat ini dalam khutbah pembukaannya.²³⁴

Menurut penulis, sangat penting bagi manusia untuk konsekuensi amal perbuatan baik dan buruk, baik di dunia maupun di akhirat. Manusia diingatkan untuk selalu waspada dan memperhatikan kualitas amal

²³² Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, ..., hal. 477.

²³³ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, ..., hal. 477.

²³⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*,, hal. 2722.

perbuatan yang akan mereka lakukan. Hal ini dapat dipahami bahwa setiap individu memiliki tanggung jawab untuk menilai amal perbuatan mereka sendiri melalui introspeksi dan evaluasi diri, sebagaimana yang ditegaskan oleh firman Allah dalam QS. Al-Isra'/17:14 sebagai berikut:

اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا

Bacalah kitabmu, cukuplah dirimu sendiri pada waktu ini sebagai penghisab terhadapmu.

Menurut Hamka, meskipun seseorang dapat menyembunyikan tindakannya terhadap sesama manusia dalam dunia ini, namun terhadap dirinya sendiri, Tuhan, dan malaikat-malaikat yang senantiasa mengawasinya dari segala arah, tidak ada yang tersembunyi. Oleh karena itu, ketika seseorang merenungkan hari Kiamat yang penuh kekhawatiran, satu-satunya jalan yang dapat ditempuh adalah saat ini, selama manusia masih hidup di dunia ini. Maka, berusahalah untuk memenuhi catatan dengan amal perbuatan yang baik. Selama Allah SWT masih memberikan kesempatan untuk hidup di dunia ini, mari kita mengisi buku catatan kita dengan amal kebaikan, sehingga timbangan amal kebaikan kita kelak akan lebih berat daripada amal keburukan.²³⁵

Dalam Tafsir Al-Munir, Hasan al-Bashri menyatakan bahwa orang yang mendapatkan petunjuk untuk melakukan suatu tindakan yang benar, harus mengikuti syariat Allah dan Nabi SAW, karena dia sendiri yang akan mendapat manfaat darinya. Namun, bagi mereka yang tindakan mereka tidak sesuai dengan syariat Allah, tidak beriman kepada-Nya dan para rasul-Nya, mereka sendirilah yang akan menanggung kerugian. Oleh karena itu, setiap tindakan yang akan dilakukan harus dipertimbangkan terlebih dahulu, karena akibatnya akan kembali kepada diri sendiri²³⁶, sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al Anbiya/21 ayat 1 :

اقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ

Telah dekat kepada manusia hari menghisab segala amalan mereka, sedang mereka berada dalam kelalaian lagi berpaling (daripadanya).

Surah ini turun dengan tujuan memberikan peringatan kepada manusia agar mereka siap dan mempersiapkan diri untuk saat yang akan datang. Saat yang dimaksud adalah hari ketika manusia akan memberikan

²³⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*,..., hal. 4023.

²³⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*,...,hal. 56.

kesaksian tentang seluruh amal perbuatan yang dilakukan selama hidup di dunia. Waktunya telah dekat, karena setiap manusia pasti akan mengalami kematian dan kehidupan tidak akan berhenti. Setelah kematian, akan ada kehidupan berikutnya di mana segala amal perbuatan manusia di dunia akan dihitung. Amal yang baik akan mendapatkan balasan yang baik, sementara amal yang jahat akan mendapatkan balasan yang sesuai. Tidak ada penindasan, karena Allah SWT. menyatakan pada awal ayat, "*Perhitungan mereka telah dekat kepada manusia.*"

Jika manusia memikirkannya dengan tenang, mereka akan menyadari bahwa kematian selalu mendekat dan semakin mendekat. Artinya, setiap hari kematian semakin dekat, setiap hari umur manusia berkurang. Setiap harinya manusia menjauh dari saat kelahirannya dan semakin mendekati hari kematian. Namun, meskipun umur manusia berkurang setiap hari dan Hari Perhitungan di akhirat semakin dekat, manusia seringkali lalai. Mereka tidak mengingat hal ini dan akhirnya tidak mempersiapkan diri untuk menghadapinya.²³⁷

Ayat tersebut memberikan peringatan dan pelajaran penting agar selalu mengingat Hari Pembalasan. Salah satu cara untuk mengingatnya adalah dengan terus melakukan *muḥāsabah* atau menghitung kekurangan dalam amal perbuatan selama hidup di dunia. Manusia tidak boleh lengah atau lalai dalam melakukan sesuatu, karena hidup manusia tidak hanya terbatas pada satu kali, tetapi ada kehidupan selanjutnya yaitu di Hari Pembalasan. Allah SWT berfirman dalam QS al Mukminun/23:115 berikut ini:

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ

Maka apakah kamu mengira, bahwa sesungguhnya Kami menciptakan kamu secara main-main (saja), dan bahwa kamu tidak akan dikembalikan kepada Kami?

Dalam ayat ini, menurut Hamka, kata "mengira" memiliki makna yang lebih dalam, yaitu bahwa penciptaan manusia tidaklah semata-mata untuk tujuan bermain-main di dunia. Sebaliknya, manusia diciptakan dengan tujuan untuk mempertanggungjawabkan apa yang telah diperbuat selama hidup di dunia. Lebih lanjut Hamka menjelaskan dalam tafsirnya bahwa kehidupan ini tidaklah sia-sia. Allah telah menjelaskan kepada ahli neraka bahwa kehidupan mereka di dunia hanyalah sesaat, dan sekarang mereka merasakan keluhan dan penyesalan. Keluhan ini menjadi pesan bagi manusia yang melanjutkan kehidupannya, karena wahyu mengenai keluhan ahli neraka ditujukan untuk manusia itu sendiri, bukan untuk

²³⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, ..., hal. 4535.

orang lain.

Allah seolah-olah memalingkan wajah-Nya kepada manusia dan berkata: Meskipun kehidupan ini singkat, hanya sehari atau setengah hari, bahkan lebih pendek dari itu jika dibandingkan dengan dunia yang akan manusia tinggalkan atau akhirat yang akan manusia hadapi, manusia harus menyadari bahwa kehidupan yang singkat ini tidak diberikan dengan sia-sia dan tidaklah tanpa tujuan yang jelas.²³⁸

Muḥāsabah atau introspeksi diri sangat penting setelah melakukan perbuatan. Setelah melakukan suatu perbuatan, seseorang sebaiknya melakukan *muḥāsabah* untuk mengevaluasi apakah amal perbuatannya telah memberikan manfaat kepada orang lain atau belum. Jika menemukan kekurangan dalam amal perbuatan, maka perlu untuk memperbaikinya di masa yang akan datang. Penting bagi kita untuk melakukan amal perbuatan dengan ikhlas, karena tanpa keikhlasan, amal perbuatan tersebut perlu diperbaiki agar dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Nabi Muhammad SAW telah menjelaskan tentang posisi orang yang melakukan *muḥāsabah* dan orang yang hanya mengikuti hawa nafsunya.

عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا
بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَكَّى عَلَى اللَّهِ²³⁹

Nabi Muhammad SAW., bersabda: “orang yang cerdas adalah orang yang menghitung-hitung dirinya dan beramal untuk setelah kematian, sebaliknya orang yang lemah adalah orang yang mengikuti jiwanya dengan hawa nafsunya dan berangan-angan kepada Allah.” (HR. Tirmizi).

Dalam Tafsir Al-Azhar juga mencantumkan sebuah hadis yakni diriwayatkan dari Umar bin Khattab:

عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسِبُوا وَتَزَيِّنُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ
وَإِنَّمَا يَخِفُّ الْحِسَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا²⁴⁰

²³⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, ..., hal. 4852.

²³⁹ Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah al-Tirmizi, *Sunan Al-Tirmizi*, ..., hal.337.

²⁴⁰ Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah al-Tirmizi, *Sunan Al-Tirmizi*, ..., hal. 337.

“Diriwayatkan dari Umar bin Khattab dia berkata: hisablah (hitunglah) diri kalian sebelum kalian dihitung dan persiapkanlah untuk hari semua dihadapkan (kepada Rabb Yang Maha Agung), hisab (perhitungan) akan ringan pada Hari Kiamat bagi orang yang selalu menghisab dirinya ketika di dunia”. (HR. Tirmizi).

Pada kenyataannya aspek ini juga sangat penting sebagaimana yang digambarkan Rasulullah SAW. dalam sebuah hadis. Rasulullah SAW. bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ أَتَدْرُونَ مَا الْمُفْلِسُ قَالُوا الْمُفْلِسُ فِينَا مَنْ لَا دِرْهَمَ لَهُ وَلَا مَتَاعَ فَقَالَ إِنَّ الْمُفْلِسَ مِنْ أُمَّتِي يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِصَلَاةٍ وَصِيَامٍ وَزَكَاةٍ وَيَأْتِي قَدْ شَتَمَ هَذَا وَقَذَفَ هَذَا وَأَكَلَ مَالَ هَذَا وَسَفَكَ دَمَ هَذَا وَضَرَبَ هَذَا فَيُعْطَى هَذَا مِنْ حَسَنَاتِهِ وَهَذَا مِنْ حَسَنَاتِهِ فَإِنْ فَنِيَتْ حَسَنَاتُهُ قَبْلَ أَنْ يُقْضَى مَا عَلَيْهِ أُخِذَ مِنْ حَطَايَاهُمْ فَطُرِحَتْ عَلَيْهِ ثُمَّ طُرِحَ فِي النَّارِ²⁴¹

“Tahukah kalian siapakah orang yang bangkrut itu?” sahabat menjawab “Orang yang bangkrut diantara kami adalah orang yang tidak memiliki dirham dan tidak memiliki perhiasan. Rasulullah SAW. bersabda, “Orang yang bangkrut dari umatku adalah orang yang datang pada Hari Kiamat dengan pahala (salat), puasa, zakat, namun ia juga datang dengan membawa (dosa), menuduh, mencela, memakan harta milik orang lain, memukul (mengintimidasi) orang lain.” Maka orang-orang tersebut diberikan pahala kebaikan-kebaikan dirinya. Hingga manakala pahala kebajikannya telah habis, sebelum tertunaikan kewajibannya, diambillah dosa-dosa mereka dan dicampakkan pada dirinya, lalu diapun dicampakkan ke dalam api neraka. (HR. Muslim).

Dalam sebuah hadis Rasulullah SAW. bersabda:

عَنْ أَبِي بَرزَةَ الْأَسْلَمِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَا فَعَلَ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ

²⁴¹ Abī al-Husein Muslim Ibn al-Hajjāj al-Nisābūrī (w.631-676 H), *Shahīh Muslim*. ..., th.

وَفِيْمَ أَنْفَقَهُ وَعَنْ جَسْمِهِ فِيْمَ أَبْلَاهُ

“Tidak akan bergerak telapak kaki Ibnu Adam pada Hari Kiamat, hingga ia ditanya tentang lima perkara, umurnya untuk apa dihabiskannya, masa mudanya kemana dipergunakannya, hartanya dari mana ia memperolehnya, dan kemana dibelanjakannya serta ilmunya sejauh mana pengamalannya²⁴²” (HR. Tirmidzi).

Dalam hal *muḥāsabah* ada sebuah cerita mengenai apa yang dilakukan sahabat Rasulullah SAW. Umar, sesungguhnya beliau selalu memukul kedua telapak kakinya dengan cemeti ketika malam telah larut dan ia berkata pada dirinya, *“Apa yang sudah kamu perbuat hari ini?”* dari Maimun bin Mahran ia berkata: *“Seorang hamba tidak termasuk golongan bertakwa hingga ia mengevaluasi (muḥāsabah) dirinya lebih keras daripada ia mengevaluasi temannya. Sedang dua orang temannya berusaha saling ber-muḥāsabah setelah melakukan pekerjaan.”*²⁴³

Riwayat lainnya mengkisahkan ketika Abu Thalhah sedang melaksanakan salat, kemudian ia terganggu oleh kehadiran seekor burung. Insiden ini membuatnya merenung dan memikirkannya dengan mendalam. Setelah itu, sebagai wujud penyesalan dan harapan untuk menebus apa yang telah terlewatkan, Abu Thalhah memutuskan untuk mengubah kebunnya menjadi sedekah, dengan tujuan mencari keridhaan Allah.²⁴⁴

Diriwayatkan oleh Ibnu Salam, ia membawa sejumlah kayu bakar lalu ada orang yang berkata kepadanya, *“Wahai Abu Yusuf, sesungguhnya di dalam rumahmu dan para pembantumu ada yang bisa melakukan hal itu”*. Ia menjawab, *“Aku ingin menguji diriku apakah ia menolaknya? jadi sebenarnya yang diartikan dengan menolak itu adalah apakah jiwanya mengingkarinya, yakni tidak menyukai perbuatan tersebut”*. Hasan berkata, *“Orang yang beriman selalu ber-muḥāsabah diri, ia bermuḥāsabah karena Allah dan hisab akan menjadi ringan bagi kaum yang telah menghisab diri mereka di dunia, dan hisab akan menjadi berat pada Hari Kiamat bagi kaum yang mengambil perkara ini tanpa muḥāsabah.”* Kemudian ia menerangkan (mengilustrasikan) tentang muḥāsabah, bahwa, *“Sesungguhnya seorang*

²⁴² Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah al-Tirmizi, *Sunan Al-Tirmizi*, ..., hal. 650.

²⁴³ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Ihya ‘UlumuddIn*, Jilid 4, Beirut: Dar al-Fikr, 1995, hal. 344.

²⁴⁴ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Ihya ‘UlumuddIn*, ..., hal. 344.

*mu'kmin terkejut dengan sesuatu yang membuatnya heran”, ia berkata, “Demi Allah, sesungguhnya engkau mengejutkanku, dan sesungguhnya engkau merupakan kebutuhanku, akan tetapi sangat jauh, banyak tipu muslihat di antara aku dan Engkau.” Ini adalah hisab sebelum perbuatan. Kemudian ia berkata, “hal tersebut melampaui batas”, lalu ia kembali pada dirinya, dan berkata, “Apa yang engkau inginkan dari ini? Allah tidak mengampuni terhadap ini, dan demi Allah aku tidak mengulangi hal ini selamanya”.*²⁴⁵

Menurut penulis, *muhasabah* menjadi langkah yang tepat bagi seseorang untuk melakukan koreksi diri atas perbuatan yang telah dilakukannya. Tujuannya tidak lain adalah untuk memperbaiki diri dan menjadikan diri lebih baik lagi. Dalam kaitannya dengan kehidupan rumah tangga, masing-masing suami dan istri diharapkan mampu melakukan *muḥāsabah* atas perbuatan yang telah dilakukannya. Hal ini menjadi sangat penting bagi pasangan suami istri untuk dapat menjalankannya secara serius dan dengan berkesinambungan. Tujuannya tidak lain adalah untuk mengantisipasi perbuatan KDRT yang kemungkinan dapat saja dilakukan oleh masing-masing pihak.

Term *muḥāsabah* (koreksi diri) dalam tulisan ini dapat disimpulkan, diantaranya sebagai berikut:

No	Tema	Surat
1	الْحِسَابِ	QS. Al-Baqarah/2: 202, 212, QS Ali Imran/3:19,27,37,199, QS Al Maidah/5:4
2	حَسِبْتُمْ	QS. Al-Baqarah/2: 214, QS At Taubah/9:16
3	يُحَاسِبُكُمْ	QS. Al-Baqarah/2: 284
4	أَفَحَسِبْتُمْ	QS al Mukminun/23:115
5	يَحْتَسِبُ	QS At Thalak/65:3
6	يَحْسَبُ	QS Al Humazah/104:3

Tabel. IV. 16
Ayat-ayat tentang *al muhasabah* (koreksi diri)

²⁴⁵ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, ..., hal. 344.

b. الْمُرَاقَبَةُ (Merasa diawasi)

Term *muraqabah* beserta derivasinya ditemukan dalam 8 lafadh pada 22 ayat dalam 13 surah di dalam Al-Quran, dengan konteks yang berbeda. Adapun lafadh yang mengandung makna *muraqabah* dalam konteks pengawasan (pengawasan Allah SWT terhadap hambanya) terdapat pada Lafazh *roqiba*. lafadh ini terulang sebanyak 5 kali dalam al-Qur'an, yaitu pada QS. An-Nisa'/4: 1, QS. Al-Ma'idah/5: 117, QS. Al-Ahzab/33: 52, QS. Qaf/50: 18, dan QS. Hud/11: 93. Adapun term *muraqabah* semakna dengan lafadh *raqib*, yaitu lafadh *syahida*. Lafadh *syahida* yang mengandung makna bahwa Allah SWT yang Maha menyaksiakan. terulang sebanyak 19 kali dalam al-Qur'an dalam 13 surah pada 19 ayat, yaitu pada QS. Al-Baqarah/2:143, QS. An-Nisa'/4: 33, QS. An-Nisa'/4: 41, 72, 79, 159, 166, QS. Al-Ma'idah /5:117, QS. Yunus/10: 29, 61, QS. Ar-Ra'd/13: 43, QS. An-Nahl/16: 84, 89, QS. Al-Isra'/17: 96, QS. Al-Hajj/22: 78, QS. Al-Qashas/28: 75, QS. Al-Ankabut/29: 52, QS. Al-Ahzab/33: 55, QS. Al-Ahqaf/46: 8, dan QS. Al-Fath/48: 28.²⁴⁶

Salah satu contoh ayat yang berkenaan dengan *muraqabah*, adalah dalam QS An Nisa/4:1 berikut ini :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ
مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ
رَقِيبًا

Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.

Wahbah Az-Zuhaili menafsirkan makna lafadh رَقِيبًا pada ayat diatas bermakna mengawasi, yang artinya Allah SWT mengawasi dan menjaga amal perbuatan kalian untuk selanjutnya memberi balasan

²⁴⁶ M. Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li al faz Al-Qur'an*, ..., th.

kepada kalian atas amal perbuatan tersebut. Kalimat إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا mengandung arti bahwa sesungguhnya Allah SWT selalu mengawasi dan menjaga kalian, sekaligus menjadi dalil untuk menjaga sikap *muraqabah* kepada Allah SWT yang maha *ar-Raqib* (Dzat yang selalu menjaga dan mengawasi).²⁴⁷

Demikian juga halnya dengan QS Al-Ma'idah/5:117 berikut ini:

مَا قُلْتُ لَهُمْ إِلَّا مَا أَمَرْتَنِي بِهِ أَنْ اعْبُدُوا اللَّهَ رَبِّي وَرَبَّكُمْ ۖ وَكُنْتُمْ عَلَيْهِمْ شَهِيدًا مَّا دُمْتُمْ فِيهِمْ ۖ فَلَمَّا تَوَفَّيْتَنِي كُنْتُ أَنْتَ الرَّقِيبَ عَلَيْهِمْ ۖ وَأَنْتَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ

Aku tidak pernah mengatakan kepada mereka kecuali apa yang Engkau perintahkan kepadaku (mengatakan)nya yaitu: "Sembahlah Allah, Tuhanku dan Tuhanmu", dan adalah aku menjadi saksi terhadap mereka, selama aku berada di antara mereka. Maka setelah Engkau wafatkan aku, Engkau-lah yang mengawasi mereka. Dan Engkau adalah Maha Menyaksikan atas segala sesuatu

Wahbah Az-Zuhaili menafsirkan, pada ayat ini, bahwa nabi Isa melanjutkan pertanggung jawabannya di hadapan Allah SWT di akhirat, dengan mengatakan : "Aku tidak pernah, selama hidupku, mengatakan kepadamereka, Bani Israil, kecuali apa yang Engkauperintahkan kepadaku dalam kedudukanku sebagai rasulAllah, yaitu, sembahlah Allah, Tuhanku dan Tuhanmu, tidak ada tuhan selain Allah dan tidak ada ibadah kecuali kepada-Nya. Dan aku, sebagai utusan Allah kepada Bani Israil, menjadi saksi terhadap sikap mereka; di antara mereka ada yang beriman dan lurus keyakinannya, dan ada pula kufur yang menyeleweng keyakinannya dengan menjadikan aku dan ibuku dua tuhan selain Allah, selama aku berada, hidup dan bergaul, di tengah-tengah mereka. Maka setelah Engkau mewafatkan aku, selesailah tugasku sebagai nabi dan rasul dalam mengawasi keyakinan mereka. Sejak itu, Engkaulah yang mengawasi mereka; apakah merekaal urus atau menyeleweng dengan menjadikan aku dan ibuku dua tuhan selain Allah".²⁴⁸

Penjelasan tentang konsep "*muraqabah*" menurut Ibn Qayyim menggambarkan konsep pengawasan, pengertian, dan kesadaran yang

²⁴⁷ Wahbah, Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, ..., th.

²⁴⁸ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, ..., hal. 562.

mendalam tentang Allah dalam agama Islam. *Muraqabah* mengacu pada pengetahuan dan keyakinan seorang hamba bahwa Allah mengawasinya secara konstan, mengetahui segala aspek hidupnya, termasuk yang tampak dan yang tersembunyi, dan bahwa tak ada yang terlewatkan dari perhatian-Nya. Dengan pemahaman ini, *muraqabah* menjadi bagian dari konsep "*ubudiyah*," yaitu bentuk pelayanan dan pengabdian kepada Allah dengan memahami asma' (nama-nama) dan sifat-sifat-Nya, seperti *ar-Raqib* (Maha Mengawasi), *al-Hafizh* (Maha Menjaga), *al-Alim* (Maha Mengetahui), *as-Sami'* (Maha Mendengar), dan *al-Bashir* (Maha Melihat). Pengertian dan pengamalan *asma'*-Nya adalah bagian dari proses *muraqabah*, yang pada gilirannya membantu individu mencapai tingkat kesadaran spiritual yang lebih tinggi. *Muraqabah* memungkinkan seseorang untuk hidup dalam kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi dan mengetahui segala sesuatu yang mereka lakukan, dan ini memengaruhi cara individu menjalani hidup, bertindak, dan beribadah. Konsep ini mendorong pengabdian yang lebih dalam, memotivasi untuk mematuhi ketentuan-ketentuan Allah, dan menciptakan hubungan yang lebih kuat antara hamba dan Tuhannya. Dengan kata lain, *muraqabah* adalah upaya untuk hidup dalam kesadaran diri yang konstan di bawah pengawasan dan pengetahuan Allah.²⁴⁹

Mengutip Abu Ismail, pengarang *Manazilus Sa'irin*, Ibn Qayyim mengatakan bahwa *muraqabah* berarti menghadirkan hati secara terus-menerus bersama Allah. Abu Ismail juga membagi *muraqabah* menjadi tiga tingkat, menurut Ibn Qayyim:²⁵⁰ Pertama, *muraqabah* kepada Allah secara terus-menerus, memenuhi hati dengan keagungan Allah, pergi kepadaNya sambil membawa beban dan senang. Dengan cara yang sama, *ar-Razi* mengatakan bahwa jika hati seseorang penuh dengan keagungan Allah, dia tidak akan mengagungkan orang lain dan tidak akan berpaling kepadanya. Jika hati bersama Allah dan cinta, pengagungan ini tidak akan hilang. Setiap cinta yang tidak disertai dengan pengagungan terhadap kekasih membuatnya menjauhkan diri darinya. Dalam derajat ini termasuk lima hal: perjalanan kepada Allah, yang harus diteruskan, hati yang bersama Allah, pengagungan-Nya, dan berpaling dari-Nya. Menurut Syamsuddin *ar-Razi*, ketika seseorang memiliki kedekatan hati dengan Allah, itu akan menghasilkan kepuasan

²⁴⁹ Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Madarijus Salikin*, Pustaka Al-Kautsar, 1998, hal. 493.

²⁵⁰ Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Madarijus Salikin*,..., hal. 495.

dan kepuasan yang tidak dapat dibandingkan dengan kepuasan duniawi dan tidak dapat dibandingkan dengannya. Ini karena ini adalah salah satu keadaan orang yang tinggal di surga.²⁵¹

Pendapat yang diungkapkan oleh Syamsuddin ar-Razi menyoroti peran kesenangan dan kenikmatan dalam upaya spiritual dan pencarian makna dalam kehidupan. Dia menggambarkan bahwa kesenangan dan kenikmatan yang berasal dari upaya spiritual, pencarian kebenaran, dan ketundukan kepada Allah adalah dorongan yang kuat untuk seseorang terus berusaha dan mencari keridhaan-Nya. Syamsuddin ar-Razi juga mengingatkan bahwa ketiadaan atau kurangnya pengalaman kesenangan dan kenikmatan spiritual dalam kehidupan seseorang dapat menimbulkan pertanyaan tentang kekuatan iman dan kebenaran amalnya. Dalam pandangannya, iman memiliki rasa manis yang memotivasi individu untuk terus mencari cahaya spiritual yang dapat mendatangkan kebahagiaan iman tersebut..²⁵²

Selanjutnya, Ibnu Taimiyah, sebagaimana dikutip oleh Ibn Qayyim, mengatakan bahwa *muraqabah* membutuhkan perawatan lahir dan batin. Memelihara lahir berarti menjaga semua gerakan lahir; memelihara batin berarti menjaga lintasan, keinginan, dan gerakan batin. Gerakan batin inilah yang menyebabkan penentangan terhadap perintah Allah. Ini adalah dasar hati yang sehat dan pembebasan diri bagi mereka yang memiliki *ma'rifat* dan *taqarrub* kepada Allah. Bahkan harus dibersihkan dari segala kehendak dan syahwat yang bertentangan dengan perintah-Nya, kehendak-Nya, dan pengabaran-Nya.²⁵³

Hemat penulis, *muraqabah* menjadi kata kunci bagi paasangan suami maupun istri untuk selalu mawas diri, meneliti berbagai kekurangan yang ada pada dirinya masing-masing. Dengan demikian akan terdapat saling memahami dan memaklumi atas keadaan dalam rumah tangga. Adapun term *muraqabah* (merasa diawasi) yang merupakan bagian dari pemantauan diri dalam tulisan ini dapat disimpulkan, diantaranya sebagai berikut:

²⁵¹ Syamsuddin ar-Razi, *Menyelami Spiritualitas Islam: Jalan Menemukan Jati diri*, Ciputat: Alifia Books, 2019, hal. 225.

²⁵² Syamsuddin ar-Razi, *Menyelami Spiritualitas Islam: Jalan Menemukan Jati diri*, ..., hal. 227.

²⁵³ Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Madarijus Salikin*, ..., hal. 497.

No	Tema	Surat
1	الرَّقِيبِ	QS Al-Ma'idah/5:117
2	رَقِيبًا	QS An nisa/4:1, QS Al Ahzab/33:52
3	رَقِيبٌ	QS Hud/11:93, QS Qaf/50:18

Tabel. IV. 17
Ayat-ayat tentang *al muraqabah* (merasa diawasi)

c. لِاسْتِقَامَةٍ (Konsisten)

Kata *istiqamah* berasal dari bahasa Arab *istaqâma-yastaqîmu-istiqâman*, dengan kata dasar *qâma* yang berarti “tegak lurus”. Jadi, *istiqamah* yang merupakan *fi'il mâdi* dari term *istiqamah* adalah *fi'il sulâsi mazîd* yang mendapat tambahan huruf *hamzah wasal, sin* dan *ta'* berfaidah *li talabi al-fi'li* (untuk melakukan suatu tindakan).²⁵⁴ Kata *istiqamah* yang ada dalam al-Qur'an salah satunya berupa kata *istaqâmû*, terambil dari kata *qawama* yang digunakan untuk melukiskan pelaksanaan suatu pekerjaan dengan giat dan benar, di sini kata tersebut dipahami dalam arti konsisten.²⁵⁵

Istiqamah terambil dari kata قام yang pada mulanya berarti lurus/tidak mencong. Kata ini kemudian dipahami dalam arti konsisten dan setia melaksanakan apa yang diucapkan. Mereka teguh dalam berimandan tidak kembali kepada syirik.²⁵⁶ Imam Sya'rawi berpendapat bahwa *istiqamah* adalah berjalan pada batasan yang lurus dan tidak condong ke sana maupun kemari.²⁵⁷

Dalam al-Qur'an tidak ditemukan satu kata pun yang memuat kata *istiqamah* dalam bentuk *mashdar*. Semua kata *istiqamah* dalam al-Qur'an ditemukan dalam bentuk *fi'il*. Ada yang berbentuk *fi'il madhi*,

²⁵⁴ Syaikh Muhammad Ma'sum bin Ali, *al Amsilât al-Tasrifiyah*, Surabaya: Salim Nabhan, hal. 27.

²⁵⁵ M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an ...*, hal. 536-537.

²⁵⁶ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi, ...*, hal. 127.

²⁵⁷ Muhammad Mutawalli Sya'rawi, *Tafsir asy-Sya'rawi, ...*, hal. 745.

ada juga yang berbentuk *fi'il mudhari'*, dan ada juga yang berbentuk *fi'il amr*. Terdapat sembilan ayat yang memuat bentuk kata jadian dari *istiqamah*, yakni: 1. QS. at-Taubah/9: 7, QS. Yunus/10: 89, QS. Hud/11: 112, QS. Fushshilat/41: 6, QS. Fushshilat/41: 30, QS. al-Ahqaf/46: 13, QS. Asy-Syura/42: 15, QS. Al-Jinn/72: 16, QS. At-Takwir/81: 28.²⁵⁸

Term-Term dalam Al-Qur'an yang seakar dengan kata *istiqamah*, antara lain adalah kata *al-mustaqîm*. Kata ini di dalam al-Qur'an disebut sebanyak 37 kali di dalam 24 surah, dan yang terbanyak pada QS. al-An'am, yaitu lima ayat. Dari jumlah tersebut, 33 kali kata *mustaqîm* didahului oleh kata *shirath* sehingga berbunyi *ash-shirâth almustaqîm*. Selainnya, dua kali didahului oleh kata *qisthâs*, satu kali *hudan* dan satu kali kata *thariq*. Namun, empat macam kata yang mendahului *al-mustaqîm* tersebut mempunyai makna yang hampir sama, yaitu jalan atau petunjuk.²⁵⁹ Salah satu contoh ayat tentang *istiqamah*, terdapat dalam surat Fushilat ayat 30, berikut ini:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزُنُوا وَأَبْشِرُوا
بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

"Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan, 'Rabb kami adalah Allah', kemudian mereka *istiqamah* (meneguhkan pendirian mereka), maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan), 'Janganlah kalian merasa takut dan janganlah kalian merasa sedih, dan bergembiralah kalian dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepada kalian.'" (Fushshilat: 30).

Menurut Quraisy Shihab, kata *rabbuna* memiliki arti khusus, sehingga dapat diterjemahkan sebagai "Tuhan kami hanyalah Allah." Pengkhususan itu berasal dari bentuk ma'rifat dari kata sebelumnya. Namun, kata *tsumma* menunjukkan kekonsistenan dan keabadian *istiqamah* dalam jangka waktu yang lama. Ini tidak berarti bahwa *istiqamah* baru muncul setelah waktu yang lama dari ucapan mereka. Selain itu, kata *tsumma* menunjukkan betapa pentingnya *istiqomah* dibandingkan dengan hanya mengatakan *rabbuna Allah*. *Istiqamah*

²⁵⁸ M. Fuad Abdul Baqi, *Mu'jam Mufahras li Alfaz al-Qur'an al Karim*, ..., hal. 687.

²⁵⁹ M. Fuad Abdul Baqi, *Mu'jam Mufahras li Alfaz al-Qur'an al Karim*, ..., th.

mengandung ucapan, keyakinan, dan amalan sekaligus karena jika itu hanya ucapan yang diyakini, itu adalah buah ucapan.²⁶⁰

Istiqamu berasal dari kata qama, yang semula berarti lurus atau tidak mencong. Setelah itu, istilah ini dipahami dalam arti setia dan konsisten dalam melakukan apa yang dikatakan. Sebagaimana diriwayatkan oleh Muslim, Shihab mengatakan bahwa *Sufyan ats-Tsaqafi* meminta jawaban lengkap tentang Islam dari Nabi Muhammad SAW sehingga dia tidak perlu bertanya lagi kepada orang lain. Singkatnya, dia menjawab, "*Qul Amantu Billah tsumma istaqim*", yang berarti "*Katakanlah aku beriman kepada Allah lalu konsistenlah.*" *Ucapan itu menunjukkan ketulusan hati dan iman. Sementara istiqamah menunjukkan kebaikan dan kebenaran amal*".²⁶¹

Al-Biqai mengutip Shihab dengan memahaminya sebagai permohonan. Taufik dan hidayah dari Allah diperlukan untuk tetap percaya pada keesaan Allah dan melakukan hal-hal yang sama hingga datang ajal. Karena itu, permohonan agar tetap terpelihara, dan ayat di atas menggunakan kata *tsumma*. Ini berarti tidak mempersekutukan Allah dengan tuhan-tuhan lain, malaikat, bintang, atau nafsunya sendiri. Tidak ada ibadah yang dilakukan dengan *riya*. Sepanjang waktu, mereka tetap melakukan amalan yang diridhai Allah dan meninggalkan amalan yang dilarangNya.²⁶²

Menurut Hamka, para ulama memahami bahwa turunnya malaikat terjadi pada saat kiamat, saat para pendurhaka digiring ke neraka, dan malaikat mengunjungi para mukiminin untuk memberi tahu mereka berita baik. Menurut ulama, penggalan terakhir ayat "*wa absyiru bil jannatillati kuntum tu'adun*", yang berarti "*dan bergembiralah dengan surga yang telah dijanjikan kepadamu*" saat kamu masih hidup di dunia. Selain itu, ada yang berpendapat bahwa turunnya malaikat terjadi sejak kehidupan di dunia ini hingga menjelang kematian, karena ayat di atas menunjukkan bahwa malaikat membela dan dekat dengan manusia di dunia ini. Jika kita mempertimbangkan bahwa Allah telah menjanjikan surga melalui rasulNya jauh sebelum ayat ini muncul, maka kata "telah", yang dikaitkan dengan janji surga, dapat digunakan untuk memperkuat janji tersebut?²⁶³

²⁶⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*, ..., hal. 50.

²⁶¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*, ..., hal. 50.

²⁶² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*, ..., hal. 50

²⁶³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, ..., hal. 176.

Menurut Syamsuddin Ar-Razi, kata "*istiqamah*" memiliki banyak arti dan mencakup berbagai aspek agama, seperti berdiri di hadapan Allah secara benar dan memenuhi janji. Perkataan, perbuatan, keadaan, dan niat adalah bagian dari *istiqamah*. Dalam hal-hal ini, *istiqamah* berarti melakukannya karena Allah, bersama Allah, dan berdasarkan perintah Allah. "*Jadilah orang yang istiqamah dan janganlah menjadi orang yang mencari kemuliaan, arena jiwamu bergerak untuk mencari kemuliaan, sementara Rabb-mu memintamu untuk istiqamah,*" kata seorang arif."²⁶⁴

Lebih lanjut, Ibn Qayyim mengatakan bahwa *istiqamah* adalah *ruh*, yang membuat keadaan hidup dan menyuburkan amal manusia secara keseluruhan. *Istiqamah* membedakan apa yang ada di bawah dan apa yang ada di atas. Ia mirip dengan keabadian suatu keadaan, seperti ruh bagi tubuh. Keadaan yang tidak memiliki *istiqamah* pasti akan rusak, karena badan yang tidak memiliki ruh sama dengan mayat. Karena kehidupan keadaan hanya dengan *istiqamah*, maka lebih banyak dan lebih baik amal orang yang *zuhud* hanya dengan *istiqamah*.²⁶⁵

Term *al istiqamah (konsisten)* dalam tulisan ini dapat penulis simpulkan, diantaranya sebagai berikut:

No	Tema	Surat
1	اسْتَقَامُوا	QS Fushshilat/41: 30, QS. al-Ahqaf/46:13, QS. Al-Jinn [72]: 16
2	فَأَسْتَقِيمُوا	QS. at-Taubah/9: 7, QS Fushshilat/41: 6,
3	الْمُسْتَقِيمِ	QS. al-Fatihah/1:6, QS. al-Ahqaf/46:30, QS. al-A'raf/7:16,
4	فَأَسْتَقِم	QS. Hud/11:112

Tabel. IV. 18

Ayat-ayat tentang *al istiqamah (konsisten)*

²⁶⁴ Syamsuddin ar-Razi, *Menyelami Spiritualitas Islam: Jalan Menemukan Jatidiri*. Ciptat: Alifia Books, 2019, hal. 262.

²⁶⁵ Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Madarijus Salikin, ...*, hal. 223.

6. Konsep Diri

Menurut penulis, konsep diri yang merupakan pemahaman pasangan suami istri bagaimana mereka melihat dirinya dalam konteks fisik, sosial, dan psikologis, dapat menjadi salah satu cara untuk mengevaluasi diri dan emosi sehingga dapat terhindar dari pribadi yang menyimpang dari fitrah manusia yang sebenarnya. Adapun term Al-Quran terkait dengan konsep diri dalam *self management* sebagai antisipasi perbuatan KDRT yang penulis temukan diantaranya adalah *insân*, *basyar*, dan *ins* (manusia), *nafs*, *qalb*, *rûh* (jiwa, hati dan ruh) dan *shadr*, *fu'âd*, *lubb* (dada, hati dan akal)

a. الْإِنْسَانُ، الْبَشَرُ، النَّاسُ (Manusia)

Kelompok kata pertama mencakup *insân*, *basyar*, *nâs*, dan berbagai derivasinya yang setara dengan kata "manusia" dalam bahasa Indonesia. Para ahli bahasa Arab, seperti al-Jawharî (w. 393 H/1003 M), Ibn Fâris (w. 395 H/1004 M), Ibn Manzhûr (w. 711 H/1311 M), dan al-Mushthafawî (w. 1423 H/2003 M), telah menjelaskan beberapa poin penting terkait ketiga kata tersebut.

Kata utama yang menjadi padanan untuk kata "manusia" dalam bahasa Arab, yaitu *basyar* dan *ins/insân*. Kedua kata ini memiliki akar makna yang serupa, yang mengindikasikan sesuatu yang tampak atau zahir, baik secara lokasi atau emosional (untuk kata *ins*), maupun secara fisik (untuk kata *basyar*). Kedua, dalam penggunaan sehari-hari, kata *basyar* dan *ins* memiliki makna dan referensi yang sama secara keseluruhan. Ketiga, secara pragmatis, kata *ins* sering dikaitkan dengan kata jinn. Keempat, ada beberapa bentuk jamak yang digunakan untuk merujuk pada manusia, seperti *nâs*, *anâsî*, *unâs*, *anâsiy*, *anâsiyah*, dan *banû Âdam*.²⁶⁶

Pertama, perihal kata *al-insan*, dalam al-Quran terulang 65 kali, sedangkan kata *Ins* terdapat 18. Secara etimologi, ulama berbeda pendapat tentang asal katanya. Sebagian mengatakan bahwa *al-insan* berasal dari akar *nawasa* yang berarti bergerak, ada juga yang mengatakan berasal dari kata *anasa* yang berarti jinak, dan ada juga yang berkata dari kata *nasiya* yang berarti lupa.²⁶⁷

²⁶⁶ Ismâ'îl ibn Hammâd al-Jawharî, *ash-Shahhâh Tâj al-Lughah wa. Shahhâh al-'Arabiyyah*, Vol. III, Beirut: Dâr al'Ilm li al Malâyîn, 1984, Cet. III, hal. 904-905; Ahmad ibn Ibn Fâris, *Mu'jam Maqâyis al-Lughah*, Vol. I, Beirut: Dâr al-Fikr, 1979, hal. 145 dan 251; Ibn Manzhûr, *Lisân al-'Arab*, Vol. IV, Kairo: Dâr al-Ma'ârif, t.thn., hal. 286-287;

²⁶⁷ Hasan al-Mushthafawî, *at-Tahqîq fi Kalimât al-Qur'ân*, Vol. I, Teheran: Markaz Nasyr Âtsâr al-'Allâmah al-Mushthaawî, 1385 H.S., hal. 167 dan 174-17.

Pendapat ini jika ditinjau dari sudut pandang Al-Quran lebih tepat dari yang berpendapat bahwa ia terambil dari kata *nasiya* (yang berarti lupa), atau *nasa-yansu* (yang berarti bergoncang). Kata *al-insan* digunakan Al-Quran untuk menunjukkan kepada manusia dengan seluruh totalitas, jiwa dan raga. Manusia berbeda antara seseorang dengan yang lain, akibat perbedaan fisik, mental dan kecerdasannya.¹⁰⁵ Perpaduan antara aspek fisik dan psikis telah membantu manusia untuk mengekspresikan dimensi *al-insan* dan *al-insan*, yaitu sebagai makhluk berbudaya yang mampu berbicara, mengetahui baik dan buruk, dan lain sebagainya.²⁶⁸

Kata *al-insan* dan serumpunnya digunakan oleh al-Quran untuk menyatakan manusia dalam aktivitas yang sangat luas. Dalam konteks pendidikan, *al-insan* berarti manusia yang menerima pelajaran dari Allah tentang apa yang diketahuinya (al-‘Alaq/96:1-3), dan manusia yang mempunyai keterikatan dengan moral atau sopan santun (Luqman: 14).

أَقْرَأَ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ *

Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu Yang menciptakan Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah.

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفَصَّالَهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ
إِلَى الْمَصِيرِ

Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapuhnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu

Kedua, perihal kata *basyar* dalam Al-Quran disebutkan sebanyak tiga puluh tujuh kali. Menurut Baharuddin, terdapat 25 ayat yang menggunakan kata tersebut dalam konteks aspek biologis para nabi dan rasul, 5 ayat membahas proses penciptaan manusia, 4 ayat membahas kemanusiaan secara umum, dan 2 ayat membahas hubungan

²⁶⁸ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, Cet. II, hal. 65-67.

seksual.²⁶⁹ Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam, kita dapat mengambil beberapa contoh ayat yang mewakili berbagai kategori tersebut. Sebagai contoh, terdapat ayat yang menggunakan kata *basyar* dalam konteks proses penciptaan manusia seperti dalam Surat Shad/38: 71-74:

إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰئِكَةِ اِنِّيْ خَلِقُ بَشَرًا مِّنْ طِيْنٍ

(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat: "Sesungguhnya Aku akan menciptakan manusia dari tanah"

Ayat di atas dengan jelas menghubungkan antara *basyar* (manusia) dan *thîn* (tanah), yang menunjukkan aspek fisik dari manusia, yaitu tubuhnya. Namun, dalam ayat lain yang memiliki pesan yang serupa, Al-Qur'an menggunakan kata *insân* (ar-Rahman/55: 14). Meskipun demikian, keduanya tidak saling bertentangan, karena sebagaimana dijelaskan sebelumnya, *basyar* dan *insân* memiliki konsep dan referensi yang sama, hanya saja melihat dari sudut pandang yang berbeda. Selain itu, narasi dalam ayat tersebut tidak terbatas hanya pada aspek fisik manusia yang tampak, melainkan juga mencakup individu yang diciptakan dengan dua tangan-Nya, melalui proses tertentu dari tanah hingga mencapai bentuk yang sempurna, kemudian dihembuskan *rûh*-Nya sehingga para malaikat bersujud kepada individu tersebut. Terkait dengan hembusan *rûh* dari Allah, beberapa tokoh seperti adh-Dhahâk (w. 105 H/723 M) dari generasi *tâbi'in* berpendapat bahwa yang dimaksud dengan *rûh* Allah dalam ayat tersebut adalah kekuasaan-Nya (*qudrah*).²⁷⁰

Ada pandangan lain yang menganggap bahwa peniupan *rûh* dalam konteks ini mengacu pada proses memberikan kehidupan jiwa manusia kepada tubuh yang telah terbentuk dengan sempurna, dan penjelasan bahwa hal itu dikaitkan dengan Allah menunjukkan keagungan dan kehormatan derajat manusia. Pendapat lain, seperti yang diungkapkan oleh al-Fakhr al-Razi, menyatakan bahwa maksudnya adalah jiwa (*nafs*).²⁷¹ Lalu, mengenai cakupan makna *basyar*, Ibn Jarir memandang bahwa dalam ayat tersebut maksudnya terbatas pada Âdam as, manusia pertama.²⁷² Sebagian ahli yang lain, seperti al-Fakhr ar-Râzî, Thabâthabâ'î, dan Ibn 'Ajîbah, memahami bahwa ayat tersebut mencakup seluruh manusia secara umum. Mereka berpendapat bahwa

²⁶⁹ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami*, ..., hal. 65-67.

²⁷⁰ Ibn Jarîr ath-Thabarî, *Jâmi' al-Bayân*, ..., hal. 119.

²⁷¹ Fakhruddîn ar-Râzî, *Mafâtîh al-Ghayb*, Vol. XXVI, Beirut: Dâr Iyâ' at-Turats al'Arabiyy, 1420 H., hal. 410.

²⁷² Ibn Jarîr ath-Thabarî, *Jâmi' al-Bayân*, ..., hal. 119.

makna "tanah" dalam ayat tersebut merujuk pada unsur-unsur fisik yang membentuk tubuh manusia.²⁷³ Salah satu contoh lain ayat yang menggunakan kata "*basyar*" dalam konteks sifat biologis para nabi dan rasul adalah ayat Al-Mu'minin/23:33:

وَقَالَ الْمَلَأُ مِنْ قَوْمِهِ الَّذِينَ كَفَرُوا وَكَذَّبُوا بِإِيقَاعِ آلِ آخِرَةٍ وَأَتْرَفْتُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا مَا هَذَا إِلَّا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ يَأْكُلُ مِمَّا تَأْكُلُونَ مِنْهُ وَيَشْرَبُ مِمَّا تَشْرَبُونَ

Dan berkatalah pemuka-pemuka yang kafir di antara kaumnya dan yang mendustakan akan menemui hari akhirat (kelak) dan yang telah Kami mewahkan mereka dalam kehidupan di dunia: "(Orang) ini tidak lain hanyalah manusia seperti kamu, dia makan dari apa yang kamu makan, dan meminum dari apa yang kamu minum.

Tidak ada penjelasan yang secara eksplisit mengaitkan ayat tersebut dengan sebuah riwayat. Namun, beberapa tafsir utama yang bersifat *riwâ'î*, seperti tafsir Ibn Jarîr (w. 310 H/923 M), menjelaskan bahwa ayat ini mengacu pada kaum Nabi Shâlih as., yaitu kaum Tsamûd.²⁷⁴ Ayat di atas dapat dilihat secara *akli-ijthadi* untuk menjelaskan tiga sifat para tokoh yang menentang dakwah Nabi Shâlih as., serta argumen penolakan mereka terhadap dakwah tersebut. Ketiga sifat tersebut mencakup: pertama, kekafiran; kedua, penolakan terhadap pertemuan di akhirat; dan ketiga, keterikatan mereka pada kenikmatan dunia. Argumen penolakan mereka terhadap risalah Nabi Shâlih as. adalah bahwa beliau hanyalah seorang manusia biasa yang makan dan minum seperti manusia pada umumnya.

Thabâthabâ'î (w. 1402 H/1981 M) berpendapat bahwa argumen semacam ini menunjukkan bahwa mereka hanya memandang manusia dari segi kehewanatan, seperti aspek makan dan minum.²⁷⁵ Tokoh mufasir sufi, Ibn 'Ajîbah (w. 1224 H/1809 M), memberikan komentar bahwa orang-orang seperti mereka terjerumus dalam kelalaian dan terpesona oleh kenikmatan sehingga mereka menjadi buta terhadap anugerah yang diberikan oleh Sang Pemberi Nikmat (*al-Mun'im*). Mereka tidak dapat memahami bahwa sifat umum manusia (*basyar*) tidak menghalangi keberadaan sifat khusus tertentu (seperti sifat kenabian).²⁷⁶ Dari penjelasan para tokoh di atas, serta merujuk pada teks eksplisit ayat dan

²⁷³ Fakhrudîn ar-Râzî, *Mafâtîh al-Ghayb*, ..., hal. 410-411.

²⁷⁴ Ibn Jarîr ath-Thabarî, *Jâmi' al-Bayân*, ..., hal. 15.

²⁷⁵ Muhammad Husayn ath-Thabâthabâ'î, *al-Mizân fî Tafsîr al-Qur'ân*, ..., hal. 31.

²⁷⁶ Ahmad ibn Muhammad ibn 'Ajîbah, *al-Bar al-Madîd fî Tafsîr al-Qur'ân al-Majîd*, Vol. III, Kairo: asan 'Abbâs Zakîy, 1419 H., hal. 575.

makna kamus kata "*basyar*", dapat dengan jelas disimpulkan bahwa dimensi manusia yang sedang dibicarakan adalah dimensi kehevanan yang tampak secara zahir, seperti tindakan makan dan minum.

Sebagai contoh lain, terdapat ayat yang menggunakan kata "*basyar*" dalam konteks kemanusiaan secara umum, yaitu al-Muddatstsir/74: 25:

إِنَّ هَذَا إِلَّا قَوْلُ الْبَشَرِ

Ini tidak lain hanyalah perkataan manusia".

Tersebutlah dalam riwayat-riwayat yang konsisten bahwa ayat ini mencatat perkataan yang diucapkan oleh al-Walîd ibn al-Mughîrah, seorang tokoh dari suku Quraisy yang secara tegas menentang ajaran Islam.²⁷⁷ Sebagai contoh, dalam riwayat yang diabadikan oleh al-Bayhaqî (w. 458 H/1066 M) dan al-Hakim (w. 405 H/1014 M) yang dianggap sahih, tercatat bahwa al-Walîd ibn al-Mughîrah mendatangi Rasulullah saw dengan maksud mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an yang disampaikan oleh beliau. Ketika mendengarkannya, ia merasa terpesona dan memandangnya sebagai sesuatu yang unik, berbeda dari puisi Arab maupun puisi yang dikaitkan dengan jin. Namun, al-Walîd dan Abu Jahal melakukan perundingan untuk mencari alasan guna menolak keilahian Al-Qur'an, dan akhirnya mereka menuduh bahwa Al-Qur'an hanyalah hasil ciptaan seorang manusia biasa yang dipelajari oleh Rasulullah saw.²⁷⁸

Riwayat semacam ini konsisten dengan penjelasan para ahli tafsir yang menggunakan metode *akli-ijtihadi*, seperti al-Marâghî (w. 1371 H/1952 M) dan Makârim asy-Syirâzî. Mereka menyatakan bahwa maksud dari ayat di atas adalah tuduhan bahwa Al-Qur'an tidak berasal dari Allah, melainkan diciptakan oleh manusia selain Nabi Muhammad SAW.²⁷⁹ Dengan menggunakan tafsir seperti ini, dapat dikatakan bahwa kata *basyar* dalam ayat tersebut sebenarnya tidak hanya mengacu pada aspek fisik manusia, melainkan pada manusia secara keseluruhan sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk menciptakan teks

²⁷⁷ Muhammad ibn 'Ali asy-Syawkânî, *Fat al-Qadîr*, Vol. V, Beirut: Dâr Ibn Katsîr, 1414 H., hal. 395.

²⁷⁸ Abû Bakr al-Bayhaqî, *Syu'ab al-Îmân*, Vol. I, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1410 H., hal. 156, no. hadis 134, *ats-Tsânî min Syu'ab al-Îmân*; Muhammad ibn 'Abdillâh al-âkim, *al-Mustadrak 'alâ ash-Shaâ'ayn*, Vol. II, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1990, hal. 550, no. hadis 3872, *Tafsîr Sûrah al-Muddatstsir*. Al-Hâkim berkata, "(Riwayat ini) sahih berdasarkan syarat al-Bukhârî sekalipun ia tidak mengeluarkannya." Dalam komentarnya adz-Dzahabî berkata, "(Riwayat ini) berdasarkan syarat al-Bukhârî."

²⁷⁹ Ahmad ibn Mushthafâ al-Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî*, Vol. XXIX, Beirut: Dâr Iyâ' at-Turâts al-'Arabî, t.thn., hal. 134.

yang mengagumkan.

Ketiga, kata *ins* dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 18 kali dalam 17 ayat dan 9 surat. Secara umum, ayat-ayat tersebut menunjukkan bahwa kata *ins* digunakan untuk menggambarkan berbagai potensi manusia, seperti potensi untuk menjadi hamba Allah yang baik dan mendapatkan tempat di surga, potensi untuk menjadi hamba yang buruk dan mendapatkan tempat di neraka, serta potensi untuk menguasai alam. Sebagai contoh, ayat yang menggunakan kata *ins* dalam konteks potensi kebaikan adalah dalam surat adz-Dzâriyât/51: 56. :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.

Jika kita teliti penjelasan para ahli tafsir terkait ayat ini, terdapat beragam pandangan tentang makna *jinn* dan *ins*, serta tujuan penciptaan keduanya dalam konteks ibadah. Beberapa tokoh, seperti Ibn Jarîr, al-Fakhr ar-Râzî, dan Thabâthabâ'î, berpendapat bahwa *jinn* dan *ins* merujuk pada jin dan manusia sebagai dua spesies yang khusus dijadikan oleh Allah.²⁸⁰ Beberapa tokoh lain, khususnya dalam kalangan sufi seperti Ibn 'Arabî, 'Abdurrazzâq al-Kâsyânî (w. 730 H/1330 M), dan Ibn 'Ajîbah, mengemukakan pandangan berbeda. Menurut mereka, *jinn* merujuk pada dimensi spiritual yang meliputi malaikat, sedangkan *ins* merujuk pada dunia materi atau dimensi yang terlihat secara fisik.²⁸¹ Dalam hal makna ibadah sebagai tujuan penciptaan, terdapat pandangan yang beragam dari beberapa tokoh, termasuk Ibn 'Abbâs (menurut satu riwayat) dan Zayd ibn Aslam (w. 136 H/), seorang tokoh di generasi *tâbi'în* tengah. Mereka berpendapat bahwa tujuan penciptaan jin dan manusia adalah untuk memiliki kesiapan khusus, seperti akal dan segala potensi baik dan buruk, sehingga keduanya dapat melaksanakan perintah ibadah sesuai dengan aturan syar'î.²⁸²

Pendapat tokoh-tokoh lain, seperti Ja'far ash-Shâdiq,

²⁸⁰ Ibn Jarîr ath-Thabarî, *Jâmi' al-Bayân*, ..., hal. 9-10; Fakhruddîn ar-Râzî, *Mafâtîh al-Ghayb*, Vol. XXVIII, Beirut: Dâr Iyâ' at-Turats al-'Arabiy, 1420 H, hal. 193-194; Muhammad Husayn ath-Thabâthabâ'î, *al-Mizân fî Tafsîr al-Qur'ân*, Vol. XVIII, t.th., hal. 388.

²⁸¹ Muhyiddîn ibn 'Arabî, *Ramah min ar-Ramân fî Tafsîr wa Isyârât al-Qur'ân*, diedit oleh Mahmûd Ghurâb, Vol. IV, Damaskus: Mathba'ah an-Nashr, 1410 H., t.th., hal. 194-197. Muhyiddîn ibn 'Arabî, *Tafsîr Ibn 'Arabî*, Vol. II, Beirut: Dâr Iyâ' at-Turats al-'Arabiy, 1422 H., t.th., hal. 287.

²⁸² Ibn Jarîr ath-Thabarî, *Jâmi' al-Bayân*, ..., hal. 9-10; Jalâluddîn as-Suyûthî, *ad-Durr al-Mantsûr*, Vol. VI, t. th., hal. 116.

‘Abdurrazzâq al-Kâsyânî, Ibn ‘Ajîbah, dan Thabâthabâ’î, menyatakan bahwa maksud dari penciptaan jin dan manusia adalah untuk menjadi hamba-hamba Allah, menyadari betapa mereka tunduk dan bergantung pada-Nya, serta mengagungkan dan mengenali-Nya dengan sepenuh hati.²⁸³

Meskipun tidak mencakup semua ayat yang ada, contoh-contoh di atas memberikan gambaran yang cukup jelas bahwa dalam Al-Qur'an, kata-kata *basyar* dan *ins* digunakan untuk merujuk pada dimensi fisik, psikis, dan totalitas manusia sebagai spesies yang unik dalam penciptaan Allah. Kata *insân* dan *nâs* digunakan dalam banyak tempat dalam Al-Qur'an. Kata *insân* disebutkan sebanyak 65 kali, sementara kata *nâs* disebutkan sebanyak 243 kali. Menurut Baharuddin, terdapat 14 ayat yang menggunakan kata *insân* dalam konteks pembicaraan tentang proses penciptaan manusia, 8 ayat dalam konteks sifat manusia yang mudah melupakan Allah saat senang dan ingat-Nya saat dalam kesulitan, dan sisanya dalam konteks keistimewaan manusia secara umum.²⁸⁴

Manusia adalah makhluk yang memiliki dua dimensi, yaitu *nafs* dan raga. Tanpa *nafs* manusia dipandang tidak sempurna, demikian juga, tanpa jasad atau raga, *nafs* tidak dapat menjalankan fungsi-fungsinya. Pengertian totalitas manusia juga bermakna bahwa manusia memiliki sisi luar dan sisi dalam. Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa *nafs* juga merupakan sisi dalam manusia.²⁸⁵

Secara bahasa, kamus Al-Munawir, menyebutkan bahwa kata *nafs* (jamaknya anfus dan nufus) memiliki arti roh atau *al-jasad* (badan, tubuh), *al-sahksh* (orang), *al-insan* (diri orang), *adz-dzat* atau *al'ain* (diri sendiri).²⁸⁶ Sedangkan dalam kamus Al-Munjid, *nafs* (jamaknya *nufus* dan *anfus*) mempunyai arti roh dan *'ain* (diri sendiri).²⁸⁷ Dawam Raharjo mengungkapkan bahwa kata *nafs* dalam bahasa Arab digunakan dalam dua pengertian yakni *nafs* dalam pengertian nyawa, dan *nafs* yang

²⁸³ Al-Faydh al-Kâsyânî, *Tafsîr ash-Shâfi*, Vol. V, hal. 75; Muyiddîn ibn ‘Arabî, *Tafsîr Ibn ‘Arabî*, Vol. II, Beirut: Dâr Iyâ’ at-Turâts al-‘Arabiy, 1422 H., hal. 287; Muhammad Husayn ath-Thabâthabâ’î, *al-Mîzân fî Tafsîr al-Qur’ân*, Vol. XVIII, t.th., hal. 388.

²⁸⁴ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari AlQur’an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, Cet. II, hal. 75-81.

²⁸⁵ Ali Issa Othman, *Manusia Menurut Al-Ghâzâlî*, Jakarta: Pustaka al. Husna, 1987, hal.159-161.

²⁸⁶ Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawir Kamus Arab Indonesia*, Yogyakarta: Pustaka Progressif, 1984, hal.1545.

²⁸⁷ Lewis Makluf, *Al-Munjid Fi Al-Lughâh Wa A'lam*, Beirut: Dâr al-Masyriq, 1986, hal. 826.

mengandung makna keseluruhan dari sesuatu dan hakikatnya menunjuk kepada diri pribadi. Setiap manusia memiliki *nafs* akal dan *nafs* roh. Hilangnya *nafs* akal menyebabkan manusia tidak dapat berpikir namun ia tetap hidup. Sedangkan hilangnya *nafs* roh, menyebabkan hilangnya kehidupan.²⁸⁸

Menurut penulis, suami ataupun istri tidak terlepas dari unsur manusia yang secara fitrah, tidak terlepas dari kandungan makna terminologi *insân*, *basyar*, dan *ins*. Keduanya menjadi sosok manusia yang mempunyai sisi kelebihan dan kekurangan yang telah digariskan seperti tercermin dari isyarat Al-Qur'an tentang *insân*, *basyar*, dan *ins*. Term konsep diri *insân*, *basyar*, *ins* (manusia) dalam tulisan ini dapat penulis simpulkan, diantaranya sebagai berikut :

No	Tema	Surat
1	الْإِنْسَانُ	4:28; 10:12; 11:9; 12:5; 14:34; 15:26; 16:4; 17:11; 17:13; 18:54; 19:66;
2	بَشَرًا	3:47; 5:18; 6:91; 12:31; 14:10; 15:33; 16:103; 18:110; 19:20; 21:3; 23:24;
3	النَّاسِ	2:8; 3:4; 4:37; 5:49; 6:91; 7:82; 8:47; 9:3; 10:19; 11:7; 12:21; 13:03; 14:25;

Tabel. IV. 19

Ayat-ayat konsep diri *al insân*, *al basyar*, *al nâs* (manusia)

b. الرُّوحُ، الْقَلْبُ، النَّفْسُ (Jiwa, Hati dan Ruh)

Apabila kita membandingkan ketiga kata tersebut, baik dari segi jumlah penggunaan maupun bentuk kata, dapat diketahui bahwa kata *nafs* dan turunannya merupakan yang paling sering disebutkan dalam Al-Qur'an (298 kali), diikuti oleh kata *qalb* dan turunannya (168 kali), serta kata *rûh* dan turunannya (57 kali) yang memiliki jumlah penggunaan yang lebih sedikit.²⁸⁹ Jumlah yang signifikan ini

²⁸⁸ Dawam Rahardjo, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Tafsîr Sosial Berdasarkan Konsep-Konsep Kunci*, Jakarta: Paramadina, 1996, hal. 210.

²⁸⁹ Muhammad Zakiy, "Mu'jam Kalimât al-Qur'ân al-Karîm", dalam <http://www.al->

menawarkan peluang untuk melakukan analisis tafsir tematik terhadap kata-kata tersebut.

Namun, faktor-faktor lain seperti makna kamus dan penggunaan dalam berbagai konteks ilmiah semakin mengkomplekskan formulasi umum mengenai konsep Qur'ani tentang *nafs*, *qalb*, dan *rûh*. Para ahli memiliki perbedaan pendapat mengenai beragam makna yang digunakan Al-Qur'an untuk kata-kata tersebut. Sehubungan dengan kata *nafs* dan turunannya, terdapat enam belas makna yang disebutkan oleh para tokoh sebagai makna yang digunakan Al-Qur'an, antara lain: *Rûh*, esensi/diri (*dzât*), nafsu, nyawa, jiwa, *qalb*, jenis, akal, ibu, kerabat, Âdam., manusia atau individu secara totalitas, kemurkaan, makhluk, batin, dan darah.²⁹⁰

Pada kata "*qalb*" dan turunannya, para tokoh memberikan penjelasan mengenai empat makna yang digunakan dalam Al-Qur'an, yaitu: 1. Memalingkan sesuatu dari satu arah ke arah lain; 2. Kalbu manusia beserta unsur-unsur maknawi khas seperti *rûh*, pengetahuan, keberanian, dan lain-lain; 3. Jantung; 4. Otak. Di sisi lain, untuk kata *rûh* dan derivasinya, para tokoh menjelaskan sepuluh makna yang digunakan Al-Qur'an, yaitu: 1. *Nafs*; 2. Sekelompok malaikat dengan derajat tinggi; 3. Jibril. ; 4. 'Isa. ; 5. Al-Qur'an; 6. Pertolongan; 7. Wahyu; 8. Nyawa; 9. Sesuatu yang tersembunyi; 10. *Amr* Allah.²⁹¹

Jika kita perhatikan berbagai makna tersebut, dapat dilihat bahwa Al-Qur'an kadang-kadang menggunakan ketiga istilah *nafs*, *qalb*, dan *rûh* untuk merujuk pada realitas yang sama, meskipun hal ini masih menjadi perdebatan di kalangan para ahli. Sebagai contoh, al-Musthafawî berpendapat bahwa Al-Qur'an tidak pernah menggunakan kata *nafs* dalam arti *rûh*.²⁹² bn al-Qayyim menyatakan bahwa *nafs* dalam arti esensi (*dzât*) kadang-kadang digunakan oleh Al-Qur'an untuk merujuk pada realitas *rûh*, namun sebaliknya, *rûh* tidak digunakan

mishkat.com/words/. Diakses pada 6 Pebruari 2023.

²⁹⁰ Ar-Râghib al-Ishfahânî, *Mufradât Alfâzh al-Qur'ân*, Damaskus: Dâr al-Qalam, 2009, hal. 818; Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami*, t.th., hal. 101; Majma' al-Lughah al-'Arabiyah al-Mishriyyah, *Mu'jam Alfâzh al-Qur'ân al-Karîm*, Kairo: al-Idârah al-'Âmah li al-Mu'jamât wa Iyâ' at-Turâts, 1989, hal. 1114-1118; Ahmad Mukhtâr 'Umar, *al-Mu'jam al-Mawsû'î li Alfâzh al-Qur'ân wa Qirâ'âtihi*, Riyadh: Mu'assasah at-Turâts, 2002, hal. 451; Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, *Kitâb ar-Rûh*, Vol. II, Mekkah: Dâr 'Âlam al-Fawâ'id, 1432 H., hal. 615; Râniyâ Muammad 'Azîz Nazhmiy, "*an-Nafs wa aqîqatuhâ fi al-Qur'ân al-Karîm*", dalam Majallah 'Ilmiyyah Muhakkamah, 2006, hal. 20-37.

²⁹¹ Muhammad Fuad, Abd al Bâqi, *al Mu'jam al Mufahras li Alfâzh al Qur'ân al Karîm*. Kairo: Dâr al Hadîts. 1364 H, hal. 517-518; Ahmad Mukhtâr 'Umar, *al-Mu'jam al Mawsû'î li Alfâzh al-Qur'ân wa Qirâ'âtihi*, t.th., hal. 216.

²⁹² Hasan al-Musthafawî, *at-Taqîq fi Kalimât al-Qur'ân*, Vol. XII, tp., t.th., hal. 221.

untuk merujuk pada bagian-bagian *nafs* yang bersifat *jasadi*.²⁹³ Al-Ghîlî menolak pandangan yang menghubungkan makna *rûh* dengan *nafs* dalam Al-Qur'an. Baginya, Al-Qur'an dengan jelas menyatakan bahwa *rûh* adalah amr Allah, berbeda dengan *nafs* yang merupakan *khalq*. Menurutnya, *khalq* (penciptaan) dan *amr* (ketetapan Allah) memiliki perbedaan yang jelas dalam konteks tersebut.²⁹⁴

Contoh ayat yang biasa dikutip untuk menunjukkan penggunaan kata *nafs* dalam arti *rûh* adalah al-An'âm/6: 93:

وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا أَوْ قَالَ أُوحِيَ إِلَيَّ وَلَمْ يُوحَ إِلَيْهِ شَيْءٌ وَمَنْ قَالَ
سَأُنزِلُ مِثْلَ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمْرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُوا
أَيْدِيهِمْ أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمُ الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنْتُمْ تَقُولُونَ عَلَى اللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ
وَكُنْتُمْ عَنْ آيَاتِهِ تَسْتَكْبِرُونَ

Dan siapakah yang lebih zalim daripada orang yang membuat kedustaan terhadap Allah atau yang berkata: "Telah diwahyukan kepada saya", padahal tidak ada diwahyukan sesuatupun kepadanya, dan orang yang berkata: "Saya akan menurunkan seperti apa yang diturunkan Allah". Alangkah dahsyatnya sekiranya kamu melihat di waktu orang-orang yang zalim berada dalam tekanan sakratul maut, sedang para malaikat memukul dengan tangannya, (sambil berkata): "Keluarkanlah nyawamu" Di hari ini kamu dibalas dengan siksa yang sangat menghinakan, karena kamu selalu mengatakan terhadap Allah (perkataan) yang tidak benar dan (karena) kamu selalu menyombongkan diri terhadap ayat-ayat-Nya.

Dalam konteks perkataan malaikat kepada orang-orang zalim yang sedang sekarat, "Keluarkanlah *nafs* kalian!", terjemahan yang digunakan oleh Kementerian Agama Republik Indonesia (Kemenag RI) untuk kata *nafs* adalah "nyawa" (sebagai sebab kehidupan). Hal ini sesuai dengan penjelasan para pakar bahasa Arab, di mana "sebab kehidupan" adalah salah satu makna dari kata *rûh*.²⁹⁵ Dengan demikian, terjemahan yang digunakan oleh Kementerian Agama Republik

²⁹³ Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, *Kitâb ar-Rûh*, Vol. II, Mekkah: Dâr 'Âlam al Fawâ'id, 1432 H., hal. 616.

²⁹⁴ Abdul majîd ibn Muhammad al-Ghîlî, *an-Nafs wa ar-Rû fî al-Qur'ân al-Karîm*, t.th., hal. 102-103.

²⁹⁵ al-Khalîl ibn Ahmad al-Farâhidî, *Kitâb al-'Ayn*, Vol. II, t.th., hal. 160; Ibn Manzhûr, *Lisân al-'Arab*, Vol. XX, t.th., hal. 1768-1769.

Indonesia (Kemenag RI) tersebut didasarkan pada penafsiran bahwa kata *nafs* merujuk kepada *rûh*.

Penafsiran semacam ini umum dianut oleh para ahli, baik dalam tafsir intra-tekstual Al-Qur'an, riwayat, *akli-ijtihadi*, maupun sufi, baik dalam konteks klasik maupun kontemporer.²⁹⁶ Pandangan umum mengenai tafsir *nafs* sebagai *rûh* dalam ayat ini dapat disampaikan. Namun, terdapat juga tokoh yang berbeda pendapat, seperti al-Mushthafawî. Menurut al-Mushthafawî, *nafs* tidak mungkin diartikan sebagai *rûh* karena Al-Qur'an secara jelas menyatakan bahwa *nafs* dapat mengalami kematian (Âli 'Imrân/3:185) atau bahkan dapat dibunuh (al-Kahf/18:74), sementara hal ini tidak berlaku untuk *rûh*.²⁹⁷

Pandangan tersebut dapat dianggap tidak konsisten, karena pada satu sisi, pandangan tersebut bertentangan dengan konsep dasar *nafs* menurut al-Mushthafawî sendiri. Konsep dasar tersebut menyatakan bahwa *nafs* adalah entitas individu yang mencakup aspek jasmani dan rohani, dan dapat menjadi makhluk atau *khalik*.²⁹⁸ Selain itu, perlu dicatat bahwa kematian pada dasarnya adalah proses keluarnya *nafs* dari tubuh, bukan berarti menjadi tidak ada, sehingga tidak ada kontradiksi dengan sifat *rûh*.

Perlu dicatat bahwa kata *nafs* dalam arti *qalb* secara eksplisit disebutkan oleh Dewan Bahasa Arab Mesir dan Ahmad Mukhtâr 'Umar dalam kamus mereka masing-masing.²⁹⁹ Contoh ayatnya adalah Hûd/11: 31

وَلَا أَقُولُ لَكُمْ عِنْدِي خَزَائِنُ اللَّهِ وَلَا أَعْلَمُ الْغَيْبَ وَلَا أَقُولُ إِنِّي مَلَكٌ وَلَا أَقُولُ لِلَّذِينَ
تَزَادَرَىٰ أَعْيُنُكُمْ لَن يُؤْتِيَهُمُ اللَّهُ خَيْرًا ۚ اللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا فِي أَنْفُسِهِمْ ۗ إِنِّي إِذَا لَمِنَ
الظَّالِمِينَ

Dan aku tidak mengatakan kepada kamu (bahwa): "Aku mempunyai gudang-gudang rezeki dan kekayaan dari Allah, dan aku tiada mengetahui yang ghaib", dan tidak (pula) aku mengatakan: "Bahwa sesungguhnya aku adalah malaikat", dan tidak juga aku mengatakan

²⁹⁶ Muhammad Amîn asy-Syinqithiy, *Adhwâ' al-Bayân fî Idhâ al-Qur'ân bi al-Qur'ân*, Vol. I, Beirut: Dâr al-Fikr, 1995, hal. 487.

²⁹⁷ Abdul majîd ibn Muammad al-Ghîlî, *an-Nafs wa ar-Rû fî al-Qur'ân al-Karîm*,..., hal. 221.

²⁹⁸ Abdul majîd ibn Muammad al-Ghîlî, *an-Nafs wa ar-Rû fî al-Qur'ân al-Karîm*, ..., hal. 219.

²⁹⁹ Ibrahim Musthafa, dkk, *Al-Mu'jam al-Wasîl*, Kairo: Majma' al-Lughah al-'Arabiyyah al-Mishriyyah, t.th., th. *Mu'jam Alfâzh al-Qur'ân al Karîm*, t.th., hal. 1115; Amad Mukhtâr 'Umar, *al-Mu'jam al-Mawsû'î li Alfâzh al-Qur'ân wa Qirâ'âtih*, t.th., hal. 451.

kepada orang-orang yang dipandang hina oleh penglihatanmu: "Sekali-kali Allah tidak akan mendatangkan kebaikan kepada mereka". Allah lebih mengetahui apa yang ada pada diri mereka; sesungguhnya aku, kalau begitu benar-benar termasuk orang-orang yang zalim

Beberapa ahli, seperti Nawawiy al-Jâwî (w. 1314 H/1897 M), Thabâthabâ'î, Makârim asy-Syirâzî, dan ath-Thabarsî (w. 548 H/1153 M), secara eksplisit menggunakan istilah *qalb* saat menjelaskan makna *anfus* yang merupakan bentuk jamak dari *nafs* dalam ungkapan "*Allâh A'lam bimâ fî anfusihim*" pada ayat di atas.³⁰⁰ Terjemahan yang dipilih oleh Kemenag RI dalam mengartikan ungkapan tersebut tampak didasarkan pada pemahaman bahwa *nafs* bukanlah *qalb*, melainkan "*dzât*". Meskipun demikian, para ahli lain yang tidak menggunakan kata *qalb* dalam penjelasan mereka umumnya mengomentari apa yang terdapat di dalam *nafs*, seperti iman, kebaikan, keburukan, dan sebagainya. Jika diasumsikan bahwa *qalb* adalah tempat terjadinya hal-hal tersebut, maka secara tidak langsung mereka mendukung tafsir *nafs* sebagai *qalb*. Namun, secara riwayat tidak ada penjelasan yang spesifik terhadap makna ungkapan tersebut.

Selain itu, penggunaan kata *qalb* dalam arti *rûh* dalam Al-Qur'an juga disebutkan oleh ahli bahasa Arab dan tafsir, seperti ar-Râghib al-Isfahânî.³⁰¹ Contoh ayat yang ia sebutkan dalam konteks ini adalah QS al-Azâb/33: 10 :

إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ
الظُّنُونًا

(Yaitu) ketika mereka datang kepadamu dari atas dan dari bawahmu, dan ketika tidak tetap lagi penglihatan(mu) dan hatimu naik menyesak sampai ke tenggorokan dan kamu menyangka terhadap Allah dengan bermacam-macam purbasangka.

Para ahli tafsir memiliki perbedaan pendapat dalam menjelaskan ungkapan "dan hatimu (*qalb*) naik menyesak sampai ke tenggorokan"

³⁰⁰ Nawawiy al-Jâwî, *Marâ al-Labîd li Kasyf Ma'nâ al-Qur'ân al-Majîd*, Vol. I, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1417 H., hal. 506; Muhammad Husayn ath-Thabâthabâ'î, *al-Mîzân fî Tafsîr al-Qur'ân*, Vol. X, t.th., hal. 214; Nâshir Makârim asy-Syirâzî, *al-Amtsal fî Tafsîr Kitâbillâh al-Munazzal*, Vol. VI, t.th., hal. 515; al-Fadhl ibn al-asan ath-Thabarsî, *Majma' al-Bayân fî Tafsîr al-Qur'ân*, Vol. V, Teheran: Mansyûrât Nâshir Khasrû, 1413 H., hal. 237.

³⁰¹ Ar-Râghib al-Isfahânî, *Mufradât Alfâzh al-Qur'ân*, Beirut: al-Dar al Syamiyyah, 1992, hal. 681-682.

(*wa balaghat al-qulûb al-hanâjira*). Meskipun mereka sepakat bahwa ini adalah gambaran kondisi seseorang yang sangat ketakutan. Beberapa tokoh, seperti al-Fakhr ar-Râzî, menyatakan bahwa maksudnya adalah bahwa *qalb* akan menggumpal ketika dalam keadaan tenang, dan akan menyebar ketika merasakan ketakutan.³⁰²

Pendapat yang lain diungkapkan oleh tokoh-tokoh lain seperti Qatadah (w. 118 H/736 M) dari kalangan *tâbi'în*, ath-Thabarsî, al-Âlûsî (w. 1270 H/1854 M), dan Ibn 'Ajîbah, yang menyatakan bahwa maksud dari ungkapan tersebut adalah bahwa *qalb* dalam keadaan yang sangat takut akan bergerak keluar dari dada namun terhenti di tenggorokan yang sempit.³⁰³

Pendapat lain yang diungkapkan oleh tokoh seperti 'Ikrimah (w. 105 H/723 M) dari kalangan *tâbi'în*, menyatakan bahwa gambaran tersebut bukanlah dalam arti harfiah, melainkan sebagai kiasan belaka. Mereka berpendapat bahwa jika *qalb* benar-benar bergerak keluar dari dada, pemiliknya pasti akan meninggal.³⁰⁴ Tokoh lain seperti Thabâthabâ'î, berpendapat bahwa dalam konteks tersebut *qalb* sebenarnya merujuk kepada *rûh*, dan gambaran yang digunakan bersifat kiasan, bukan dalam arti yang sebenarnya.³⁰⁵

Dari berbagai pandangan tersebut, hanya pandangan terakhir yang secara tegas menyatakan bahwa *qalb* dalam ayat tersebut mengacu pada *rûh*. Sementara itu, pandangan yang lain cenderung mengindikasikan bahwa *qalb* merujuk pada organ tubuh, seperti hati (sebagaimana diterjemahkan oleh Kemenag) atau jantung (sesuai dengan makna dalam bahasa Arab).

Ar-Râghib al-Isfahânî secara eksplisit menyebutkan penggunaan kata *rûh* dalam arti *nafs*, namun ia menjelaskan bahwa makna yang dimaksud dengan *rûh* dalam arti *nafs* adalah sebagai sebab kehidupan atau nyawa.³⁰⁶ Dalam hal ini contoh ayat yang ia ajukan adalah al-Isrâ' /17: 85:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۗ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

³⁰² Fakhruddîn ar-Râzî, *Mafâtî al-Ghayb*, ..., hal. 160.

³⁰³ Jalâluddîn as-Suyûthî, *Tafsîr Jalâlayin*, ..., hal. 187; Mahmûd al-Âlûsî, *Rûh al-Ma'ânî fî Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm wa as-Sab' al-Matsânî*, Vol. XI, Beirut: Dâr al-Kutub, 1983, th.

³⁰⁴ Jalâluddîn as-Suyûthî, *ad-Durr al-Mantsûr fî Tafsîr bi al-Ma'tsûr*, ..., hal. 187.

³⁰⁵ Muhammad Husayn ath-Thabâthabâ'î, *al-Mizân fî Tafsîr al-Qur'ân*, ..., hal. 285.

³⁰⁶ Ar-Râghib al-Isfahânî, *Mufradât Alfâzh al-Qur'ân*, Beirut: al-Dar al Syamiyyah, 1992, hal.369.

Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit".

Para ahli memiliki perbedaan pendapat terkait makna kata *rûh*, dan siapa yang bertanya mengenai *rûh* dalam ayat ini.³⁰⁷ Tentang ayat tersebut, terdapat perbedaan pendapat di antara para ahli. Berikut adalah beberapa pendapat yang diungkapkan: 1. Maksud kata *rûh*: a. Nyawa (al-Fakhr ar-Râzî, Ibn ‘Âsyûr, al-Marâghî, Ibn ‘Ajîbah, dan Nawawiy al-Jâwî). b. Jibril as. (Qatâdah) c. Al-Qur'an. d. Makhluk langit selain malaikat (Salmân al-Fârisî, Ja'far ash-Shâdiq, dan Thabâthabâ'î). e. Malaikat tertentu (‘Ali ibn Abî Thâlib, Ibn ‘Abbâs, Mujâhid). 2. Makna kata "*tum*": a. Orang Yahudi (Qatâdah dan Thabâthabâ'î). b. Semua orang (‘Athâ' ibn Yasâr, Ibn Buraydah, Ibn Jurayj, Ibn ‘Âsyûr, dan al-Marâghî). c. Semua orang kecuali pihak-pihak tertentu (Muhammad al-Bâqir, Ja'far ash-Shâdiq, Ibn ‘Arabî, dan Ibn ‘Ajîbah). 3. Makna "*amr*": a. Urusan (Ibn Jarîr, Ibn ‘Âsyûr, al-Marâghî). b. Perbuatan Allah yang menunjukkan bahwa "*rûh*" bersifat baru dan bukan tanpa awal (al-Fakhr ar-Râzî). c. Perbuatan Allah secara langsung tanpa sebab-sebab perantara (Thabâthabâ'î). 4. Siapa yang bertanya: a. Sekelompok Yahudi di Madinah (Ibn Mas'ûd dan Mujâhid). b. Yahudi di Madinah atas permintaan orang kafir Quraisy (Ibn ‘Abbâs dan Ibn ‘Âsyûr).

Dari beberapa ahli tafsir yang disebutkan, selain ar-Râghhib al-Isfahânî, Ibn ‘Âsyûr secara eksplisit menyebutkan bahwa *rûh* yang dimaksud dalam ayat tersebut adalah *nafs*. Ia menjelaskan bahwa pada dasarnya makna *rûh* dalam ayat al-Isrâ'/17: 85 adalah "*nyawa*," namun di sisi lain ia menyatakan bahwa istilah lain yang merujuk pada hal yang sama adalah *nafs*.³⁰⁸ Pandangan tersebut mungkin terlihat relevan dengan pembahasan mengenai struktur diri manusia yang sedang kita bahas. Namun, jika kita melihatnya secara lebih mendalam, tafsiran Ibn ‘Âsyûr yang mengartikan kata "*amr*" sebagai urusan sebenarnya memiliki konsekuensi yang sulit diterima. Ini berarti bahwa urusan diri manusia juga termasuk dalam urusan Tuhan yang berada di luar

³⁰⁷ Ibn Jarîr ath-Thabarî, *Jâmi' al-Bayân*, Vol. XV, Beirut: Dâr al-Fikr, 1988, hal. 106; Jalâluddîn asSuyûthî, *ad-Durr al-Mantsûr fî Tafsîr bi al-Ma'tsûr*, Vol. IV, t.th., hal. 200; Fakhruddîn ar-Râzî, *Mafâtîh al-Ghayb*, Vol. XXI, t.th., hal. 392-395; Muhammad Husayn ath-Thabâthabâ'î, *al-Mizân fî Tafsîr al-Qur'ân*, Vol. XIII, t.th., hal. 196-215; ath-Thabarsî, *Majma' al-Bayân*, Vol. VI, t.th., hal. 675; Muhammad ibn Thâhir ibn ‘Âsyûr, *at-Tahrîr wa at-Tanwîr*, Vol. XIV, Beirut: Mu'assasah at-Târîkh, t.th., hal. 155-157. Ahmad ibn Mushthafâ al-Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî*, Vol. XV, t.th., hal. 88-89.

³⁰⁸ Ibn ‘Âsyûr, *at-Tahrîr wa at-Tanwîr*, Vol. XIV, Bogor: Pustaka Imam As-Syafi. 2004, hal. 155-157.

jangkauan manusia. Konsekuensi semacam ini sulit diterima.

Di luar kitab-kitab tafsir, beberapa tokoh seperti al-Ghazâlî dan al-Fakhr ar-Râzî juga menjelaskan bahwa Al-Qur'an dan Hadis kadang menggunakan kata *nafs*, *qalb*, *rûh* dan juga '*aql* untuk merujuk pada satu makna yang sama, yaitu dimensi batin yang halus dan ilahi yang memungkinkan manusia memahami hakikat dan kebenaran. Lebih lanjut, al-Ghazâlî menjelaskan bahwa dimensi batin yang disebut *nafs*, *qalb*, '*aql*, atau *rûh* bukanlah kekuatan jiwa yang terkait dengan hal-hal materi seperti kebutuhan nutrisi, dorongan untuk mendekati hal-hal tertentu dalam dunia materi, atau dorongan untuk menjauhi hal-hal tertentu dalam dunia materi. Tetapi, ini adalah sesuatu yang hanya mampu berzikir, tetap sadar, mampu membedakan antara yang baik dan yang buruk, dan memiliki pengetahuan tentang hakikat.³⁰⁹ Kemudian ia juga menjelaskan bahwa istilah lain untuk *lathîfah rabbâniyyah* seperti ini adalah *nafs nâthiqah* (dalam filsafat), *nafs muthma'innah* dan *rûh amriy* (dalam Al-Qur'an), dan *qalb* (dalam tasawuf).³¹⁰

Kemudian, menurut penelitian 'Âdil al-'Alawiy (2003), ada sejumlah sifat dan fungsi *qalb* yang dijelaskan Al-Qur'an.³¹¹ *Pertama*, *qalb* merupakan lokus bagi: 1. Al-Qur'an dan penadaburannya; 2. Iman dan takwa; 3. Ketenangan dan kedamaian (*thuma'ninah wa sakînah*); 4. Beragam kondisi psikis seperti senang, sedih, suka, duka, kasih, sayang, cinta, halus, takut, cemas, gentar, benci, pengetahuan, dan rasionalitas.

Kedua, kalbu yang sehat (*qalb salîm*) mencakup sifat-sifat: 1. Lapang; 2. Kasih sayang sosial dan interpersonal; 3. Kembali pada Allah (*inâbah*); 4. Khusyuk; 5. Tenang; 6. Takut pada Allah (*wajal*); 7. Takwa; 8. Halus dan berdzikir; 9. Kasih sayang; 10. Tunduk pada Allah (*ikhbât*). *Ketiga*, kalbu yang sakit (*qalb marîdh*) mencakup sifat-sifat: 1. Main-main; 2. Ingkar; 3. Pendosa; 4. Ragu dan curiga; 5. Bolak-balik; 6. Tertutup dan terkunci; 7. Buta; 8. Membatu dan berkarat; 9. Menyimpang; 10. Kasar.

Dari berbagai sifat tersebut, *qalb* yang berupa *lathîfah rabbâniyyah* tampak sepadan dengan sifat-sifat *qalb salîm*. Terakhir, menurut 'Abdul majîd al-Ghîlî, *rûh* dalam Al-Qur'an selalu dinisbatkan langsung kepada Allah, baik melalui ungkapan roh-Ku (*rûhî*)³¹², roh

³⁰⁹ Abû hâmid al-Ghazâlî, "*ar-Risâlah al-Laduniyyah*", dalam *Majmû'ah Rasâ'il al-Imâm al-Ghazâlî*, Kairo: Dâr al-Ma'ârif, 1958., hal. 242.

³¹⁰ Abû hâmid al-Ghazâlî, "*ar-Risâlah al-Laduniyyah*", ..., hal. 242.

³¹¹ 'Âdil al-'Alawiy, *aqîqah al-Qalb fî al-Qur'ân al-Karîm*, Beirut: Mu'assasah Umm al-Qurâ, 2003.

³¹² Al-ijr/16: 29; Shâd/: 72

Kami (*rûhinâ*)³¹³, roh-Nya (*rûhihi*)³¹⁴, roh dari *amr* Tuhanku (*rûh min amr rabbî*)³¹⁵, atau roh dari *amr* Kami (*rûh min amrinâ*).³¹⁶

Menurut penulis, baik suami maupun istri, memiliki kesamaan unsur dari ruh, jiwa maupun hati yang tersirat di dalam Al-Qur'an sehingga tidak keduanya tidak layak mersa lebih unggul dari pada yang lainnya. Adapun term konsep diri yang terdiri dari *nafs, qalb, rûh* dalam tulisan ini, dapat penulis simpulkan, diantaranya sebagai adalah sebagai berikut :

No	Tema	Surat
1	نَفْسٌ	2:48; 3:25; 4:1; 5:25; 6:70; 7:42; 10:30; 11:105; 12:26; 13:33; 14:51; 16:111; 17:33; 20:15
2	الْقَلْبُ	2:97; 3:159; 8:24; 16:106; 18:26; 26:89; 28:10; 33:32; 37:84; 40:35; 42:24; 45:23; 50:33; 64:11
3	رُوحٌ	2:87; 4:171; 5:110; 15:29; 16:2; 17:85; 26:193; 38:72; 40:15; 58:22; 70:4; 78:38; 97:4

Tabel. IV. 20
Ayat-ayat konsep diri *nafs, qalb, rûh* (jiwa, hati dan ruh)

c. الصِّدْرُ، الْفُؤَادُ، اللَّبُّ (Dada, Hati dan Akal)

Selain konsep manusia yang mencakup *nafs, qalb, dan rûh*, dalam Al-Qur'an juga terdapat tiga istilah lainnya, yaitu *shadr, fu'âd, dan lubb*. Al-Qur'an menggunakan istilah-istilah ini dalam bentuk kata benda tunggal dan jamak. Kata *shadr* muncul sebanyak 11 kali, dan *shudûr* (jamak dari *shadr*) muncul sebanyak 33 kali. Kata "*fu'âd*" muncul sebanyak 5 kali, sedangkan *af'idah* (jamak dari *fu'âd*) muncul sebanyak 11 kali. Kata *albâb* (jamak dari *lubb*) muncul sebanyak 16 kali.³¹⁷ Namun, kata *lubb* dalam bentuk tunggal tidak pernah digunakan

³¹³ Maryam/19:17; al-Anbiyâ'/21: 91; at-Tarîm/66: 12.

³¹⁴ As-Sajdah/32: 9.

³¹⁵ Al-Isrâ'/17: 85

³¹⁶ Asy-Syûrâ/42: 52.

³¹⁷ Muhammad Zakiy Muhammad Khidhr, "Mu'jam Kalimât al-Qur'ân al-Karîm",

dalam Al-Qur'an.

Menurut Ibn Fâris, akar kata *shâd-dâl-râ* memiliki dua makna dasar, yaitu "kebalikan dari datang" dan "dada". Sementara itu, menurut al-Mushthafawi, akar kata tersebut memiliki makna dasar yang hanya satu, yaitu "kebalikan dari datang".³¹⁸ Mengenai akar kata *fâ'-hamzah-dâl*, kedua tokoh tersebut sepakat bahwa makna dasarnya adalah kondisi yang sangat panas pada sesuatu. Kemudian, dalam hal akar kata "*lâm-bâ'-bâ'*", mereka juga sepakat bahwa terdapat satu makna dasar, yaitu "sifat murni". Namun, terdapat sedikit perbedaan pendapat mengenai sifat penyucian (menurut al-Mushthafawi) dan sifat yang tetap dan baik (menurut Ibn Fâris).³¹⁹

Ketiga materi kata tersebut, ketika digunakan oleh Al-Qur'an dalam beragam bentuk, terutama kata benda tunggal dan jamak, menghasilkan berbagai makna. Pertama, ar-Râghib al-Isfahânî menjelaskan bahwa dalam Al-Qur'an, kata *shadr* digunakan untuk mengacu pada daya rasional (*'aql*), pengetahuan, dan aspek-aspek jiwa lainnya seperti hawa nafsu, kemarahan, dan sebagainya.³²⁰ Dalam pandangan yang sedikit berbeda, Dewan Bahasa Arab Mesir menjelaskan bahwa makna *shadr* adalah "dada", dan Al-Qur'an menggunakan kata *shadr* untuk merujuk pada *qalb* karena *shadr* merupakan tempat di mana *qalb* berada.³²¹

Juga sedikit berbeda dari kedua penulis sebelumnya, Mukhtâr 'Umar menyebutkan tiga makna *shadr* dalam Al-Qur'an: 1. Dada; 2. *Qalb*; 3. *Nafs*.³²² Dalam keterangan yang diberikan oleh para penulis kamus, terdapat beberapa makna yang terkait dengan kata *shadr*, *fu'âd*, dan *lubb* dalam Al-Qur'an. Pertama, menurut ar-Râghib al-Isfahânî, kata *shadr* digunakan dalam Al-Qur'an untuk merujuk pada daya rasional (*'aql*), pengetahuan, serta aspek-aspek jiwa lainnya seperti hawa nafsu dan amarah. Di sisi lain, Dewan Bahasa Arab Mesir menjelaskan bahwa *shadr* memiliki makna "dada", dan dalam Al-Qur'an kata *shadr* digunakan untuk merujuk pada *qalb* karena dada merupakan tempat di mana *qalb* berada. Kedua, ketiga penulis kamus yang disebutkan juga

dalam <http://www.al-mishkat.com/words/>. Diakses pada 6 Pebruari 2023.

³¹⁸ Ibn Fâris, *Mu'jam Maqâyîs al-Lughah*, Vol. III, Beirut: Dâr al-Fikr, 1994, hal. 337.

³¹⁹ Ibn Fâris, *Mu'jam Maqâyîs al-Lughah*, ..., hal. 199.

³²⁰ Ar-Râghib al-Isfahânî, *Mufradât Alfâzh al-Qur'ân*, Beirut: al-Dar al Syamiyyah, 1992, hal. 477.

³²¹ Ahmad Mukhtar Umar, *Majma' al-Lughah al-'Arabiyyah al-Mishriyyah*, Mesir Darul Ma'rif 1392 H/1972, hal. 662-663.

³²² Ahmad Mukhtâr 'Umar, *al-Mu'jam al-Mawsû'î li Alfâzh al-Qur'ân wa Qirâ'âtihi*, Mesir Darul Ma'rif 1392 H/1972, hal. 271.

sepakat bahwa kata *fu'âd* atau *af'idah* dalam Al-Qur'an merujuk pada *qalb*. Namun, hanya ar-Râghib yang menjelaskan bahwa *fu'âd* dapat dikaitkan dengan kondisi terpenggang, sementara Mukhtâr 'Umar menyebutkan bahwa *fu'âd* juga merujuk pada 'aql dan bahwa *qalb* dan 'aql keduanya merupakan organ tubuh manusia.

Ketiga, terkait kata *lubb*, para penulis kamus setuju bahwa ia merujuk pada akal manusia. Namun, ar-Râghib al-Isfahâni menambahkan sifat murni pada akal, sementara Mukhtâr 'Umar menambahkan sifat sehat dan ketercerahan yang diberikan oleh cahaya Allah. Dalam Al-Qur'an, terdapat sejumlah sifat yang dikaitkan dengan *shadr*, *fu'âd*, dan *lubb*. Misalnya, *shadr* dikaitkan dengan sifat-sifat seperti lapang, sempit, tempat bisikan setan, dan lain-lain. *Fu'âd* memiliki sifat-sifat seperti pertanggungjawaban, kemampuan untuk menjadi kosong, keteguhan terhadap kisah-kisah, dan sebagainya. Sementara itu, *lubb* memiliki sifat-sifat seperti pemahaman terhadap rahasia ketetapan syari'at, kemampuan untuk memahami ayat-ayat, dan hubungannya dengan takwa dan pemahaman akan kebahagiaan.

Dalam menjelaskan sifat-sifat tersebut, Al-Qur'an menyebutkan bahwa *shadr* adalah tempat bagi *fu'âd*, dan *fu'âd* merupakan bagian dari *qalb*. Selain itu, *fu'âd* sebagai *qalb* juga dapat memiliki sifat-sifat seperti kemampuan berubah-ubah, menjadi kosong, cenderung pada yang buruk, dan sebagainya. *Lubb* dalam Al-Qur'an tampaknya berkaitan erat dengan pemahaman terhadap kebenaran dan hakikat sesuatu. Dengan demikian, kita dapat melihat bahwa terdapat hubungan antara penjelasan para penulis. Dari berbagai sifat di atas, ada hal menarik untuk diteliti. Pertama, tentang *fu'âd* yang tidak berdusta, dalam surat an-Najm/53: 10:

مَا كَذَبَ الْفُؤَادُ مَا رَأَىٰ

Hatinya tidak mendustakan apa yang telah dilihatnya.

Para ahli tafsir sepakat bahwa ayat ini berkaitan dengan peristiwa Isra' dan Mi'raj Nabi Muhammad SAW, dan bahwa "*fu'âd*" dalam konteks tersebut merujuk kepada Nabi Muhammad SAW. Namun, mereka memiliki perbedaan pendapat dalam beberapa hal, termasuk siapa atau apa yang dilihat dan siapa yang melihatnya. Terkait dengan siapa atau apa yang dilihat, sebagian ahli tafsir seperti Ibn Mas'ud, Ibn 'Asyur, dan al-Maraghi berpendapat bahwa yang dilihat adalah Jibril as.³²³ Pendapat lainnya, seperti yang disampaikan oleh Ibn

³²³ Jalâluddîn as-Suyûthî, *ad-Durr al-Mantsûr*, ..., hal. 124-126; Ibn 'Âsyûr, *at-Tahrîr wa at-Tanwîr*, ..., hal. 106.

'Abbas, menyatakan bahwa yang dilihat adalah Allah SWT.³²⁴ Selain itu, ada juga pandangan dari tokoh seperti 'Ali ar-Ridha dan Thabathaba'i, yang menyatakan bahwa yang dilihat adalah ayat-ayatnya yang luar biasa besar.³²⁵ Selanjutnya, terkait dengan siapa yang melihat, beberapa tokoh berpendapat bahwa yang melihat adalah *fu'âd* sementara yang lain berpendapat bahwa yang melihat adalah *bashar*.³²⁶

Di satu sisi, sebagian tokoh, seperti al-Fakhr ar-Râzî, mengatakan bahwa memang penglihatan *fu'âd* tentang realitas transendental itu tidak salah, dan bahwa penglihatan yang salah itu letaknya pada daya fantasi (*khayâl*) dan estimasi (*wahm*).³²⁷ Dalam konteks lain, penting untuk dicatat bahwa kondisi *fu'âd* Nabi Muhammad SAW adalah suci dan murni sehingga memiliki daya yang demikian. Namun, *fu'âd* yang belum mencapai tingkat tersebut, masih dapat berubah-ubah seperti yang digambarkan dalam Al An'am/6: 110, dan belum tentu terjaga dari kebohongan. Dengan kata lain, ayat di atas sebenarnya tidak menjamin bahwa setiap *fu'âd* terjaga dari kedustaan, tetapi membutuhkan kondisi tertentu yang telah dicapai oleh Rasulullah SAW. Banyak riwayat menjelaskan bahwa melalui *fu'âd* beliau, Rasulullah SAW telah menyaksikan Allah SWT sebagai cahaya.

Selanjutnya, mengenai *lubb*, dalam Ghâfir/40: 53-54, Allah SWT menjelaskan bahwa Dia memberikan petunjuk kepada Nabi Musa AS dan mewariskan Al-Kitab kepada Bani Israil, namun hanya mereka yang memiliki *lubb* (*ulû alalbâb*) di antara mereka yang mampu memahami petunjuk dan peringatan yang terkandung di dalamnya. Allah SWT berfirman:

وَلَقَدْ آتَيْنَا مُوسَى الْهُدَىٰ وَأَوْرَثْنَا بَنِي إِسْرَائِيلَ الْكِتَابَ هُدًىٰ وَذِكْرًا لِأُولِي الْأَلْبَابِ

Dan sesungguhnya telah Kami berikan petunjuk kepada Musa; dan Kami wariskan Taurat kepada Bani Israil, Untuk menjadi petunjuk dan peringatan bagi orang-orang yang berfikir.

Terjemahan Kemenag RI menggunakan kata "berfikir" untuk *lubb* dalam ayat di atas (Ghâfir/40: 53-54), seharusnya diterjemahkan sebagai "berpikir" (catatan: menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia). Ini sejalan dengan penafsiran beberapa ahli, seperti Ibn Jarîr dan Makârim asy-Syirâzî, yang menyatakan bahwa *lubb* dalam konteks

³²⁴ Jalâluddîn as-Suyûthî, *ad-Durr al-Mantsûr*, ..., hal. 124-126.

³²⁵ Muhammad Husayn ath-Thabâthabâ'î, *al-Mizân fî Tafîsîr al-Qur'ân*, ..., hal. 30; Al-Faydh al-Kâsyânî, *Tafîsîr ash-Shâfi*, ..., hal. 89.

³²⁶ Fakhruddîn ar-Râzî, *Mafâtîh al-Ghayb*, ..., hal. 242.

³²⁷ Fakhruddîn ar-Râzî, *Mafâtîh al-Ghayb*, ..., hal. 242.

tersebut memang merujuk pada akal ('*aql*).³²⁸ Namun, sebenarnya *lubb* bukanlah sembarang akal, melainkan merujuk pada akal yang sehat, murni, jernih, teguh, dan bersih sesuai dengan makna aslinya. Oleh karena itu, wajar jika beberapa ahli, seperti Ibn 'Ajîbah, al-Âlûsî, dan al-Marâghî, menafsirkan *lubb* dalam ayat tersebut sebagai akal yang murni, sehat, dan bersih, bukan sekadar akal biasa.³²⁹ Tampaknya, penafsiran terakhir ini lebih tepat. Jika ditarik ke konteks yang lebih umum, bukan hanya terbatas pada Bani Israil, pentingnya peran *lubb* dalam memahami petunjuk dan peringatan dari kitab suci, termasuk Al-Qur'an, tidak dapat disederhanakan hanya dengan menggunakan akal semata.

Dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam ranah intelektual, jelas terlihat bahwa akal seringkali tidak mampu sepenuhnya memahami keduanya. Akal tidak bisa memahami mengapa Allah menetapkan hukum syariat tertentu, mengapa Ia tampak "membiarkan" penderitaan terjadi, mengapa Ia menurunkan kitab suci dalam berbagai bentuk, atau mengapa Ia mengancam dengan azab yang pedih. Singkatnya, seringkali akal menjadi penghalang bagi pemahaman terhadap petunjuk dan peringatan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa *lubb* bukanlah sekadar akal biasa, melainkan akal dalam kondisi tertentu, yaitu sehat, jernih, murni, dan sejenisnya. Dalam bahasa sehari-hari, kita sering mendengar istilah "akal sehat".

Menurut Mukhtâr 'Umar, terdapat perbedaan antara *qalb*, *shadr*, *fu'âd*, dan *lubb* berdasarkan pemahaman sufistik dan tafsir yang beliau miliki. Baginya, istilah *qalb* memiliki makna umum yang mencakup segala kondisi batin manusia. *Qalb* dapat dibandingkan dengan mata, karena mencakup segala yang ada di antara dua kelopak mata, termasuk sklera yang putih, iris yang hitam, pupil, dan cahaya yang ada di dalam pupil. Hubungan antara *shadr* dan *qalb* bisa diibaratkan seperti hubungan antara sklera dengan mata itu sendiri. *Shadr*, seperti *sklera*, merupakan tempat masuknya berbagai kotoran, debu, dan sejenisnya. Di sisi lain, *qalb* sebenarnya mirip dengan iris, karena *qalb* berada di dalamnya. Dalam pengertian ini, *qalb* menjadi tempat bersemayamnya cahaya iman, khusyuk, takwa, cinta, rida, yakin, cemas, harap, sabar, dan *qanâ'ah*. Permisalan *fu'âd* dalam *qalb* bisa dikaitkan dengan pupil dalam iris, sedangkan *lubb* dan *fu'âd* bisa diibaratkan seperti sinar dan pupil. *Lubb* merupakan pusat cahaya tauhid, cahaya *tafrîd*, yang merupakan cahaya paling sempurna dan

³²⁸ Ibn Jarîr ath-Thabarî, *Jâmi' al-Bayân*, ..., hal. 50.

³²⁹ Mahmûd al-Âlûsî, *Rûh al-Ma'ânî*, ..., hal. 230.

kekuasaan yang paling agung.³³⁰

Menurut penulis, baik suami istri mempunyai kesamaan unsur dada, hati dan akal. Ketiga unsur tersebut berpengaruh pada diri seorang suami ataupun istri tergantung bagaimana cara menjaga dan memperlakukannya. Jika dapat menjaganya, keduanya akan menjadi pribadi yang baik dan terhindar dari perbuatan jahat. Term konsep diri *shadr, fu'âd, lubb* (dada, hati dan akal) dalam tulisan ini dapat penulis simpulkan, diantaranya sebagai berikut :

No	Tema	Surat
1	الصُّدُورِ	3:119; 5:7; 6:125; 8:43; 7:2; 9:14; 10:57; 11:12; 15:97; 16:106; 20:25; 22:46; 26:13; 29:10; 31:23; 35:38; 39:7,22; 40:19; 42:24; 94:1;
2	الْقُلُوبِ	11:20; 17:36; 25:32; 28:10; 35:11;
3	الْأَلْبَابِ	2:197; 3:7,190; 12:111; 13:19; 14:53; 38:29; 39:9; 40:54; 65:10

Tabel. IV. 21

Ayat-ayat konsep diri *as shadr, al fu'âd, al lubb* (dada, hati dan akal)

7. Mengubah Diri

Menurut penulis, mengubah diri yang merupakan bagian dari usaha pasangan suami istri dalam memperbaiki diri dan memperbaiki kesalahan yang telah dilakukan oleh masing-masing individu, dapat menjadi salah satu cara dalam memperbaiki keadaan situasi dan kondisi dalam menjalani kehidupan rumah tangga. Adapun term Al-Quran terkait dengan mengubah diri dalam *self management* sebagai antisipasi perbuatan KDRT yang penulis temukan diantaranya adalah *taghyir*

³³⁰ Ahmad Mukhtâr 'Umar, *al-Mu'jam al-Mawsû'î li Alfâzh al-Qur'ân wa Qirâ'âtihi*, tp., t.th., hal. 272.

(perubahan), *Taubah* (bertaubat), dan *tawakkal* (menyerahkan diri). Adapun selengkapnya penulis paparkan sebagai berikut:

a. التَّغْيِيرُ (Perubahan)

Secara etimologis, *al-taghyîr* (perubahan atau transformasi) dalam banyak kamus dan ensiklopedi Bahasa³³¹ dinyatakan sebagai perubahan (*al tahwîl*), penggantian (*al-tabdîl*), dan transformasi dari suatu keadaan menuju keadaan lain (*al-intiqâl min hâlah ilâhâlah ukhrâ*).³³² Sedangkan secara terminologis, *al taghyîr* berarti terjadinya tranformasi secara menyeluruh dalam aspek-aspek pemahaman, metode, dan pola perilaku yang mengakibatkan terjadinya keadaan lain atau hasil akhir (result) yang berbeda (*ihdâts inqilâb syâmil fî almafâhîm wa al-asâlîb wa al-sulûk lithahqîq natâ'ij mughâyirah*), yang secara general terdiri dari dua pola tranformasi, yaitu transformasi positif-konstruktif (*al taghyîr al-ijâbî/al-bannâ'*) dan transformasi negatif (*al-taghyîr alsalbî*).³³³

Term *al-taghyîr* setidaknya memiliki dua pengertian yaitu: Pertama, berarti transformasi bentuk sesuatu namun tidak merubah substansinya (*taghyîr shûrah al-syai' dûna dzâtihi*), seperti perubahan bentuk rumah namun tidak merubah substansinya sebagai sebuah tempat tinggal. Kedua, berarti transformasi berupap enggantian sesuatu dengan yang lainnya (*tabdîlihi bi ghairihi*), seperti mengganti pembantu atau kendaraan dengan orang atau model yang lainnya.³³⁴

Namun demikian *al-taghyîr* yang dimaksud dalam perspektif Islam adalah bahwa Allah SWT tidak akan mentransformasi suatu keadaan sosial berupa kenikmatan yang telah dianugerahkan kepada seseorang dan juga kepada suatu kaum atau masyarakat kecuali karena adanya transformasi dosa yang banyak dilakukan. Dalam hal ini, *al taghyîr*

³³¹ Lihat antara lain dalam Muhammad ibn Mukrim ibn Manzhûr Al-Anshârî Al-Ifriqî Al Mishrî, *Lisân Al- 'Arab*, 2009. Al-Sayyid Muhammad Murtadhâ ibn Muhammad Al-Husainî Al-Zabîdî. 2012. *Tâj Al- 'Arûs min Jawâhir Al-Qâmûs*. ed. 'Abd Al Mun'im Khalîl Ibrâhîm dan Karîm Sayyid Muhammad Mahmûd. Beirut: Dâr Al-Kutub Al-'Ilmiyyah. Vol. 7/13. hlm. 159; dan Muhammad ibn Ya'qûb Al-Fairûzâbâdî. 2009. *Al-Qâmûs Al Muhîth*. ed. Nashr Al-Hûrainî Al-Mishrî Al Syâfi'i. Beirut: Dâr Al-Kutub Al-'Ilmiyyah. hlm.478.

³³² Rahf Muhammad Hasan Hunaidaq, "Al-Sunan Al-Ilâhiyyah fî Al-Zhâlimîn: Dirâsah fî Dhau Al-"Aqîdah Al-Islâmiyyah". *Tesis*. Master of Islamic Belief and Contemporary, Doctrines Faculty of Theology Research and Postgraduate Affairs The Islamic University Gaza, 2016, hlm. 20.

³³³ Rahf Muhammad Hasan Hunaidaq, "Al-Sunan Al-Ilâhiyyah fî Al-Zhâlimîn: Dirâsah fî Dhau Al-"Aqîdah Al-Islâmiyyah", ..., hlm. 20.

³³⁴ Al-Husain ibn Muhammad Al-Râghib Al Ashfahânî, *Al-Mufradât fî Gharîb AlQur'ân*. ed. Muhammad Khalîl 'Aitânî. Beirut:Dâr Al-Ma'rifah. 2001, hal. 71

adalah manifestasi sosial-sinergis antara amal dan balasan (aksi-reaksi) dalam realitas kehidupan manusia. Transformasi ini merupakan *sunnatullah* yang berlaku dalam kehidupan sosial sesuai dengan ketetapan takdirnya.³³⁵

Transformasi tersebut antara lain berupa perubahan kenikmatan, kesehatan, dan keamanan yang secara diametral sebanding dengan ditinggalkannya amal shalih dan akhlak mulia karena melaksanakan perilaku yang sebaliknya (yaitu amal buruk dan akhlak keji). Demikian pula sebaliknya, azab dan bencana tidak akan dirubah kecuali dengan melakukan transformasi dengan meninggalkan kemaksiatan untuk mendapatkan ampunan dan Rahmat Allah SWT.³³⁶

Berdasarkan penelusuran, terdapat tujuh ayat Al-Qur'an yang memuat term *ghayyara* (akar kata *al-taghyîr*) dan derivasinya (*isytiqâq*), dengan dua ayat dan surat yang sama memuat empat term yang berbeda.³³⁷ Dari ketujuh ayat tersebut, tiga ayat tidak terkait dengan transformasi sosial, yaitu dalam Q.S. Al-Nisâ/4: 119 yang berkaitan dengan pengubahan binatang kurban yang merupakan penciptaan Allah SWT., Q.S. Muhammad/47: 15 yang berkaitan dengan perubahan cita rasa makanan, dan Q.S. Al-Âdiyât/100: 3 yang berkaitan dengan kuda-kuda perang yang berlari kencang menyerang musuh di waktu pagi hari (*al-mughîr*).³³⁸

Salah satu contoh ayat yang penulis sampaikan adalah QS Ar Ra'd/13:11 berikut ini:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ ۚ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ
 ۞ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ

Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. (QS Ar Ra'd/13:11)

Pada ayat ini, penggunaan lafaz "*inna*" oleh Allah Swt memiliki

³³⁵ Muhammad 'Atrîs. *Al-Mu'jam Al Wâfi li Kalimât Al-Qur'ân*, Kairo: Maktabah Al Âdâb. 2006, hal. 802.

³³⁶ Muhammad 'Atrîs. *Al-Mu'jam Al Wâfi li Kalimât Al-Qur'ân*, ..., hal. 802.

³³⁷ Fuâd Abd Al-Bâqî, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâzh AlQur'ân al-Karîm*, ..., hal. 507-508

³³⁸ Mukhtâr Fauzî Al-Na'âl, *Mausû'ah Al-Alfâzh Al-Qur'âniyyah*, Halb:Maktab Dâr Al-Turâts dan Al-Yamâmah Beirut, 2003, hal. 718.

fungsi sebagai penguat (*taukid*) yang bertujuan untuk menguatkan isi kalam-Nya dan menghilangkan keraguan yang mungkin timbul terhadap kalam tersebut.³³⁹ Buya Hamka dalam tafsir Al-Azhar menyatakan bahwa ayat ini mengandung penegasan dari Allah Swt bahwa tidak akan ada perubahan nasib bagi suatu kaum kecuali jika mereka sendiri merubah keadaan dalam diri mereka. Dalam konteks ini, terdapat konsep usaha (*ikhtiar*) manusia yang dirasakan oleh setiap individu. Kekayaan batin yang ada dalam diri kita tidak akan muncul ke permukaan kecuali jika kita sendiri berikhtiar dan berusaha.³⁴⁰ Ayat ini memiliki relasi (*munasabat*) dengan Al-Qur'an surah Al-Anfal ayat 53.

ذٰلِكَ بِاَنَّ اللّٰهَ اَمۡ يَكُ مُعۡتَرِٔاۗ نِعَمَةًۭ اَنْعَمَهَا عَلٰۤى قَوۡمٍ حَتّٰى يُعۡتَرُِٔوۡا مَاۤ اَبۡنٰۤىۤهِمۡ ۗ وَاَنَّ اللّٰهَ سَمِیۡعٌ عَلِیۡمٌ

(Siksaan) yang demikian itu adalah karena sesungguhnya Allah sekali-kali tidak akan meubah sesuatu nikmat yang telah dianugerahkan-Nya kepada suatu kaum, hingga kaum itu meubah apa-apa yang ada pada diri mereka sendiri, dan sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.

Abu Ja'far Muhammad bin Jarir ath Thabari dalam Tafsir *ath-Thabari*, menjelaskan maksud ayat ini adalah bahwa semua orang itu dalam kebaikan dan kenikmatan. Allah tidak akan mengubah kenikmatan-kenikmatan seseorang kecuali mereka mengubah kenikmatan menjadi keburukan sebab perilakunya sendiri dengan bersikap zalim dan saling bermusuhan kepada saudaranya sendiri. Ayat di atas menunjukkan bahwa hakikat setiap manusia itu sebagai orang yang berhak mendapatkan kenikmatan penuh, karena pada dasarnya mereka adalah suci. Jika setiap anak dilahirkan dalam keadaan suci, tentu dia mempunyai hak yang sama untuk mendapatkan kenikmatan dari Allah. Perubahan status menjadi Majusi, Yahudi, Nasrani adalah andil orang tua atau dirinya sendiri. Berbeda dengan pemahaman jika semua nasib orang itu buruk, untuk mendapatkan nasib yang baik harus mengubahnya. Ini tidak sesuai dengan pemahaman para ulama ahli tafsir.³⁴¹

³³⁹ Abu An'im, *Pengantar Memahami & Mahir Matan al-Ajurumiyah Kediri*: CV. Sumenang, 2009, hal. 202.

³⁴⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Diperkaya Dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra, dan Psikologi Jilid 5*, Jakarta: Gema Insani, 2015, hal. 54.

³⁴¹ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, ..., hal. 239.

Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat tersebut mengandung pesan tentang perubahan sosial, yang dapat disimpulkan dari penggunaan kata "*qaum*" dalam kedua ayat tersebut. Dari situ, dapat disimpulkan bahwa perubahan sosial tidak bisa dilakukan oleh satu individu saja. Meskipun perubahan dapat dimulai oleh seseorang, ketika ide-ide mereka disampaikan dan menyebar di masyarakat, perubahan itu dapat diterima dan menyebar luas. Pada akhirnya, perubahan dimulai dari individu dan berakhir di tengah-tengah masyarakat. Pola pikir dan sikap individu dapat menular kepada masyarakat secara bertahap, dan lambat laun menyebar ke seluruh lapisan masyarakat.³⁴²

Kedua ayat tersebut menggunakan istilah *qaum* dan *anfus*. Kata *qaum* merujuk pada sekelompok manusia, baik laki-laki maupun perempuan. Sedangkan kata *anfus* berasal dari kata *nafs* yang dalam konteks ayat ini mengacu pada gagasan dan tekad yang kuat. Ini berarti bahwa *nafs* dapat mencakup kedua elemen tersebut. Gagasan dan tekad anggota-anggota dalam suatu masyarakat dapat mengubah nasib masyarakat tersebut. Oleh karena itu, perubahan sosial harus dilakukan secara menyeluruh dan luas, bukan hanya sekadar khayalan semata. Namun, ini menjadi sangat konkret jika seluruh sektor bekerja sama.³⁴³

Ahmad Musthafa al-Maraghi dalam tafsirnya menjelaskan bahwa ayat ini terkenal tentang kekuatan dan akal budi yang dianugerahkan Allah kepada manusia sehingga manusia itu dapat bertindak sendiri dan mengendalikan dirinya sendiri di bawah naungan Allah. Dia berkuasa atas dirinya dalam batas-batas yang ditentukan oleh Allah. Manusia diberi akal oleh Allah dan dia pandai sendiri mempertimbangkan dengan akalnya itu di antara yang buruk dengan yang baik. Manusia bukanlah semacam kapas yang diterbangkan angin ke mana-mana, atau laksana batu yang terlempar di tepi jalan. Dia mempunyai akal dan dia pun mempunyai tenaga buat mencapai yang lebih baik, dalam batas-batas yang ditentukan oleh Allah. Kalau tidak demikian, niscaya tidaklah akan sampai manusia itu mendapat kehormatan menjadi Khalifah Allah di muka bumi ini.³⁴⁴

Penulis menemukan ayat yang satu tema dengan diatas yaitu terdapat dalam QS ar Ra'du/13:11, berikut ini:

³⁴² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, ..., hal 556-557.

³⁴³ Kementerian Agama RI, *Ensiklopedia Al-Qur'an Kajian kosakata* Jakarta: Lentera Hati, 2007, hal 767.

³⁴⁴ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, ..., hal. 318.

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا
 بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ
 دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Menurut Wahbah Az Zuhaili, malaikat menjaga manusia dengan perintah dan pertolongan Allah, mereka menghitung amal perbuatannya yang baik dan buruk. Sesungguhnya Allah tidak mengubah nikmat atau kesehatan suatu kaum, sampai mereka mengubah ketaatan dan kebaikannya sendiri menjadi kemaksiatan dan keburukan.³⁴⁵ Term *al taghyir* (perubahan diri) dalam tulisan ini dapat penulis simpulkan, diantaranya sebagai berikut :

No	Tema	Surat
1	يُعَيِّرُ	Al-Ra‘d/13: 11
2	يُعَيِّرَنَّ	Al-Nisâ/4: 119
3	يُعَيِّرُوا	Al-Anfâl/8: 53, Al-Ra‘d/13: 11
4	يَتَعَيَّرُ	Muhammad/47: 15
5	مُعَيَّرًا	Al-Anfâl/8: 53

Tabel. IV. 22
 Ayat-ayat tentang *al taghyir*

³⁴⁵ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al Wajiz*, Beirut: Dar Ibn. Hazm, 2013, th.

b. التَّوْبَةُ (Bertaubat)

Taubat berasal dari bahasa arab تاب- يتوب - توبة yang berarti kembali.³⁴⁶ Menurut Al-Asfahani taubat adalah meninggalkan dosa dengan cara terbaik. Ada tiga macam alasan yang disampaikan orang setelah melakukan dosa, yaitu: Pertama, orang yang bohong dan berasalan bahwa ia tidak melakukannya. Kedua, orang yang beralasan mengatakan bahwa ia terpaksa melakukan dosa. Ketiga, taubat dalam syariat berarti meninggalkan dosa dari perbuatan jelekannya, menyesal telah melalaikan *syara'*, membulatkan tekad untuk tidak mengulanginya lagi dan selalu introspeksi diri. Dari ketiga macam alasan tadi, maka macam yang ketiga-lah yang menjadi makna dari taubat yang sebenarnya. Bila empat elemen pada macam ketiga telah terpenuhi, maka sempurna lah syarat-syarat taubat.³⁴⁷ Taubat adalah kembali dari perbuatan buruk dalam pandangan syariat kepada perbuatan baik dalam pandangan syariat.³⁴⁸

Di dalam Al-Qur`an, term taubat dan derivasinya ditemukan dalam Al-Qur`an lebih kurang 86 kali, terdapat dalam 27 surat, diantaranya adalah: Q.S Al Baqarah ayat 54, Q.S Al-Baqarah ayat 160, Q.S An-Nisa ayat 16, Q.S An-Nisa ayat 18 dan 92, Q.S An-Nisa ayat 146, Q.S Al-An'am ayat 54, Q.S At-Taubah ayat 5, Q.S At-Taubah ayat 102, Q.S At-Taubah ayat 118, Q.S Hud ayat 3, 52, 61 dan 90, Q.S An-ahl ayat 119, Q.S Maryam ayat 60, Q.S An-Nur ayat 31, Q.S Al-Furqan Ayat 70, Q.S Al-Hujurat ayat 12, Q.S At-Tahrim ayat 8.³⁴⁹

Menurut al-Thabari, taubat asalnya adalah kembali dari hal-hal yang dibenci kepada hal-hal yang disenangi. Taubatnya seorang hamba kepada kepada *Rabbnya* yaitu taubat dari perkara yang dibenci Allah dengan adanya rasa penyesalan, meninggalkan dan bertekad untuk tidak mengulangi perkara yang dibenci oleh-Nya. Sedangkan taubatnya *Rabb* kepada hamba-Nya yaitu kembalinya *Rabb* dengan memaafkan hamba dari perilaku jahat dan memberi ampunan dari siksa akibat dosa hamba-Nya.³⁵⁰ Bagi manusia yang melakukan perbuatan dosa, terutama dosa-dosa besar, disarankan untuk mengingat hak-hak dan janjinya dengan merasa malu dan takut terhadap dosa yang dilakukannya. Oleh karena itu, manusia dianjurkan untuk bertaubat dan kembali kepada Allah Swt, serta menyesali perbuatannya, karena hanya Allah Swt yang dapat

³⁴⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, ..., hal. 696.

³⁴⁷ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufradat Fii Ghoribi Al-Quran*, tp, t.th, Hal. 84.

³⁴⁸ Abd Al-Karim Bin Hawazin Al-Qusyairi, *Ar-Risalah Al-Qusyairiyah*, tp, t.th, Hal. 163.

³⁴⁹ M. Fuâd Abd Al-Bâqî, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâzh Al Qur'ân al-Karîm*, ..., hal. 199-200

³⁵⁰ Muhammad Ibn Jarir Al-Thabari, *Tafsir Al-Thabari*, ..., hal. 716.

menghapus dosa-dosa tersebut.³⁵¹ Sebagaimana firman Allah SWT:

وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung. (QS An Nuur/24:31)

Penafsiran ayat di atas, lebih ditekankan bagi wanita agar menjaga pandangannya, menjaga auratnya, tidak menunjukkan bahkan memamerkan perhiasannya, akan tetapi apabila itu semua sudah terjadi maka segeralah bertaubat dan memperbaikinya.³⁵² Adapun maksud dari potongan ayat di atas, perintah untuk bertaubat bagi orang-orang mukmin agar terbebas dari dosa (mata, menjaga kemaluan, melampaui batas dalam hal pakaian) karena hanya pada Allah kita meminta ampunan.³⁵³

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ

Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubatan nasuhaa (taubat yang semurni-murninya). Mudah-mudahan Rabbmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai. (QS. At Tahrīm/66:8)

An-Nashash secara bahasa berarti benang. Sehingga taubat *nashuha* diartikan taubat murni kepada Allah tanpa terikat dengan apapun selain kepada-Nya.³⁵⁴ Dalam pandangan Al-Qusyairi, Taubat *nashuha* adalah taubat yang tidak diikuti pembatalan atau penolakan setelahnya. Taubat *nashuha* juga dimaknai ketika kamu menemukan hatimu dalam keadaan getir ketika disebutkan suatu kesalahan dan seperti kamu menemukan waktu istirahat ketika dalam keadaan bertaubat.³⁵⁵

³⁵¹ Jamaluddin al-Qasimi, *Mahasin al-Ta'wil, Juz I*, Beirut: Dar al-Kutub al'Ilmiyah, 2003, hal. 414.

³⁵² Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad Al-Qurthūbī, *Tafsīr al-Qurthūbī*, Kairo: Dār al-Kutub, juz XII, t.th., hal. 210.

³⁵³ Ibn Taimiyah, *Majmū' al-fatāwā*, , juz XV, Beirut: Dar al-Fikri, tt., th.

³⁵⁴ Aguk Irawan, *Tafsīr Al-Jailani, Terjemah Majaalis Fii Mawaa'izh Al-Quran Wa Al-Alfadz Al-Nubuwwah*, tp, t.th.Hal. 92

³⁵⁵ Abd Al-Karim Bin Hawazin Al-Qusyairi, *Tafsīr Al-Qusyairi "Lathaif Al-Isyarat"*,

Jilid 3, tp, t.th, Hal. 334-335

Menurut Umar bin Khattab, taubat adalah ketika setelah berbuat dosa dan tidak kembali dan mengulanginya lagi.³⁵⁶ Orang yang telah bertaubat dengan taubat *nashuha*, maka ia akan *istiqomah* dalam ketaatan, tidak melenceng kepada kemaksiatan, tidak ingin mengulangi maksiat atau dosa walaupun hanya terbesit di dalam hati, dan bertaubat tulus kepada Allah.³⁵⁷

Al-Qasimi menjelaskan bahwa Allah Swt memiliki sifat kasih sayang dan pengampunan yang melimpah kepada manusia. Dalam konteks al-Qur'an, taubat merupakan bentuk regresi, yakni kembali dari pelanggaran (maksiat) ke fitrah kesucian manusia. Salah satu manfaat regresi adalah menurunkan tensi emosi yang timbul akibat perbuatan dosa yang dilakukan manusia, yang pada gilirannya menyebabkan kegelisahan jiwa.³⁵⁸

Ketika seseorang bertaubat dari dosa, ia dianggap tanpa dosa seakan-akan tidak pernah melakukannya. Bagi mereka yang berbuat dosa, tidak ada tempat perlindungan selain Allah Swt. Sebagai bentuk keadilan-Nya, Allah Swt mengikat diri-Nya untuk memberikan ampunan kepada mereka yang bertaubat. Oleh karena itu, ketika manusia berbuat dosa, mereka wajib memohon ampunan kepada-Nya.³⁵⁹ Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Az Zumar/ 39:53 berikut ini :

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ

Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Hemat penulis, perbuatan taubat atas kesalahan yang telah dilakukan oleh pasangan suami istri menjadi modal besar bagi mereka dalam memperbaiki keadaan rumah tangga secara bersamaa-sama. Pada dasarnya tidak ada manusia yang terlepas dari kesalahan, sehingga baik suami maupun istri harus menyadari hal ini dan mau perbaiki kesalahannya dengan cara bertaubat dan tidak mengulanginya kembali. Term *Taubah*

³⁵⁶ Abu Al-Fida' Isma'il Ibn Al-Katsir, *Tafsir Al-Quran Al-'Azhim*, Riyadl : Dar Al-Salam, 1998, Cetakan Ke-2, Hal. 503.

³⁵⁷ Aguk Irawan, *Tafsir Al-Jailani, Terjemah Majaalis Fii Mawaa'izh Al-Quran Wa Al-Alfadz Al-Nubuwwah*, ..., hal. 92.

³⁵⁸ Jamaluddin al-Qasimi, *Mahasin al-Ta'wil, Juz I*, Beirut: Dar al-Kutub al'Ilmiyah, 2003, hal. 414.

³⁵⁹ M. Darwis Hude, *penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Airlangga, 2006, hal. 138-162.

(bertaubat) di dalam Al-Quran yang penulis temukan diantaranya adalah sebagai berikut :

No	Tema	Surat
1	يَتُوبُ	QS Al Furqon/25:71, QS At Taubah/9:15
2	يَتُوبُونَ	QS An Nisa/4:17
3	أَتُوبُ	QS Al Baqarah/2:160
4	تَوْبَةً نَّصُوحًا	QS Al Baqarah/2:54
5	تَوْبَةً نَّصُوحًا	QS At Tahrim/66:8

Tabel. IV. 23

Ayat-ayat tentang *al taubah* (bertaubat)

c. التَّوَكُّلُ (Berserah diri)

Kata *tawakkul* berasal dari kata وكل yang berarti harapan dan bergantungnya kamu kepada selain dirimu, kemudian dalam bahasa Indonesia disebut tawakal. Tawakal ada dua macam, yaitu pertama menjadikan seseorang menjadi wali dan kedua bergantung kepada orang lain.³⁶⁰ Tawakal juga bermakna pengendalian pihak lain dalam hal urusan yang seharusnya ditangani oleh satu pihak.³⁶¹ Tawakal diartikan oleh Imam Ghazali dengan pengendalian hati, karena segala sesuatu tidak keluar dari ilmu dan kekuasaan-Nya.³⁶²

Didalam al-Quran, kata tawakal dan derivasinya terdapat kurang lebih 70 kata dan 44 diantaranya bermakna tawakkal. Dari jumlah yang bermakna tawakkal, 4 kata tertulis dengan kata benda dan 40 kata dengan kata kerja.³⁶³ Diantaranya QS. Hud/11: 88, QS. Ali Imran/3: 159, QS. Yunus/10: 84, QS. Al-Ahzab/33:48, QS. As-Syu'ara/26 :217, QS. Hud/11:123, QS. Al-Ahzab/33:3, QS. Ibrahim/14:11.

³⁶⁰ Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Al-Mufrodât Fî Ghorîbi Al-Quran*, ..., hal. 589

³⁶¹ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbah Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, ..., hal. 122.

³⁶² Labib MZ, *Mukhtashar Ihya Ulumiddin: Ringkasan Ihya Ulumiddin 'Upaya Menghidupkan Ilmu Agama, Terjemah Ihya Ulumuddin*, tp, t.th., hal. 246

³⁶³ Muhammad Fuâd Abd Al-Bâqî, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâzh Al Qur'an al-Karîm*, Kairo: Dâr Al-Hadîts, 1981, hal. 396

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, manusia sering kali dihadapkan dengan berbagai macam persoalan, tidak terkecuali dalam interaksi sosial. Persoalan yang dihadapi individu menjadikan dirinya stres dan tertekan. Usaha yang perlu dilakukan untuk mengurangi hal tersebut adalah dengan cara coping. Menurut Sarafino *coping* adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi dengan menerima dan mencari manfaat di balik pengalaman yang dialami.³⁶⁴

Dalam khazanah Islam, mencari hikmah atas pengalaman yang dialami dan menyerahkannya kepada Allah disebut dengan tawakkal. Artinya, sikap tawakal dalam menghadapi persoalan dapat dikatakan melakukan strategi coping. Kata tawakal yang sudah menjadi pembendaharaan bahasa Indonesia sering kali dipahami sebagai sikap berserah diri kepada Allah tanpa diikuti dengan usaha positif untuk mendapatkan sesuatu yang baik dan diharapkan. Sikap pasif menanti sesuatu yang akan terjadi berimplikasi kepada sifat pasrah dan menerima sesuatu sebagai takdir. Kesalahan dalam memaknai dan mengaktualisasikan konsep tawakal dijadikan alasan dalam ketidakmampuan dalam mengatasi persoalan hidup.³⁶⁵

Al-Ghazali merumuskan konsep tawakal dengan sikap berserah diri kepada Allah dalam menghadapi kondisi baik dan buruk atas hasil usaha yang sudah dilakukan dengan keteguhan hati dan disertai ketenangan jiwa serta mengharap pertolongan.³⁶⁶ Berbeda dengan pendapat tersebut, Harun Nasution menyatakan bahwa tawakal bagian dari tingkatan tasawuf yaitu sebuah sikap berserah diri atas keputusan Allah dengan tetap bersyukur dan bersabar dalam berbagai kondisi.³⁶⁷ Sedangkan Ahmad bin Hambal memaknai tawakal sebagai perbuatan hati dalam bersandar kepada Allah, ia bukanlah ilmu pengetahuan yang dapat diucapkan dengan lisan.³⁶⁸ Artinya tawakal adalah penyandaran

³⁶⁴ Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, New York: John Wiley & Son, 2004, hal. 195.

³⁶⁵ Dalam ilmu kalam bentuk tawakal tersebut disebut faham jabariyah yakni kelompok yang meyakini bahwa semua perbuatan manusia merupakan paksaan yang diberikan oleh Allah. Lawannya adalah faham qadariyah yaitu kelompok yang meyakini bahwa semua perbuatan manusia sesuai kehendak diri sendiri serta tidak ada diintervensi Tuhan. Lihat Muhammad Abu Zahra, *Târikh al-Mazâhib al-Islâmiyah Fî Siyâsah wa al-Âqaid*, Bairut: Dâr Al-Fiqr, t.th., hal. 115.

³⁶⁶ Abu Hamid Muhammad al-Ghazali, *Jawâhir al-Qur'an*, diterjemahkan oleh oleh Muhammad Luqman Hakim, Jakarta: Rajawali Press, 1992, hal. 19.

³⁶⁷ Harun Nasution, *Kontekstualisasi Doktrin Islam Dalam Sejarah*, Jakarta: Mizan, 1995, hal. 167.

³⁶⁸ Abu 'Abdullah Muhammad bin Abu Bakr bin Ayyub al-Jauziyyah, *Madârij al-S'âlikîn Baina Man'âzili Iyyâka Na'budu wa Iyy'âka Nast'ain*, *Al-Faqy*, Bairut: Dâr al Kitâb: 2003, hal. 115.

hati hanya kepada Allah serta meyakini bahwa hanya Dia-lah zat yang Maha mencukupi.³⁶⁹

Ibnu Qayyim al-Jauziyah memberikan makna tawakal adalah sebuah keyakinan akan pertolongan Allah dalam memberikan kecukupan kepada dirinya dengan menjalankan sunnatullah yang telah ditetapkan dan disertai usaha yang optimal untuk mendapatkannya.³⁷⁰ Terminologi tawakal terambil dari turunan bahasa arab *tawakkala-yatawakkalu-tawakkulan*, bearsal dari huruf *waw*, *kaf*, dan *lam* yang memiliki arti menyerahkan urusan kepada pihak lain.³⁷¹ Fairuz Abadi memberikan arti kata wakala yaitu meyerahkan kemudian meninggalkan.³⁷² Seperti kalimat *wakala ilaihi al-amr* yang diartikan menyerahkan suatu persoalan kemudian meninggalkannya. Sedangkan Al-Azhari menyatakan bahwa frasa tawakal bersumber dari kata *al-wakil* yaitu sesuatu yang menjadi sandaran atau yang diserahkan”.³⁷³

Menurut penulis, ungkapan Al-Qur’an tentang tawakal dengan berbagai turunannya yang tersebar di berbagai ayat dan surat memiliki konteks masing-masing. Dalam tulisan ini ditampilkan satu ayat yang dinilai peneliti dapat mewakili konteks pembahasan dan kajian tentang regulasi emosi, ayat yang dimaksud adalah surat at-Taghâabun/64: 13. Dalam ayat tersebut Allah menegaskan:

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Dialah Allah tidak ada Tuhan selain Dia. Dan hendaklah orang-orang mukmin bertawakal kepada Allah saja. (QS. at-Taghâabun/64: 13).

Hamka mengatakan bahwa persoalan tauhid ditempatkan di awal ayat untuk menunjukkan bahwa esensi dari keimanan seseorang adalah tauhid kepada Allah. Dengan keimanan yang berasaskan tauhid kepada Allah dan disertai dengan sifat tawakal akan membangun dan

³⁶⁹ Hisyam Abu ‘Ashim, *Mukhtashar Ma’ârij al-Qabûl*, Riyadh: Maktabah al-Kathar li an-Nasyr wa at-Taujîh, 1418 H., hal. 114.

³⁷⁰ Abu ‘Abdullah Muhammad bin Abu Bakr bin Ayyub al-Jauziyyah, *Madârij as Sâlikîn Baina Man’âzili Iyyâka Na’budu wa Iyyâka Nast’ain*, tp., t.th., hal. 117.

³⁷¹ Ahmad Hasan Az-Ziyat, *Majma’ al-Lughah al-‘Arabiyyah al-Idârah al-‘Âmah Li al-Mu’jamât wa Ihya al-Turâs*, Istanbul: al-Majlis li al-Islâmi Li al-Asîri Lajnah al-Da’wah wa at-Ta’lîm, 1972, hal. 1054.

³⁷² Abi Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, *Mu’jam Maqâyis al-Lughah*, tp., t.th., hal. 134.

³⁷³ Muhammad Ibn Ahmad Al Azhari, *Tahdzîb Al-Lughah*, Bairut: Dâr Ihya Al-Turâs al-Arabi, 2001, j. X, hal. 371

menjadikan jiwa serta mental seorang beriman menjadi kuat dan tenang dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.³⁷⁴

Dalam tafsir *Fî Zilâl al-Qur'ân*, dikatakan bahwa dengan tauhid akan tertanam dalam hati seseorang sebuah keyakinan bahwa irâdah Allah dapat mengalahkan irâdah manusia.³⁷⁵ Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa dengan tawakal segala macam persoalan dan rasa takut akan sirna, harapan hanya disandarkan kepada Allah. Quraish Shihab melengkapi pendapat tersebut dengan mengatakan bahwa tawakal bukan membatasi usaha manusia, akan tetapi tawakal akan memunculkan motivasi dalam diri manusia untuk mengerahkan segala potensi yang dimiliki dengan sebaik baiknya.³⁷⁶ Pendapat yang diungkapkan Shihab sejalan dengan makna *tawakkul* yang berarti menandakan kelemahan dalam suatu urusan dan menyerahkan kepada pihak lain.³⁷⁷

Sifat tawakal diistilahkan juga dengan metode *coping* religius, yakni satu metode dalam menanggulangi keresahan hati dengan pendekatan spiritualitas dan kembali kepada tuntunan agamanya.³⁷⁸ Sedangkan menurut Wong & Wong dalam Angganantyo memahami *coping religius* sebagai metode penyelesaian masalah dengan meyakini dalam dirinya terdapat kekuatan besar yang mampu menghadapi persoalan hidup, sumber kekuatan tersebut adalah Tuhan.³⁷⁹

³⁷⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, ..., hal. 562.

³⁷⁵ Sayyid Qutub, Ibrahim Husain as-Syazili, *Fî Zilâl Al-Qur'ân*, Beirut: Dar al-Syuruq, 1978, hal. 84.

³⁷⁶ Berserah diri kepada Allah tidak bisa diartikan dengan berpangku tangan, namun harus diikuti dengan usaha sungguh-sungguh dalam menjalani sunnatullah. Tawakal adalah bentuk pengakuan terhadap kelemahan dan ketidakberdayaan diri di hadapan Allah dengan kesadaran bahwa dalam tawakal terdapat hukum kausalitas yang menentukan keberhasilan dan kegagalan manusia. Lihat. M. Quraish Shihab, *Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian AlQur'an...*, Vol. 7, hal. 34.

³⁷⁷ Abi Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, *Mu'jam Maqâyis al- Lughah*, ..., hal. 136

³⁷⁸ Koenig & George, "Religious coping and personality in later life", dalam *Journal of Geriatric Psychiatry*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2004, hal. 123.

³⁷⁹ Steffen, & Sherwood, "Religious coping, ethnicity, and ambulatory blood pressure," dalam *Journal Psychosomatic Medicine*, Vol. 05 No. 63 Tahun 2001, hal. 523. Selain definisi yang dikemukakan di atas, terdapat beberapa definisi lainnya, seperti definisi yang dikemukakan Pargament. Ia mendefinisikan coping religius sebagai usaha menyelesaikan masalah dengan pendekatan agama untuk mengurangi konsekuensi emosi dan menghindari emosi negatif yang penuh tekanan. Sedangkan McDonald dan Gorsuch mengatakan bahwa coping religius merupakan cara seseorang mengatasi stres dalam menghadapi persoalan hidup dengan pendekatan agama. Lihat Wendio Angganantyo dalam *Coping Religius Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian*, dalam *Jurnal Psikologi Terapan*, Vol. 02 No.01, Tahun 2014, hal. 84.

Grotberg mengatakan bahwa tawakal (*surrender to God*) merupakan strategi penanggulangan tekanan jiwa secara religius. Artinya, bahwa seseorang memilih untuk menjadikan keinginan, pilihan dan ketentuan Tuhan sebagai ketetapan terbaik untuk dirinya.³⁸⁰ Lebih lanjut ia mengatakan bahwa mereka yang memiliki sifat tawakal (*surrender to God*) yang tinggi akan mendahulukan perkataan Tuhan dalam mengatasi problematika kehidupan, dan ia akan memosisikan dirinya sebagai individu yang selalu memiliki ketergantungan dengan petunjuk Tuhan.³⁸¹

Melihat karakter yang tercermin dari sifat tawakal seseorang, maka sifat tawakal dapat disamakan dengan *adversity quotient* yang sudah menjadi topik pembahasan dalam psikologi. *Adversity quotient* adalah suatu kemampuan individu untuk mencari solusi terbaik bagi dirinya dalam usaha mengatasi dan menanggulangi berbagai macam kesulitan dan permasalahan yang dialami. Stoltz berpendapat bahwa usaha yang dapat dilakukan adalah mengubah cara berpikir dan bersikap terhadap kesulitan tersebut dengan berdasarkan empat dimensi yaitu kendali (*control*), daya tahan (*endurance*), jangkauan (*reach*), dan kepemilikan (*origin and ownership*).³⁸²

Inti sari dari tawakal adalah penyerahan diri dan penyerahan kalbu kepada Allah semata dalam upaya meraih cita-cita dan menghadang keburukan dalam urusan dunia dan akhirat. Totalitas penyerahan diri kepada Allah merupakan implementasi kokohnya iman dan pengakuan lemahnya diri dihadapanNya. Ayat al-Quran yang mengisyaratkan sikap tawakal dijelaskan pada Surat al-Mumtahanah ayat 4:

رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنْتَبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

“Ya Tuhan Kami hanya kepada Engkaulah Kami bertawakkal dan hanya kepada Engkaulah Kami bertaubat dan hanya kepada Engkaulah kami kembali.”

Quraisy Shihab menafsirkan bahwa ayat ini adalah ucapan Nabi

³⁸⁰ Edith Henderson Grotberg, *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal With Anything*, California : New Harbinger, Publication, 1999, hal. 95.

³⁸¹ Edith Henderson Grotberg, *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal With Anything*, ..., hal. 95.

³⁸² Jangkauan (*reach*) adalah korelasi antara satu kesulitan yang dialami seseorang dengan kesulitan lainnya. Jangkauan (*reach*) juga dapat diartikan sebuah kemampuan dalam mengelola pikiran terhadap kesulitan yang dapat menimbulkan stress. Lihat Paul Gordon Stoltz, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, diterjemahkan oleh oleh Hermaya, Jakarta: Grasindo, 2007, hal. 284.

Ibrahim dan kaum yang mengikuti beliau, dimana ucapan itu juga diajarkan Allah kepada umat Nabi Muhammad SAW. Doa nabi Ibrahim untuk bertawakal ini, diucapkan setelah beliau menegaskan untuk berpisah dengan keluarganya yang tidak mau beriman. Tentu perpisahan tersebut secara manusiawi adalah sebuah ujian psikologis yang berat. Namun Nabi Ibrahim tetap *tawakkal* menjalani hal tersebut karena Allah.³⁸³

Sikap tawakal juga pernah ditunjukkan oleh Rasulullah bersama para pengikutnya ketika mendapatkan ancaman dari orang-orang kafir, mereka mengucap “*Hasbunallāh wanikmal wakīl*. Begitu pula dengan Nabi Ibrahim, ketika mendapatkan ancaman bahaya saat dilemparkan ke tengah panasnya bara api, beliau mengatakan “*Hasbunallāh wanikmal wakīl*”, dan Allah pun mendinginkan bara hingga beliau selamat dari upaya pembakaran oleh Raja Namrud. Kedua peristiwa itu menurut penulis merupakan teladan bagi umat Islam dalam menghadapi segala macam usaha dan tindakan dalam menjalani kehidupan.

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

Barang siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar, dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. (Ath-Thalaq: 2-3)

Alah SWT memberi rezeki dari arah yang tidak terbetik di dalam hatinya manusia dan tidak ada dalam perhitungannya. Barang siapa bersandar kepada Allah dalam segala urusannya, maka Allah akan mencukupi kebutuhannya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya, tidak lemah untuk berbuat sesuatu dan tidak ada sesuatu yang luput dari-Nya. Allah sudah membuat batasan untuk segala sesuatu yang akan selesai pada batasnya. Kesusahan ada batasnya, kesenangan ada batasnya, masing-masing dari keduanya tidak kekal menimpa manusia.³⁸⁴

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا - إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (QS. Al Insyirah: 5-

³⁸³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*, ..., hal. 590.

³⁸⁴ Muhammad, Ali al-Sabuni, *Mukhtasar Tafsir Ibn Katsir*, Beirut: Dār al-Qur'an al-Karīm, 1402 H/ 1981, th.

6).

Jalaluddin al-Mahali menafsirkan kata *al 'usri* dengan makna *as-syiddah* atau kesukaran dan menafsirkan kata *yusra* dengan makna *suhulah* atau kemudahan. Lebih lanjut As-Shawi mengatakan, kata *ma'a* dalam ayat 6 bermakna *ba'da* atau setelahnya.³⁸⁵

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا ۗ كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ

Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezekinya, dan Dia mengetahui tempat berdiam binatang itu dan tempat penyimpanannya. Semuanya tertulis dalam Kitab yang nyata (Lauh mahfuzh). (QS. Hud/11:6)

Dalam tafsir ringkas Kementrian Agama RI, diterangkan bahwa tidak satu pun makhluk bergerak dan bernyawa, yang melata, merayap atau berjalan di muka bumi ini melainkan semuanya telah dijamin Allah rezekinya. Semua makhluk itu diberi naluri dan kemampuan untuk mencari rezeki sesuai dengan fitrah kejadiannya. Dia mengetahui tempat kediamannya ketika hidup di dunia dan mengetahui pula tempat penyimpanannya setelah mati. Semua itu sudah tertulis dan diatur serapirapinya dalam kitab yang nyata, yaitu lauh mahfudh.³⁸⁶

وَأَن تَأْكُم مِّنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ ۗ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا ۗ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ

Dan Dia telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dan segala apa yang kamu mohonkan kepadanya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya. Sesungguhnya manusia itu, sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah). (QS. Ibrahim/14:34)

Dia telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dari segala apa yang kamu mohonkan kepadaNya”, Allah memberikan kepada kalian

³⁸⁵ Ahmad bin Muhammad As-Shawi, *Tafsir Jalalain dan Hasyiah as-Shawi*, Surabaya: Dar Ilmi, juz IV halaman 455, t.th

³⁸⁶ <https://tafsirweb.com/3498-surat-hud-ayat-6.html>, Tafsir Ringkas Kementrian Agama RI / Surat Hud Ayat 6, diakses pada 9 Agustus 2023.

segala hal yang berhubungan dengan angan-angan dan kebutuhan kalian yang kalian mohonkan kepadaNya, baik melalui gerak-gerik kalian atau dengan pernyataan verbal berupa hewan-hewan ternak, alat-alat (piranti), produk-pruduk dan lain sebagainya.³⁸⁷

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا

maka aku katakan kepada mereka: 'Mohonlah ampun kepada Tuhanmu, -sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun. (QS Nuh/71:10)

يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا

niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat, (QS Nuh/71:11)

Bila kalian bertaubat dan *beristigfar*, niscaya Allah menurunkan kepada kalian hujan deras yang terus-menerus, memperbanyak anak-anak dan harta kalian, membuatkan untuk kalian kebun-kebun yang indah dengan buah-buahan yang kalian nikmati, membuatkan untuk kalian sungai-sungai yang darinya kalian menyiram kebun-kebun kalian dan memberi minum ternak-ternak kalian.³⁸⁸

Menurut penulis, tawakal menjadi langkah yang tepat bagi pasangan suami istri yang telah berusaha untuk memperbaiki diri dan keadaan dalam rumah tangga. Sifat inilah yang akan membawa pada perubahan yang lebih baik. Penanaman sifat tawakal, memerlukan pengorbanan untuk berserah diri atas apa yang telah dilakukannya tanpa menyalahkan satu sama lain. Inilah bekal yang sesungguhnya diperlukan dalam kehidupan rumah tangga yang penuh halangan dan rintangan. Tawakal menjadi usaha yang terakhir dilakukan jika segala daya upaya telah ditempuh untuk merubah diri dan keadaan situasi dalam rumah tangga. Dengan keyakinan yang tinggi atas usahanya, maka keduanya telah membangun sebuah optimisme akan adanya perbaikan di masa yang akan datang. Dengan kata lain, hemat penulis, tawakal harus dibarengi dengan sikap optimistis dan usaha yang keras.

Adapun term tawakal (berserah diri) di dalam Al-Qur'an yang merupakan bagian dari usaha memperbaiki diri pasangan suami sitri, diantaranya terdapat dalam beberapa ayat berikut ini :

³⁸⁷ Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Tafsir as-Sa'di* jilid 7, Jakarta: Darul Haq, 2015, th.

³⁸⁸ <https://tafsirweb.com/11395-surat-nuh-ayat-11.html>, Tafsir Al-Muyassar/ Kementerian Agama Saudi Arabia, diakses pada 9 Agustus 2023.

No	Tema	Surat
1	يَتَوَكَّلُونَ	QS A Nahl/16:42, 99, QS Al Anfal/8:2,
2	يَتَوَكَّلْ	QS Az Zumar/39:38
3	الْمُتَوَكِّلُونَ	QS Az Zumar/39:38
4	تَوَكَّلْتُ	QS At Taubah/9:129, QS Yunus/10:71, QS Hud/11:88, QS Ar Ra'd/13:30

TabelIV. 24

Ayat-ayat tentang *al tawakkul* (berserah diri)

B. Isyarat Al-Quran Terkait (KDRT)

1. اَلشُّؤْرُ (Acuh tak acuh)

Isyarat Al-Quran tentang perbuatan KDRT adalah sikap seorang suami yang acuh tak acuh terhadap istrinya. Ini merupakan salah satu bentuk kekerasan psikis yang dilakukan oleh suami. *Nusyuz* diartikan sebagai pembangkangan, menghindari terhadap kewajiban yang diembannya, baik yang dilakukan suami atau istri.³⁸⁹ *Nusyuz* yang telah terserap menjadi bahasa Indonesia sebenarnya merupakan bahasa al-Quran yang dalam berbagai derivasinya, kata ini ditemukan dalam al-Quran sedikitnya terulang sebanyak 5 kali, dengan rincian dua kali terulang dalam bentuk *isim masdhar* seperti terdapat pada surat al-Mujadalah ayat 11, 1 kali terulang dalam bentuk *fiil mudhori'* yang bersambung dengan *dhomir mutakallim ma'a al-ghoir* tepatnya pada surat al-Baqarah ayat 259, serta terulang 2 kali dalam bentuk *masdhar* masing-masing pada surat an-nisa ayat 34 dan 127.³⁹⁰

Menurut *fuqaha* Hanafiyah seperti yang dikemukakan Saleh Ganim mendefinisikan *nusyuz* dengan ketidak senangan yang terjadi diantara suami-isteri. Ulama mazhab Maliki berpendapat bahwa *nusyuz* adalah saling menganiaya suami isteri. Sedangkan menurut ulama

³⁸⁹ Lihat *Al-Misbaahul Muniir* (II/605), *Mughni Al-Muhtaaj* (III/259), *Al-Mughni* (VII/46), *Shahiih Fiqh Sunnah* (III/223), *Ensiklopedi Fiqh Wanita* (II/368), dan *Panduan Keluarga Sakinah*. hlm. 291.

³⁹⁰ M. Fuad Abdul Baqi, *al-Mu'jam Al Mufahras li alfadz al-Quran al-Karim*, ...,873

Syafi'iyah *nusyuz* adalah perselisihan diantara suami-isteri, sementara itu ulama Hambaliyah mendefinisikanya dengan ketidak-senangan dari pihak isteri atau suami yang disertai dengan pergaulan yang tidak harmonis.³⁹¹

Sebagai contoh penulis sampaikan mengenai hal ini dalam QS an-Nisa, /4: 34 dan 128, berikut ini:

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ ۗ
فَالصَّالِحَاتُ قَنَاطٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ ۗ وَالَّتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَأَهْجُرُوهُنَّ
فِي الْمَضَاجِعِ وَاصْرَبُوهُنَّ ۗ فَإِنِ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبِعُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا

Kaum laki-laki itu adalah pemimpin bagi kaum wanita, oleh karena Allah telah melebihkan sebahagian mereka (laki-laki) atas sebahagian yang lain (wanita), dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari harta mereka. Sebab itu maka wanita yang saleh, ialah yang taat kepada Allah lagi memelihara diri ketika suaminya tidak ada, oleh karena Allah telah memelihara (mereka). Wanita-wanita yang kamu khawatirkan nusyuznya, maka nasehatilah mereka dan pisahkanlah mereka di tempat tidur mereka, dan pukullah mereka. Kemudian jika mereka mentaatimu, maka janganlah kamu mencari-cari jalan untuk menyusahkannya. Sesungguhnya Allah Maha Tinggi lagi Maha Besar. (an-Nisa, 4: 34).

Menurut penjelasan Tengku M. Hasbi Ash-Shiddieqy, ayat ini menawarkan beberapa tindakan edukatif yang dapat dilakukan jika terdapat tanda-tanda bahwa istri tidak taat atau tidak memenuhi kewajibannya. Tindakan-tindakan tersebut meliputi: *Pertama*, memberikan nasihat atau pendapat yang bertujuan untuk menginspirasi istri agar merasa takut kepada Allah dan menyadari bahwa kesalahan-kesalahannya akan mendapatkan hukuman dari Allah di hari kiamat. *Kedua*, menjauhinya dengan cara tidak tidur seranjang. *Ketiga*, memberikan teguran dengan kekuatan yang tidak menyebabkan rasa sakit padanya. Tindakan ini boleh dilakukan dalam keadaan yang memaksa. Misalnya, ketika istri tidak lagi responsif terhadap nasihat-nasihat yang disampaikan dengan lembut.³⁹²

Dalam tafsir Ibnu Katsir, Ibnu 'Abbas mengatakan: "Jauhilah dia

³⁹¹ Saleh bin Ganim al-Saldani, *Nusyuz*, Terj. A. Syaiuqi Qadri, cet. VI, Jakarta: Gema Insani Press, 2004, Hal. 25.

³⁹² Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur* Jilid 1, 833-845

dalam hal tidak melakukan hubungan intim dan tidak tidur bersamanya di tempat tidur, serta berupaya untuk menghindarinya." As-Suddi, adh-Dhahhak, 'Ikrimah, dan Ibnu 'Abbas dalam satu riwayatnya menambahkan: "Tidak berbicara dan tidak berinteraksi secara akrab." 'Ali bin Abi Thalhhah juga mengisahkan dari Ibnu 'Abbas: "Artinya, nasihati dia jika diterima. Jika tidak, pisahkan tempat tidur dan jangan berbicara dengannya tanpa adanya perceraian. Namun, hal ini tentu akan memberatkan baginya".³⁹³

Allah SWT menjelaskan tentang dua jenis perempuan dalam kehidupan keluarga, yaitu istri yang taat dan istri yang memberontak. Pertama, istri yang *shalihah* adalah perempuan-perempuan yang patuh kepada Tuhannya dan suaminya. Ketika suaminya tidak berada di rumah, mereka mampu menjaga kehormatan diri, melindungi harta suami, dan memperhatikan anak-anak mereka. Ketika bersama suaminya, mereka akan lebih berhati-hati menjaga kehormatan diri. Kedua, istri yang memberontak adalah perempuan-perempuan yang melampaui batas dalam menjalani kehidupan berkeluarga, sehingga mereka tidak memenuhi hak dan kewajiban dalam kehidupan berkeluarga.³⁹⁴

Menurut penjelasan Wahbah Zuhaili, jika istri melakukan pembangkangan terhadap suami karena alasan tertentu, suami dapat mengambil tiga tindakan berikut: *Pertama*, memberikan nasihat dan peringatan dengan penuh kelembutan agar pesan tersebut dapat masuk ke dalam hati istri. Menggunakan kata-kata yang berisi nasihat agar istri merasa takut akan siksa Allah dan memahami bahwa perilakunya dapat menghancurkan kebahagiaan dalam rumah tangga. Ini adalah cara untuk menghentikan perilaku buruk istri.

Kedua, melakukan pemisahan tempat tidur. Artinya, suami tidak melakukan hubungan intim dengan istri atau tidur dalam satu tempat tidur. Namun, suami tidak boleh menjauhi istri sepenuhnya (tidak berbicara dengannya) selama lebih dari tiga hari. Ini merupakan tindakan yang lebih tegas untuk membuat istri sadar bahwa tindakannya salah.

Ketiga, Memberikan peringatan dengan cara yang lembut adalah langkah yang lebih baik daripada menggunakan pukulan yang tidak menyakitkan. Tujuannya adalah untuk mengingatkan istri agar bertobat dan memperbaiki diri, bukan untuk tujuan lain. Jika suami terlalu kasar sehingga menyebabkan istri menderita, suami harus bertanggung jawab atas biaya pengobatannya. Suami sebaiknya tidak mengulangi tindakan pemukulan di tempat yang sama dan tidak memukul bagian wajah karena

³⁹³ Abu Al-Fida` Isma`il Ibn Al-Katsir, *Tafsir Al-Quran Al-`Azhim*, Riyadl : Dar Al-Salam, 1998, Cetakan Ke-2, th.

³⁹⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*,, hal. 76.

itu adalah area yang indah. Tidak diperbolehkan bagi suami untuk menggunakan cambuk atau tongkat saat memukul. Pemukulan yang diperbolehkan seharusnya dilakukan dengan kelembutan, tanpa bermaksud menyakiti atau menyiksa istri, seperti yang dilakukan oleh beberapa orang yang tidak bijaksana. Meskipun pemukulan diizinkan, ulama umumnya setuju bahwa meninggalkan cara ini adalah lebih utama.

Keempat, disarankan untuk menunjuk hakim sebagai penyelesaian perselisihan. Allah memberikan petunjuk kepada para hakim, suami istri, dan keluarga. Jika terjadi perselisihan antara suami dan istri, hendaknya mengangkat dua hakim, satu dari pihak suami dan satu dari pihak istri, untuk berupaya mendamaikan keduanya. Mereka akan melakukan penelitian terhadap permasalahan yang terjadi dan mencari akar penyebab perselisihan tersebut. Dengan petunjuk Allah, keduanya akan diberi bimbingan untuk menemukan solusi terbaik.³⁹⁵

Ungkapan dalam tafsir al-Azhar karya Hamka berikut ini mencerminkan kebolehan memukul “*Pendeknya, peraturan Tuhan itulah yang baik. Ada keizinan memukul kalau sudah sangat perlu, tetapi orang baik-baik berbudi tinggi, akan berupaya supaya memukul dapat dielakkan. Dan tidaklah benar sama sekali kalau memukul sama sekali tidak diizinkan, kalau laki-laki telah diakui Tuhan sebagai pemimpin*”.

Demikian pula dalam tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab disebutkan: “*Jangan pula berkata bahwa memukul tidak relevan dewasa ini, karena pakar-pakar pendidikan masih mengakuinya untuk kasus-kasus tertentu bahkan di kalangan militerpun masih dikenal bagi yang melanggar disiplin, dan sekali lagi harus diingat bahwa pemukulan yang diperintahkan di sini adalah yang tidak mencederai atau menyakitkan*”.

Menurut al-Thahir al-Hadad, dalam ayat di atas, kata "memukul" tidak memiliki konotasi penganiayaan atau kekerasan fisik, melainkan dimaknai sebagai upaya mendidik atau memberi pelajaran. Perlu dicatat bahwa meskipun beberapa ulama dan ahli tafsir mengartikan kata "memukul" secara fisik, hal ini hanya diperbolehkan dalam situasi yang sangat darurat, yaitu sebagai tindakan darurat semata, dan tidak boleh diartikan sebagai anjuran atau kewajiban. Oleh karena itu, ada ketentuan-ketentuan yang harus dipahami oleh suami jika ia harus melakukan tindakan tersebut. Dalam hal ini, sebenarnya para ulama lebih cenderung untuk menghindari tahap pemukulan.³⁹⁶

Penekanan dalam disertasi ini justru ada pada perbuatan nusyuz yang dilakukan oleh suami kepada istrinya, yaitu perbuatan yang acuh tak

³⁹⁵ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, ..., hal. 82.

³⁹⁶ Al-thahir Al-Hadad, *Wanita dalam Syariat & Masyarakat* Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001, hal. 22.

acuh, tidak memperhatikan dan cenderung membiarkan istri dalam keadaan yang tidak menyenangkan. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah SWT dalam QS An Nisa/4:128 berikut ini:

وَإِنَّ امْرَأَةً خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا ۚ وَالصُّلْحُ خَيْرٌ ۗ وَأُخْضِرَتِ الْأَنْفُسُ الشُّحَّ ۗ وَإِنْ تُحْسِنُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا

Dan jika seorang wanita khawatir akan nusyuz atau sikap tidak acuh dari suaminya, maka tidak mengapa bagi keduanya mengadakan perdamaian yang sebenar-benarnya, dan perdamaian itu lebih baik (bagi mereka) walaupun manusia itu menurut tabiatnya kikir. Dan jika kamu bergaul dengan isterimu secara baik dan memelihara dirimu (dari nusyuz dan sikap tak acuh), maka sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. (an-Nisa/4:128)

Menurut Wahbah Zuhaili, ayat ini memberikan informasi tentang langkah-langkah dan cara mengatasi perselisihan antara suami dan istri, serta menggambarkan tiga situasi yang terkait. Pertama, dalam kasus suami yang menjadi acuh tak acuh atau tidak lagi mencintai istrinya, istri dapat mencoba mendapatkan kembali hati suami dengan melepaskan haknya, seperti hak nafkah, pakaian, giliran, atau hak-hak lain yang menjadi tanggung jawab suami. Dalam kasus ini, suami harus menerima tindakan tersebut. Kedua, dalam kasus kesepakatan antara suami dan istri, perdamaian yang dicapai melalui kesepakatan di antara mereka berdua, di mana istri bersedia melepaskan sebagian haknya dan suami menerima tindakan tersebut, lebih baik daripada perceraian yang menyeluruh. Ketiga, dalam kasus perceraian yang terjadi antara suami dan istri ketika semua upaya penyelesaian tidak berhasil, jika keduanya terpaksa harus berpisah dan bercerai, Allah SWT akan memberikan kepada masing-masing pihak pasangan yang lebih baik sebagai pengganti.³⁹⁷

Menurut Tengku M. Hasbi Ash-Shiddieqy, dalam situasi ketika seorang perempuan melihat indikasi atau tanda-tanda bahwa suaminya akan berlaku kejam, menjauhinya, menolak memberikan nafkah, atau tidak menunjukkan kasih sayang dalam hubungan suami istri, dan pergaulan mereka tidak lagi harmonis seperti seharusnya, hal ini tidak terjadi karena kesibukan agama atau dunia. Mungkin karena suami sudah

³⁹⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, ..., hal. 82.

tidak mencintai istri lagi atau ada indikasi akan dilakukannya perceraian. Dalam hal ini, tidak ada masalah bagi keduanya untuk mencari perdamaian yang sejati, yang tidak melanggar aturan agama. Misalnya, istri dapat menyatakan kepada suaminya bahwa dia bersedia melepaskan sebagian hak dan nafkahnya, asalkan tetap menjadi istrinya, jika itu dianggap sebagai langkah terbaik. Atau istri tidak akan menuntut nafkah *iddah*, mas kawin, atau melepaskan *mut'ah talak* (nafkah tambahan), asalkan suami mau menceraikannya.³⁹⁸

Menurut al-Quran, surat an-Nisa ayat 34 dan ayat terakhir, yakni ayat 128, diperoleh pemahaman bahwa baik laki-laki sebagai suami ataupun perempuan dalam kapasitasnya sebagai seorang isteri sama-sama berpotensi untuk melakukan *nusyuz*. Seorang istri dianggap *nusyuz* manakala ia tidak setia kepada suami karena diakibatkan oleh etika yang jelek. Sementara suami dianggap *nusyuz* manakala ia tidak setia kepada seorang istri serta sikap itu melahirkan keengganan untuk menafkahnya. Perbedaan tersebut tampaknya berkaitan erat dengan karakter yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan, sehingga dalam hal ini, Wahbah Zuhayli mengatakan *nusyuz* seorang istri lebih dipengaruhi oleh sifat kelembutan dan ketidaksempurnaan akalunya, sementara *nusyuz* seorang suami lebih berkaitan dengan ketegasan sikapnya.³⁹⁹

Menurut penulis, *nusyuz* dapat dilakukan oleh suami maupun istri. Secara tersirat, dua ayat yang berbeda dalam QS An-Nisa/4 ayat 34 dan 128, menunjukkan bahwa Al-Quran mengungkapkan kesetaraan dalam perbuatan yang secara manusiawi dapat dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan. Namun secara tersurat, terdapat perbedaan dalam menyikapi perbuatan *nusyuz*. Jika *nusyuz* dilakukan oleh istri, sebagaimana dalam ayat 34, maka jalan keluarnya adalah dengan melakukan langkah-langkah berupa nasehat, pisah ranjang dan pemukulan bila dianggap perlu. Tetapi jika *nusyuz* dilakukan oleh seorang suami, sebagaimana dalam ayat 128, maka jalan keluarnya adalah dengan melakukan *islah* atau perdamaian diantara keduanya.

2. الضَّرَبُ (Dan pukullah mereka)

Isyarat dalam Al-Quran berikutnya tentang KDRT adalah kekerasan fisik yang dilakukan oleh suami terhadap istrinya. Isyarat tersebut terdapat dalam ungkapan “Pukullah mereka” yang merupakan terjemahan kalimat “وَأَضْرِبُوهُنَّ” sebagaimana tersurat dalam ayat 34 surat an-Nisa, berikut ini:

³⁹⁸ Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur* Jilid 1, 833-845.

³⁹⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, ..., hal. 82.

الرِّجَالُ قَوْمُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ ۚ فَالْمُصَلِّحَاتُ
 قُنُتٌ حَفِظَتْ لِلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ ۚ وَالَّتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَأَهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ
 وَأَضْرِبُوهُنَّ ۚ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبِعُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا

Kaum laki-laki itu adalah pemimpin bagi kaum wanita, oleh karena Allah telah melebihkan sebahagian mereka (laki-laki) atas sebahagian yang lain (wanita), dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari harta mereka. Sebab itu maka wanita yang saleh, ialah yang taat kepada Allah lagi memelihara diri ketika suaminya tidak ada, oleh karena Allah telah memelihara (mereka). Wanita-wanita yang kamu khawatirkan nusyuznya, maka nasehatilah mereka dan pisahkanlah mereka di tempat tidur mereka, dan pukullah mereka. Kemudian jika mereka mentaatimu, maka janganlah kamu mencari-cari jalan untuk menyusahkannya. Sesungguhnya Allah Maha Tinggi lagi Maha Besar.

Secara umum, ulama tafsir memiliki beragam pandangan mengenai kalimat وَأَضْرِبُوهُنَّ. Ragam pandangan ini dipengaruhi oleh latar belakang masing-masing ulama dalam merumuskan makna dan menjelaskannya dalam konteks yang berbeda. Perintah ini pada dasarnya hanya memberikan wewenang (*mubah*) kepada suami. Dalam kaidah *ushul fiqh*, perintah-perintah dalam Al-Qur'an memiliki berbagai makna, salah satunya adalah kebolehan⁴⁰⁰ seperti ayat yang berbicara tentang makanan hasil buruan (QS. 6:141) atau perintah umum untuk makan (QS. 5:4).⁴⁰¹

Penafsiran kalimat وَأَضْرِبُوهُنَّ menghasilkan pemahaman bahwa suami memiliki wewenang untuk memukul istri, dengan batasan-batasan tertentu seperti yang disebutkan sebelumnya. Namun, perlu dicatat bahwa beberapa ulama tetap menganggap tindakan tersebut tidak disarankan dalam keadaan apapun. Di sisi lain, terdapat pula beberapa ulama tafsir yang memberikan wewenang tersebut secara berlebihan. Sebagai contohnya, dalam Tafsir *al-Kasysyaf*, terdapat pandangan yang berlebihan yang menyatakan bahwa perempuan yang tidak taat tidak hanya boleh dipukul dengan rotan, tetapi juga dapat diikat dan dipaksa untuk berhubungan seks oleh suami.⁴⁰²

⁴⁰⁰ Abû Ishâq asy-Syâfi'I, *al-Luma' fi Ushûl al-Fiqh*, Surabaya: Mathba'ah Surabaya, tt., hal. 23.

⁴⁰¹ Saefuddin Zuhri, *Ushul Fiqh; Akal Sebagai Sumber Hukum Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009. Hal. 50-52.

⁴⁰² al-Qâsim bin Umar Az-Zamakhshari, *Tafsîr al-Kasysyâf*, Beirut: Dar al-Fikr, 1989, juz. 1. hal. 406. Juga: al-Qurtubî, Muhammad bin Ahmad. (tt). *al-Jâmi' li- 'Ahkâm al-Qur'ân*, Beirut: Dâr Ihyâ at-Turâts al-'Arabî, juz. 5. hal. 172.

Hingga tahun 2010, terjemahan resmi pemerintah mengartikan kata perintah *وَأَضْرِبُوهُنَّ* sebagai "dan (kalau perlu) pukullah mereka". Penambahan kata 'kalau perlu' dalam tanda kurung merupakan penjelasan tambahan yang sebenarnya tidak terdapat secara literal dalam kalimat aslinya, *وَأَضْرِبُوهُنَّ*. Penjelasan ini secara tidak langsung memberikan kesan bahwa 'memukul' hanya dilakukan jika dianggap perlu. Dengan demikian, pemukulan harus dibatasi oleh kebutuhan atau keperluan tertentu. Kesimpulan ini menunjukkan banyaknya ragam dalam penafsiran potongan ayat tersebut jika diterjemahkan secara harfiah dan tanpa penyesuaian. Kesimpulan serupa juga dapat ditemukan dalam berbagai tafsir dan terjemahan lain yang beredar di Nusantara.⁴⁰³

Ragam dalam tafsir ini dapat ditemukan dalam hampir semua kitab tafsir utama seperti tafsir Fi Zhilalil Quran, Fath Qadir, al-Maraghi, Ahkâm al-Qur'ân, ath-Thabari (w. 310 H/923 M), ar-Râzî (w. 606 H/1209 M), dan al-Qurthubî (w. 671 H/1271 M). Demikian juga kitab-kitab tafsir Nusantara seperti Tarjumân al-Mustafîd karya Abd al-Raûf al-Singkel (w. 1105 H/1693 M), Tafsîr al-Munîr karya Syekh Nawawi Banten (w. 1314 H/1897 M), dan al-Ibrîz karya Kyai Bisri Mustofa (w. 1937 H/1977 M). Salah satu batasan yang sering disebutkan adalah bahwa pemukulan tidak boleh dilakukan secara keras, menyakitkan, tidak boleh meninggalkan bekas luka pada wajah atau tulang. Bahkan, Syekh Nawawi menyebutkan penggunaan kain sapu tangan sebagai alat pemukulannya.⁴⁰⁴

Sementara itu Hamka dalam kitab tafsirnya, *Al-Azhar*, dengan rinci menerangkan bahwa memuku ini hanya dilakukan kepada perempuan yang memang sudah patut dipukul atau dalam kondisi yang sudah sangat terpaksa. Suami yang suka memukul istrinya, seakan-akan dipandanginya istrinya itu sebagai budak atau hamba sahaya, padahal istri bukan budak, bukan barang maupun benda, tetapi istri itu adalah manusia dan teman hidup bagi suaminya.⁴⁰⁵ Sedangkan dalam terjemahan Mahmud Yunus, menambahkan penegasan "tetapi dengan pukulan yang tidak menyakiti badannya" langsung setelah kata "pukullah mereka".⁴⁰⁶ Penekanan yang serupa juga ditemukan dalam tafsir Ibrîz karya Kyai

⁴⁰³ Faqihuddin Abdul Kodir "Islam dan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT): Pembahasan Dilema ayat Pemukulan istri (an-Nisa, 4: 34), dalam *Kajian Tafsir Indonesia*", dalam *jurnal Holistik* Vol 12 Nomor 01, Juni 2011/1433 H.

⁴⁰⁴ Faqihuddin Abdul Kodir "Islam dan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT): Pembahasan Dilema ayat Pemukulan istri (an-Nisa, 4: 34) Dalam *Kajian Tafsir Indonesia*", dalam *jurnal Holistik* Vol 12 Nomor 01, Juni 2011/1433 H.

⁴⁰⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, ..., hal. 61-62.

⁴⁰⁶ Mahmud Yunus, *Tarjamah Qur'an Karim*, Jakarta: P.T. Hidakarya Agung, 1973, hal. 76.

Bisri Mustofa dari Rembang.⁴⁰⁷

Quraish Sihab, dalam kitab tafsirnya, *Al Misbah*, mengungkapkan bahwa jika seorang wanita berbuat nusyuz atau tidak menaati perintah suami, maka pertama kali yang dilakukan adalah memberikan nasihat, jika tidak mendapat respon dari isteri yang nusyuz, langkah berikutnya yaitu menghindari hubungan seks, jika dengan langkah kedua ini isteri tetap *nusyuz*, dilakukan langkah ketiga yaitu memukulnya, akan tetapi pemukulan ini harus dilakukan dengan tidak meninggalkan bekas atau mencederai fisik seperti tulang yang patah/retak, luka sebab pemukulan tersebut. Bahasa, ketika menggunakan dalam arti memukul, tidak selalu dipahami dalam arti menyakiti atau melakukan suatu tindakan keras dan kasar.⁴⁰⁸

Sayyid Qutb dalam kitab tafsirnya, *Fil Zhilalil Quran*, menjelaskan hal ini dengan ungkapan bahwa pemukulan yang dilakukan ini bukanlah untuk menyakiti, menyiksa dan memuaskan diri. Pemukulan ini tidak boleh dilakukan dengan maksud untuk menghinakan dan merendahkan. Juga tidak boleh dilakukan dengan keras dan kasar untuk menundukkannya kepada kehidupan yang tidak disukainya. Pemukulan yang dilakukan haruslah dalam rangka mendidik dan disertai dengan rasa kasih sayang seorang pendidik, sebagaimana yang dilakukan seorang ayah terhadap anak-anaknya dan yang dilakukan oleh guru terhadap muridnya.⁴⁰⁹ Sementara itu, Imam As-Syaukani dalam kitab tafsirnya, menegaskan bahwa apa yang terdapat dalam Al-Qur'an, merupakan suatu hal yang halal bagi si suami untuk memukul istri, namun dengan pukulan yang tidak parah dan tidak melukai pada saat nusyuz tersebut dikhawatirkan terjadi⁴¹⁰.

Ahmad Musthafa Al-Maraghi, dalam kitab tafsirnya, *Al-Maraghi*, menyatakan bahwa suami boleh memukul istrinya, asalkan pukulan itu tidak menyakiti atau melukainya, seperti memukul dengan tangan atau tongkat kecil.⁴¹¹ Sedangkan Imam Al-Qurtubi, dalam Tafsirnya, *Al Qurtubi*, menyampaikan bahwa Allah SWT memerintahkan agar terlebih dahulu memulai dengan nasehat kemudian pisah ranjang, bila belum berhasil maka pukullah dengan pukulan yang mendidik bukan pukulan yang menyakitkan, karena itulah yang dapat memperbaikinya

⁴⁰⁷ Mustofa Bisri, *al-Ibrîz li-Ma'rifat Tafsîr al-Qur'ân bi al-Lughah alJâwiyah*, Menara Kudus, juz 5, hal. 215.

⁴⁰⁸ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*, ..., hal. 410.

⁴⁰⁹ Sayyid Quthb, *Tafsir Fizhilalil Qura'an*, ..., hal. 359.

⁴¹⁰ Al-Imam Muhammad bin Ali bin Muhammad, Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, Terj. Amir Hamzah Fachruddin, Jakarta: Pustaka Azzam, 2011, th.

⁴¹¹ Ahmad Mustofa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, ..., hal. 45.

dan yang dapat mendorongnya untuk memenuhi hak suaminya.⁴¹²

Ibnu al Arabi, dalam kitab *Ahkâm al-Qur'ân*, mengemukakan pandangan Imam 'Atha bin Abi Rabâh (w. 114H/732M) yang menganggap bahwa 'memukul istri' sebenarnya hukumnya 'makruh'. Selain itu, juga mengungkapkan pandangan Imam Syafi'i (w. 204H/819M) yang lebih memilih untuk tidak memukul istri dalam segala keadaan.⁴¹³ Argumentasi yang diajukan oleh kedua ulama besar ini didasarkan pada teladan Nabi Muhammad Saw, yang tidak pernah melakukan pemukulan terhadap istri-istri atau pembantunya. Bahkan, dalam sebuah teks hadis disebutkan bahwa orang yang masih suka memukul perempuan tidak dianggap baik di mata Nabi SAW.⁴¹⁴

Sebagian ulama mensyaratkan adanya pemukulan dalam konteks relasi suami-istri, dengan memperhatikan beberapa ketentuan yang harus dipenuhi. *Pertama*, tujuan utamanya adalah mendidik istri agar kembali taat atau memenuhi hak-hak suami. Oleh karena itu, selama masih memungkinkan, tindakan yang paling ringan harus dipilih, dan tindakan yang lebih berat harus dihindari. Imam Fakhurddin Ar-Razi menekankan pentingnya mengambil tindakan yang paling ringan dalam hal ini.⁴¹⁵

Kedua, jika terpaksa harus menggunakan tindakan terakhir berupa pemukulan, maka hanya pukulan yang sangat ringan yang boleh dilakukan, seperti menggunakan siwak atau sikat gigi dan sejenisnya. Pukulan yang diperbolehkan bukanlah pukulan yang bersifat kriminal dan dapat menyebabkan cedera serius, seperti pukulan yang fatal, cacat permanen, luka berdarah, patah tulang, atau menyebabkan rasa sakit yang sangat parah. Selain itu, tidak boleh memukul bagian wajah atau bagian tubuh yang berisiko membahayakan, tidak boleh memukul di luar rumah, dan tidak boleh melakukan pemukulan berulang kali pada satu bagian tubuh.⁴¹⁶

Ketiga, tidak boleh di arahkan ke wajah. *Keempat*, pemukulan disarankan dilakukan dengan menggunakan benda yang paling ringan, seperti sapu tangan. *Kelima*, pemukulan dilakukan semata-mata untuk memberikan efek yang bermanfaat dalam memulihkan keutuhan dan

⁴¹² Muhammad Ibrahim al-Hifnawi, *Tafsir al-Qurtubi*, Terj. Mahmud Hamid Utsman, Pustaka Azzam, Jakarta, 2010, th.

⁴¹³ Muhammad bin Abdullâh Ibn al-'Arabi, *Ahkâm al-Qur'ân*, Beirut: al-Maktab al-Islâmi. Juz II, tt. , hal. 341.

⁴¹⁴ Abû as-Sa'âdât Mubârak bin Muhammad Ibn al-Atsîr, *Jâmi' al-Usûl min Ahâdîth al-Rasûl*. Beirut-Lebanon: Dar Ihya at-Turâts. juz VII, 1984 hal. 330, no. hadits: 4719.

⁴¹⁵ Fakhruddin Ar-Razi, *Mafâtîhul Ghaib*, ..., hal. 422.

⁴¹⁶ Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jâmi'ul Bayân fi Ta'wilil Qur'ân*, ..., hal, 298-299.

keharmonisan hubungan antara suami dan istri.⁴¹⁷

Pada dasarnya tujuan utama memukul adalah mendidik istri agar kembali menaati atau memenuhi hak suami. Karenanya selama masih bisa diambil tindakan yang paling ringan, maka tidak boleh mengambil tindakan yang lebih berat. Dalam hal ini Imam Fakhurddin Ar-Razi menegaskan, bagaimanapun mengambil tindakan yang paling ringan sangat perintahkan dalam hal ini, “*fat takhfiḥ mura’â fi hâdzal bab ‘alâ ablaghil wujûh.*”⁴¹⁸

Adapun secara terperinci, sebagian ragam tafsir “pukullah mereka” yang telah dikemukakan oleh para pnafsir, penulis dapat simpulkan dalam tabel dibawah ini:

No	Kitab Tafsir	Arti
1	Tafsir Ibrîz karya Kyai Bisri Mustofa	Pukulan yang tidak menyakiti badannya
2	Tafsir al-Azhar karya Hamka	Pukullah tetapi jangan yang menyebabkan istri menderita, jangan sampai melukai, jangan sampai membuat istri patah tulang, jangan berkesan, dan jauhi memukul muka
3	Tafsir al-Misbah karya M. Quraisy Shihab	Pemukulan yang tidak meninggalkan bekas atau mencederai fisik
4	Tafsîr al-Munîr karya Syekh Nawawi	MenggunaKan kain sapu tangan sebagai alat pemukulannya
6	Tafsir ringkas Kementrian Agama RI	kalau perlu pukullah mereka dengan pukulan yang tidak menyakitkan tetapi memberi kesan kemarahan

⁴¹⁷ Muhammad Husen, *Islam Agama Ramah Perempuan Pembelaan Kiai Pesantren*, Yogyakarta: LKiS, 2004, hal. 242.

⁴¹⁸ Sulaiman bin Umar al-Bujairami, *at-Tajrîd linaf’il ‘Abîd*, Turk: al-Makatabah al-Islamiyyah, juz III, t.th. hal 422

7	Tafsir as-Sa'di karya Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di	Suami boleh memukulnya dengan pukulan yang tidak membahayakan (tidak meninggalkan luka)
8	Tafsir Fath Qadr Imam As-Syaukani	Memukul istri dengan pukulan yang tidak melukai
9	Tafsir Fil Zhilalil Quran karya Sayyid Qutb	Pemukulan yang dilakukan haruslah dalam rangka mendidik, yang harus disertai dengan rasa kasih sayang seorang pendidik
10	Tafsir At Thabari karya Imam Athabariy	Pukulan yang tidak melukai, tidak keras, dan jangan pukulan yang membuat tulangnya patah apalagi pukulan yang sampai membuatnya cacat
11	Tafsir Al-Maraghi karya Ahmad Musthafa Al-Maraghi	Pukulan itu tidak menyakiti atau melukainya, seperti memukul dengan tangan atau tongkat kecil.

Tabel. IV. 25
Ragam tafsir وَأَضْرِبُوهُنَّ

Terkait tafsir ayat 4:34, banyak ragam dan kompleksitas yang muncul dalam penafsiran dan pemahamannya. Meskipun ayat ini singkat dan padat, namun pemaknaan dan tafsirnya menjadi panjang dan rumit. Beberapa pertanyaan muncul terkait isu 'pemukulan' dalam ayat ini: Apakah ayat ini memerintahkan suami untuk memukul istri yang *nusyûz* atau hanya memberikan kebolehan? Apakah wewenang ini mutlak bagi suami? Apakah wewenang ini dimaksudkan untuk mendidik sehingga suami terikat dengan batasan ini? Bagaimana batasan memukul dalam ayat tersebut?

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, penulis melakukan analisis terhadap tafsir-tafsir utama yang berkembang di Nusantara, dengan fokus pada pemaknaan frasa " وَأَضْرِبُوهُنَّ " atau "pukullah mereka" dalam ayat 4:34. Tentu saja, pembahasan ayat 4:34 secara keseluruhan, serta ayat-ayat lain yang terkait dengan relasi suami-

istri dan kehidupan rumah tangga, juga akan disinggung sejauh hal tersebut memiliki relevansi dengan pemahaman terhadap frasa " *وَأَضْرَبُوهُنَّ* ", terutama terkait isu kekerasan dalam rumah tangga. Dalam berbagai kajian tafsir, isu pemukulan terhadap istri tidak terlepas dari isu pendisiplinan dan pendidikan terhadap istri yang membangkang (*nusyûz*) terhadap suami, dan tentu saja berkaitan erat dengan isu kepemimpinan (*qiwâmah*) laki-laki atau suami yang *hierarkis* terhadap perempuan atau istri.

Zaini Dahlan telah memulai dengan memaknai " *وَأَضْرَبُوهُنَّ* " sebagai "berilah sangsi yang mendidik" bukan "pukullah mereka" seperti yang lainnya. Pilihan ini merupakan langkah penting untuk tidak lagi menggunakan ayat sebagai justifikasi pemukulan terhadap istri. Pendekatan ini hanya mungkin jika ayat 4:34 tidak lagi dianggap sebagai ayat yang *qath'iyy* (pasti), sehingga terbuka kemungkinan makna-makna baru selain dari "pukullah"⁴¹⁹, dan justru merupakan ayat yang masih terbuka untuk pemahaman baru. Kehadiran ragam makna dalam ayat 4:34, jika "*zhanny*" (bersifat spekulatif) diartikan sebagai memiliki variasi makna, sangat jelas terlihat dari perdebatan ulama tafsir mengenai batasan-batasan makna "pukullah" yang telah dijelaskan sebelumnya.⁴²⁰

Batasan "memukul yang tidak menyakitkan" dalam tipologi Abdullah Saeed masih termasuk dalam kategori *Textualis* atau, pada tingkat yang lebih jauh, *Semitextualis*. Hal ini karena ayat ini masih digunakan sebagai dasar wewenang suami untuk memukul istri, yang dalam pandangan kelompok kontekstualis dianggap bertentangan dengan prinsip kasih sayang, kesetaraan, dan keadilan dalam hubungan antara laki-laki dan perempuan. Pendekatan tafsir kontekstualis ini didasarkan pada pemikiran beberapa intelektual, seperti Fazlurrahman mengenai moral *rasional-legis* dalam sebuah ayat, Mohammed Talbi mengenai tujuan utama syari'ah, dan Nasr Hamid Abou Zayd mengenai makna yang tersembunyi di balik teks.⁴²¹

Dengan pendekatan historis, Muhammad Talbi menjelaskan

⁴¹⁹ Menguak Kebatilan dan Kebohongan Sekte FK3 dalam Buku 'Wajah Baru Relasi Suami-Istri: Telaah Kitab 'Uqud al-Lujjain'. (Pasuruan: Rabithah Ma'had Islamiyah). hal. 49-52.

⁴²⁰ Faqihuddin Abdul Kodir, "Konsep Qath'iyy dan Dhanny dalam Fiqh Relasi Perempuan dan Laki-laki: Kasus Pembacaan Ulang terhadap Kitab 'Uqud al-Lujjain Karya Syekh Nawawi Banten". dalam seminar Generasi Baru Peneliti Muda Muslim. Islam dalam Ragam Pendekatan. (Australia: AII dan Purwokerto: STAIN), 2010, hal. 170-235.

⁴²¹ Sahiron Syamsuddin, "Tipologi dan Proyeksi Penafsiran Kontemporer terhadap al-Qur'an" dalam *Jurnal Studi Ilmu-ilmu al-Qur'an dan Hadis*. Vol. 8. No. 2 (July, 2007). Jurusan Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2007, hal. 198-200.

bahwa ayat "pukullah" turun dalam konteks ketika komunitas Muslim di Madinah sedang mengalami dampak negatif dari pertempuran Uhud. Keadaan sosial dan politik pada saat itu sangat rentan terpecah karena hal-hal kecil. Di satu sisi, mereka menghadapi ancaman nyata dari musuh di luar, sementara di dalam juga terjadi friksi-friksi yang mengancam persatuan mereka. Salah satu permasalahan yang muncul adalah mengenai hak suami untuk memukul istri, yang memunculkan pendukung dan penolak dalam komunitas Madinah⁴²².

Dalam analisis Talbi, perempuan di Mekkah memiliki status yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan di Madinah. Di sisi lain, laki-laki di Madinah memiliki sikap yang lebih setara dalam berinteraksi dengan istri, berbeda dengan laki-laki di Mekkah. Perempuan Mekkah banyak belajar dari perempuan Madinah untuk berani melawan perlakuan yang tidak adil dari suami mereka. Di sisi lain, laki-laki di Madinah juga tidak sedikit yang meminta agar istri mereka menjadi patuh seperti perempuan di Mekkah. Penjelasan ini membantu memahami konteks sosial dan budaya pada masa itu, yang dapat memberikan pandangan yang lebih nuansa mengenai ayat tersebut.

Analisis ini dapat dipahami melalui kasus yang terjadi antara Habibah bin Zayd dan suaminya, sebagaimana tercatat dalam berbagai kitab Hadis. Pada suatu saat, Habibah yang berasal dari Madinah tidak mematuhi perintah suaminya, sehingga ia menjadi korban pemukulan. Ia tidak menerima perlakuan tersebut dari suaminya. Dengan didampingi ayahnya, Habibah datang menghadap dan melaporkan masalahnya kepada Rasulullah Muhammad SAW. Ayah Habibah berkata, "Apakah saya menyerahkan putri kesayangan saya hanya untuk dipukul?" Rasulullah SAW kemudian menyampaikan, "Dia (Habibah) memiliki hak untuk membalas perlakuan tersebut dari suaminya." Namun, sebelum tindakan pembalasan terjadi, turunlah ayat 4:34. Setelah itu, Rasulullah SAW berkata, "Kita menginginkan sesuatu, tetapi Allah menghendaki yang lain, dan kehendak Allah-lah yang terbaik. Oleh karena itu, tindakan pembalasan tersebut dibatalkan"⁴²³.

Menurut Talbi, pemberian izin untuk memukul tanpa alasan hanya dapat dibenarkan dalam konteks masyarakat yang sedang mengalami potensi perpecahan. Ayat mengenai pemukulan tersebut turun, menurut Talbi, dengan tujuan menjaga stabilitas antara kelompok pendukung Habibah dan kelompok pendukung suaminya. Namun, di luar

⁴²² Mohammad Talbi, *Ummat al-Wasat: al-Islâm wa Tahaddiyât alMu'âsarah*. Tunisia: Saras li al-Nasr, 1996, hal. 115-141.

⁴²³ Mohammad Talbi, *Ummat al-Wasat: al-Islâm wa Tahaddiyât alMu'âsarah*,..., hal. 115-141.

konteks tersebut, seperti yang ditegaskan dalam beberapa teks hadis, Nabi Muhammad Saw justru melarang pemukulan terhadap istri. Salah satu hadis terkenal adalah riwayat Iyas bin Abdullah RA, di mana beberapa perempuan mengadu kepada Nabi Saw tentang perilaku suami yang sering kali memukul istri mereka. Nabi Saw kemudian memberikan khutbah dan menyatakan bahwa "mereka bukanlah orang yang mulia di antara kalian"⁴²⁴.

Menurut fakihudin, kekerasan terhadap perempuan merupakan bentuk ketidakadilan *gender* yang timbul akibat ketimpangan dalam hubungan dan pemaksaan atau pemertahanan peran yang tidak seimbang. Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) lebih sering menargetkan perempuan, baik sebagai istri, anak, maupun pekerja rumah tangga, sebagai dampak dari konstruksi *gender* yang tidak seimbang. Sebagai contoh, dalam budaya tertentu, suami dianggap memiliki wewenang untuk mengatur, memerintah, mendidik, dan bahkan memukul istri jika diperlukan. Dalam konstruksi *gender* semacam ini, suami dianggap tidak boleh dipukul atas kesalahan yang dilakukan terhadap istri, sebesar apapun kesalahan tersebut. Sementara itu, istri dapat dipukul atas kesalahan yang dilakukan terhadap suami, sekecil apapun kesalahan tersebut.⁴²⁵

Lebih lanjut, fakihudin menegaskan bahwa Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) dapat terjadi karena berbagai faktor, baik di dalam maupun di luar rumah. Namun, faktor perbedaan dan ketimpangan *gender* secara jelas menjadi penyebab utama terjadinya kekerasan tersebut. Dalam perspektif keadilan secara umum, kekerasan dalam rumah tangga bukan hanya melanggar prinsip-prinsip hak asasi manusia, hukum dan peraturan yang berlaku, norma dan etika, tetapi juga bertentangan dengan prinsip, nilai, dan ajaran Islam.⁴²⁶

Fakihudin menambahkan bahwa *feminisme* menjadi dasar *hermeneutika* untuk menemukan pesan dasar mengenai keadilan relasi laki-laki dan perempuan, baik dalam ayat-ayat Al-Qur'an maupun dalam tafsir-tafsir yang dikembangkan, terutama di era saat ini. Perspektif ini telah diperkenalkan oleh berbagai tokoh di Indonesia sejauh terkait dengan penafsiran al-Qur'an, diantaranya Yunahar Ilyas (1997)⁴²⁷,

⁴²⁴ Abī Dāwud Sulaimān Ibn As'ats al-Sajistānī (w.202-275), *Sunan Abi Dāwud*, Riyādh: Maktabah al-Ma'arif, 1406H, cet.I, hadis ke 2146.

⁴²⁵ Faqihuddin Abdul Kodir, "Islam dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT): Pembahasan Dilema Ayat Pemukulan Istri (An-Nisa, 4: 34), ...", hal. 134-138.

⁴²⁶ Faqihuddin Abdul Kodir, "Islam dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT): Pembahasan Dilema Ayat Pemukulan Istri (An-Nisa, 4: 34), ...", hal. 134-138.

⁴²⁷ Yunahar Ilyas, *Feminisme dalam Kajian Tafsir al-Qur'an Klasik dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997, th.

Zaitunah Subhan (1999)⁴²⁸, Nasaruddin Umar (2001)⁴²⁹, dan Nurjannah Ismail (2003).⁴³⁰

Perspektif keadilan *gender* dalam ranah hubungan suami istri, mengadopsi pendekatan *hermeneutika feminis*. Seperti yang disampaikan oleh Sa'diyya Shaikh, pendekatan ini digunakan untuk menggali makna "keadilan relasi laki-laki dan perempuan" dengan mempertimbangkan tiga horison secara bersamaan; horison teks, horison pengarang, dan horison pembaca. Dalam penafsiran, ketiga horison ini menjadi pijakan untuk mereproduksi makna teks dalam konteks setiap saat, sesuai dengan konteks di mana proses reproduksi tersebut terjadi. Dalam proses reproduksi ini, perspektif keadilan *gender* akan memperkenalkan makna-makna yang lebih seimbang antara perempuan dan laki-laki sebagai manusia yang utuh dan setara.⁴³¹

Dalam sebuah riwayat hadis, justru Rasulullah SAW sangat mencela kepada seorang suami yang melakukan pemukulan terhadap istrinya, sebagaimana hadis berikut ini:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ زَمْعَةَ قَالَ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا يَذْكُرُ النَّاقَةَ وَالَّذِي عَقَرَهَا فَقَالَ { إِذْ أَنْبَعَتْ أَشَقَّاهَا } أَنْبَعَتْ لَهَا رَجُلًا عَارِمًا عَزِيزًا مَنِيعًا فِي رَهْطِهِ مِثْلَ أَبِي زَمْعَةَ ثُمَّ سَمِعْتُهُ يَذْكُرُ النِّسَاءَ فَقَالَ إِذَا لَمْ يَعْمِدْ أَحَدُكُمْ فَيَجْلِدُ امْرَأَتَهُ جَلْدَ الْعَبْدِ وَلَعَلَّهُ أَنْ يُضَاجِعَهَا مِنْ آخِرِ يَوْمِهِ (رواه مسلم)⁴³²

Dari Abdullah bin Zam'ah, ia berkata; saya mendengar Nabi shallallahu 'alaihi wasallam pada suatu hari menyebutkan seekor unta (nabi shalih) dan orang yang menyembelohnya. Beliau bersabda mengutip ayat: "Ketika bangkit orang yang paling celaka di antara mereka, (QS. Asyasyams 12), yaitu seorang laki-laki otoriter yang perkasa dan kuat diantara kelompoknya seperti Abu Zam'ah." Kemudian aku dengar beliau menyebut nasib para wanita (sebagai kritik atas suami-suaminya), beliau

⁴²⁸ Zaitunah Subhan, *Tafsir Kebencian; Studi Bias Gender dalam Al-Qur'an*, Yogyakarta: LKiS,

⁴²⁹ Nazaruddin.Umar, *Argumen Kesetaraan Jender: Perspektif al-Qur'an*, Jakarta: Paramadina, 2001, th.

⁴³⁰ Nurjannah Ismail, *Perempuan dalam Pasungan: Bias Laki-laki dalam Penafsiran*. Yogyakarta: LkiS, 2003, th.

⁴³¹ Sa'diyya Shaikh, "Knowledge, Women, and Gender in the Hadith: A Feminist Perspective", dalam: *Islam and Christian-Muslim Relations*, 2004 vol. 15, No. 1, pp. 99-108.

⁴³² Abī al-Husein Muslim Ibn al-Hajjāj al-Nisābūrī (w.631-676 H), *Shahīh Muslim*. Cairo: Dār al-Syūruq, 2002, cet. II, th.

berkata: " Karena alasan apa salah seorang dari kalian mencambuk isterinya seperti mencambuk seorang budak, dan kemungkinan ia gauli pada akhir hari (malam) nya?.(HR Muslim)

Pada masa kehidupan Nabi shallallaahu 'alaihi wa sallam, terdapat beberapa Sahabat yang melakukan pemukulan terhadap istri mereka, namun Rasulullah shallallaahu 'alaihi wa sallam melarang tindakan tersebut. Namun, 'Umar bin al-Khaththab radhiyallaahu 'anhu mengadakan meningkatnya kasus wanita-wanita yang *nusyuz* (durhaka kepada suami), sehingga Rasul memberikan izin untuk melakukan pemukulan dalam situasi tertentu. Mendengar hal ini, para wanita berkumpul dan mengungkapkan keluhan mereka, lalu Rasulullah shallallaahu 'alaihi wa sallam memberikan penjelasan sebagai berikut:

عَنْ إِيَّاسِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي ذُبَابٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تَضْرِبُوا
إِمَاءَ اللَّهِ فَجَاءَ عُمَرُ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ ذَرْنِ النَّسَاءَ عَلَى أَزْوَاجِهِنَّ
فَرَحَّصَ فِي ضَرْبِهِنَّ فَأَطَافَ بِأَلِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِسَاءٌ كَثِيرٌ يَشْكُونَ
أَزْوَاجَهُنَّ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَقَدْ طَافَ بِأَلِ مُحَمَّدٍ نِسَاءٌ كَثِيرٌ يَشْكُونَ
أَزْوَاجَهُنَّ لَيْسَ أَوْلَيْكَ بِحَيَارِكُمْ (رواه ابو داود)⁴³³

Dari Iyas bin Abdullah bin Abu Dzubab, ia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Janganlah kalian memukul hamba-hamba wanita Allah (yakni, istri-istri kalian)!" Kemudian Umar datang kepada Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam dan berkata; para wanita berani kepada suami-suami mereka. Kemudian beliau memberikan keringanan untuk memukul mereka. Kemudian terdapat banyak wanita yang mengelilingi keluarga Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, mereka mengeluhkan para suami mereka. Kemudian Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: Mereka bukanlah orang pilihan (terbaik) diantara kalian." (HR Abu Dawud)

Menurut penulis ragam tafsir ini setidaknya menggambarkan dua hal: pertama, bahwa interpretasi ayat tersebut bersifat spekulatif (*zhanny*) dan tidak mutlak (*qath'iyy*), dan kedua, bahwa konteks masyarakat

⁴³³ Abī Dāwud Sulaimān Ibn As'ats al-Sajistānī (w.202-275), *Sunan Abi Dāwud*, Riyādh: Maktabah al-Ma'arif, 1406H, cet.I, th.

patriarki memengaruhi penyelewengan makna ayat tersebut, menjauhkan pesan-pesan Al-Qur'an tentang cinta kasih dalam keluarga. Dalam konteks ini, upaya pemahaman terhadap QS 4:34, terutama mengenai pemukulan, dianggap dapat diterima dan memiliki dasar dalam prinsip-prinsip hukum Islam (*ushul fiqh*). Namun, banyak ulama telah memberikan batasan-batasan yang jelas terhadap pemukulan. Batasan-batasan ini menjadi landasan *hermeneutis* untuk menafsirkan prinsip kasih sayang dalam hubungan suami istri, yang seharusnya menjadi inti pemahaman dari perintah "pukullah" tersebut.

Menurut penulis, kebolehan memukul dalam QS 4:34, dalam penerapannya harus disertai dengan batasan-batasan yang telah ditetapkan oleh Rasulullah SAW bahkan dalam konteks *mu'asyarah bil ma'ruf*, perbuatan memukul sangatlah tidak disukai dan harus dihindari bahkan pelaku pemukulan tersebut layak mendapat hukuman sesuai dengan hukum yang berlaku dalam masyarakat.

3. التَّهَجُّرُ (Mendiamkan)

Isyarat bentuk KDRT selanjutnya yang terdapat dalam Al-Quran adalah perbuatan meninggalkan istri atau memisahi tempat tidur istri. Kalimat "*Wahjuruhunna fi al-Madaji*" secara tersirat, terdapat dalam surat an-Nisa' ayat 34. Menurut Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuti dalam kitabnya menjelaskan bahwa maksud dari kalimat tersebut adalah memisahkan tempat tidur, artinya sang suami tidur di ranjang yang lain.⁴³⁴

Sementara itu Quraish Shihab salah seorang mufassir kontemporer menjelaskan bahwa makna dari kalimat "*Wahjuruhunna fi al-Madaji*" dalam surat an-Nisa' ayat 34 tersebut adalah masih sangat bersifat umum sehingga sulit sekali dipahami maksud dari penafsirannya tersebut sebab ia tidak mengatakan bahwa suami atau istri harus berpisah ranjang ketika tidur, dan tidak pula melarang suami istri untuk bersenggama, hanya sebatas jauhi dia di tempat tidur.⁴³⁵

Sedangkan menurut Wahbah Zuhaili dalam kitab tafsirnya, al-Munir, menjelaskan bahwa kalimat "*Wahjuruhunna fi al-Madaji*", sama dengan pendapat Ibnu Abbas yang menyatakan bahwa maksud kalimat itu adalah menunjukkan sikap seorang suami yang memiringkan pinggang, menghindari bersenggama, dan meninggalkan komunikasi dengannya selama tiga hari. Wahbah Zuhaili juga mengutarakan beberapa pendapatnya. Pertama, suami dan istri tetap tidur satu

⁴³⁴ Jalâluddîn As-Suyûthi dan Jalâluddîn Al-Mahallai, *Tafsîr Jalâlain*, Beirut, Darul Fikr: 1424 H/2004 M, th.

⁴³⁵ M.Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*, ..., th.

ranjang, namun tidak bersenggama jika sang istri berkehendak, suami juga tetap melakukan komunikasi dengan istri. Kedua, suami dan istri tidur satu ranjang dan bersenggama tetapi tidak berkomunikasi dengannya dalam jarak tidak lebih dari tiga hari.⁴³⁶

Sementara itu, Fakhruddin ar-Razi dalam kitab tafsirnya, al-Kabir, menafsirkan bahwa kalimat “*Wahjuruhunna fi al-Madaji*” dalam surat an-Nisa’ ayat 34 adalah memisahkan tempat tidur istri dan tidak berkomunikasi dengannya tidak lebih dari tiga hari. Demikian juga dengan Ali as-Sabuni dalam kitab tafsirnya, Safwah al-Tafasir, menjelaskan kalimat “*Wahjuruhunna fi al-Madaji*” dengan penjelasan yang lebih detail, yaitu: meninggalkannya dari tempat tidur dan tidak berbicara serta tidak mendekatinya, namun keduanya masih dalam satu ranjang dengan posisi tidur suami membelakanginya.⁴³⁷

Dalam kitabnya, Ibnu Kathir menafsirkan kalimat “*Wahjuruhunna fi al-Madaji*” dengan memaparkan hadis dari Ali bin Abi Talhah yang bersumber dari Ibnu Abbas. Ibnu Abbas mengatakan bahwa *al-Hajru* pada kalimat tersebut memiliki beberapa arti diantaranya: pertama adalah tidak menjima’ atau menyetubuhi istri, kedua adalah tidak tidur dengan istri di pembaringan yang sama dan ketiga adalah suami tetap tidur di pembaringan yang sama dengan istri, namun dengan memalingkan wajah atau dengan kata lain membelakangi istri. Beberapa ulama’ seperti as-Sudi, ad-Dahak, ‘Ikrimah juga menambahkan bahwa kalimat tersebut maksudnya adalah tidak berbicara dan tidak bercengkrama. Kemudian Ibnu Kathir melanjutkan lagi dengan riwayat yang sama, bahwa Ibnu Abbas mengatakan hendaknya memisahkan tempat tidur dan tidak berbicara dengannya tanpa berujung perceraian.⁴³⁸

Menurut penulis, perbuatan memisah atau meninggalkan istri menjadi perhatian dalam kehidupan suami istri. Seorang suami harus memahami perihal tersebut dan mempertimbangkannya matang-matang sebelum melakukan perbuatan *tahjir*, Allah Ta’ala berfirman:

لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ وَلَا يُخْرِجَنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُبَيَّنَةٍ

⁴³⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, ..., th.

⁴³⁷ Fakhruddin Ar-Razi, *Mafâthihul Ghâib*, Beirut, Dârul Kutub ‘Ilmiyyah: 2000, juz X, th.

⁴³⁸ Abu Al-Fida’ Isma’il Ibn Al-Katsir, *Tafsir Al-Quran Al-‘Azhim*, Riyadl : Dar Al-Salam, 1998, Cetakan Ke-2, th..

“Dan janganlah kamu keluarkan mereka dari rumahnya dan janganlah (diizinkan) keluar kecuali jika mereka mengerjakan perbuatan keji yang jelas.” [Ath-Thalaaq/65 : 1]

Demikian juga Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam mengingatkan melalui sabdanya yang diriwayatkan Dari Anas bin Malik berikut ini :

عن أبي ايوب رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال وَلَا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَهْجُرَ
أَحَاهُ فَوْقَ ثَلَاثِ لَيَالٍ⁴³⁹

“Tidak halal bagi seorang muslim melakukan hajr (boikot dengan tidak mengajak bicara) lebih dari tiga hari” (HR. Bukhari no. 6076)

4. آل تَعَصَّلُ (Menyusahkan)

Isyarat Al-Quran berikutnya tentang KDRT adalah perbuatan suami yang menyusahkan kepada istrinya. Sikap ini merupakan perbuatan yang bersifat umum, menyangkut segala hal yang berkaitan dengan perbuatan yang membuat susah kepada seorang istri seperti diantaranya: mencegah atau menghalangi sesuatu hal yang seharusnya menjadi miliknya. Tidak memberikan hak yang seharusnya dipenuhi dengan cara paksa. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan dalam firman Allah SWT dalam QS An-Nisa?4:19 berikut ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرِهًا ۖ وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَا
آتَيْنَهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُّبِينَةٍ ۚ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ
تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا

“Hai orang-orang yang beriman, tidak halal bagi kamu mempusakai wanita dengan jalan paksa dan janganlah kamu menyusahkan mereka karena hendak mengambil kembali sebagian dari apa yang telah kamu berikan kepadanya, terkecuali bila mereka melakukan pekerjaan keji

⁴³⁹ Abu ‘Abdillah Muhammad Ibn Isma’il, *Sahih Bukhari*, Riyad: Bait al-Afkar al-Dauliyyah, 1419 H/1998, th.

yang nyata. Dan bergaullah dengan mereka secara patut. Kemudian bila kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak.” (QS. An-Nisaa’: 19)

عنا بن عَبَّاسٍ : يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرِهًا، وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لَتَذَهَبُوا بِبَعْضٍ مَا آتَيْتُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُبَيَّنَةٍ (النساء 19) : قَالَ : كَانُوا إِذَا مَاتَ الرَّجُلُ كَانَ أَوْلِيَاؤُهُ أَحَقُّ بِأَمْرَاتِهِ إِنْ شَاءَ بَعْضُهُمْ تَزْوُجَهَا وَإِنْ شَاءُوا زَوَّجَهَا وَإِنْ شَاءُوا لَمْ يُزَوِّجُوا فَهُمْ أَحَقُّ بِهَا مِنْ أَهْلِهَا . فَانزَلَتْ هَذِهِ الْآيَةُ فِي ذَلِكَ .
رواه البخاري⁴⁴⁰

Diriwayatkan dari Ibnu ‘Abbas RA tentang ayat, ‘Yā ayyuhalladzīna āmanū lā yahillu lakum an taritsunnisā-a karhā, wa lā ta’dhulūhunna li tadzhabū bi ba’dhi mā ātaitmūhunna illā anta’tīna bi fāhisyatim mubaiyyinah’ [An-Nisa ayat 19], ia berkata, ‘Orang-orang Jahiliyah ketika ada seorang suami meninggal maka para ahli warisnya lebih berhak atas nasib istrinya. Bila sebagian mereka menghendaki menikahinya, maka ia menikahinya; bila mereka mengendaki menikahkannya dengan orang lain maka mereka menikahkannya kepadanya; dan bila mereka menghendaki tidak menikahkannya sama sekali maka mereka tidak menikahkannya. Maka mereka lebih berhak atas perempuan tersebut daripada keluarganya. Lalu ayat ini turun menjelaskan permasalahan tersebut,’” (HR Al-Bukhari).

Perihal ayat ini, Imam As-Suyuthi menjelaskan bahwa dalam adat Jahiliyah, ahli waris suami mewarisi istri yang ditinggal mati kemudian dinikahnya tanpa mahar. Jika tidak dinikahi, maka akan dinikahkan kepada orang lain lalu ia ambil maharnya. Kalaupun dicegah untuk menikah dengan orang lain, maka ia menebus dirinya dengan harta yang diwariskan oleh suami; atau mereka biarkan istri tersebut sampai mati

⁴⁴⁰ Abu ‘Abdillah Muhammad Ibn Isma’il, *Sahih Bukhari*, ..., th.

dan hartanya mereka ambil. Itulah tradisi Jahiliyah yang terus berlangsung hingga masa awal Islam sampai turunnya ayat ini.⁴⁴¹

Menurut penulis, hal tersebut menandakan bahwa Islam menolak bentuk kekerasan yang dilakukan kepada seorang wanita atau istri. Ayat ini sekaligus menjadi peringatan kepada para lelaki atau suami untuk menghargai dan tidak menyusahkan kepada seorang wanita atau istri dengan tindakan tidak memenuhi hak yang sepatasnya diterima.

5. الكَسْبِخِيرُ (Menghina)

Isyarat Al-Quran berikutnya tentang KDRT adalah perbuatan menghina, merendahkan atau mengolok-olok. Hal ini termasuk ke dalam bentuk kekerasan psikis yang akan berdampak buruk terhadap kejiwaan istri yang menjadi korbannya. Islam melarang keras perbuatan ini, sebagaimana firman Allah dalam QS Al Hujurat/49:11 berikut ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ ۗ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ ۗ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۗ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.

Sayyid Qutb menyebutkan bahwa menghina atau merendahkan yang dimaksud dalam ayat tersebut seperti: orang kuat dan sempurna dalam hal fisik menghina orang lain yang lemah, cacat atau memiliki keterbatasan, orang yang memiliki harta berlimpah merendahkan kepada orang yang kekurangan. Demikian juga orang yang pandai meremehkan orang lugu yang hanya menjadi pesuruh, orang yang memiliki banyak

⁴⁴¹ Jalâluddîn As-Suyûthi dan Jalâluddîn Al-Mahalli, *Tafsîr Jalâlain*, Beirut, Darul Fikr: 1424 H/2004 M, juz I, hal. 279.

anak menghina kepada orang yang mandul, wanita yang berparas cantik menyombongkan diri kepada wanita yang berparas buruk, wanita sempurna menghina wanita yang cacat, dan wanita berkecukupan menghina wanita kekurangan.⁴⁴²

Sementara itu, Maragi mengatakan : “Dan barang siapa tidak bertaubat dengan melakukan perbuatan seperti mengolok-olok, maupun mengejeknya dengan celaan atau pun hinaan, maka ia berbuat buruk terhadap dirinya sendiri dan melakukan dosa besar”.⁴⁴³ Terkait dengan perbuatan menghina, mengolok-olok dan menjelekkkan kepada istri, Rasulullah SAW berbd:

عن ابي هريرة قال، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يفرِّك مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، اِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ⁴⁴⁴

idak boleh seorang mukmin menjelekkkan seorang mukminah. Jika ia membenci satu akhlak darinya maka ia ridha darinya (dari sisi) yang lain.

⁴⁴² Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Quran*, Bahasa Indonesia (Edisi Lengkap), 2012, Jakarta: Gema Insani, th.

⁴⁴³ Ahmad Mustofa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, ..., hal. 221.

⁴⁴⁴ Abi al-Husain Muslim Ibn al-Hajjaj al-Nasaiburi, *Sahih Muslim*, Beirut: Dar al-Fikr, 1414 H/1993 M, th.

BAB V
KONSEP *SELF MANAGEMENT* SEBAGAI ANTISIPASI
KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA (KDRT) MENURUT
PERSPEKTIF AL-QUR'AN

A. Kontrol Diri Melalui Kecerdasan Emosi

Konsep yang penulis tawarkan dalam kontrol diri untuk mengantisipasi perbuatan KDRT, adalah melalui kecerdasan emosi. Hal yang paling utama dalam kontrol diri pasangan suami istri dalam kehidupan rumah tangga adalah kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Sikap kehati-hatian dan cerdas dalam mengatur kehidupan, keseimbangan dan kebijakan yang terkendali, adalah untuk mencapai kecerdasan emosi. Pembahasan yang akan penulis kemukakan dalam kontrol diri tersebut, adalah konsep kecerdasan emosi.

Dalam sebuah rumah tangga, pasangan suami istri dituntut memiliki kemampuan mengendalikan emosi atau kematangan emosional demi terbentuknya keharmonisan rumah tangga. Kemampuan ini disebut juga dengan kecerdasan emosi. Adapun ciri pasangan yang memiliki kecerdasan emosi diantaranya: 1. Kasih sayang, yaitu sikap kasih sayang mendalam yang diwujudkan secara wajar; 2.

Emosi yang terkendali, yaitu individu dapat mengatur perasaan-perasaannya terhadap keluarga dan terhadap pasangan. Tidak mudah berbuat hal yang menyakiti perasaan, misalnya marah, cemburu buta, dan ingin merubah pribadi pasangannya; 3. Emosi terbuka-lapang, yaitu individu dapat menerima kritik dan saran dari pasangannya sehubungan dengan kelemahan dan perbuatannya, demi pengembangan diri dan puasan pasangan; 4. Emosi terarah, yaitu individu dengan kendali emosinya sehingga tenang, dapat mengarahkan ketidakpuasan dan konflik-konflik yang konstruktif dan kreatif.¹

Oleh karena itu, penting untuk menjelaskan secara mendasar dan mendetail hal-hal yang terkait dengan kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi terdiri dari dua kata, kecerdasan dan emosi. Kecerdasan dalam bahasa Inggris dikenal sebagai "*intelligence*"², sedangkan dalam bahasa Arab disebut "*dzaka*" yang memiliki arti kecemerlangan, kecerdasan, dan *inteligensi IQ* (ukuran kecerdasan).³ Menurut *Oxford Learner's Pocket Dictionary*, *intelligence* berarti kemampuan untuk belajar, memahami, dan berpikir.⁴ Secara umum, masyarakat mengenal *intelligence* sebagai istilah yang menggambarkan kecerdasan atau kemampuan untuk memecahkan masalah. Para ahli umumnya menerima pengertian *intelligence* seperti yang digunakan oleh orang awam. Namun, kekaburan dalam konsep *intelligence* menyebabkan beberapa ahli merasa tidak perlu memberikan batasan yang pasti.⁵

Secara umum, masyarakat mengenal *intelligence* sebagai istilah yang menggambarkan kecerdasan, kecerdasan bawaan, atau kemampuan untuk memecahkan masalah. Para ahli umumnya menerima pengertian *intelligence* seperti yang digunakan oleh orang awam. Namun, kekaburan dalam konsep *intelligence* menyebabkan beberapa ahli merasa tidak perlu memberikan batasan yang pasti. Para ahli memberikan berbagai pengertian tentang *intelligence*. Alfred Binet, seorang tokoh perintis utama dalam pengukuran emosi dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu emosi *sensoris* dan emosi psikis. Emosi

¹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT Dana bhakti prima yasa, 1999, hal 770-803.

² John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Indoneisa Inggris*, cet. ke-5, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997, hal. 114.

³ Atabik Ali dan Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab Indonesia*, Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1998, hal. 933.

⁴ AS. Hornby, *Oxford Learnes Pocket Dictionary*, New York: Oxford University Press, 2003, hal. 225.

⁵ Saifuddin Azwar, *Psikologi Inteligensi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996, hal. 2-3.

sensoris timbul sebagai *respons* terhadap rangsangan dari luar tubuh, seperti sensasi dingin, manis, sakit, lelah, kenyang, dan lapar. Sementara itu, emosi psikis meliputi berbagai perasaan, seperti perasaan intelektual, perasaan sosial, perasaan moral untuk berbuat baik dan menjauhi perbuatan buruk, serta perasaan keindahan.⁶

Kecerdasan emosi, juga dikenal sebagai *Emotional Intelligence (EI)*, terdiri dari dua kata utama, yaitu kecerdasan dan emosi. Kecerdasan, dalam bahasa Inggris disebut "*intelligence*," sedangkan dalam bahasa Arab disebut "*dzaka*" yang memiliki arti kecemerlangan, kecerdasan, dan inteligensi IQ (ukuran kecerdasan). Menurut Oxford Learner's Pocket Dictionary, *intelligence* berarti kemampuan untuk belajar, memahami, dan berpikir. Sementara itu, kata emosi berasal dari bahasa Latin "*movere*," yang berarti menggerakkan, dengan tambahan awalan "e" yang memberikan arti bergerak menjauh. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan unsur penting dalam emosi. Menurut kamus Oxford English Dictionary, emosi merujuk pada setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, atau keadaan mental yang intens atau meluap-luap.⁷ Istilah kecerdasan emosi pertama kali diperkenalkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire. Mereka menggunakan istilah ini untuk menjelaskan kualitas-kualitas emosi yang tampaknya penting bagi kesuksesan seseorang.⁸

Dalam konteks manusia sebagai makhluk sosial, keberadaan emosi tidak mengganggu hubungan antar personal yang dapat menyebabkan ketidakharmonisan dalam kehidupan sosial.⁹ Pengertian ini menjadi dasar konsep kecerdasan emosi yang pertama kali diperkenalkan pada tahun 1990 oleh Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire. Konsep ini menjelaskan kualitas emosi yang penting untuk mencapai keberhasilan.¹⁰

Walgito mengemukakan bahwa kematangan emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi dan berpikir

⁶ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1997, hal. 117.

⁷ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, terj. T. Hermaya, cet. ke-17 Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007, hal. 411.

⁸ Lawrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*, terj. Alex Tri Kantjono, cet. ke-6 Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003, hal. 5.

⁹ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 24-25.

¹⁰ Lawrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak,...*, hal. 5.

secara matang, baik, dan objektif. Seorang istri yang memiliki kematangan emosi akan memiliki kemampuan berpikir dengan baik, sehingga mampu memandang masalah secara objektif. Selain itu, istri yang matang emosinya juga dapat mengontrol emosinya dengan baik, mengatur ekspresi emosional, dan bertanggung jawab.¹¹ Hurlock menjelaskan bahwa istri yang memiliki kematangan emosi akan memiliki kendali diri yang baik, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi, dan mampu beradaptasi dengan menerima berbagai orang dan situasi yang berbeda. Mereka juga memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapi.¹²

Pengukuran inteligensi yang dilakukan antara tahun 1857-1911 oleh Alfred Binet, bersama Theodore Simon seperti yang dikutip oleh Saifuddin Azwar, mendefinisikan inteligensi sebagai terdiri dari tiga komponen. Komponen-komponen tersebut meliputi kemampuan untuk mengarahkan pikiran atau tindakan, kemampuan untuk mengubah arah tindakan setelah dilaksanakan, dan kemampuan untuk melakukan kritik diri. Di sisi lain, David Wechsler mendefinisikan inteligensi sebagai totalitas kemampuan seseorang untuk bertindak dengan tujuan tertentu, berpikir secara rasional, dan beradaptasi efektif dengan lingkungannya.¹³

Dari beberapa definisi kecerdasan emosi di atas, penulis dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi mencakup kemampuan mengenali perasaan diri dan orang lain, memotivasi diri sendiri, dan mengelola emosi dengan baik dalam membangun hubungan antar individu, termasuk hubungan suami istri.

Ciri-ciri kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan tetap tegar saat menghadapi masalah yang menimbulkan frustrasi, mengendalikan dorongan emosi dan tidak berlebihan dalam ekspresi kebahagiaan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban pikiran tidak menghambat kemampuan berpikir, memiliki empati, dan berhubungan dengan orang lain.¹⁴ Goleman, yang dikutip oleh Salovey, menggambarkan wilayah kecerdasan emosional

¹¹ Walgito, *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*, Yogyakarta: ANDI. H, 2004, hal. 42.

¹² Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo, Jakarta: Erlangga 2002, hal. 213.

¹³ Saifuddin Azwar, *Psikologi Inteligensi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996, hal. 2-3.

¹⁴ Johana E. Prawitasari, "Kecerdasan Emosi," dalam *Jurnal Buletin Psikologi*, 1998, No.1, hal. 21 -31.

yang mencakup kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membangun hubungan.¹⁵

Kecerdasan Emosional atau *Emotional Intelligence* (EI), memiliki tiga komponen dasar yaitu:

1. Kesadaran diri atau *self-awareness*

Self-awareness atau kesadaran diri adalah kemampuan seseorang untuk memahami berbagai potensi dalam dirinya menyangkut kelebihan yang dimiliki maupun kelemahannya. Ketidakmampuan dalam mencermati perasaan diri sendiri yang sesungguhnya akan mengakibatkan seseorang berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan lebih tentang perasaannya adalah pilot yang andal bagi kehidupannya karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan yang sesungguhnya.¹⁶ Dimensi kesadaran diri mengandung tiga kompetensi yaitu: Pertama, *Emotional Awareness*: mengenal emosi diri dan pengaruhnya. Kedua, *Accurate Self Assesment*: mengetahui kekuatan dan keterbatasan diri. Dan Ketiga, *Self Confidence*: pengertian yang mendalam akan kemampuan diri.¹⁷

Setidaknya terdapat enam arti Kesadaran diri atau *Self-awareness* diantaranya yakni: (a) pengetahuan bersama (b) pengetahuan atau keyakinan internal (c) keadaan mental yang sedang menyadari sesuatu (*awareness*), (d) mengenali tindakan atau perasaan sendiri (*direct awareness*), (e) kesatuan pribadi yaitu totalitas impresi, pikiran, perasaan yang membentuk perasaan sadar dan (f) keadaan bangun/terjaga secara normal.¹⁸

Seorang yang memiliki kesadaran diri tinggi dapat dilihat dari beberapa indikator sebagai berikut¹⁹ :

- a. Mampu memahami kekuatan, kelemahan, nilai dan motif diri (*Having high self-awareness allows people to know their strengths, weaknesses, values, and motives*).

¹⁵ Johana E. Prawitasari, "Kecerdasan Emosi," ..., hal. 21 -31.

¹⁶ Jacinta Winarno, "Emotional Intelligence Sebagai Salah Satu Faktor Penunjang Prestasi Kerja," dalam *Buletin Psikologi* Vol. 8 No.1, Tahun 2008, hal 15

¹⁷ Jacinta Winarno, "Emotional Intelligence Sebagai Salah Satu Faktor Penunjang Prestasi Kerja," ..., hal 15.

¹⁸ Dicky Hastjarjo, "Sekilas Tentang Kesadaran (Consciousness)" dalam *Buletin Psikologi*, Volume 13, No. 2, Desember 2005, hal 80.

¹⁹ Andrian Furnham, "Emotional Intelligence," Research Department Of Educational and health, "dalam *Bulletin Psychologi* Universitas College London, hal. 9-11

- b. Mampu mengukur suasana hatinya dan memahami secara intuitif bagaimana suasana hatinya mempengaruhi orang lain (*People with high self-awareness can accurately measure their own moods and intuitively understand how their moods affect others*)
- c. Mampu menerima umpan balik dari orang lain tentang bagaimana memperbaiki secara berkelanjutan (*are open to feedback from others on how to continuously improve*)
- d. Mampu membuat keputusan yang tepat meskipun dia berada di bawah ketidakpastian atau di bawah tekanan (*are able to make sound decisions despite uncertainties and pressures*).
- e. Menunjukkan rasa humor (*They are able to show a sense of humor*)
- f. Mampu memahami berbagai faktor yang membuat dirinya disukai (*A leader with good self-awareness would recognize factors such as whether he or she was liked*)
- g. Mampu memanfaatkan tekanan daripada anggota organisasinya (*was exerting the right amount of pressure on organization members*).¹⁶ Selfregulation adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol atau mengendalikan emosi dalam dirinya.
- h. Mampu mengontrol (mengendalikan) atau mengarahkan kembali luapan dan suasana hati (*The ability to control or redirect disruptive impulses and moods*)
- i. Mampu berpikir jernih atau mampu berpikir secara menyeluruh sebelum bertindak (*the propensity to suspend judgment and to think before acting*).
- j. Mampu mengontrol diri sendiri, seseorang memiliki pengetahuan dan kemampuan hal ini tentu berarti ia memiliki kecerdasan emosional yang tinggi.
- k. Seseorang dengan *self regulation* yang tinggi akan mempertahankan standar kejujuran dan integritas, membangun kesadaran. mengambil tanggung jawab untuk kinerja Anda sendiri, adaptasi. Penanganan perubahan dengan fleksibilitas, Inovasi atau bersikap terbuka terhadap gagasan baru.

2. Memotivasi diri

Memotivasi diri adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri yang dilihat dari beberapa indikator sebagai berikut:

- a. Seseorang dengan memotivasi diri tinggi selalu memiliki alasan-alasan sehingga memberikan dorongan untuk selalu memperbaiki kinerja (*seek ways to improve their performance*).

- b. Seseorang yang memiliki kesiapan mental untuk berkorban demi tercapainya tujuan organisasi (*readily make personal sacrifices to meet the organization's goals*).
- c. Seseorang yang mampu mengendalikan emosi diri sendiri dan memanfaatkannya untuk memperbaiki peluang agar bisa sukses (*they harness their emotions and employ them to improve their chances of being successful*).
- d. Seseorang dengan *self motivation* tinggi dalam melakukan kegiatan lebih terdorong untuk bisa sukses dibandingkan ketakutan akan kegagalan (*They operate from hope of success rather than fear of failure*).
- e. Seseorang dengan *self motivation* akan berusaha untuk meningkatkan atau untuk memenuhi standar keunggulan, komitmen. menyelaraskan dengan tujuan kelompok atau organisasi,

3. Kesadaran sosial

Kesadaran sosial adalah pemahaman dan sensitivitas terhadap perasaan, pemikiran, dan situasi orang lain (*Social awareness refers to having understanding and sensitivity to the feelings, thoughts, and situations of others*). Indikator untuk mengukur social awareness adalah sebagai berikut:

- a. Memahami situasi yang dihadapi oleh orang lain (*understanding another person's situation*).
- b. Mengalami emosi orang lain (*experiencing the other person's emotions*).
- c. Memahami kebutuhan orang lain dengan menunjukkan kepedulian (*knowing their needs by showing that they care*).

4. Social Skill

Social Skill adalah kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang didasarkan pada indikator:

- a. Kemampuan untuk mengelola hubungan dengan orang lain (*proficiency in managing relationships*).
- b. Kemampuan untuk membangun jaringan dengan orang lain (*proficiency in building networks*).

Dalam penelitian Nova Anissa, ditemukan bahwa kematangan emosi pada istri dapat mempengaruhi kemampuannya untuk menyesuaikan diri dengan kondisi keluarga suami yang memiliki latar belakang yang berbeda. Kematangan emosi ini memiliki pengaruh yang

signifikan terhadap penyesuaian diri istri dalam keluarga suami. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas istri memiliki tingkat kematangan emosi yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar istri memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka sesuai dengan tahap perkembangan emosional mereka, serta mampu berpikir dengan matang, baik, dan objektif. Kematangan emosi ini ternyata memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri istri dalam keluarga suami.²⁰

Dalam disertasi ini penulis juga sampaikan kecerdasan emosi menurut perspektif Al Quran. Kecerdasan emosi bukanlah hal baru, sejak 1400 tahun yang lalu, Allah telah menjelaskan konsep ini melalui firman-firman-Nya dalam al-Qur'an. Menurut Darwis Hude, kecerdasan emosional seringkali dikaitkan dengan *qalb* (hati).²¹ Terdapat dua jenis *qalb*, yaitu *qalb* yang positif dan *qalb* yang negatif. *Qalb* yang positif mencakup kalbu yang damai (*qalb salim*, QS Asy-Syura: 26/89), kalbu yang bertaubat (*qalb munib*, QS Qaf: 50/33), kalbu yang tenang (*qalb muthmainnah*, QS An-Nahl: 16/6), kalbu yang berakal (*qulub ya'qilun*, QS Al-Hajj: 22/46), dan *qalb al-mu'minin* (QS Al-Fath: 48/4). Sedangkan *qalb* yang negatif mencakup kalbu yang sewenang-wenang (*qalb mutakabbir*, QS Al-Ghafir: 40/35), kalbu yang sakit (*qalb maridh*, QS Al-Ahzab: 33/32), kalbu yang melampaui batas (*qulub al-mu'tadin*, QS Yunus: 10/74), kalbu yang berdosa (*qulub al-mujrimin*, QS Al-Hijr: 15/12), kalbu yang terkunci (*khatama Allahu 'ala qulubihim*, QS Al-Baqarah: 2/7), dan kalbu yang terpecah-pecah (*qulubuhum syatta*, QS Al-Hashr: 59/14).

Menurut penulis, terdapat beberapa konsep kecerdasan emosi yang terdapat dalam Al-Qur'an, antara lain:

a. Menahan Marah.

Salah satu sifat yang dimiliki oleh orang-orang yang bertaqwa. Ciri orang yang bertaqwa, tercermin dalam kemampuan mengelola emosi negatif dan kemampuannya dalam menahan amarah. Allah menerangkannya sebagai berikut:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ وَالْغَيْظَ وَالْأَعْيُنَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

yaitu orang yang berinfak, diwaktu lapang maupun diwaktu sempit dan

²⁰ Nova Anissa, "Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Istri Yang Tinggal Bersama Keluarga Suami, " dalam *jurnal Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang* Volume 1 No.1, Juni 2012 hal. 37

²¹ M. Darwis Hude, *penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Airlangga, 2006, hal. 138-162.

orang-orang yang mampu menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain (pada dirinya). Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan” (QS. Ali Imran: 134).

Kata "*kâazhimîna al-gaizha*" terdiri dari dua bagian, yaitu "*kâazhimîna*" yang merupakan bentuk isim fail dari kata dasar "*kazhama*" yang berarti menahan atau menahan sesuatu ketika muncul. Sedangkan "*al-gaizha*" memiliki makna marah. Gabungan kedua kata tersebut, yaitu "*kâazhimîna al-gaizha*," dapat diartikan sebagai "menahan kemarahan," yaitu tidak marah dan tidak mengekspresikan kemarahan melalui perkataan atau perbuatan²². Ibn 'Athiyah mengilustrasikan makna "*kâazhimîna al-gaizha*" dengan perumpamaan seseorang yang, ketika makanannya penuh di mulutnya, ia mengembalikannya ke dalam kekerongkongan dan menahannya, sehingga mencegahnya untuk tidak meluap.²³ Menahan amarah akan melahirkan kekuatan sebaliknya mudah marah merupakan kelemahan. Dalam hadis riwayat Bukhari, Rasulullah Saw bersabda:

عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ²⁴ (رواه البخاري)

Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah". (HR. Bukhari)

Menurut penulis, untuk mengurangi dampak negatif tersebut, penting untuk segera mengembalikan tubuh ke keadaan keseimbangan normal melalui relaksasi. Rasulullah SAW. memberikan solusi untuk mengatasi kemarahan (sebagai contoh dari emosi negatif) dengan mengubah posisi pada saat itu.

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ دَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ، وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ²⁵ (رواه ابو داود)

²² Muhammad Marwan, ما هو كظم الغيظ, dalam <https://mawdoo3.com/>. Diakses pada 5 Pebruari 2023 .

²³ Muhammad Marwan, ما هو كظم الغيظ, dalam <https://mawdoo3.com/>. Diakses pada 5 Pebruari 2023.

²⁴ Abi 'abdillâh Muhammad Ibnu Ismâ'il al-Bukhârî, *Shâhîh al-Bukhârî*, (w.194-256 H) Cairo: Mathba'ah al-Salafiyyah, 1400 H, cet. 1, th.

²⁵ Abi Dâwud Sulaimân Ibn As'ats al-Sajistânî (w.202-275), *Sunan Abi Dâwud*, Riyâdh: Maktabah al-Ma'arîf, 1406H, cet. I, th.

Jika seseorang di antara kamu marah dalam posisi berdiri, maka hendaklah ia duduk mudah-mudahan marahnya hilang. Kalau belum reda juga, maka sebaiknya ia berbaring. (HR. Abu Daud)

Menurut penulis, Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi, mampu mengendalikan amarahnya, sehingga tidak mengucapkan kata-kata yang buruk atau kotor kepada pasangannya yang dapat memicu konflik dan pertengkaran dalam rumah tangga. Allah juga menjelaskan hal ini dalam firman-Nya, sebagai berikut:

لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوِّءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ ۗ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا

Allah tidak menyukai perkataan buruk (ketika diucapkan) secara terang-terangan kecuali bagi orang yang teraniaya. Dan Allah adalah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui” (QS.an-Nisa’/4:148)

Kata الجهر (*al-jahra*) bermakna *al-i'lân*, artinya menyiarkan atau mempublikasikan keburukan orang lain yang dapat terlihat dengan mata dan terdengar oleh telinga. Sedangkan *dzulm* diartikan sebagai perampasan atau pengambilan hak manusia yang dilakukan oleh manusia lain.²⁶ Menurut Thahir bin ‘âsyur الجهر (*al-jahra*) adalah Kemunculan sesuatu yang dapat dilihat dengan mata atau didengar dengan telinga, sebagaimana yang dijelaskan dalam surat lain, Allah menjelaskan makna *al-jahra*, seperti dalam surat al-Baqarah/2:55 dan Thaha/20:7. Lawannya adalah yang tersembunyi, sebagaimana firman Allah dalam surat an-Nahl/16:75.²⁷ Pendapat as-Sya'rawi sejalan dengan pemahaman bahwa kata بالسوء (*bis-sû*) berfungsi sebagai *i'rab nasab* yang terkait dengan *mashdar* kata الجهر (*al-jahra*).

Meskipun ayat ini menjelaskan larangan dan kecaman Allah terhadap ucapan-ucapan orang-orang Yahudi yang melampaui batas, seperti tuduhan mereka terhadap Nabi Isa dan Maryam, larangan ini tidak terbatas hanya pada konteks tersebut. Hal ini didasarkan pada prinsip tafsir *al-ibratu bi'umum allafdz la bikhusus as-sabab*, yang berarti bahwa sebuah ungkapan memiliki makna yang umum, bukan hanya karena sebab tertentu. Oleh karena itu, mengucapkan hal-hal buruk secara terang-terangan menunjukkan sifat orang munafik dan tidak pantas dilakukan oleh orang Muslim, terlebih lagi jika ditujukan kepada

²⁶ Al-Imâm Abi al-Qâsim ‘Abd al-Karîm bin Hawâzan bin ‘Abd al-Mulk al-Qushairî an-Naisâbûrî as-Syâfi’î, Beirut: Dâr al-Kutub al-‘Alamiyyah 1871, hal. 725.

²⁷ Muhammad Thohir bin ‘Âsyur, *Tafsir at-Tahrîr wa Tanwîr*, Tunisia: Dâr as-Suhûn Li an-Nasyr Wa at-Tauji’, hal. 309.

pasangan hidupnya. Dengan demikian, larangan dalam ayat tersebut memiliki makna bahwa Allah akan memberikan sanksi kepada pelakunya, dan pemahaman ini ditegaskan oleh Muhammad Ali As-Shabuni.²⁸

Kalimat "*illa man zhulim*" merupakan kalimat pengecualian dari ungkapan buruk tersebut. Menurut Ibn Katsir, bersabar lebih baik daripada mengucapkan kata-kata atau ucapan diluar batas syari'at, meskipun dalam keadaan tertindas.²⁹ Wahbah al-Juhaili memaknai "*illa man zhulim*" sebagai izin yang diberikan oleh Allah, namun bukan berarti pembolehan untuk melakukan keburukan dengan ucapan. Wahbah al-Juhaili menggunakan Surat Asy-Syu'ara/26:40 sebagai landasan bagi pemahaman tersebut.³⁰ Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Abu Dawud, Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ سَهْلِ بْنِ مُعَاذٍ عَنْ أَبِيهِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ
يَقْدِرُ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُجَسِّرَهُ فِي آيِّ الْحُورِ
شَاءَ³¹

رواه (ابو داود)

Barang siapa menahan amarah, sedangkan ia mampu untuk melaksanakannya, maka Allah kelak akan memanggilnya di mata semua makhluk hingga Allah menyuruhnyamemilih bidadari manakah yang disukainya. (HR. Abu Dawud)

Mengingat bahwa setiap individu memiliki sumber daya yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan, ketika pasangan suami istri merasa tidak lagi mampu mengendalikan amarah, disarankan untuk melakukan konseling dengan seorang psikolog atau profesional lainnya. Melalui bantuan profesional ini, dapat memperoleh cara yang tepat untuk mengendalikan amarah agar tidak merusak aspek kehidupan lainnya. Meskipun hasilnya tidak akan instan, setidaknya hal tersebut akan

²⁸ Muhammad Ali Ash-Shabûni, *Shafwat at-Tafâsir*, Mesir:Dâr As-Shâbuni, 1976, hal. 5.

²⁹ Abu al-Fidâ Isma'il Ibn Katsir al-Qurasyi ad-Dmasyqi, *Tafsir Ibn Katsir*, Beirut: Dar al-Fikr, 1981, hal. 571.

³⁰ Wahbah al-Juhaili, *Tafsir al-Munir Fi al-Aqidah was-Syari'ah Wa al-Manhaj*, Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu'ashir, 1991, hal. 236.

³¹ Abî Dâwud Sulaimân Ibn As'ats al-Sajistânî (w.202-275), *Sunan Abi Dâwud*, Riyâdh: Maktabah al-Ma'arif, 1406H, cet.I, th.

membantu dalam meningkatkan diri.³²

Menurut penulis, menahan marah merupakan bagian integral dalam hubungan suami istri yang perlu dilakukan secara konsisten guna mencegah terjadinya Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). Selain itu, sangatlah penting untuk selalu berusaha menahan marah sekuat tenaga dengan berbagai cara sebagaimana petunjuk Rasulullah SAW.

b. Bersabar atas cobaan

Sabar merupakan salah satu tingkah laku telah diperintahkan oleh Allah SWT. Adapun Pengertian sabar menurut makna etimologi berasal dari bahasa Arab صبر yang berarti sabar, tidak tergesa-gesa, tidak membalas, menunggu dengan tenang.³³ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, sabar mempunyai arti tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak mudah patah hati, tenang, tidak tergesa-gesa, dan tidak terburu nafsu).³⁴

Dalam kehidupan manusia, cobaan akan selalu ada. Setiap cobaan yang dialami manusia, meskipun berat, namun kasih sayang Allah SWT terhadap manusia jauh lebih besar. Allah memberikan cobaan kepada semua hamba-Nya berupa rasa takut, lapar, kekurangan harta, dan kematian. Namun, manusia tidak perlu takut dalam menghadapi cobaan tersebut, karena cobaan adalah bagian yang wajar dalam kehidupan manusia.³⁵ Para ahli mendefinisikan sabar sebagai tindakan menahan diri atau mengendalikan diri dari keinginan untuk mendapatkan sesuatu yang lebih baik atau bertahan dalam situasi sulit dan penuh tekanan. *Raghib al-Asfahani* menjelaskan bahwa makna sabar dapat berbeda tergantung pada konteksnya.

Menurut Nasution, sabar dapat membentuk jiwa manusia menjadi kuat dan tangguh, tatkala menghadapi musibah, jiwanya tidak tergoncang, tidak gelisah dan panik, tidak hilang keseimbangannya, hatinya tabah menghadapi bencana itu, tidak berubah pendiriannya.³⁶ Menurut ash-Shiddieqy, sabar yaitu mampu bertahan dalam menghadapi segala

³² Hisham Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat al-Quran dan Hadis*, Jakarta: Sapta Sentosa, 2009, hal. 73-74.

³³ Hasan Ali Utbah dan M. Suqi Amin, *Al-Mu'jam Al Wasit*, Juz I, Kairo, Darul Kutub, 1982, hal. 505.

³⁴ Tim Penyusun, Kamus Pusat Pembinaan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka, 1993, hal. 763.

³⁵ Jamaluddin al-Qasimi, *Mahasin al-Ta'wil*, Juz I, Beirut: Dar al-Kutub al'Ilmiyah, 2003, hal. 442.

³⁶ Harun Nasution, *Islam Ditinjau dari Berbagai Aspeknya*, Jakarta: UI Press, 1985, hal. 188.

macam cobaan yang tidak disenangi dengan rela dan menyerahkan diri kepada Allah. Maka dari itu, sabar yang benar ialah sabar yang menyerahkan diri kepada Allah dan menerima ketetapan-Nya dengan penuh kesabaran dan bukan karena keterpaksaan.³⁷

Ketika seseorang tetap tabah menghadapi musibah, itu disebut sebagai sabar, dengan lawan katanya yaitu *al-Jaza'u* (keluh kesah). Jika seseorang tetap tabah dalam mengendalikan nafsu makan dan nafsu seksual, itu disebut sebagai *'iffah* (kesucian diri). Selanjutnya, ketika seseorang mampu menahan diri dari harta, itu disebut sebagai menahan nafsu, dengan lawan katanya yaitu *batara* (lupa diri). Dalam konteks perang, hal itu disebut sebagai *syaja'ah* (keberanian) dengan lawan katanya yaitu *al-Jubnu* (pengecut). Ketika seseorang mampu merasa lega, itu disebut sebagai *rahb al-Shadr* (lapang dada), dengan lawan katanya yaitu *al-Dajr* (hati yang sempit). Jika seseorang mampu menahan amarah, itu disebut sebagai *al-Hilm*. Dan jika berhubungan dengan kepuasan rezeki, itu disebut sebagai *qana'ah* (puas).³⁸

Konsep sabar bisa dikategorisasikan menjadi salah satu kajian dalam psikologi positif, seperti halnya kebersyukuran (*gratitude*) dan pemaafan (*forgiveness*). Literatur yang berkaitan dengan pemaafan (*forgiveness*) telah cukup banyak berkembang di Barat.³⁹ Kesabaran membutuhkan sebuah ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit dan harus menerima sebuah kondisi yang kurang diinginkannya dengan penuh tanggung jawab. Berdasarkan kesimpulan tersebut, Shihab merumuskan pengertian sabar sebagai "menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur)".⁴⁰

Dari beberapa makna yang disebutkan di atas, terlihat bahwa sabar bukanlah sikap yang lemah dan menyerah, melainkan merupakan usaha yang gigih dan penuh kekuatan jiwa untuk mengendalikan hawa nafsu. Selain itu, sabar juga tidak berarti menekan semua keinginan hingga menimbulkan kegelisahan dalam jiwa, tetapi merupakan pengendalian diri untuk mencapai tujuan yang lebih mulia, dengan kata lain, memotivasi diri untuk mencapai cita-cita yang diinginkan. Al-

³⁷ M. Hamdani Bakran adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam: Penerapan, Metode Sufistik*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002, hal. 13.

³⁸ Raghīb al-Asfihani, *Mu'jam al-Mufradat li al-Faz al-Qur'an*, Beirut: Dar al-Fikr, tt, hal. 774.

³⁹ Robert Enright, *Forgiveness is A Choice: A Step-by-step Process for Resolving Anger and Restoring Hope.*, Washington D. C.: American Psychological Association, 2002, hal. 69.

⁴⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1996, hal. 165-166.

Qasimi mengklasifikasikan sabar menjadi tiga hal, yaitu sabar dalam meninggalkan hal-hal yang diharamkan, sabar dalam beribadah, dan sabar dalam menghadapi cobaan.⁴¹

Menurut penulis, Allah SWT menguji manusia melalui berbagai ujian dan cobaan untuk menguji kesabaran mereka dan membedakan siapa yang mampu bersabar dan siapa yang tidak, sebagaimana Firman Allah :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ

Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (QS. al-Baqarah/2:155)

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَتَبْلُوَ أَخْبَارَكُمْ

Dan sesungguhnya Kami benar-benar akan menguji kamu agar Kami mengetahui orang-orang yang berjihad dan bersabar di antara kamu, dan agar Kami menyatakan (baik buruknya) hal ihwalmu. (QS. Muhammad/47:31)

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ
الْعَفُورُ

Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun. (QS. al-Mulk/67:2)

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (QS. al-Ma'arij/70: 20)

وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا

⁴¹ Jamaluddin al-Qasimi, *Mahasin al-Ta'wil, Juz I*, Beirut: Dar al-Kutub al'Ilmiyah, 2003, hal. 436.

عَنْهُ ضَرْهُ مَرَّ كَأَنْ لَمْ يَدْعُنَا إِلَىٰ ضُرِّ مَسَّهُ ۗ كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِينَ مَا
كَانُوا يَعْمَلُونَ

Dan apabila manusia ditimpa bahaya dia berdoa kepada Kami dalam keadaan berbaring, duduk atau berdiri, tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu daripadanya, dia (kembali) melalui (jalannya yang sesat), seolah-olah dia tidak pernah berdoa kepada Kami untuk (menghilangkan) bahaya yang telah menimpanya. Begitulah orang-orang yang melampaui batas itu memandang baik apa yang selalu mereka kerjakan. (QS. Yunus/10:12)

Seseorang yang penyabar, berarti memiliki stabilitas emosi (*emotional stability*) yang baik karena digolongkan orang yang mampu mengendalikan emosi. Dalam bukunya yang berjudul “Kiat Sukses Prof. Hembing”, Agus Sutoyo menjelaskan bahwa seseorang yang bersabar merupakan seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang tergolong tinggi.⁴² Sementara itu dalam buku “*The Miracle of Sabr*”, Monica Anggen menjelaskan bahwa dengan sabar, maka seseorang akan mempunyai kecerdasan emosional yang baik. Dengan bersabar juga seseorang akan optimis dan tenang dalam menjalani hidup, mempertimbangkan sesuatu dengan baik sebelum mengambil keputusan serta gigih dalam menggapai sesuatu yang dijadikan tujuannya.⁴³

Menurut penulis, kesabaran mutlak harus dimiliki oleh pasangan suami dan istri dalam menjalani bahtera rumah tangga. Segala macam ujian, cobaan dan masalah yang dihadapi dalam rumah tangga, jika dihadapi dengan kesabaran, akan membuat kehidupan rumah tangganya menjadi stabil dan jauh dari tindakan yang merugikan kepada pasangannya. Hal tersebut karena mereka mampu mengontrol emosi dengan baik sehingga tidak melakukan tindak kekerasan.

c. Bertaubat dari perbuatan dosa

Taubat merupakan bentuk masdhar dari kata dasar "*taba-yatubu* - *tauban*". Kata ini memiliki arti dasar "*al-ruju*" (kembali). Sebagai contoh, dalam kalimat "*taba min al-dzanbih*" memiliki makna yang sama dengan kalimat "*raja'a 'anhu*", yang berarti seseorang telah meninggalkan perbuatan dosanya.⁴⁴ Secara leksikal, taubah berarti "*al-*

⁴² Agus Sutoyo, *Kiat Sukses Prof. Hembing*, Jakarta: Prestasi, 2000, hal. 49.

⁴³ Monica Anggen, *Miracle of Sabr*, Jakarta Timur: Laskar Aksara: 2012, hal. 52-53.

⁴⁴ Abi al-Husain Ahmad Ibn Faris Ibn Zakariya, *Mu'jam al-Maqayis fi alLughah*, Beirut: Dar al-Fikr, 1997, Juz:I, hal. 357.

ruj-'u min al-zanbi (kembali dari perbuatan dosa)”. Misalnya, “*wa taba ilallahi yatubu mataban taubatan*” bermakna “*anaba wa raja'a 'anil ma'shiyat ila al-tha'ah* (telah kembali dari maksiat menuju ketaatan). Kata tersebut juga berarti “*al-nadm*” (menyesal). Setiap orang yang menyesali perbuatannya disebut bertobat.⁴⁵

Pengertian makna taubat menurut bahasa, oleh al-Ghazali diartikan sebagai “kembali” (*ruju'*), yaitu kembali dari kemaksiatan kepada ketaatan, kembali dari jalan yang jauh ke jalan yang dekat.⁴⁶ Adapun taubat dalam pengertian syariat, taubat adalah dari perbuatan dosa, baik itu dosa kecil maupun dosa besar. Makna dosa disini adalah karena melanggar ketentuan-ketentuan Allah, yaitu meninggalkan apa yang diperintahkan Allah dan mengerjakan apa yang dilarang oleh Allah.⁴⁷

Bagi manusia yang melakukan perbuatan dosa, terutama dosa-dosa besar, disarankan untuk mengingat hak-hak dan janjinya dengan merasa malu dan takut terhadap dosa yang dilakukannya. Oleh karena itu, manusia dianjurkan untuk bertaubat dan kembali kepada Allah Swt, serta menyesali perbuatannya, karena hanya Allah Swt yang dapat menghapus dosa-dosa tersebut.⁴⁸ Sebagaimana firman Allah SWT:

وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung. (QS. An Nuur/24:31)

Penafsiran ayat di atas, lebih ditekankan bagi wanita agar menjaga pandangannya, menjaga auratnya, tidak menunjukkan bahkan memamerkan perhiasannya, akan tetapi apabila itu semua sudah terjadi maka segeralah bertaubat dan memperbaikinya.⁴⁹ Adapun maksud dari potongan ayat di atas, perintah untuk bertaubat bagi orang-orang mukmin agar terbebas dari dosa (mata, menjaga kemaluan, melampaui batas dalam hal pakaian) karena hanya pada Allah kita meminta ampunan.⁵⁰

⁴⁵ Ibn Manzur, *Lisân al-'Arab*, Jilid I, Bairut: Dar al- Ma'arif, t.th, hal. 90.

⁴⁶ Imam Al-Ghazali, *Mukhtashar Ihya' 'Ulumuddin*, Cetakan I, Beirut: Muassah Al-Kutub Al-Tsaqafiyah, 1990, hal. 72-73.

⁴⁷ Imam Al-Ghazali, *Mukhtashar Ihya' 'Ulumuddin*, ..., hal. 72-73.

⁴⁸ Jamaluddin al-Qasimi, *Mahasin al-Ta'wil, Juz I*, Beirut: Dar al-Kutub al'Ilmiyah, 2003, hal. 414.

⁴⁹ Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakar Al- Qurthūbī, *Tafsīr al-Qurthūbī*, cairo juz XII, hal. 210.

⁵⁰ Ibn Taimiyah, *Majmū' al-fatāwā*, juz XV, Beirut: Dar al-Fikri, tt., th.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ
سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ

Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubatan nasuhaa (taubat yang semurni-murninya). Mudah-mudahan Rabbmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai.. (QS At-Tahrim/66:8)

Mengacu pada pemikiran Zamakhsyari, al-Qasimi menjelaskan bahwa Allah Swt memiliki sifat kasih sayang dan pengampunan yang melimpah kepada manusia. Dalam konteks Al-Qur'an, taubat merupakan bentuk regresi, yakni kembali dari pelanggaran (maksiat) ke fitrah kesucian manusia. Salah satu manfaat regresi adalah menurunkan tensi emosi yang timbul akibat perbuatan dosa yang dilakukan manusia, yang pada gilirannya menyebabkan kegelisahan jiwa.⁵¹

Ketika seseorang bertaubat dari dosa, ia dianggap tanpa dosa seakan-akan tidak pernah melakukannya. Bagi mereka yang berbuat dosa, tidak ada tempat perlindungan selain Allah Swt. Sebagai bentuk keadilan-Nya, Allah Swt mengikat diri-Nya untuk memberikan ampunan kepada mereka yang bertaubat. Oleh karena itu, ketika manusia berbuat dosa, mereka wajib memohon ampunan kepada-Nya. Dalam hal ini, terdapat sebuah pendidikan bagi jiwa manusia, yaitu semangat dan motivasi untuk bertaubat, serta mencegah manusia agar tidak berputus asa. Meskipun dosa-dosa yang dilakukan manusia begitu banyak, namun ampunan dari Allah Swt jauh lebih besar.⁵² Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Az Zumar/ 39:53 berikut ini :

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ
يَعْفُو الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ

Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

⁵¹ Jamaluddin al-Qasimi, *Mahasin al-Ta'wil*, ..., hal. 414.

⁵² M. Darwis Hude, *penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*, ..., hal. 138-162.

Menurut penulis, suami dan istri adalah manusia biasa yang tidak terlepas dari kesalahan dan dosa. Ketika salah satu dari mereka berbuat salah, Al-Quran telah memberikan solusi yang terbaik yaitu dengan cara bertaubat disertai dengan komitmen mengakui kesalahan dan tidak akan mengulangi lagi. Orang yang seperti ini berarti memiliki kesehatan mental yang baik.

d. Bersyukur atas nikmat

Kata "Syukur" dalam bahasa Arab merupakan bentuk masdar dari kata kerja "*syakara-yasykuru-syukran-wa syukuran-wa syukranan*". Bersyukur mengandung pengertian mengetahui kebaikan-kebaikan dan menyebarkannya.⁵³ Adapun dalam Mu'jam al-Wasith, kata syukur diartikan dengan mengakui nikmat kemudian memperlihatkannya dengan cara memuji.⁵⁴ Dalam bahasa Indonesia, syukur kepada sesama manusia disebut sebagai terima kasih. Islam memerintahkan umatnya untuk membalas kebaikan orang lain dengan berterima kasih atau bersyukur. Dalam konteks bersyukur kepada Allah SWT, manfaatnya akan kembali kepada pelakunya, bukan kepada Allah sebagai pemberi nikmat.

Menurut istilah, syukur adalah seperti yang diungkapkan oleh Ibnu Manzhur dalam kitab Lisan al-'Arab menjelaskan syukur dengan⁵⁵: *Syukur adalah mengakui adanya kebaikan dan menyebarkannya, Tsa'lab berkata bahwa syukur harus dengan adanya perantara nikmat yang diterima sedangkan al-hamdu bisa dengan atau tanpa adanya perantara nikmat yang diterima, dan inilah perbedaan antara keduanya. Syukur kepada Allah adalah lebih dari pujian yang terindah.*". Ar-Raqhib Al-Isfahani dalam Al-Mufradat fi Gharib Al-Quran mendefinisikan syukur dengan: "*Gambaran dalam benak tentang nikmat dan menampakkannya ke permukaan*".⁵⁶

Tantawi Jauhari, lebih menekankan syukur pada aspek perkataan manusia melalui puji-pujian dalam merefleksikan kesyukurannya terhadap karunia Allah. Di samping itu konsep syukur tidak hanya terbatas pada Allah tetapi juga terhadap siapa saja yang memberikan kebaikan.⁵⁷ Selain itu, al-Qasimi menegaskan bahwa bersyukur tidak

⁵³ Jamaluddin al-Qasimi, *Mahasin al-Ta'wil, ...*, hal. 152.

⁵⁴ Majamma' al-Lughah al-'Arabiyyah, *al-Mu'jam al-Wasiith*, Cairo: Maktabah al-Syuruuq al Arabiyyah, 2005, hal. 490.

⁵⁵ Ibnu Manzur Muhammad Ibnu Mukarram al-Anshari, *Lisan al-'Arab*, Kairo: Dar al- Ma'arif, 1999, hal. 2305.

⁵⁶ Jamaluddin al-Qasimi, *Mahasin al-Ta'wil, ...*, hal. 414.

⁵⁷ Tantawi Jauhari, *al-Jawhir Fi Tafsir al-Qur'an*, Mesir: Mustafa al-Babi al-Halaby

hanya terkait dengan mensyukuri kenikmatan materi, tetapi juga melibatkan kenikmatan dalam menjalankan ajaran Islam dan mendapatkan hidayah-Nya⁵⁸. Menurut al-Qasimi, bersyukur harus berdasarkan pada lima prinsip yang meliputi: 1) Kepatuhan orang yang bersyukur terhadap yang disyukuri, 2) Cinta terhadap yang disyukuri, 3) Memahami nikmatnya syukur, 4) Mengungkapkan penghargaan terhadap yang disyukuri saat mendapatkan nikmat, dan 5) Tidak menyalahgunakan kenikmatan dengan menggunakannya untuk hal yang tidak dibolehkan.⁵⁹ Kelima prinsip tersebut merupakan dasar dari bersyukur, dan jika salah satu dari prinsip tersebut tidak ada, maka dasar bersyukur akan hilang.

Seperti orang yang memiliki ilmu, ia akan menyebarkan ilmunya sebagai bentuk rasa syukur karena telah diberi ilmu oleh Allah Swt. Menurut Raghīb al-Ashfihani, syukur adalah mencerminkan pengakuan dan pengungkapan nikmat di dalam pikiran seseorang. Ini berasal dari kata kerja "*syakara*" yang berarti membuka, sehingga merupakan lawan kata dari "*kafara*" yang berarti menutup atau melupakan nikmat dan menyembunyikannya. Dengan demikian, membuka atau menunjukkan nikmat Allah Swt termasuk dalam bentuk memberikan sebagian nikmat kepada orang lain, sementara menutupinya adalah sikap kikir.⁶⁰

Menurut penulis, syukur merupakan manifestasi hubungan moral antara manusia dengan Tuhannya, yang juga merupakan tindakan dalam merespons segala nikmat-Nya. Lawan kata syukur adalah *kufur*. Hubungan moral ini adalah ciri khas dalam agama, dan konsep hubungan manusia dengan Tuhannya. Dengan kata lain, Tuhan berinteraksi dengan manusia secara moral, yaitu dengan timbal balik kasih sayang. Oleh karena itu, sudah seharusnya manusia merespons sifat etis Tuhan dengan rasa terima kasih atau syukur. Sebagaimana firman Allah SWT:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

*Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku*⁶¹ (QS. Al-Baqarah/2:152)

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; Sesungguhnya

wa Awladuhu, 1999, hal. 133.

⁵⁸ Jamaluddin al-Qasimi, *Mahasin al-Ta'wil*, ..., hal. 301.

⁵⁹ Jamaluddin al-Qasimi, *Mahasin al-Ta'wil*, ..., hal. 152.

⁶⁰ Jamaluddin al-Qasimi, *Mahasin al-Ta'wil*, ..., hal. 414.

⁶¹ Lihat Aplikasi Al-Qur'an Kemenag in MS. Word, Tahun 2019, Versi 1.0.

*jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih*⁶² QS. Ibrahim/14:7)

Hamka menjelaskan dalam Tafsir al-Azhar bahwa yang menjadi *mukhatab* (yang dibicarakan) dari ayat di atas adalah Bani Israil setelah dibebaskan dari penindasan Fir'aun. Kebebasan ini merupakan hal yang patut disyukuri. Dalam bersyukur tetaplah berusaha guna mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Hamka menyebutkan bahwa kaum Bani Israil harus dapat bangkit kembali tanpa mengeluh atas nikmat yang menurut mereka sangat sedikit dan terbatas. bila mengeluh “ini kurang” “itu tidak cukup” maka itulah yang disebut dengan *kufur* melupakan nikmat Tuhan, tidak mau berterima kasih.⁶³

Al-Maraghi dalam kitabnya tafsirny, menganalogikan syukur sebagai berikut: “*bila anggota tubuh dilatih terus menerus untuk bekerja dan berbuat, maka dapat dipastikan akan bertambah kuat dan sehat. Tetapi apabila diberhentikan, maka akan melemahkan ia dan berkurangnya tenaganya. Sama halnya dengan syukur nikmat, bila kita terus menerus mensyukurinya, maka kita akan merasakan hal yang lebih besar dan banyak. Tetapi bila kita berhenti, tidak bersyukur, maka ia pun akan berkurang*”.⁶⁴

Nawawi Al-Bantani menjelaskan dalam kitabnya *Marah labid li kasyfi ma'na qur'an majid*, menerangkan bahwasanya yang dimaksud dengan nikmat dalam QS. Ibrahim/14:7 di atas adalah ketika mensyukuri nikmat maka akan bertambah nikmatnya, itu artinya ada nilai esensi ketakwaan dalam diri manusia dan ketika tidak bersyukur (kufur nikmat) merupakan suatu kebodohan, landasan definisi *kufur* dinamakan dengan kebodohan karena itu adalah sebuah azab atau siksa secara perlahan. Nikmat menurut Nawawi Al-Bantani terbagi menjadi 2, yaitu nikmat jasmaniyyah dan nikmat ruhaniyyah. Nikmat jasmaniyyah yaitu sebuah kesibukan yang dilakukan oleh anggota badan yang terus bersyukur kepada Allah atas karunia nikmat yang kemudian nantinya akan *wushul* (perantara) terhadap nikmat lain yang lebih banyak. Sedangkan nikmat ruhaniyyah yaitu sebuah jiwa yang tersibukkan untuk mengulas-ngulas macam-macam karunia Allah, keindahan dzat Allah, dari kesibukan tersebut kemudian akan menguatkan kecintaan seorang hamba terhadap

⁶² Lihat Aplikasi Al-Qur'an Kemenag in MS. Word, Tahun 2019, Versi 1.0.

⁶³ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Juz XIII-XIV, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983, hal. 122.

⁶⁴ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, Juz XIII, Mesir: Mushtafa al-Babi al-Halabi, hal. 130.

Allah, semakin sering bersyukur maka derajat kecintaan seorang hamba akan semakin tinggi, karena nilai syukur adalah derajat yang mulia, maka wajiblah bagi orang yang bersyukur akan merasakan kebahagiaan di dunia dan akhirat.⁶⁵

Menurut penulis, syukur melalui ucapan melahirkan pujian kepada yang memberikan nikmat, dengan hati merasa senang dan ridha atas pemberian yang diberikan, serta dengan tindakan berusaha untuk tunduk dan patuh kepada yang memberikan nikmat. Hal itu dilakukan untuk menunjukkan rasa syukur kepada Allah SWT. Syukur tidak hanya dapat mempertahankan nikmat, tetapi juga sebagai bentuk pelaksanaan ibadah. Sebagaimana yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW yang seringkali melaksanakan shalat malam hingga kedua telapak kakinya bengkak, padahal beliau terbebas dari dosa.

Diriwayatkan dari al-Mughirah bin Syu'bah Radhiyallahu anhu bahwa Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam melakukan shalat hingga kedua telapak kaki beliau membengkak, lalu ada yang berkata kepada beliau, *"Apakah engkau memaksakan diri untuk ini, padahal Allah Subhanahu wa Ta'ala telah memberikan ampunan bagimu atas dosa-mu yang telah lalu dan yang akan datang?"* Beliau menjawab: *"Apakah tidak boleh jika aku termasuk hamba yang bersyukur"*.⁶⁶

Sikap syukur yang melibatkan pengucapan, perasaan dalam hati, dan juga tindakan merupakan cerminan kecerdasan emosi. Hal ini sejalan dengan pandangan Rasyid Ridha, yang mengungkapkan: *"Siapa yang tidak membentengi dirinya dengan taqwa dan dia mengikuti hawa nafsunya, maka orang tersebut tidak bisa diharapkan menjadi orang yang bersyukur"*.⁶⁷

Menurut penulis, syukur menjadi bagian yang sangat penting dalam upaya untuk mengelola kecerdasan emosi pasangan suami istri agar terhindar dari perbuatan KDRT. Sesuatu yang terkadang mudah untuk diucapkan tetapi sulit untuk dipraktekkan. Namun demikian inilah salah satu usaha yang harus ditempuh untuk dapat mengelola kecerdasan emosi. Emosi yang dimaksud adalah melalui ucapan atau pujian kepada yang memberikan nikmat, dengan hati merasa senang dan ridha atas pemberian yang diberikan.

⁶⁵ Nawawi Al-Bantani, *Marah Labid Li Kasyfi Ma'na Qur'an Majid*, Surabaya: Al-Hidayah, hal. 433.

⁶⁶ Lihat dalam HR. Al-Bukhari dalam *kitab al-Jumu'ah, bab Qiyaamun Nabi Shallallahu alaihi wa sallam al-Lail* (hadits no. 1130).

⁶⁷ Muhammad Rasyid Ridha, *Al-Manar*, Beirut: Dar al Ma'arif, 199, hal. 109.

B. Motivasi Diri Melalui Konsep Role Model Keluarga Nabi

Konsep berikutnya yang penulis tawarkan dalam motivasi diri untuk mengantisipasi perbuatan KDRT, adalah melalui role model rumah tangga Nabi Muhammad SAW. Kehidupan nabi sangat perlu untuk diteladani dalam berbagai hal, termasuk dalam rumah tangga nabi bersama istri-istri beliau yang bahagia, harmonis dan romantis, sebagaimana dalam QS al Ahzab/33: 21

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ
كَثِيرًا

Sungguh telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan yang banyak mengingat Allah.

Menurut penulis, suami dan istri sudah sepatasnya untuk termotivasi diri memiliki role model rumah tangga nabi. Hal ini sebagai Upaya untuk menjaga keberlangsungan rumah tangga yang harmonis jauh dari perilaku kekerasan. Suami dan istri diibaratkan sebagai sepasang sandal, di mana mereka memiliki posisi berlawanan namun saling melengkapi dan mempunyai kedudukan yang setara. Seorang suami tidak akan disebut suami jika tidak memiliki istri dan sebaliknya seorang istri juga tidak dapat disebut istri jika tidak memiliki suami. Namun demikian, masing-masing menjalankan perannya sesuai dengan aturan dan ketentuan yang berlaku.

Dalam hukum positif di Indonesia, misalnya dalam UU Perkawinan dan Kompilasi Hukum Indonesia (KHI), memberikan porsi kewajiban kepada suami untuk mengerjakan pekerjaan publik sedangkan pekerjaan domestik diserahkan kepada istri.⁶⁸ Sementara itu, suami sebagai kepala keluarga berkewajiban untuk memberikan nafkah untuk segala keperluan hidup berumah tangga dan melindungi istrinya dan istri berperan sebagai ibu rumah tangga berkewajiban untuk menyelenggarakan dan mengatur urusan rumah tangga dengan sebaik-baiknya.⁶⁹

⁶⁸ Republik Indonesia, Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, Pasal 31 ayat (3); Kompilasi Hukum Islam, Pasal 79 ayat (1).

⁶⁹ Republik Indonesia, Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, Pasal 34 ayat (2); Kompilasi Hukum Islam, Pasal 83 ayat (2).

Kemudian dalam Kompilasi Hukum Indonesia (KHI), kewajibannya diperinci lagi, suami menanggung nafkah, kiswah dan tempat tinggal untuk istrinya, biaya rumah tangga, biaya perawatan dan biaya pengobatan bagi istri dan anak-anaknya serta biaya pendidikan untuk anaknya. Selain itu suami juga berkewajiban membimbing, memberikan pendidikan agama kepada istrinya atau memberi kesempatan belajar kepadanya.⁷⁰ Bahkan KHI menyebutkan bahwa kewajiban utama bagi istri ialah berbakti lahir batin kepada suaminya.⁷¹

Sedangkan dalam tinjauan fikih Islam, kewajiban suami selain memberi nafkah ia juga wajib menyediakan tempat tinggal beserta fasilitas di dalamnya, pakaian, bahkan urusan rumah tangga seperti belanja, memasak, mencuci dan sebagainya ada di pundak suami. Demikian banyaknya kewajiban suami, sehingga untuk mengerjakan pekerjaan domestiknya itu, suami dapat menghadirkan pembantu rumah tangga untuk menggantikan dirinya. Tidak hanya itu, suami juga harus menyediakan upah untuk penyusuan terhadap anaknya, walaupun yang menyusui adalah istrinya sendiri (ibu dari anaknya) terlebih orang lain. Semua pekerjaan baik di ranah publik ataupun domestik diserahkan kepada suami, sedangkan istrinya hanya wajib tunduk dan menyerahkan dirinya kepada suaminya.⁷²

Sementara itu, Islam menawarkan konsep relasi hubungan suami istri yang berlandaskan kepada kesejajaran dan kesalingan berjalan secara ma'ruf atau *mu'āsyarah bi al-ma'rūf* dan tanpa paksaan ataupun tindakan kekerasan.⁷³ Bahkan lebih dalam, Al-Qur'an mengibaratkan relasi suami istri ini seperti pakaian, istri adalah pakaian untuk suami dan suami merupakan pakaian untuk istri. "*Hunna libāsullakum wa antum libāsullahun*".⁷⁴ Menurut Faqihuddin Abdul Kodir, *mu'āsyarah bi al-ma'rūf* merupakan ruh paling fundamental dalam relasi suami istri.⁷⁵

⁷⁰ Kompilasi Hukum Islam, Pasal 80.

⁷¹ Kompilasi Hukum Islam, Pasal 83 ayat (1).

⁷² Muḥammad ibn Idrīs asy-Syāfi'ī, *al-Umm*, vol. IV, Kairo: ad-Dār al-Ālamiyyah, 2018, hal. 940–41; Abū Ishāq Ibrāhīm asy-Syirāzī, *al-Muḥaẓẓab fīFiqh al-Imām asy-Syāfi'ī*, Juz 2, Dār al-Kitāb al-'ilmiyah, t.t., 482; Abu Ja'far aṭ-Ṭabarī, *Jāmi' al-Bayān fīTa'wīl al-Qur'ān*, Juz 5, ditahqiq oleh Aḥmad Muḥammad Syākir, ttp.: Mu'asasah ar-Risālah, 2000, hal. 31.

⁷³ Sebagaimana disebutkan dalam QS. an-Nisa/4: 19. Lihat Kementerian Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan*, 2019, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019, hal. 265.

⁷⁴ QS. Al-Baqarah/2: 187. Lihat Kementerian Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan* Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019, hal. 123.

⁷⁵ Faqihuddin Abdul Kodir, *Qirā'ah Mubādalāh: Tafsir Progresif untuk Keadilan*

Pada zaman Nabi, para suami juga mengerjakan pekerjaan pekerjaan rumah. Di mana pekerjaan ini tidak menjadi spesifikasi pekerjaan istri, tetapi suami juga melakukan hal yang sama (mengerjakan pekerjaan domestik) dengan istrinya. Kondisi ini diimbangi juga dengan peran para istri di ranah publik. Dalam beberapa hadis diceritakan bahwa banyak perempuan yang aktif bekerja mencari nafkah ataupun mengembangkan karirnya dan berkiprah di masyarakatnya. Di mana melihat kondisi ini, Nabi tidak melarangnya dan bahkan Nabi mempersilakan para perempuan/istri untuk melakukannya.⁷⁶

Secara spesifik, model seperti ini dapat dijumpai pada rumah tangga Nabi, di mana relasi pembagian peran dalam keluarga antara Nabi bersama istri yang satu dengan istrinya yang lain mempunyai pola yang fleksibel. Ketika Nabi hidup bersama Sayidah Khadijah, figur perempuan dewasa, terhormat, pengusaha sukses dan mapan, Nabi menyandarkan dirinya kepada Khadijah baik dari sisi pemikiran ataupun ekonominya. Khadijah juga berperan dalam mengayomi, memberikan saran, melipur hati, menemani bahkan melindungi Nabi.⁷⁷ Dengan kekayaannya,

Gender dalam Islam, Yogyakarta: IRCiSoD, 2019, hal. 343.

⁷⁶ Lihat Hadis dari Jabir yang menceritakan tentang seorang perempuan yang baru dicerai oleh suaminya, di mana ia keluar rumah untuk memanen kurma yang ditanamnya. Dalam hal ini Rasul membolehkan, bahkan Rasul mengapresiasi tindakan perempuan tersebut dengan mengabarkan bahwa dengan memetik kurma tersebut ia dapat berbuat baik dengan menyedekahkannya. Hadis nomor 1483, “Kitāb at-Ṭalāq”, an-Naysābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 2, 1112. Hadis nomor 2034, “Kitāb at-Ṭalāq”, Ibn Mājah Abū ‘Abd Allah Muḥammad ibn Yazīd, *Sunan Ibn Mājah*, Juz 1 (Al-Ḥalībī: Dār Iḥya’ al-Kitāb al-‘Arabīyah, t.t.), hlm.656. Hadis nomor 2297, “Bāb fī al-Mabtūtati Takhrūju bi an-Nahār”, as-Sijistānī, *Sunan Abī Dāwūd*, Juz 2, hlm. 289. Hadis yang lainnya menceritakan bahwa Nabi menempatkan pada posisi yang sama antara kerja laki-laki dan perempuan. Lihat hadis nomor 1552, “Kitāb al-Musāqāt”, an-Naysābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 3, 118. Nabi juga menyamakan halalnya sembelihan baik oleh laki-laki atau perempuan, sebagaimana disebutkan dalam hadis nomor 5502, 5505, “Kitāb az-Ḍabā’ih wa aṣ-Ṣayd”, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 7, hlm. 92. Dan ada pula hadis yang menceritakan seorang perempuan kaya dari kaum Anṣar yang gemar menafkahkan hartanya di jalan Allah, lihat hadis nomor 2942, “Kitāb al-Fitan wa Usyrātas-Sā’ah”, an-Naysābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 4, 2261. Hadis nomor 3237, “Kitāb an-Nikāḥ”, Abū ‘Abd ar-Raḥman Aḥmad ibn Syu’aib ibn ‘Alī al-Khurāsānī-Nasā’ī, *Sunan an-Nasā’ī*, Juz 6 (Ḥalīb: Maktab al-Maṭbū’āt al-Islāmīyah, 1986), hlm. 70. Hadis yang lain juga menceritakan tentang pertanyaan seorang wanita yang setiap harinya menafkahi keluarganya, mengenai apakah apa yang ia lakukan itu mendapatkan pahala atau tidak. Nabi menjawabnya bahwa nafkah yang ia keluarkan untuk anak dan suaminya diperhitungkan sebagai pahala untuknya. Lihat hadis nomor 1467, “Kitāb az-Zakāh”, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 2, hlm. 122. Hadis nomor 1001, “Kitāb az-Zakāh”, an-Naysābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 2, hlm. 695.

⁷⁷ Mariyatul Norhidayati Rahmah, “Romantika Rumah Tangga Rasulullah SAW,” dalam *jurnal Al-Hiwar* 03, no. 5 (t.t.) hal. 31.

Khadijah menyokong kehidupan Nabi, menafkahi keluarga, mendampingi Nabi sejak meniti karirnya, dakwahnya, hingga menjadi negarawan. Menurut Batara Munti, Khadijahlah yang menjadi kepala keluarga di masa itu. Beliau adalah orang yang sangat berjasa dalam kehidupan Nabi, barangkali ini yang membuat Nabi selalu memujinya walau Khadijah telah wafat. Bahkan bagi Nabi, tempat Khadijah di sisinya tak dapat digantikan oleh siapapun.⁷⁸

Hal tersebut tercermin dalam sebuah Riwayat hadis berikut ini:

عن عائشة رضي الله عنها قالت ان النَّبِيَّ -صلى الله عليه وسلم- إِذَا ذَكَرَ خَدِيجَةَ أَنَّنِي عَلَيْهَا فَأَحْسَنَ الثَّنَاءِ - قَالَتْ - فَعَزَّتْ يَوْمًا فَقُلْتُ مَا أَكْثَرَ مَا تَذَكُرُهَا حَمْرَاءَ الشَّدَقِ قَدْ أَبْدَلَكَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِهَا خَيْرًا مِنْهَا. قَالَ « مَا أَبْدَلَنِي اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ خَيْرًا مِنْهَا قَدْ آمَنْتَ بِي إِذْ كَفَرْتُ بِالنَّاسِ وَصَدَّقْتَنِي إِذْ كَذَّبَنِي النَّاسُ وَوَأَسَّنِي بِمَالِهَا إِذْ حَرَمَنِي النَّاسُ وَرَزَقَنِي اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ وَلَدَهَا إِذْ حَرَمَنِي أَوْلَادَ النِّسَاءِ »⁷⁹

Dari 'Aisyah, berkata: "Nabi SAW ketika menyebut Khadijah, beliau terus memujinya dengan pujian terbaik." 'Aisyah berkata: "Suatu hari saya cemburu, lalu saya berkata: "Mengapa Engkau banyak menyebut Khadijah, padahal Allah telah menggantikannya dengan perempuan yang lebih baik." Nabi berkata: "Allah tidak pernah menggantikannya dengan perempuan yang lebih baik, Ia beriman kepadaku ketika orang-orang mengingkariku, ia menerimaku ketika orang-orang tidak mempercayaku, ia memberikan hartanya ketika orang-orang memboikotku, Allah memberiku anak darinya sementara istri-istriku yang lain tidak bisa memberinya."

Khadijah RA adalah sosok panutan bagi Wanita Muslimah yang menunjukkan kerendahan hati dan kesalehannya walaupun sebagai bangsawan. Khadijah merupakan pemimpin Perempuan pada masanya. Namanya adalah Ummu al-Qāsim binti Khuwailid bin Asad Al-Quraysiyah Al-Asadiyah. Khadijah RA terlahir dari kedua orang tua

⁷⁸ Ratna Batara Munti, *Perempuan sebagai Kepala Keluarga*, Cet. I Jakarta: Lembaga Kajian Agama dan Jender bekerja sama dengan Perserikatan Solidaritas Perempuan dan The Asia Foundation, 1999, hal. 57-58.

⁷⁹ Ahmad Ibn Muḥammad Ibn Ḥanbal, *Musnad Ahmad*, Juz 6, Beirut: Mu'asasah ar-Risālah, 2001, hal. 356.

keturunan Quraisy. Ayahnya bernama Khuwailid bin Asad ibn Abdul Uzzā. Abdul Uzzā merupakan saudara dari Abdul Manāf, salah satu leluhur Nabi Muhammad SAW, baik Abdul Uzza maupun Abdul Manāf merupakan putra dari Quṣay bin Kilāb. Dengan demikian, nasab Khadījah RA bertemu dengan Nabi Muhammad Saw terdapat pada kakek keempat, yaitu Quṣay bin Kilāb.⁸⁰

Gelar pertama yang disematkan kepada Khadījah RA adalah *Aṭ-Ṭhāhirah* (perempuan suci). Pada masa Jahiliyah, dia menikah dua kali, sebelum pada akhirnya mendampingi *Sayyidil Basyar*, Rasulullah SAW. Khadījah RA merupakan perempuan dermawan yang kaya raya dan sangat dihormati. Bisnis perdagangan yang digelutinya sukses menjadikannya sosok yang terpandang pada saat itu. Tak jarang banyak laki-laki yang datang berhasrat untuk meminangnya. Namun, hal tersebut tidak lantas membuat Khadījah RA menjadikan bisnisnya sebagai media untuk berdekatan dengan lawan jenis. Melainkan dia mengutus pelayannya, Maisarah untuk menjalankan bisnisnya.⁸¹

Kehidupan rumah tangga Nabi Muhammad SAW dan Khadījah RA diliputi oleh kebahagiaan. Setelah resmi menyandang status sebagai istri, Khadījah RA memutuskan menjadi pendamping hidup seutuhnya. Dia tak segan-segan menyerahkan seluruh kekayaannya kepada Muhammad untuk kepentingan dakwah. Dari kehidupan Khadījah RA bersama Nabi, mereka dikaruniai 7 anak. Adapula pendapat yang mengatakan 8 anak. Menurut Sebagian sumber lain, dikatakan hanya 6 anak. Ibnu Kaṣīr mengutip dari Ibnu Ishāq dari Ibnu Hisyām tentang nama 7 anak dari Nabi dan Khadījah RA, dijelaskan bahwa semua anak Nabi lahir dari rahim Khadījah RA kecuali Ibrahim.⁸² Akan tetapi, riwayat paling ṣaḥīḥ menyatakan bahwa anak Nabi dan Khadījah RA hanya ada 6. Dua orang laki-laki bernama Qasīm dan Abdullāh. Sedangkan empat lainnya adalah perempuan, yaitu Zainab, Ruqayyah, Ummu Kulṣūm, dan Fātimah.⁸³

⁸⁰ Maḥmud Al-Miṣri Abū ‘Ammar, *Biografi 35 Sahabat Nabi Saw*, Terj. Umar Mujtahid Jakarta: Ummul Qura, 2014, hal. 39.

⁸¹ Ibrāhīm Muḥammad Ḥasan Al-Jamal, *Khadījah Perempuan Teladan Sepanjang Masa*, Bandung; Mizan, 2015, hal. 12.

⁸² Abū ‘Abdullāh bin Sa‘ad, *Aṭ-Ṭhābaqātu Al-Kubrā*, jilid 8, (Madīnah Al-Munawwarah: Maktabah Al-Ulūm wa Al-Hukm) h. 174,

⁸³ Khairuddīn Zarkuli, Al-A’lām, *Qāmus Tarājim Li Asyhar Ar-Rijāl wa An-Nisā Min Al A’rab wa Al-Musta’birin wa Al-Muytasayrikin*, jilid 2 Beirut: Dār Al-’Ilm Limalāyin, 1989, hal. 3000.

Khadījah RA juga merupakan seorang pendamping hidup yang setia. Mengenai hal ini, Rasulullah pernah memuji Khadījah RA melalui hadis yang diriwayatkan dari Abdullāh Al-Bahī, dia berkata: Āisyah RA berkata, “Jika Rasulullah Saw bercerita tentang Khadījah RA, beliau tidak pernah bosan memujinya dan memintakan ampunan untuknya. Pada suatu hari, beliau bercerita tentang Khadījah RA hingga aku dibuatnya cemburu. Aku berkata, “Allah telah memberi pengganti orang tua itu dengan yang lebih muda.” Seketika itu beliau terlihat marah besar, hingga menusuk hatiku, sampai-sampai aku berkata didalam hatiku, “Ya Allah, seandainya Engkau dapat mengenyahkan kemarahan Rasulullah terhadapku, maka aku tidak akan memuat diri beliau tersinggung lagi”. Ketika Nabi Saw mengetahui perkataanku, beliau bersabda, “Apa katamu?” Dia selalu percaya kepada kuketika semua orang tidak mempercayai diriku, dia menerimaku ketika semua orang menolakku, dan dia memberiku anak sedangkan kalian tidak.” Setelah itu Rasulullah SAW pergi dan menghindariku selama satu bulan.⁸⁴

Sikap nabi Muhammad SAW terhadap istrinya menjadi teladan bagi lelaki muslim. Nabi Muhammad SAW memperlihatkan prinsip berkeluarga yang penuh rasa cinta dan kasih sayang dan menjauhi tindakan kekerasan. Pada suatu kesempatan lainnya, Nabi sering memanjakan ‘Aisyah dengan makan sepiring berdua, seselimut bersama, pernah menggendongnya, lomba lari dengannya, ia dipanggil dengan seindah-indah panggilan sayang “*Yaa Humairaa*” dan sebagainya. Beliau bersikap tegas namun tetap dalam kesabaran, sehingga sesuatu yang dialami dalam rumah tangga beliau dapat dengan segera meredam. Perlakuan Nabi kepada istrinya jauh sama sekali dari kata/perilaku “kekerasan”.⁸⁵

Motivasi diri selanjutnya, bagi pasangan suami istri adalah bagaimana mereka memperoleh sebuah keluarga yang harmonis. Secara terminologi Keharmonisan berasal dari kata harmonis yang berti serasi, selaras. Titik berat dari Keharmonisan adalah keadaan selaras atau serasi,

⁸⁴ Imām Syamsuddīn Muḥammad bin Aḥmad bin Usmān AẒZahabī, *Ringkasan Siyar A’lam An-Nubala’*, Terj. Munir Abidin, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008, hal. 341

⁸⁵ Hal ini sebagaimana juga digambarkan dalam hadis yang diriwayatkan Abu Dawud dan Ahmad ibn Hambal. Lihat Hadis nomor 4999, “Bāb Mā Jā’a fī al-Mizāh”, Abū Dāwud Sulaimān ibn al-Asy’ās ibn Ishāq as-Sijistānī, *Sunan Abī Dāwud*, Beirut: alMaktabah al-‘Aṣiriyyah, t.t.; Hadis nomor 8441, 9110, Abū ‘Abd ar-Raḥman Aḥmad ibn Syu’aib ibn ‘Alī al-Khurasānī an-Nasā’ī, *Sunan al-Kubrā linnasā’ī*, Ditahqiq oleh Ḥasan ‘Abd al-Mun’im Syalbī, Juz 7, Juz 8, Beirut: Mu’asasah ar-Risālah, 2001, hlm. 448, 256.

keharmonisan bertujuan untuk mencapai keselarasan dan keserasian, dalam kehidupan rumah tangga perlu menjaga kedua hal tersebut untuk mencapai keharmonisan rumah tangga.⁸⁶

Keluarga yang harmonis dan berkualitas yaitu keluarga yang rukun berbahagia, tertib, disiplin, saling menghargai, penuh pemaaf, tolong menolong dalam kebajikan, memiliki etos kerja yang baik, bertetangga dengan saling menghormati, taat mengerjakan ibadah, berbakti pada yang lebih tua, mencintai ilmu pengetahuan dan memanfaatkan waktu luang dengan hal yang positif dan mampu memenuhi dasar keluarga. Keluarga harmonis hanya akan tercipta kalau kebahagiaan salah satu anggota berkaitan dengan kebahagiaan anggota-anggota keluarga lainnya. Secara psikologis dapat berarti dua hal: (1) Tercapainya keinginan-keinginan, cita-cita dan harapan-harapan dari semua anggota keluarga. (2) Sesedikit mungkin terjadi konflik dalam pribadi masing-masing maupun antar pribadi.⁸⁷

Keluarga yang harmonis dan bahagia adalah apabila seluruh anggota keluarga yang ditandai oleh berkurangnya rasa ketegangan, kekecewaan, dan puas terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya baik aspek fisik, mental, emosi, maupun sosial. Pasangan suami istri yang bahagia adalah suami istri yang memperoleh kebahagiaan bersama dan membuahkan keputusan yang diperoleh dari peran yang mereka mainkan bersama, mempunyai cinta yang matang dan mantap satu sama lainnya, dan dapat melakukan penyesuaian seksual dengan baik, serta dapat menerima peran sebagai orang tua.⁸⁸

Keluarga harmonis atau keluarga bahagia adalah apabila dalam kehidupannya telah memperlihatkan faktor-faktor berikut: 1. Faktor kesejahteraan jiwa, yaitu redahnya frekwensi pertengkaran dan percekocokan di rumah, saling mengasihi, saling membutuhkan, saling tolong-menolong antar sesama keluarga, kepuasan dalam pekerjaan dan sebagainya yang merupakan indikator-indikator dari adanya jiwa yang bahagia, sejahtera dan sehat; 2. Faktor kesejahteraan fisik. Seringnya anggota keluarga yang sakit, banyak pengeluaran untuk ke dokter, untuk obat-obatan, dan rumah sakit tentu akan mengurangi dan menghambat

⁸⁶ Tim Penyusun Kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1989, hal 299

⁸⁷ Sarlito Wirawan Sarwono, *Menuju Keluarga Bahagia 4*, Jakarta: Bhatara Karya Aksara, 1982, hal 2.

⁸⁸ Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 1999, hal 299.

tercapainya kesejahteraan keluarga; 3. Faktor perimbangan antara pengeluaran dan pendapatan keluarga. Kemampuan keluarga dalam merencanakan hidupnya dapat menyeimbangkan pemasukan dan pengeluaran dalam keluarga.⁸⁹

Membina keharmonisan rumah tangga akan berhasil tergantung dari penyesuaian diri (*resiliensi*) antara suami dan istri dan bagaimana mengatasi kesulitan-kesulitan, maka keduanya harus memperhatikan: 1. Menghadapi kenyataan. Suami isteri perlu menghadapi kenyataan hidup dari semua yang terungkap dan tersingkap sebagai suatu tim, dan menanggulangnya dengan bijaksana untuk menyelesaikan masalah; 2. Penyesuaian timbal balik. Perlu usaha terus menerus dengan saling memerhatikan, saling mengungkapkan cinta dengan tulus, menunjukkan pengertian, penghargaan dan saling memberi dukungan, semangat. Kesemuanya berperan penting dalam memupuk hubungan yang baik, termasuk dalam hubungan yang paling intim antara suami dan isteri yakni seks; 3. Latar belakang suasana yang baik. Untuk menciptakan suasana yang baik, dilatar belakangi oleh pikiran-pikiran, perbuatan dan tindakan yang penuh kasih sayang. Maka macam-macam perasaan jengkel, kecewa, tidak adil yang bisa menimbulkan prasangka, curiga yang mewarnai suasana hubungan suami-isteri dan mempengaruhi hubungan intim mereka harus di jauhi.⁹⁰

Zakiah Daradjat menjelaskan beberapa hal yang harus dilakukan pasangan suami isteri dalam meraih rumah tangga yang harmonis, diantaranya adalah: 1. Saling mengerti antar suami isteri, yaitu; (a) Mengerti latar belakang pribadinya; yaitu mengetahui secara mendalam sebab akibat kepribadian (baik sifat dan tingkah lakunya) pasangan, (b) Mengerti diri sendiri; memahami diri sendiri masa lalu kita, kelebihan dan kekurangan kita, dan tidak menilai orang berdasarkan diri sendiri; 2. Saling menerima. Terimalah apa adanya pribadinya, tugas, jabatan dan sebagainya jika perlu diubah janganlah paksakan, namun doronglah dia agar terdorong merubahnya sendiri. Karena itu; (a) Terimalah dia apa adanya karena menerima apa adanya dapat menghindarkan ketegangan dalam keluarga. (b) Terimalah hobi dan kesenangannya asalkan tidak bertentangan dengan norma dan tidak merusak keluarga. (b) Terimalah

⁸⁹ Singgih D. Gunarsa dan Yulia Singgih D. Gunarsa, *Psikologi untuk Keluarga*, Jakarta: Gunung Mulia. 1986, hal 42-44.

⁹⁰ Singgih D. Gunarsa. dan Yulia Singgih D. Gunarsa, *Psikologi untuk Keluarga, ...*, hal 42-44.

keluarganya; 3. Saling menghargai. Penghargaan sesungguhnya adalah sikap jiwa terhadap yang lain. Ia akan memantul dengan sendirinya pada semua aspek kehidupan, baik gerak wajah maupun perilaku. Perlu diketahui bahwa setiap orang perlu dihargai. Maka menghargai keluarga adalah hal yang sangat penting dan harus ditunjukkan dengan penuh keikhlasan dan kesungguhan.⁹¹

Menurut penulis, motivasi diri terbaik yang harus dimiliki oleh pasangan suami istri dalam menjalani kehidupan rumah tangga adalah meraih sebuah rumah tangga yang telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW yaitu rumah tangga yang *sakinah mawaddah wa rahmah*, jauh dari tindak kekerasan, karena Nabi Muhammad SAW tidak pernah melakukan tindak kekerasan sedikitpun.

C. Pengembangan Diri Melalui Kecerdasan Verbal

Konsep berikutnya yang penulis tawarkan dalam pengembangan diri untuk mengantisipasi perbuatan KDRT, adalah melalui kecerdasan verbal. Komunikasi yang baik antar pribadi suami dan istri sangat berperan penting dalam mencegah konflik hingga kekerasan dalam rumah tangga hingga kapanpun, selama manusia masih mempunyai emosi.

Menurut penulis, cara berkomunikasi antara suami istri dalam keseharian akan menentukan keharmonisan dalam rumah tangga. Misalnya komunikasi dengan nada yang lembut ataupun nada yang keras atau kasar. Oleh karena itu diperlukan sebuah kecerdasan dari segi Bahasa verbal. Bahasa, adalah potensi dasar manusia, ketidaksempurnaan bahasa sebagai sarana komunikasi menjadi salah satu sumber terjadinya kesalahpahaman. Sedangkan Harmoko, Danang dan Dwi dalam buku *The Miracle of Language* mengatakan bahwa bahasa adalah investasi, alat, gengsi, sumber penghasilan, meningkatkan karir, alat memotivasi anak, alat adaptasi dan pergaulan sosial, alat ekspresi diri, dan pembuka pintu jendela pikiran manusia lebih luas.⁹² Komunikasi merupakan suatu ilmu yang cakupannya luas serta melalui perlintasan

⁹¹ Zakiah Dradjat, *Ketenangan Dan Kebahagiaan Dalam Keluarga*, Jakarta : Bulan Bintang, 1975.

⁹² Harmoko, Danang & Dwi, "Analisa Bahasa Indonesia sebagai Bahasa Komunikasi Antar Negara Anggota ASEAN," dalam *Seminar Nasional Inovasi dan Tren (SNIT)*, Prosiding SNIT, 2015, hal.1.

ilmu-ilmu lain, seperti psikologi, sosiologi, antropologi, linguistik, ilmu politik, dan sebagainya.⁹³

Kecerdasan verbal adalah kemampuan menganalisis informasi dan mengatasi masalah dengan menggunakan bahasa yang rasional. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan mendapatkan kata-kata dan ekspresi yang sesuai dapat membantu mencapai tujuan berupa bujukan, dorongan, penjelasan, pengaruh dan sebagainya. Bahkan terdapat ketergantungan antara tingkat kecerdasan seseorang dan keberhasilan dalam kehidupan seseorang.⁹⁴

Istilah kecerdasan verbal sering disamakan dengan pengertian komunikasi verbal, tentu hal ini tidak tepat. Adapun pengertian komunikasi verbal adalah kemampuan manusia menggunakan bahasanya dalam menyampaikan sejumlah pesan, membentuk dan mengembangkan konsep-konsep dengan menggunakan isyarat atau kode verbal yang unik dan universal.⁹⁵

Keberhasilan komunikasi interpersonal pasangan suami istri bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya soal kepercayaan. Perasaan percaya dan dipercaya membuat seseorang merasa nyaman untuk menampilkan diri yang sesungguhnya didepan pasangannya. Semakin besar rasa percaya pada diri, maka semakin mudah seseorang untuk membuka diri terhadap pasangannya. Oleh sebab itu, tiga factor yang mendukung tumbuhnya rasa percaya tersebut perlu terus dijaga. Tiga faktor tersebut yaitu: a) karakteristik individu, seseorang akan percaya kepada pasangannya yang memiliki keterampilan dan kemampuan tertentu yang dapat diandalkan; b) hubungan kekuasaan, apabila seseorang memiliki kekuasaan terhadap orang lain, maka mampu membuat orang lain menjadi patuh; c) kualitas komunikasi dan sifatnya menggambarkan keterbukaan.⁹⁶

⁹³ Ahmad Zain Sarnoto, "Kontribusi Psikologi Behaviorisme Terhadap Perkembangan

Teori Ilmu Komunikasi", dalam *Jurnal STATEMENT*. Vol.01 No.2 Tahun 2011, hal. 1.

⁹⁴ F. Fernandez-Mart, at.all., "inez, Estimating Adaptation of Dialogue Partners with Different Verbal Intelligence," *Proceedings of the 13th Annual Meeting of the Special Interest Group on Discourse and Dialogue (SIGDIAL)*, pages 126–130, Seoul, South Korea, 5-6 July 2012.

⁹⁵ Roman Jacobson, "Verbal Communication" dalam *Jurnal Scintific American*, Vol. 227

⁹⁶ Gunarsa, *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Psikologi Perkembangan Keluarga*, Jakarta: BPK Gunung Mulia. 1972, hal. 73.

Kecerdasan verbal dinamakan juga dengan *Verbal-linguistic intelligence* karena kecerdasan ini mencakup kemampuan mengekspresikan diri baik lisan maupun tulisan. Orang yang memiliki kecerdasan *linguistic-verbal* dapat juga dikenal dengan istilah pintar kata yakni sebuah kemampuan untuk menggunakan bahasa baik lisan maupun tulisan secara tepat dan akurat.⁹⁷ Kecerdasan *verbal-linguistik* adalah kecerdasan dalam mengolah kata atau kemampuan menggunakan kata secara efektif baik secara lisan maupun tertulis. Orang yang cerdas dalam bidang ini dapat berargumentasi, meyakinkan orang, menghibur dengan efektif lewat kata-kata yang diucapkannya.⁹⁸

Tony Buzan mengatakan, Pada awal abad ke-20, psikolog mengamati bahwa ada korelasi langsung antara ukuran kosa kata dan kekuatan, dan kesuksesan dalam hidup. Dengan kata lain, semakin baik kosa kata dan kecerdasan verbal, semakin percaya diri dalam menjalani hidup. Kata memiliki kekuatan yang luar biasa untuk membujuk, mengilhami, memikat, dan mempengaruhi dalam segala macam cara otak manusia.⁹⁹

Menurut Howard Gardner orang yang memiliki kecerdasan verbal memiliki perhatian besar pada *fonologi*, penguasaan *sintaksis*, pemahaman semantik dan pragmatik. Sedikit berbeda dengan komunikasi verbal mengandung tiga unsur penting, yang menunjukkannya lebih unggul dibanding yang lain, yaitu: *Semanticity*: Semantik dalam komunikasi verbal manusia, berbeda dengan sinyal yang menunjukkan sesuatu. Walaupun sinyal diperlihatkan untuk mengatakan bahwa hal itu memiliki makna.¹⁰⁰

Pemahaman terhadap komunikasi penting sekali dalam berkomunikasi, dalam hal ini adalah memahami mitra bicara. Upaya mengenali komunikasi bukanlah sederhana, upaya ini menyangkut proses psikologi, yaitu persepsi sebagaimana yang telah diketahui bahwa persepsi memiliki banyak kelemahan sebagai dasar dalam memperoleh

⁹⁷ Muhammad Yaumi, "Desain Strategi Pembelajaran Untuk Mengembangkan Kecerdasan Verbal-Linguistik Peserta Didik" dalam *Jurnal Auladuna*, Vol. 2 No.1 2015, hal. 191.

⁹⁸ Yuliani Nurani Sujiono dan Bambang Sujiono, *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*, Jakarta: PT. Indeks, 2010, hal. 55.

⁹⁹ Tony Buzan, *The Power of Verbal Intelligence*, tp., t.th., hal. 4

¹⁰⁰ Robert M. Krauss, *The Psychology of Verbal Communication*, Note: This is an unedited version of an article to appear in the forthcoming edition of the International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences (edited by N. Smelser & P. Baltes). scheduled for publication in 2002, hal. 3.

pengetahuan, namun setidaknya ada tiga elemen informasi yang diperlukan untuk memahami orang lain yaitu tujuannya dalam berkomunikasi, kondisi internalnya (psikologis), dan kesamaan antara komunikator dan komunikan.¹⁰¹

Keharmonisan pernikahan akan sulit terwujud tanpa adanya hubungan interpersonal yang baik antara komunikator dan komunikan dalam hal ini suami dan istri. Salah satunya melalui komunikasi interpersonal. Pasangan suami isteri yang mampu menyesuaikan diri dalam pernikahan, memiliki kenderungan lebih mampu menciptakan suasana komunikasi interpersonal yang efektif. Komunikasi interpersonal yang baik adalah komunikasi yang efektif, yang mempunyai ciri saling terbuka, empati, saling mendukung, sikap positif dan kesetaraan.¹⁰²

Komunikasi yang penuh kasih sayang memungkinkan kita untuk terhubung dengan diri kita sendiri dan dengan orang lain dan menginspirasi belas kasih di dalamnya. Ketika orang tahu dari mana kita berasal, itu cenderung membawa mereka ke tempat itu juga-apakah itu tempat yang positif dari kasih sayang atau tempat yang negatif dari kemarahan. Meskipun komunikasi penuh kasih berfokus pada orang lain dan berusaha memahami kebutuhan dan perasaan mereka, itu tidak berarti kebutuhan dan perasaan kita diabaikan.¹⁰³

Hubungan tersebut terjadi baik itu ketika berkomunikasi maupun berinteraksi dengan orang lain. Sehingga dengan kecerdasan emosi itu ia tidak mengungkapkan atau mengekspresikan emosinya, melalui ucapannya pada saat dan tempat yang tidak tepat. Karena pengungkapan atau pengekspresian emosi yang tidak tepat melalui ucapan berupa kata-kata ataupun melalui gestur tubuh akan berakibat atau berdampak buruk terhadap suatu hubungan ataupun suatu interaksi bahkan komunikasi dengan orang lain. Mengungkapkan emosi tanpa kecerdasan akan memberikan efek kepada orang lain, sebab pengekspresian emosi yang tidak cerdas sering kali tanpa memedulikan suasana hati orang lain. Demikian juga dengan emosi yang timbul berupa kebahagiaan, untuk

¹⁰¹ Daryanto dan Muljo Rahadrjo, *Teori Komunikasi*, Yogyakarta: Gava Media 2016, hal. 58-59.

¹⁰² Joseph Devito, *Komunikasi antar manusia (Edisi 5)*, Tangerang: Karisma Group Publishing, 2011. th.

¹⁰³ Mayor-Johnson, "Speed of Communication," dalam *DynaVox Compass Ideas For Every Use: Adult Issue 6*

menikmati satu, dan menikmati kebersamaan dengan orang lain dan perasaan puas dengan kehidupannya sendiri.¹⁰⁴

Menurut penulis Al-Quran mengungkapkan pentingnya dalam mengolah perkataan dan berkomunikasi dengan baik. Hal tersebut agar pesan yang diterima tidak berakibat kesalahfahaman. Quraisy Shihab, menjelaskan beberapa hal dalam Al-Quran yang terkait dengan kecerdasan verbal diantaranya: 1. *Qaul Maisûr*/ ungkapan yang mudah dipahami; 2. *Qaul Baligh*/ungkapan yang pesannya tersampaikan; 3. *Qaul Ma'ruf*/ucapan yang baik; 4. *Qaul Sadîd*/ucapan yang tepat sasaran; 5. *Qaul Layyin*/ ucapan yang lemah lembut; 5. *Qaul Thayyib*/ ucapan yang baik (diksinya tidak kotor), dan; 6. *Qaul Salâm*/ ucapan yang penuh kedamaian.¹⁰⁵

Menurut penulis, Al-Quran mengajarkan kepada individu manusia termasuk dalam hal ini adalah pasangan suami istri agar mampu berbicara yang baik, mudah difahami, ucapan yang lembut dan tidak menyinggung perasaan pasangannya. Kemampuan ini tidaklah mudah untuk diraih, perlu Latihan dan pembiasaan menggunakan kata-kata yang baik dan lemah lembut terhadap pasangannya. Dengan demikian akan timbul kasih sayang dan terhindar dari perbuatan KDRT.

D. Efikasi Diri Melalui Kecerdasan Finansial

Konsep berikutnya yang penulis tawarkan dalam efikasi diri pasangan suami istri untuk mengantisipasi perbuatan KDRT, adalah melalui kecerdasan finansial (*financial intelligence*). Kemampuan mengelola dan mengatur keuangan merupakan sesuatu yang harus dimiliki oleh pasangan dalam rumah tangga, terutama oleh seorang istri. Hal tersebut penting untuk mengurangi ketergantungan istri terhadap suami. Dengan demikian, secara psikologis akan mengurangi dominasi suami atau mereduksi sikap meremehkan seorang suami.

Menurut penulis, seorang istri atau ibu rumah tangga, harus menjadi sosok yang mampu menjalankan tugas mengatur urusan keuangan keluarga. Oleh karena itu, bisa mengelola finansial dengan benar. Untuk menjalankannya dibutuhkan sebuah kecerdasan yang

¹⁰⁴ F. Fernandez-Mart, et.al., "*Inez, Estimating Adaptation of Dialogue Partners with Different Verbal Intelligence*", Proceedings of the 13th Annual Meeting of the Special Interest Group on Discourse and Dialogue (SIGDIAL), pages 126–130, Seoul, South Korea, 5-6 July 2012.

¹⁰⁵ M, Quraisy Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Quran*, (IV). Jakarta: Lentera Hati, 2005, th.

disebut dengan kecerdasan finansial. Hal ini berhubungan dengan perilaku keuangan (*financial behavior*) yaitu kemampuan seseorang dalam mengatur (perencanaan, penganggaran, pemeriksaan, pengelolaan, pengendalian, pencarian dan penyimpanan) dana keuangan sehari-hari.

Financial behavior juga dapat diartikan sebagai keterlibatan perilaku yang ada pada diri seseorang yang meliputi emosi, sifat, kesukaan dan berbagai macam hal yang melekat dalam diri manusia sebagai makhluk intelektual dan sosial yang berinteraksi dan melandasi munculnya keputusan melakukan suatu tindakan. Munculnya *financial behavior*, merupakan dampak dari besarnya hasrat seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sesuai dengan tingkat pendapatan yang diperoleh.¹⁰⁶

Sebelum masuk kedalam pembahasan kecerdasan finansial (*financial intelligence*), terlebih dahulu mengenal tentang literasi keuangan (*financial literacy*) yaitu pengetahuan keuangan dengan tujuan mencapai kesejahteraan.¹⁰⁷ Terdapat beberapa dimensi *financial literacy* yang perlu dikuasai diantaranya meliputi pengetahuan umum keuangan, tabungan dan pinjaman, asuransi, serta investasi.¹⁰⁸

Supriyono mengungkapkan bahwa kecerdasan finansial merupakan kemampuan individu untuk mengelola sumber daya baik di dalam maupun di luar diri individu untuk menghasilkan uang. Pada intinya kecerdasan finansial akan ditujukan untuk mencapai kebebasan finansial yang merupakan salah satu unsur yang ingin dicapai dalam kesejahteraan finansial.¹⁰⁹ Dian Savitri, MM. CFP, seorang pemerhati keuangan keluarga sekaligus sebagai founder “Investingmom” menjelaskan ada beberapa kecerdasan finansial yang perlu dimiliki seseorang khususnya seorang istri atau ibu rumah tangga diantaranya: mandiri secara finansial, skill mengelola penghasilan, mempunyai tujuan keuangan keluarga, cerdas memilih instrumen keuangan, dan melakukan evaluasi keuangan.¹¹⁰

¹⁰⁶ Ricciardi Simon, “What is behavioral finance” dalam *journal of Business, education & technology*,” 2000, 2(2), 1-9.

¹⁰⁷ Annamaria Lusardi, & Olivia S. Mitchell, “The Economic Importance of Financial Literacy: Theory and Evidence,” dalam *Journal of Economic Literature* , 2014, 52 (1), 5-44.

¹⁰⁸ Chen, H & Volpe, “An Analysis of Personal Financial Literacy among College Students.” *Financial Services Review*, 1998, 7(2), 107-128.

¹⁰⁹ Iman Supriyono, *FSQ, Memahami, mengukur dan melejitkan financial spiritual quotient, untuk keunggulan diri, perusahaan & masyarakat*, Surabaya: Lutfansah Mediatama, I. 2009, hal. 12.

¹¹⁰ Dalam, <https://id.linkedin.com/in/dian-savitri>, diakses pada 11 Agustus 2023.

Seorang istri pada dasarnya memiliki peran yang besar untuk mengurus dan menjaga rumah tangganya. Dalam tugas mendidik anak, ibu harus mengawali tugasnya dengan mengupayakan pemberian makanan dan minuman yang halal dan baik. Makanan dan minuman yang terjaga kehalalannya akan berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan anaknya, sehingga menjadi individu yang sehat dan kuat. Untuk menjadikan anak sebagai individu yang berperilaku baik dan terpuji.¹¹¹

Seorang istri juga berhak untuk mengikatkan dirinya dalam suatu hubungan hukum (dalam hal ini suatu hubungan kerja) dengan perusahaan tempatnya bekerja tanpa persetujuan suami. Sehingga secara hukum suami tidak berhak meminta kepada perusahaan tempat istrinya bekerja untuk tidak mempekerja istrinya lagi. Akan tetapi meski secara hukum kedudukan suami dan istri sama dan keduanya berwenang untuk melakukan perbuatan hukum, akan tetapi akan lebih baik jika suami dan istri membicarakan dengan baik, perihal tersebut.¹¹²

Seorang pakar hukum, Hendrawarman, *Managing Partner* BANA & Co. Law and Strategic Firm, bahkan menjelaskan tentang istilah KDRT Finansial. Menurutnya KDRT finansial adalah istilah populer di masyarakat mengenai salah satu kekerasan dalam rumah tangga dalam hal memperoleh penghasilan, menggunakan, dan menyimpan sumber keuangan. Bahkan di negara adidaya pun, setelah ditelusuri lebih dalam melalui survei, ditemukan 99% kasus kekerasan dalam rumah tangga melibatkan juga kekerasan finansial. Hal ini sebagaimana dikutip dari NNEDV (*National Network To End Domestic Violence*), Amerika Serikat yang merujuk pada studi University of Wisconsin-Madison 2011.¹¹³

Sementara itu, Hakim Agung Kamar Agama, Yasardin, dalam sebuah dialog Yudisial antara MA RI dan Federal Circuit and Family Court of Australia mengungkapkan bahwa faktor kekerasan finansial merupakan salah satu penyebab perceraian. Beberapa contohnya antara lain: tidak memberi nafkah atau tidak punya pekerjaan, tidak punya penghasilan dan penelantaran.¹¹⁴

¹¹¹ Huzaema, Tahido Yanggo, *Fikih Perempuan Kontemporer*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2010, hal. 38.

¹¹² Nani Suwondo, *Kedudukan Wanita Indonesia Dalam Hukum Dan Masyarakat*, Jakarta : Ghalia Indonesia, 1981 hal. 267.

¹¹³ Dikutip dalam "<https://tirto.id/sama-dengan-kekerasan-lainnya-kdrt-finansial-kerap-terjadi-gNi8>", diakses pada 11 Agustus 2023.

¹¹⁴ Dikutip dalam "<https://tirto.id/sama-dengan-kekerasan-lainnya-kdrt-finansial-kerap-terjadi-gNi8>", diakses pada 11 Agustus 2023.

Pengelolaan keuangan dalam keluarga adalah cara mengatur keuangan keluarga dengan sistematis dan cermat melalui tahap perencanaan, implementasi dan evaluasi. Besar kecilnya pendapatan dalam keluarga memang menjadi salah satu faktor dalam memenuhi kebutuhan keluarga, namun yang paling penting adalah ketrampilan dalam mengelola keuangan keluarga itu sendiri. Tanpa pengetahuan akan manajemen keuangan (perencanaan keuangan keluarga, implementasi dan evaluasi), maka kehidupan keluarga tersebut dapat dipastikan akan mengalami permasalahan yang pada akhirnya dapat mengganggu ketentraman dan kesejahteraan keluarga.¹¹⁵

Kesejahteraan keluarga adalah kondisi yang harmonis, tentram serta terpenuhinya kebutuhan jasmani dan sosial bagi anggota keluarga tanpa mengalami hambatan yang serius, dan dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam keluarga akan mudah untuk dilewati secara bersama oleh anggota keluarga sehingga standar kehidupan keluarga dapat terwujud. Kesejahteraan keluarga bukan hanya menyangkut soal kemakmuran dari satu sudut pandang tertentu melainkan juga harus menunjukkan secara keseluruhan aspek dalam kehidupan keluarga tersebut sehingga tercipta keselamatan dan ketentraman hidup.¹¹⁶

Seorang ibu dalam rumah tangga mempunyai peranan yang sangat kompleks, atau dapat dikatakan bahwa ibu sangat mempunyai peranan yang sangat besar dalam mewujudkan keluarga bahagia, penuh kehangatan dan kasih sayang. Setiap rumah tangga mempunyai strategi keuangannya masing-masing dalam rangka mempertahankan kelangsungan hidup anggota keluarganya. Setiap rumah tangga memiliki manajemen keuangan rumah tangga dan kebanyakan ibu rumah tangga bertindak sebagai manajer, bagaimana cara masing-masing rumah tangga mengatur keuangan akan berbeda-beda. Keuangan keluarga diatur sepenuhnya oleh ibu rumah tangga, suami akan menyerahkan seluruh penghasilannya kepada istri untuk dikelola, dipihak lain keuangan keluarga diatur sepenuhnya oleh kepala keluarga, istri hanya akan mendapatkan uang untuk belanja keperluan rumah tangga sehari-hari. Dan adapun alternatif lain, keuangan keluarga diatur bersama, biasanya cara ini berlaku bagi suami istri yang bekerja.¹¹⁷

¹¹⁵ Dyah Kusumawati, *Pengelolaan Keuangan dalam Keluarga dari Sudut Pandang Islam*, Jakarta: Gema Eksos, 2011, (2), hal. 175–186.

¹¹⁶ Soetjipto, *Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*. Semarang: Satya Wacana Press, 1992, th.

¹¹⁷ Nur Eka Setiowati, "PEREMPUAN, STRATEGI NAFKAH DAN AKUNTANSI RUMAH TANGGA," dalam *Jurnal Al Amwal : Jurnal Ekonomi dan Perbankan Syariah.*, IAIN Syekh Nurjati Cirebon, 2016, hal. 298–304

Ibu rumah tangga yang berperan sebagai manajer keuangannya keluarga haruslah berpikir cerdas dalam penggunaan keuangannya agar senantiasa tercipta keluarga yang baik dan mengalami pertumbuhan secara terus menerus. Pada umumnya manajemen keuangan dalam lingkungan apapun termasuk dalam keluarga terdiri 3 aktivitas yaitu aktivitas penggunaan dana, aktivitas pengelolaan dana dan aktivitas. Jadi ibu rumah tangga harus dituntut mampu melakukan ketiga aktivitas tersebut dalam mengelola keuangan dalam keluarganya.¹¹⁸

Al-Quran memberikan isyarat tentang kemampuan bagaimana untuk dapat meraih kecukupan finansial dan kesejahteraan dalam keluarga, diantaranya dengan terminologi “*hayatan thoyyibah*” yang dapat diraih dengan cara bekerja keras dengan dilandasi beriman kepada Allah SWT, sebagaimana tercantum dalam dalam surat An Nahl/16 ayat 97 berikut ini:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ
بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.

Menurut Al-Jurjani yang dimaksud dengan kehidupan yang baik pada ayat di atas adalah memperoleh rizki yang halal dan baik atau memakan makanan dengan rizki yang halal dan memiliki sifat *qana'ah*, kehidupan yang aman, nyaman, damai, tenteram, rizki yang lapang, dan terbebas dari berbagai macam beban dan kesulitan yang dihadapinya.¹¹⁹

Keimanan dan ketakwaan, menjadi hal yang tidak terpisahkan dalam usaha bekerja giat untuk meraih finansial yang cukup dan kesejahteraan keluarga, hal ini dijelaskan dalam firman Allah dalam QS At-Thalaq/65:2-3 berikut ini:

¹¹⁸ Nila Handayani, “Cara Sederhana Mengelola Keuangan Keluarga,” dalam *Jurnal Keluarga Sejahtera*, 12013, 1(22), hal. 29–34.

¹¹⁹ Syarif Ali bin Muhammad, Al-Jurjani, *Kitab At-Ta'rifat*, Vol. 3, Beirut: Dar al Kutub al-Ilmiyah, 1983, th.

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا -- وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ
 -- حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah Telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu”

Bahkan Al-Quran menegaskan kepada manusia untuk bergegas mencari rezeki ketika telah selesai melaksanakan ibadah, hal tersebut terungkap dalam QS Al-Jumuah/62:10, berikut ini:

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

Apabila telah ditunaikan shalat maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyaknya supaya kamu beruntung. (QS al-Jumu'ah: 10).

Al-Zuhaili, menjelaskan dalam kitab tafsirnya bahwa apabila salat wajib telah dilaksanakan di awal waktu dengan berjamaah di masjid; maka bertebaranlah kamu di bumi, kembali bekerja dan berbisnis; carilah karunia Allah, rezeki yang halal, berkah, dan melimpah dan ingatlah Allah banyak-banyak ketika salat maupun ketika bekerja atau berbisnis agar kamu beruntung, menjadi pribadi yang seimbang, serta sehat mental dan fisik.¹²⁰

Disamping bekerja keras dengan dilandasi keimanan dan ketaqwaan, Al-Quran juga memberikan solusi untuk tercapainya pengelolaan keuangan yang baik, yaitu dengan berhemat dan tidak boros dalam pengeluaran biaya dalam rumah tangga, sebagaimana dijelaskan dalam QS Al Isra ayat 26-27 berikut ini:

¹²⁰ Wahbah Zuhaili, *Tafsir al- Wajiz*. terj. M. Adnan Salim, Jakarta: Gema Insani, 2007, hal. 379.

وَأَتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا . إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا

Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya. (QS. Al Isra': 26-27)

Muhammad Sulaimân dalam kitab *Zubdatut Tafsîr min Fathil Qadîr* mengungkapkan bahwa sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan Dan berlebih-lebihan dalam membelanjakan harta merupakan bagian dari godaan setan, sehingga jika ada orang yang melakukannya maka ia telah mentaati dan mengikuti setan. Ketahuilah syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya yaitu tidak berbuat kecuali keburukan dan tidak menyuruh kecuali menyuruh untuk berbuat keburukan. Orang yang menghambur-hamburkan harta adalah orang yang sangat ingkar terhadap nikmat Allah.¹²¹

Menurut penulis, kemandirian ekonomi dan kecerdasan finansial yang dimiliki seorang pasangan suami dan istri, dapat menjadi sebuah konsep untuk meminimalisir potensi terjadinya perbuatan KDRT. Terutama seorang istri dituntut untuk dapat memiliki kemandirian ekonomi sehingga tidak sepenuhnya menggantungkan diri kepada suami dan mempunyai kedudukan yang diperhitungkan oleh suami.

E. Pemantauan diri Melalui Kesehatan Mental

Konsep berikutnya yang penulis tawarkan dalam Pemantauan diri untuk mengantisipasi perbuatan KDRT, adalah melalui kesehatan mental. Menurut penulis, untuk meraih keharmonisan rumah tangga, pasangan pasangan suami istri harus mampu memiliki kesehatan mental yang baik. Untuk meraih keharmonisan rumah tangga sumi istri harus memiliki sifat-sifat ideal dan menerapkannya dalam rumah tangga, sifat tersebut adalah psikis-rohaniah yang baik. Kondisi psikis-rohaniah yang baik sangat diperlukan dalam menunjang kemampuan seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah dalam rumah tangga dengan mental yang sehat akan mampu mengendalikan emosi yang kadang

¹²¹ Muhammad Sulaimân, *Zubdatut Tafsîr min Fathil. Qadîr*, Oman: Dâr an-Nafâis. 2013, th.

tergoncang karena berbagai macam alasan dan situasi. Kondisi kepribadian dan rohani yang teguh sangat diperlukan, karena dalam perjalanannya godaan dan cobaan datang secara silih berganti, baik dalam moral kesuciaan, keadilan, kejujuran, tanggung jawab sosial dan keagamaan. Mental yang sehat dapat menyebabkan seseorang mampu menghadapi kenyataan sebagaimana adanya dan akan berusaha meraih kebahagiaan hidup tanpa merugikan orang lain, ia akan mampu beradaptasi dengan efektif dan wajar. Berbagai macam aspek kepribadian dan unsur akhlak budi pekertinya akan utuh dan teguh serta menjaga taraf keluhuran dan kehormatannya. Psikis-rohaniyah yang baik dapat membuat kedua pasangan memelihara daya tarik yang membuat mereka harmonis dan bahagia dalam rumah tangganya.¹²²

Dalam konteks Islam, Al-Quran dan Hadis menjadi sumber inspirasi pengembangan ilmu kesehatan mental. Zakiah Darajat menyatakan bahwa terapi penyakit jiwa yang disertai kepercayaan agama berhasil dalam menyembuhkan lebih cepat dan lebih baik daripada metode modern yang hanya diterapkan secara individual¹²³. Pada tahun 1984, WHO mengakui bahwa ada empat dimensi kesehatan, yaitu *fisiologis* (biologi), kejiwaan (*psikologi*), sosial, dan *spiritual* yang juga dikenal sebagai pendekatan *bio-psycho-sosial*.¹²⁴

KDRT merupakan tindakan kejahatan yang disebabkan oleh budaya dan perspektif tertentu, di mana para pelaku seringkali merasa tindakan mereka benar dan didukung oleh budaya, kepercayaan, norma, dan institusi sosial yang memperpetuasi kekerasan terhadap perempuan. Tindakan yang sama yang dilakukan terhadap majikan, tetangga, atau kenalan seringkali tidak direspon dengan cara yang sama ketika dilakukan oleh seorang laki-laki terhadap perempuan, terutama dalam konteks keluarga.¹²⁵

Perbuatan KDRT seringkali terkait dengan adanya gangguan kesehatan mental pada individu. Kesehatan mental dapat diartikan sebagai keadaan di mana seseorang terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurosis*) dan penyakit jiwa (*psikosis*), seperti yang dikemukakan oleh Zakiah Daradjat. Kesehatan mental juga mencakup kemampuan individu untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri, orang lain,

¹²² Hasan Basri, *Keluarga Sakinah Tinjauan Psikologi dan Agama*, Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2002, hal. 32-37.

¹²³ Zakiah Darajat, *Mukjizat Alquran dan As-Sunnah tentang Kesehatan Mental dalam Mukjizat Alquran dan Sunnah tentang IPTEK*, Jakarta: GIP, 1997, hal. 215.

¹²⁴ Momon Sudarma, *Sosiologi untuk Kesehatan*, Jakarta: Salemba Medika, 2008, hal. 149.

¹²⁵ Lori Heise, et.al., *Ending Violence Against Women*, 1999, th. Retrieved from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42966/9241546476_eng.pdf.

masyarakat, dan lingkungan sekitarnya.¹²⁶

KDRT juga dapat menjadi indikasi adanya gangguan kesehatan mental. Kesehatan mental menganggap manusia sebagai entitas *psikosomatis*, yaitu kesatuan antara jiwa dan raga secara holistik.¹²⁷ Gangguan kesehatan mental merujuk pada perilaku individu yang melanggar norma-norma sosial dalam suatu lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, individu yang memiliki kesehatan mental optimal terhindar dari keluhan dan gangguan mental seperti *neurosis* dan *psikosis* (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial).¹²⁸

Secara *etimologis*, kesehatan mental dapat diartikan sebagai *Mental Hygiene* yang terdiri dari dua unsur kata, yaitu mental dan hygiene. Kata "*hygie*" merujuk pada dewi kesehatan dalam mitologi Yunani, yang kemudian berkembang menjadi "*hygiene*" yang berarti ilmu kesehatan. Sedangkan kata "mental" berasal dari bahasa Latin "*mens*" atau "*mentis*" yang merujuk pada aspek ruhaniah, jiwa, nyawa, dan semangat¹²⁹. Mental merupakan dimensi non-fisik yang meliputi kecerdasan, kepribadian, dan kebutuhan dinamis individu yang tercermin dalam cita-cita, sikap, dan tindakan. Ini mencakup semua komponen jiwa, termasuk pikiran, emosi, sikap (*attitude*), dan perasaan. Keseluruhan dan integrasi unsur-unsur ini akan membentuk pola perilaku serta cara menghadapi berbagai situasi yang dapat mempengaruhi perasaan, kekecewaan, kegembiraan, kepuasan, dan lain sebagainya.¹³⁰

Secara terminologis, Kartini Kartono mendefinisikan kesehatan mental sebagai ilmu yang mempertimbangkan kesejahteraan spiritual dalam kehidupan, dengan memandang manusia sebagai totalitas psiko-fisik yang kompleks.¹³¹ Demikian juga terdapat definisi lain tentang kesehatan mental yang dikemukakan oleh Abdul Aziz el-Quussy, yaitu keselarasan dan integrasi yang sempurna antara fungsi-fungsi jiwa yang beragam, yang dilengkapi dengan kemampuan untuk menghadapi tantangan jiwa yang ringan, yang umum terjadi pada individu, serta mampu

¹²⁶ Zakiah Darajat, *Mukjizat Alquran dan As-Sunnah tentang Kesehatan Mental dalam Mukjizat Alquran dan Sunnah, ...*, hal. 215.

¹²⁷ Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 1987, hal. 207.

¹²⁸ Fattah Hanurawan, *Psikologi Sosial*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010, hal. 125-126.

¹²⁹ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, Bandung: Mandar Maju, 2000, hal. 3.

¹³⁰ Zakiah Darajat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982, hal. 33.

¹³¹ Kartini Kartono, *Hygiene Mental, ...*, hal. 3.

merasakan kebahagiaan dan kemampuan yang positif.¹³²

Zakiah Darajat juga menyajikan beberapa definisi mengenai kesehatan jiwa (mental) sebagai berikut: (1) Keadaan di mana seseorang terbebas dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurosis*) dan gejala-gejala penyakit jiwa (*psikosis*); (2) Kemampuan untuk beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, dan masyarakat, serta menjalin hubungan yang sehat dengan lingkungan tempat ia hidup; (3) Upaya dalam pengetahuan dan tindakan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan seluruh potensi, bakat, dan sifat-sifat bawaan yang dimiliki secara maksimal, sehingga membawa kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain, serta mencegah gangguan dan penyakit jiwa; (4) Terwujudnya harmoni yang sejati antara fungsi-fungsi jiwa dan kemampuan untuk mengatasi masalah-masalah sehari-hari dengan sikap positif yang menghasilkan kebahagiaan dan kemampuan individu.¹³³

Dalam merumuskan pengertian kesehatan mental, terdapat tiga orientasi umum yang digunakan sebagai kerangka acuan oleh para ahli. *Pertama*, orientasi klasik: seseorang dianggap sehat secara mental jika tidak mengalami keluhan-keluhan khusus seperti ketegangan, kecemasan, rendah diri, atau perasaan tidak berarti yang dapat mengganggu efisiensi dalam kegiatan sehari-hari dan menimbulkan penderitaan. Orientasi ini umumnya digunakan dalam bidang kedokteran. *Kedua*, orientasi penyesuaian diri: seseorang dianggap sehat secara psikologis apabila mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan harapan orang lain dan lingkungan sekitarnya. *Ketiga*, orientasi pengembangan potensi: seseorang dianggap mencapai kesehatan jiwa ketika memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensi dirinya menuju kedewasaan, sehingga mendapatkan penghargaan dari orang lain dan diri sendiri.¹³⁴

Definisi ini kemudian diperkaya oleh Hasneli, yang menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keselarasan yang sebenarnya antara fungsi-fungsi kejiwaan dan pencapaian penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri serta lingkungannya. Pencapaian ini didasarkan pada keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia, baik di dunia maupun di akhirat¹³⁵. Al-Ghazali menyatakan bahwa kesehatan mental

¹³² Abdul Aziz el-Quussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, terj. Zakiah Darajat, Jakarta: Bulan Bintang, 1974, hal. 38.

¹³³ Zakiyah Darajat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1997, hal. 13.

¹³⁴ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikolog Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001, hal. 132.

¹³⁵ Hasneli, *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam*, Padang: Haifa Press, 2014,

dapat dikenali melalui beberapa ciri, antara lain kekokohan aqidah, pembebasan dari penyakit hati, perkembangan akhlak yang mulia, pembentukan adab yang baik dalam hubungan sosial, serta pencapaian kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.¹³⁶

Seseorang yang memiliki mental sehat, memiliki sifat-sifat anatara lain mempunyai kemampuan bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat, dapat melakukan adaptasi dengan lingkungannya. Bahkan dengan mental yang sehat, seorang dapat terhindar dari gejala penyakit jiwa, kecemasan dan kegelisahan.¹³⁷

D.S. Wright dan A. Taylor menjelaskan beberapa tanda kesehatan mental seseorang, antara lain: (1) merasa bahagia dan terhindar dari ketidakbahagiaan; (2) mampu efisien dalam memenuhi kebutuhan yang diinginkan; (3) memiliki tingkat kecemasan yang rendah; (4) tidak merasa berdosa secara berlebihan (rasa bersalah yang berlebihan terkait dengan kebutuhan untuk menghukum diri sendiri); (5) mengalami kematangan sesuai dengan perkembangan yang normal; (6) mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar; (7) memiliki otonomi dan harga diri yang baik; (8) mampu membangun hubungan emosional yang sehat dengan orang lain; dan (9) dapat mempertahankan kontak yang realistis dengan kenyataan.¹³⁸

Abdul Aziz el-Quussy menyebutkan beberapa kriteria kesehatan mental yang sehat, antara lain: (1) terdapat keserasian yang sempurna dan integrasi antara berbagai fungsi jiwa; (2) memiliki kemampuan untuk menghadapi goncangan jiwa yang ringan yang biasanya terjadi pada setiap individu; dan (3) mampu merasakan kebahagiaan dan memiliki pemahaman positif terhadap kemampuan diri.¹³⁹ Beberapa ciri kesehatan mental yang baik dan optimal antara lain:

- 1) Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri secara batiniah.
- 2) Mampu mengaktualisasikan potensi diri.
- 3) Mampu mengintegrasikan fungsi-fungsi psikis.
- 4) Memiliki otonomi dalam mengatur diri sendiri.
- 5) Memiliki persepsi yang objektif terhadap realitas yang ada.

hal. 4.

¹³⁶ Aliah B. Purwakania Hasan, "Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam," dalam *Jurnal Untirta*, hal. 12.

¹³⁷ Yusuf Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, Bandung: CV Pustaka Setia, 1999, hal. 9.

¹³⁸ Moeljono Notosoedirdjo, *Kesehatan Mental*, Malang: UMM Press, 2002, hal. 31.

¹³⁹ Abdul Aziz el-Quussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, terj. Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1974, hal. 38.

6) Mampu menyelaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri.¹⁴⁰

Zakiah Daradjat menyatakan bahwa ada dua basis penyakit mental yang perlu diperhatikan. *Pertama*, penyakit mental dapat disebabkan oleh kerusakan pada anggota tubuh, seperti otak, sistem saraf pusat, atau kehilangan fungsi dari berbagai kelenjar, saraf, atau bagian fisik lainnya yang bertanggung jawab atas tugas-tugasnya. Ini bisa terjadi akibat keracunan oleh minuman beralkohol, obat-obatan stimulan, narkotika, infeksi, dan sebagainya. *Kedua*, penyakit mental dapat disebabkan oleh gangguan jiwa yang berlarut-larut tanpa penyelesaian yang memadai, atau dengan kata lain, kehilangan keseimbangan mental secara menyeluruh. Faktor-faktor seperti tekanan lingkungan yang ekstrem, stres psikologis, dan lain sebagainya dapat berkontribusi terhadap kondisi tersebut.¹⁴¹

Ada lima indikasi yang dapat diamati, *pertama*, ketika jiwa kehilangan kemampuan untuk mendorong perjuangan dalam menegakkan sikap, perilaku, serta mengembangkan potensi yang harmonis, ridha, dan mendapatkan keridhaan Allah. *Kedua*, akal kehilangan kemampuan untuk merenung dan menganalisis ayat-ayat Allah, baik yang berkaitan dengan perkataan-Nya maupun dengan fenomena alam. *Ketiga*, hati kehilangan kemampuan untuk menerima hidayah, petunjuk, dan inspirasi ilahi. *Keempat*, indera kehilangan kemampuan untuk memahami hakikat lahiriah dari ayat-ayat Allah serta fenomena dan peristiwa yang terjadi di sekitarnya. *Kelima*, jasmani kehilangan kemampuan untuk kokoh dalam menerapkan nilai-nilai kebaikan dan kebenaran, sebaliknya lebih mudah dalam menerapkan nilai-nilai kejahatan dan kesesatan.¹⁴²

Hamdani Bakran Adz-Dzaky menyatakan bahwa jiwa seseorang dapat terlihat melalui sikap, perilaku, dan penampilannya. Dari observasi ini, kita dapat mengetahui kondisi kejiwaan seseorang apakah dalam keadaan sehat atau tidak sehat. Tanda-tanda ketidakstabilan kejiwaan antara lain: sering marah, dendam, dengki, sombong, berpura-pura, sombong, curiga berlebihan, sering berbohong, serakah, pelupa, putus asa, malas, kikir, dan kehilangan rasa malu.¹⁴³

Dalam konsep Islam, indikator kesehatan jiwa (mental) yang

¹⁴⁰ Syamsu Yusuf dkk, *Teori Kepribadian*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008, hal. 28.

¹⁴¹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, ..., hal. 224.

¹⁴² Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikologi Islam: "Penerapan Metode Sufistik"*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002, hal. 391-395.

¹⁴³ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikologi Islam: "Penerapan Metode Sufistik"*, ..., hal. 391-395.

baik adalah ketika seorang hamba Allah berhasil menjalani pendidikan, pelatihan, serta pemeliharaan dan pemberdayaan jiwa (mental). Melalui proses ini, seseorang akan mencapai tingkat kejiwaan atau kesehatan mental yang optimal, seperti memiliki integritas jiwa yang tenang (*mutmainnah*), jiwa yang merasa ridha (*radhiyah*), dan jiwa yang diridhoi oleh Allah (*mardhiyah*).¹⁴⁴

Agama memiliki peran penting dalam kesehatan mental. Pendidikan agama memiliki beberapa peran dalam mempengaruhi kesehatan mental, di antaranya:

- 1) Pendidikan agama memberikan bimbingan dalam kehidupan. Ajaran agama yang ditanamkan sejak usia dini pada anak-anak dapat membentuk kepribadian yang Islami. Hal ini membantu anak untuk mengendalikan keinginan dan menciptakan kepribadian yang harmonis. Dengan demikian, mereka mampu menghadapi dorongan fisik dan rohani dengan sikap yang wajar, tenang, serta menghormati hukum dan peraturan masyarakat.
- 2) Pendidikan agama menjadi penolong saat menghadapi kesulitan hidup. Setiap orang pasti pernah merasakan kekecewaan, namun bagi mereka yang teguh dalam agama, kekecewaan tidak membuat mereka putus asa. Mereka dapat menghadapinya dengan ketenangan dan ketabahan, karena mereka mengingat peran Tuhan dalam hidup mereka.
- 3) Pendidikan agama memiliki kemampuan menenangkan batin. Agama memberikan jalan penyejuk hati bagi jiwa yang sedang gelisah.
- 4) Pendidikan agama menjadi pengendali moral yang membantu seseorang untuk berperilaku sesuai dengan nilai-nilai masyarakat dan merasa bertanggung jawab atas tindakan mereka.
- 5) Pendidikan agama menjadi terapi jiwa, di mana sikap, perasaan, dan perilaku yang menyebabkan kegelisahan dapat diatasi melalui penyesalan atas perbuatan tersebut dan memohon kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.
- 6) Pendidikan agama juga berperan dalam pembinaan mental. Jika seseorang mendapatkan pemahaman tentang nilai-nilai agama sejak masa kecil, kepribadian mereka akan terbentuk dengan unsur-unsur yang baik.¹⁴⁵

Strategi dalam Islam untuk mempromosikan kesehatan mental didasarkan pada pengakuan akan adanya kerentanan emosional dan pentingnya menemukan solusi yang *sistematis* dan *konstruktif*. Dalam

¹⁴⁴ M. Solihin, *Terapi Sufistik, Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2004, hal. 60-61.

¹⁴⁵ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004, hal. 237-238.

praktik sehari-hari Islam, pelaksanaan shalat lima waktu setiap hari dan membaca Al-Fatihah memiliki peran penting dalam menyesuaikan kepribadian dan meningkatkan kesehatan jiwa. Selain itu, bulan Ramadhan dan perjalanan ziarah ke Mekah juga memberikan kesempatan yang ideal untuk melepaskan diri dari perilaku sosial yang berbahaya, serta mengatasi konflik psikologis untuk mencapai kesehatan mental yang baik.¹⁴⁶

Al-Quran, sebagai sumber ajaran Islam, secara luas mengandung ayat-ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental dan mencakup berbagai konsep yang diinginkan oleh setiap individu. Menurut Dadang Hawari, Al-Quran menyebutkan beberapa penyakit mental, antara lain: *riya* (pamer), *hasad* (iri hati), rakus, *waswas* (keraguan berlebihan), *namimah* (fitnah), marah, cinta dunia, cinta harta, *kibr* (sombong), dan *ujub* (sombong diri).¹⁴⁷ Selain itu, Al-Quran juga menggunakan istilah-istilah seperti "sehat" dan "*afiat*" yang menunjukkan pentingnya kesehatan mental. Al-Quran juga menekankan pentingnya hubungan manusia dengan dirinya sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan Tuhan, dengan tujuan mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.¹⁴⁸

Dalam konsep Islam, indikasi kesehatan jiwa (mental) terwujud ketika seorang hamba Allah berhasil menjalani proses pendidikan, pelatihan, serta pemulihan jiwa yang menyehatkan, mengembangkan, dan memberdayakan. Hasil dari proses tersebut adalah mencapai tingkat kejiwaan atau kesehatan mental yang sempurna, yang ditandai dengan keutuhan jiwa yang tenteram, jiwa yang meridhoi, dan jiwa yang diridhoi.¹⁴⁹ Dalam membahas konsep kesehatan mental, perlu dicatat bahwa kepribadian manusia dianggap sebagai satu kesatuan siko-fisik yang kompleks.¹⁵⁰ Al-Qur'an menggunakan berbagai kata untuk merujuk kepada kesehatan mental, di antaranya terdapat istilah "*najat*" yang mengandung makna keselamatan¹⁵¹ dan *fawz* (keberuntungan).¹⁵²

¹⁴⁶ T.A. Basher, "Islam and Mental Health. La Revue de Sante de la Mediterranee orientale," dalam *jurnal Ahmad UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, Vol. 7, No 3, 2001, th.

¹⁴⁷ Dadang Hawari, *Al-Quran, Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996, hal. 112.

¹⁴⁸ Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2002, hal. 141.

¹⁴⁹ M. Solihin, *Terapi Sufistik, Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, ... ,hal. 60-61.

¹⁵⁰ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, ..., hal. 34.

¹⁵¹ QS. Al-Baqarah/2 : 49/50; An-Nisa'/4 : 114; Al-An'am/6 : 63/64; Al-A'raf/7 : 64/72/83/89/141/165; At-Taubah/9 : 78; Yunus/10: 22/23/73/86/93/103; Huud/11 : 58/66/94/116; Yusuf /12 : 42/45/80/110; Ibrahim/14 : 6;

¹⁵² QS. Ali-Imron/3: 185/188; An-Nisa'/4: 13/732; Al-Maidah/5: 119; Al-

Secara simbolis, unsur-unsur konstitutif manusia melambangkan kutub-kutub yang berlawanan dalam keberadaan manusia. Tanah merupakan unsur fisik yang bersifat statis, tidak hidup, dan cenderung menuju kepada hal-hal yang rendah. Sementara itu, *ruh Ilahi* adalah unsur metafisik yang dinamis, memberikan kehidupan, dan cenderung menuju kepada hal-hal yang mulia. Hal ini menunjukkan bahwa di dalam diri manusia terdapat dua kekuatan yang saling tarik-menarik, yaitu kekuatan yang menarik menuju kelemahan dan kehinaan, serta kekuatan yang menarik menuju kemuliaan dan kesucian.¹⁵³

Dalam bahasan Al-Quran hal ini diungkapkan dengan kata-kata seperti dalam surat Asy-Syam ayat 8, (91:8):

فَأَهْمَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya.

Menurut penulis, dalam Al-Qur'an, kesehatan mental diberikan perhatian yang besar. Konsep diri yang selalu dzikir, do'a, membaca Al-Quran, *muhasabah*, dan tawakal merupakan beberapa konsep yang penting dalam menjaga kesehatan mental. Al-Qur'an mengajarkan agar manusia memahami dan menerima diri mereka sendiri dengan baik, serta mempercayakan segala urusan kepada Allah. Dengan bertawakal, manusia dapat mengatasi kecemasan dan menemukan ketenangan dalam pikiran mereka.

Melakukan zikir, berdoa dan membaca Al-Quran secara rutin juga dianjurkan untuk menenangkan pikiran dan memperkuat ikatan spiritual. Pemantauan diri (*self monitoring*) juga penting dalam mengevaluasi perbuatan dan memperbaiki diri. Dengan berbuat baik dan memberikan manfaat kepada orang lain, manusia dapat merasakan kepuasan batin dan meningkatkan kesehatan mental.

Selanjutnya penulis sampaikan hal-hal tersebut diatas secara secara rinci agar tergambar dengan jelas bagaimana usaha suami dan istri dalam menjaga kesehatan mental. Upaya yang dilakukan, diantaranya sebagai berikut:

a. Zikir

Menurut etimologi, zikir berasal dari pada kata *dzakara*, yang Artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran,

An'am/6: 16; At-Taubah/9 : 20/72/89/100; Yunus/10: 64; Al-Mu'minun/23: 111; An-Nuur/24: 52; Al-Ahzab/33: 71;

¹⁵³ Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*,...hal. 193-194.

mengenal atau mengerti, ingatan.¹⁵⁴ Sedangkan menurut terminologi, zikir artinya adalah ingatan, atau suatu latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Allah seraya membayangkan wujud-Nya. Zikir adalah suatu metode yang digunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual (dengan menyebut nama Allah secara ritmis dan berulang-ulang).¹⁵⁵

Zikir termasuk salah satu amalan yang diperintahkan Allah di dalam Al Qur'an karena manfaatnya sangat besar dalam menjalin hubungan manusia dengan Allah. Selain itu juga bermanfaat dalam kaitan hubungan dengan manusia sendiri seperti ketenteraman jiwa dan lain-lain. Salah satu ayat al-Qur'an yang memerintahkan melakukan zikir, terdapat dalam QS. Al-Ahzab/33: 41 di bawah ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

“Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah kepada Allah dengan zikir yang sebanyak-banyaknya.”

Perintah zikir dalam ayat ini, menurut ash-Shiddieqy, berlaku bagi semua manusia yang telah membenarkan Allah dan Rasul-Nya. Adapun cara berzikir dalam ayat ini menurutnya ialah menyebut nama Allah dengan hati, lisan dan anggota tubuh sebanyak mungkin dan dalam segala keadaan. Alasan perintah ini karena Allah telah mencurahkan berbagai nikmat kepada manusia dan karena itu berzikirlah kepada Allah baik ketika berdiri, ketika duduk atau ketika berbaring. Kemudian hendaklah dirasakan kebesaran Allah dan merasa takut kepada *hisab* (perhitungan amal) dan siksa-Nya.¹⁵⁶

Menurut Quraisy Shihab, terdapat beragam ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi tentang mandat untuk memperbanyak zikir. keterhubungan antara jiwa manusia (mahluk) dengan Allah (Sang *Khalik*) terjadi melalui zikir hingga memposisikan yang mahluk dapat senantiasa merasakan kehadiran Allah. Zikir yang paling kongkrit adalah shalat karena setiap gerak, ucapan, dan detak hati diorientasikan menuju kepada-Nya.¹⁵⁷

Penulis menyimpulkan pendapat ash-Shiddieqy dan Quraisy

¹⁵⁴ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1990, hal. 1018.

¹⁵⁵ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: PT. Rajawali, 2001, hal. 302.

¹⁵⁶ Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy, *Tafsir al-Qur'anul Majid an-Nur*, Jakarta: Cakrawala publishing, 2011, hal. 3288.

¹⁵⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah Vol 10*, Jakarta : Lentera Hati , 2002, hal. 495.

Shihab ini, bahwa zikir tidak dibatasi oleh kuantitas dan tidak diberi uzur bagi seseorang untuk meninggalkannya. Zikir merupakan perbuatan yang diingat dalam hati, disebut dengan lisan dengan penuh kesadaran. Jika kita selalu ingat kepada Allah, niscaya Allahpun akan membalasnya dengan karunia, bukan semata karunia harta benda, ketentraman jiwa sebagai bekal dalam mengarungi bahtera rumah tangga.

Melakukan *zkrullah* (mengingat Allah) saat emosi mencapai puncaknya (*arousal*) merupakan salah satu bentuk pengalihan emosi (*replacement*) dengan fokus pada objek lain yang membantu meredakan dampak negatifnya. Terdapat berbagai model pengalihan emosi yang beragam, namun *zkrullah* dianggap sebagai salah satu yang paling sederhana dan efektif, terutama bagi mereka yang sudah terlatih dalam praktik tersebut.¹⁵⁸ Berkenaan dengan hal ini, Allah menjelaskan di dalam QS. al-Ra‘d/11:28 sebagai berikut:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ .

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Dalam tafsir kementerian agama, *zkrullah* dinyatakan mampu meredakan gejala emosional karena kehendak hati sanubari yang bersih telah menundukkan nafsu, terutama terhadap nafsu “*ammarah bi as- su*”. Hati yang tenteram menimbulkan sikap hidup yang tenang, dan ketenangan memelihara nur di dalam jiwa yang telah dibangkitkan oleh iman. Perbuatan baik yang diamalkan, akan selalu tertumpah dan hidup pun menjadi bahagia lantaran kekayaan terletak dalam hati. Kebahagiaan di dunia itu pun menentukan tempat bahagia pula kelak di akhirat, yaitu surga yang telah disediakan Allah sebagai tempat kembali yang terakhir.¹⁵⁹

Dalam tafsir al-Azhar, Hamka membahas ayat diatas melalui ketenangan hati karena percaya dan senantiasa menyandarkan diri kepada Allah Sang Maha Segalanya, secara otomatis menghilangkan segala macam kegelisahan, pikiran kusut, putus asa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan duka cita. Inilah sejatinya kecerdasan emosional dalam konteks pengelolaan emosi. Stabilitas emosional bersumber dari ketentraman hati dan ketenteraman hati adalah pokok kesehatan ruhani

¹⁵⁸ Abu Muhammad ibn Ahmad Sa‘id ibn Hazm al-Andalisi, ditahqiq ‘Abd al-Ghaffar Sulaiman al-Bandari, *al-Isal al-Mahalli bi al-Athar*, Jilid ke-11, Beirut: Dar al-Kitab al-‘Ilmiyyah, 1988, hal. 228.

¹⁵⁹ Departemen Agama RI, *Mukadimah Al-Qur’an dan Tafsirnya*, Jakarta: Lentera Abadi, 2010, hal. 472.

dan jasmani. Ragu dan gelisah adalah pangkal segala penyakit. Orang lain kurang sekali dapat menolong orang yang meracun hatinya sendiri dengan kegelisahan. Kalau hati telah ditumbuhi penyakit, dan tidak segera diobat dengan iman, yaitu iman yang menimbulkan dzikir dan dzikir yang menimbulkan *thuma'ninah*, maka celakalah yang akan menimpa.¹⁶⁰

Perihal ayat tersebut diatas, Quraisy Shihab menafsirkan bahwa orang-orang yang mendapatkan petunjuk Ilahi dan kembali menerima tuntunanNya, ialah golongan kaum beriman dan hati mereka menjadi tentram setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketentraman itu bergelora di dalam diri mereka oleh *zikhrollah*, yaitu ingatan selalu tertuju kepada Allah dan juga merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an dan kandungannya yang sangat menawan hati. Sejatinya dengan selalu ingat kepada Allah, hati akan tenteram.¹⁶¹

Dalam tinjauan psikologis, zikir memiliki efek spiritual yang besar, yaitu sebagai penambah rasa keimanan, pengabdian, kejujuran, ketabahan dan kematangan dalam hidup. Terapi zikir ini merupakan salah satu cara penanaman nilai-nilai tauhid dalam diri seseorang. Zikir dengan basis religiopsikoneuimunologi merupakan salah satu alternatif mengatasi gangguan kepribadian. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara agama (religi), jiwa (psikis) dan tubuh (*neuroimunologi*).¹⁶²

b. Do'a

Berdoa merupakan unsur yang paling penting dalam ibadah dan agama. Doa menjadi unsur yang menggerakkan segala macam bentuk ketaatan atau ibadah kepada Allah termasuk bekerja keras dengan penuh perhitungan agar harapan yang terkandung doa itu tercapai. Doa memiliki makna yang merupakan tanda penghambaan dalam beribadah hanya kepada Allah dan juga mengandung makna untuk memohon sesuatu yang bermanfaat terhindar dari berbagai macam bencana dan sebagainya.¹⁶³

Berdo'a mempunyai dampak yang signifikan terhadap perkembangan kesehatan mental seseorang. Hal ini dibuktikan dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh *Natural pharmacist* terhadap 40 pasien penderita kanker stadium pertama. Mereka dibagi ke dalam dua kelompok seperti pembagian pada penelitian sebelumnya, kemudian

¹⁶⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, ..., hal. 256.

¹⁶¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*, ..., hal. 271.

¹⁶² Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, ..., hal. 64.

¹⁶³ Yusuf al-Qardhawy, *Hakikat Tauhid dan Fenomena Kemusyrikan*, Jakarta: Rabbani Press, Cet; I, 1998, hal. 42.

mereka juga diminta menjalankan ajaran agama, terutama shalat dan doa. Enam hari dalam seminggu selama sepuluh minggu sekelompok pasien itu dapat menjalankan berbagai ibadah dengan baik, para pasien itu menjalankan terapi dan pengobatan selama enam bulan. Dan perubahannya yang jelas terlihat pada kelompok pasien yang taat berdoa.¹⁶⁴

Para peneliti berkeyakinan bahwa orang yang taat menjalankan ibadah ternyata lebih kecil kemungkinannya terserang penyakit, baik penyakit jiwa maupun penyakit badan. Mereka juga memiliki kekuatan yang lebih besar untuk menanggung rasa sakit dan menahan penderitaan. Mereka memiliki jiwa yang lebih kuat dan stabil sehingga terhindar dari serangan stres, kegelisahan, dan putus asa. Tidak hanya itu mereka juga memiliki tubuh yang lebih sehat dan jika sakit, proses pemulihan mereka berjalan lebih cepat.¹⁶⁵

Bahkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Hobert Benson seorang profesor sekaligus dokter medis di Harvard Medical School, Amerika. Selama 25 tahun dia memelopori penelitian tentang manfaat interaksi jiwa dan efektivitas doa di Harvard Medical School. Dalam penelitiannya disimpulkan bahwa ketika seorang terlibat secara mendalam dengan doa yang berulang-ulang (*repetitive prayer*) ternyata akan membawa berbagai perubahan fisiologis.¹⁶⁶

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا ۚ إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ

Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik. (QS. al-A'râf: 56)

Terkait ayat diatas, Imam Al-Sya'râwî dalam kitab tafsirnya,, menjelaskan bahwa pada kata *khauf* artinya takut dari sifat kekuasaan Allah dan *thama'* artinya berharap kepada ampunan rahmat Allah atau takut jika doa kita ditolak. Apabila manusia berbuat baik, rahmat Allah menjadi dekat karena kendali ada di tangannya. Allah tidak bersifat diktator, jika kamu mau mendapat rahmat, maka berbuat baiklah. Artinya rahmat Allah mendekati orang yang berbuat baik. Jadi persoalan ini

¹⁶⁴ Jamal Elzaky, *Mu'jizat Kesehatan Ibadah*, Jakarta: Zaman, Cet; 1, 2015, hal. 553.

¹⁶⁵ Jamal Elzaky, *Mu'jizat Kesehatan Ibadah*, ..., hal. 553.

¹⁶⁶ M.A. Subandi, *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet; II, 2016, hal. 123.

bukan rahmat yang di dekatkan tapi kebaikan itu yang mendekatinya.¹⁶⁷
Firman Allah SWT:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina". (QS. al-Mu'min: 60)

Imam Al-Sya'râwî, menafsirkan ayat diatas dengan ungkapan jika pada saat manusia lemah dan tidak mampu lagi untuk berusaha dan jug tidak ada orang lain yang menolongnya maka jalan satu-satunya adalah berdoalah kepada Allah, niscaya Dia akan mengabulkan doa itu.¹⁶⁸

c. Salat

Menurut etimologi, salat berarti do'a dan menurut terminologi, para ahli *fiqh* memaknai secara makna lahiriah dan hakikiah. Secara lahiriah, salat mempunyai arti berupa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Sedangkan secara hakikiah, sholat adalah berhadapan hati (jiwa) kepada Allah, yang mendatangkan takut kepada-Nya serta menumbuhkan di dalam jiwa rasa kebesarannya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya atau menzhahirkan hajat beserta keperluan kita kepada Allah dengan perkataan dan pekerjaan atau dengan kedua-duanya.¹⁶⁹

Shalat merupakan tiang agama dan tujuan mengerjakan salat adalah pengakuan hati bahwa Allah SWT sebagai penciptanya yang Maha besar, oleh karena itu setiap manusia yang hidup di dunia ini harus patuh terhadapNya. Salat sebagai sarana untuk bermunajat kepada Allah SWT.¹⁷⁰ Bahkan dalam, QS al-Baqarah/2:43, salat merupakan perintahNya yang tidak boleh ditinggakan. Firman Allah SWT:

¹⁶⁷ Muhammad Mutawali al-Sya'râwî, *Tafsir al-Sya'râwî*, Mesir: al-Majmu' al-Bahts al-Islamy, Jilid 7, 1991, hal. 4179.

¹⁶⁸ Muhammad Mutawali al-Sya'râwî, *Tafsir al-Sya'râwî*, ..., hal. 10822.

¹⁶⁹ Hasbi Ash-Syidiqi, *Pedoman Shalat*, Jakarta: Bulan Bintang, 1976, hal. 59.

¹⁷⁰ Hilmi al-Khuli, *Ajaibnya Gerakan Shalat*, Yogyakarta, redaksi divapress, 2013, hal.

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ

Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan ruku'lah beserta orang-orang yang ruku'. QS al-Baqarah/2:43

Salat merupakan upaya membangun hubungan baik antara manusia dengan Tuhannya. Dengan salat, seseorang akan merasakan kelezatan munajat kepada Allah, pengabdian kepada-Nya dapat diapresiasi, begitu juga dengan penyerahan segala urusan kepada-Nya. Salat mencerminkan perilaku Ihsan hamba kepada Tuhannya. Dengan demikian dapat membulatkan budi dan hati sehingga pikiran, penghayatan dan anggota badan menjadi satu, hanya tertuju kepada Allah.¹⁷¹

Salat bukan hanya sebuah kewajiban setiap muslim, tapi juga apabila dilakukan secara sungguh- sungguh, bisa merasakan manfaat positif yakni menyehatkan kondisi fisik maupun psikis seseorang. Pada saat seseorang melakukan salat, maka pada saat itulah seluruh pikiran dan jiwanya tenang dalam kedamaian hati yang akan mengurangi kecemasan yang bersifat *isometric*.¹⁷²

Hikmah yang bisa diperoleh dari gerakan-gerakan salat salah satunya adalah berdampak bagi kesehatan jasmania dan kesehatan ruhaniah atau mental. Setiap perubahan gerakan tubuh dan sikap saat melaksanakan salat adalah momen yang paling sempurna dalam memelihara kondisi kesehatan tubuh.¹⁷³ Salat yang dihendaki adalah salat yang *khusyu'* yaitu dengan memperhatikan syarat, rukun, gerakan dan bacaan-bacaan yang ada dalam shalat tersebut, sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Mu'minun/23:2 :

الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

(yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya,

Kata *khāsyī'ūn* adalah bentuk jamak (orang-orang yang *khusyū'*) terambil dari kata *khosya'a* yang berarti diam dan tenang. Munawir mengatakan kata *khosya'a-yakhsya'u-khusūan*, atau *ikhtasya'a* dan *takhasysya'a* yang Artinya tunduk, takluk, menyerah.¹⁷⁴ Sementara

¹⁷¹ Khairunnisa Rajab, *Psikologi ibadah: Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2011, hal. 41.

¹⁷² Meisil B Wulur, *Psikoterapi Islam: Bentuk-bentuk Terapi dalam Islam*, Makassar: Percetakan Leisyah, (2015), hal. 30-37.

¹⁷³ Ahsin. W, *Fiqh Kesehatan*, Jakarta: Amzah, 2010, hal. 105.

¹⁷⁴ Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawwir*; Kamus Arab-Indonesia, Yogyakarta: PP. Al-Munawir, 1984, hal. 366.

Yunus memaknai kata *khusyū'* adalah berhenti dengan tenang dalam sholat dan takut kepada Allah serta memperhatikan segala apa-apa yang dibaca dalam setiap sholat. Sebab itu mestilah tiap-tiap orang menghafal arti bacaan yang dibaca dalam setiap sholat tersebut.¹⁷⁵

Terlebih lagi apabila salat dilaksanakan dengan berjamaah antara anggota keluarga, hal ini dapat memberikan pengaruh dan terapi sosial, kejiwaan dan kepribadian terhadap manusia. Shalat berjamaah juga akan menumbuhkan sifat optimisme dalam berinteraksi antara muslim satu dengan lainnya sehingga tumbuh diantara mereka sebuah persaudaraan yang kuat di antara mereka dengan penuh kasih sayang.¹⁷⁶

Disamping terapi salat berjamaah, hal yang sangat bermanfaat bagi kesehatan mental adalah perihal berwudu sebelum salat. Dalam praktek wudlu, banyak sekali manfaatnya terutama pada kejiwaan atau pengaruh psikologi yang telah banyak diungkapkan oleh banyak ahli kesehatan. Berwudlu yang dilakukan minimal sebanyak 5 kali dalam sehari dapat meregangkan otot-otot yang kaku pada diri manusia dan mampu menurunkan ketegangan yang ada pada tubuh manusia itu sendiri.¹⁷⁷

d. *Istiqâmah*

Istiqâmah secara etimologi adalah berdiri kokoh dan tidak berpindah sedikitpun. Asal istilah bersumber dari *isim masdar* adalah *qiyam*, berarti berdiri lurus. *Istiqâmah* menggambarkan keteguhan prinsip, komitmen tinggi dan konsisten terhadap pilihannya.¹⁷⁸ Seorang yang *istiqâmah* diibaratkan sosok pribadi yang memelihara dan membentengi diri dari beragam kekufuran, kesyirikan, dan keburukan. Ia selalu sabar menghadapi seluruh segala ujian dalam hidupnya. Dalam QS Huud/11:112 disebutkan:

فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

“Maka tetaplah kamu pada jalan yang benar, sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang telah taubat beserta

¹⁷⁵ Mahmud Yunus, *Tafsir al-Quran al-Karim*, Jakarta: PT Mahmud Yunus Wadzurriyyah, 2008, hal. 496.

¹⁷⁶ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terjemahan dari *at-Taujīh wal Irsyādun Nafsi Minal Qurʾān al-Karīm was-Sunnatin Nabawiyah*, Jakarta, Gema Insani, 2005, hal. 482.

¹⁷⁷ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, ..., hal. 482.

¹⁷⁸ Azyumardi Azra, *Ensiklopedi Tasawuf*, Bandung: Angkasa Group, 2008, hal. 1202.

kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Dia Maha melihat apa yang kamu kerjakan. ”

Menurut Sayyid Quthb *istiqamah* adalah kemoderatan dalam menelusuri jalan yang ditetapkan tanpa penyimpangan. Bagi Quthb, moderasi perintah *istiqim* menuntut kewaspadaan yang ajeg, perhatian yang berkesinambungan, upaya pengamatan, pemikiran dan perenungan terhadap batas perjalanan kehidupan, kekuatan kontrol emosional agar tidak bergeser sedikit atupun banyak. Sebab *istiqamah* merupakan kewajiban yang selalu diimplementasikan hingga akhir hayat.¹⁷⁹ Menurutnya kata *istiqim* sebagai *fi'il amr* (kata perintah) pada ayat diatas, merupakan instruksi dari Allah kepada orang-orang beriman dalam surat Fussihlat (QS 41:30) yang senantiasa menyatakan deklarasi tauhid (*alladzina qaluu rabbunallah*) untuk memelihara secara konsisten nilai moderasi agar senantiasa berada di titik tengah antara kelebihan dan kekurangan. Beliau tidak boleh terlalu melebihkan sesuatu sekaligus dilarang mengurangi sesuatu. Beliau senantiasa berada dititik moderat (tengah-tengah).

Quraisy Shihab menafsirkan, ayat tersebut untuk menegaskan perintah Allah kepada Nabi Muhammad Saw agar bersikap konsisten (*istiqamah*). Dalam makna ini, konsistensi berupa kesungguhan mempercayai, mengamalkan, memelihara, dan menyampaikan tuntunan Allah yang bersumber dari kajian qur'ani terutama tentang prinsip ajaran Islam. Termasuk pula mengamalkan dan mengajarkan ajaran yang menyangkut diri pribadi maupun menyangkut nilai moral sosial kemasyarakatan. Konsistensi itutanpa menghiraukan kecaman dan gangguan dari orang lain.¹⁸⁰

Menurutnya, ayat ini juga mengisyaratkan bahwa Allah juga melarang Rasulullah melakukan segala bentuk kemungkaran dan kezaliman melalui larangan *‘melampaui batas’* ketentuan yang diatur oleh Allah dan sesuai fitrah manusia. Hal itu, terutama larangan menyekutukan dan mendurhakai Allah, merusak bumi atau membebani diri melebihi kemampuan tanpa mengukur terlebih dahulu batas optimal potensi dirinya. Kata *fastaqim* menurut Shihab diambil asal *isim masdar qiyam*” bermakna kokoh, konsisten, dan dijalankan secara baik. Sebagian ulama lain memahami kata tersebut terambil dari kata berdiri, dengan alasan bahwa manusia dapat melakukan berbagai aktifitas kebaikan ketika masih mampu berdiri, yang tidak dapat dikerjakannya dalam keadaan selain berdiri.

Menurut Thabâthabâ‘I, sikap *istiqamah* ini lahir dari kekuatan

¹⁷⁹ Sayyid Quthub, *Fi Zhilal Al-Quran*, Beirut: Darusy Syuruq, 1992, hal. 275.

¹⁸⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, ..., hal. 763.

jiwa dan keteguhan hati. Dengan pemahaman terbalik (*mafhum mukhalafah*), dapat bertarti bahwa tanpa keteguhan hati tidak akan terwujud istiqamah. Pendapat Thabâthabâ'i tentang konsistensi kalbu adalah *kinayah* dalam upaya memutus kecemasan dan kegoncangan hati. Ia juga merupakan kinayah bagi *tasyji*" (pemberian rasa berani) dan pengokohan hati (*tsabatul qulub*).¹⁸¹ Menurut penulis, *istiqamah* adalah perintah kepada setiap mukmin untuk mempunyai keteguhan hati dan konsisten pendiriannya atas segala ketentuan dari Allah, baik berupa kewajiban maupun larangan. Dengan kata lain, makna inti dari *istiqamah* ialah komitmen dan konsistensi menjalankan setiap aturan yang ditentukan oleh Allah.

e. Menghilangkan Kesombongan

Sombong disepadankan dengan term dalam bahasa Arab dengan kata *takabbur*¹⁸². Dalam Al-Quran terdapat term seperti: *takabbur*, *mukhtâl*, *na'â*, *ba'tara*, *fakhûr*, yang kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan kata sombong. Menurut Imam Raghîb Al-Asfahani term-term tersebut meskipun memiliki makna dengan benang merah yang sama, akan tetapi masing-masing term tersebut memiliki cakupan konteks yang berbeda-beda. Misalnya kata *fakhûr* menurut Al-Raghîb merupakan kesombongan yang disebabkan karena kemuliaan atau kecemerlangan seperti harta dan kehormatan. Sementara kata *ba'tara* meskipun dimaknai dengan makna yang sama, menurut Al-Raghîb kata tersebut digunakan Al-Qur'an untuk menunjukkan kesombongan dalam konteks ketika seseorang mendapatkan kenikmatan akan tetapi ia mengingkarinya.¹⁸³

Imam Ghazali berpendapat bahwa *takabbur* adalah perilaku dan sifat yang cenderung memuji, mengagungkan, membesar-besarkan, dan memandang diri sendiri lebih hebat daripada orang lain. Ia menganggap orang lain rendah dan tiada artinya sama sekali, ia merasa hebat sehingga tidak menutup kemungkinan sering menghina orang lain. Serta akibat yang sangat membahayakan ia tidak menghargai dan mengakui kenikmatan yang diberikan Allah kepadanya, karena ia menganggap semua yang diperoleh melainkan atas jerih payahnya sendiri bukan karena karunia dari Tuhan.¹⁸⁴

Imam al Ghazali, menegaskan kembali bahwa sifat sombong dan

¹⁸¹ Ath-Thabathaba'i, *al-Mizan Fi Tafsir Al-Quran*, Jakarta : Lentera, 2010. hal. 56.

¹⁸² Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir Indonesia-Arab, ...*, hal. 821.

¹⁸³ Raghîb Al-Asfahani, *al-Mufradât fi Garîb al-Qur'ân*, Beirut: Darul. Kitab Al-Ilmiyah, 2004, hal. 484.

¹⁸⁴ al-Ghazali, *Bahaya Takabbur*, terj. Kholila Marhijanto, Surabaya: Tiga Dua, 1994, hal. 7.

membanggakan diri, dapat mengakibatkan seseorang tertutupnya mata hati, mata kesadaran, dan mata pikiran tentang kekurangan yang ada pada dirinya sendiri. Bangga pada diri sama saja melihat satu aspek dari dua aspek yang dimiliki oleh setiap orang. Manusia memiliki dua sisi sekaligus yang tidak bisa dipisahkan satu sama lain, yaitu sisi keutamaan atau kelebihan dan sisi kehinaan atau kekurangan, sifat positif dan negatif, sifat terpuji dan tercela. Semua itu ada pada diri setiap orang dengan kadar atau ukuran berbeda satu sama lain. Mengingat kebaikan diri sangat rentan menjerumuskan orang pada jumawa dan sombong, apalagi kalau tidak melihat aspek kekurangan diri sendiri. Sebaliknya, mengingat keburukan diri dapat mendorong seseorang untuk rendah hati dan terus belajar memperbaiki diri.¹⁸⁵

Syaikh Mahmud menjelaskan bahwa kesombongan itu terbagi menjadi tiga macam: (1) Sombong kepada Allah SWT, inilah sombong paling buruk, sebagaimana sombongnya Fir'aun dan Namruz dimana keduanya menolak menjadi hamba Allah; (2) Sombong kepada Nabi Muhammad SAW, dengan cara menolak tunduk dan patuh kepada beliau karena kesombongan dan kebodohnya, sebagaimana yang dilakukan oleh orang-orang kafir Makkah; (3) Sombong kepada hamba, yaitu dengan mengagungkan diri dan menganggap remeh orang lain. Sehingga ia enggan patuh padanya, dan merasa dirinya lebih tinggi, sombong jenis ini meskipun berada dibawah dua jenis sebelumnya, namun ia juga besar dosa dan dampaknya.¹⁸⁶

Sa'id Hawwa menyebutkan bahwa tidak akan sombong seseorang kecuali orang yang menganggap dirinya besar dan tidak akan menganggap dirinya besar kecuali orang yang meyakini memiliki kesempurnaan.¹⁸⁷ Al-Quran telah memperingatkan manusia untuk tidak menyombongkan diri, congkak, merasa paling kuat dan hebat. Padahal manusia hakikatnya memiliki banyak keterbatasan, sebagaimana firman Allah SWT dalam QS al Isra/17:37 berikut ini:

وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا

Dan janganlah kamu berjalan di muka bumi ini dengan sombong, karena sesungguhnya kamu sekali-kali tidak dapat menembus bumi dan sekali-kali kamu tidak akan sampai setinggi gunung.

Hamka menafsirkan bahwa ayat ini menegaskan larangan Allah

¹⁸⁵ al-Ghazali, *Majmu'ah Rasail*, Yogyakarta: Diva Press, 2018, hal. 372.

¹⁸⁶ Mahmud al-Mishri, *Ensiklopedi Akhlak Rasulallah*, Jilid II, tp., t.th., hal. 230.

¹⁸⁷ Sa'id Hawwa, *Mensucikan Jiwa (Konsep Tazkiyatun-Nafs Terpadu: Intisari Ihya' Ulumuddin al-Ghazali)*, terj. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, Jakarta: Rabbani Press, 1998, hal. 233.

kepada umat islam agar tidak berjalan di atas bumi dengan kesombongan. Langkah kaki penuh kesombongan bukanlah hal wajar, sebab bagaimanapun kerasnya hentakan kaki di atas bumi tak mampu menembus permukaannya, dan kepala yang menengadiah tinggi tak mampu menyamai gunung yang menjulang.¹⁸⁸ Ibn Katsir menafsirkan, Allah melarang manusia bersikap sombong dan angkuh, seperti langkahnya orang yang sewenang-wenang. Langkah semacam itu, tidak akan dapat menembus bumi dan tidak akan mampu menaiki gunung.¹⁸⁹

Menurut penulis, dengan berzikir, berdo'a, salat, menjauhi kesombongan, dan *istikomah*, maka pasangan suami istri dapat menjaga kesehatan mental sebagai bekal dalam mengarungi kehidupan rumah tangga. Itulah konsep yang penulis tawarkan dalam mewujudkan pemantauan diri yang merupakan bagian dari *self management* dalam mengantisipasi KDRT.

F. Konsep Diri Melalui Kecerdasan Spiritual

Konsep berikutnya yang penulis tawarkan dalam konsep diri pasangan suami istri untuk mengantisipasi perbuatan KDRT, adalah melalui kecerdasan spiritual. Berbicara konsep diri pasangan suami istri tidak terlepas dari konsep pribadi manusia secara umum. Salah satunya adalah tentang pandangan paradigma “pribadi utuh”. Pandangan ini sangat dibutuhkan dalam memandang manusia dalam menjalin hubungan dengan orang lain termasuk dengan pasangannya. Pribadi utuh adalah bahwa manusia memiliki empat dimensi yaitu fisik/ekonomis, mental, sosial/emosional, dan spiritual. Apabila mengabaikan salah satu dari keempatnya maka kita memandang seperti benda yang harus dikelola, mengendalikannya, memotivasinya dengan *reward* dan hukuman.¹⁹⁰

Kecerdasan spiritual akan membuat pribadi seseorang menjadi sosok yang berkarakter, tanggung jawab, memberikan inspirasi terhadap orang lain, mengilhami orang di sekitarnya, bijaksana terhadap anggota keluarga sehingga tercipta hubungan yang harmonis dalam rumah tangga.¹⁹¹ Dengan kecerdasan spiritual, maka seorang individu akan

¹⁸⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*,..., hal. 221.

¹⁸⁹ Abu al-Fida Ismail Ibn Katsir ad-Dimasqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2000, hal. 544.

¹⁹⁰ Stephen R. Covey, *The 8 th Habit: Melampaui Efektifitas, Menggapai Keagungan*, Jakarta: PT Gramedia pustaka utama. 2005, hal 33-38.

¹⁹¹ Sukidi, *Rahasia Sukses Hidup Bahagia, Mengapa SQ lebih penting Daripada IQ dan EQ*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004, hal. 68-76.

memiliki pribadi utuh dan berpusat pada prinsip yang didasari pada kebenaran dan kebaikan. Apabila tindakan seseorang didasari dan dibimbing oleh prinsip kebenaran dan kebaikan maka segala tindakan, ucapan, dan sikapnya menjadi bijaksana. Ketika hal tersebut menjadi karakter dan terus dilakukan maka akan meningkatkan keharmonisan rumah tangga.¹⁹²

Kecerdasan spritual tersusun dalam dua kata yaitu “kecerdasan” dan “spiritual”. Kecerdasan adalah kemampuan seseorang untuk memecahkan masalah yang dihadapinya, terutama masalah yang menuntut kemampuan fikiran. Berbagai batasan-batasan yang dikemukakan oleh para ahli didasarkan pada teorinya masing-masing.¹⁹³ *Intelligence* dapat pula diartikan sebagai kemampuan yang berhubungan dengan abstraksi-abstraksi, kemampuan mempelajari sesuatu, kemampuan menangani situasi-situasi baru.¹⁹⁴ Sementara itu, spiritual adalah dasar bagi tumbuhnya harga diri, nilai-nilai, moral, dan rasa memiliki. Ia memberi arah dan arti bagi kehidupan kita tentang kepercayaan mengenai adanya kekuatan non fisik yang lebih besar dari pada kekuatan diri. Dapat juga dikatakan bahwa spiritual adalah suatu kesadaran yang menghubungkan seseorang langsung dengan Tuhannya.¹⁹⁵ Dalam kamus Bahasa Indonesia, spiritual juga berarti kejiwaan, rohani, batin, mental, moral.¹⁹⁶

Kecerdasan spiritual atau *Spiritual Qotient* (SQ) mampu mengoptimalkan kerja kecerdasan yang lain. Sebagai contoh Individu yang mempunyai kebermaknaan yang tinggi, mampu menyandarkan jiwa sepenuhnya lalu ketenangan hati akan muncul. Jika hati telah tenang akan memberi sinyal untuk menurunkan kerja simpatis menjadi para simpatis. Bila ia telah tenang karena aliran darah telah teratur maka individu akan dapat berfikir secara optimal, sehingga lebih tepat dalam mengambil keputusan. Orang memiliki emosi positif, dikarenakan adanya sifat/karakter berhasil terbentuk sepanjang sejarah kehidupan manusia.¹⁹⁷

¹⁹² Stephen R. Covey, *The 8 th Habit: Melampaui Efektifitas, Menggapai Keagungan*, Jakarta: PT Gramedia pustaka utama, 2005, hal. 552-556.

¹⁹³ Munandir, *Ensiklopedia Pendidikan*, Malang: UM Press, 2001, hal 122.

¹⁹⁴ Kartini Kartono, & Dali Gulo, *Kamus Psikologi* Bandung: Pioner Jaya, 2000, hal. 233.

¹⁹⁵ Mimi Doe & Marsha Walch, *10 Prinsip Spiritual Parenting: Bagaimana Menumbuhkan dan Merawat Sukma Anak Anda*. Bandung: Kaifa, 2001, hal. 20.

¹⁹⁶ Tim Penyusun Kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1989, hal. 857.

¹⁹⁷ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun ESQ Power, Sebuah Inner*

Kecerdasan spiritual menurut Stephen R. Covey adalah pusat paling mendasar di antara kecerdasan yang lain, karena dia menjadi sumber bimbingan bagi kecerdasan lainnya. Manajemen diri untuk mengolah hati dan potensi akal manusia tidak cukup hanya dengan *intelligence quotient* (IQ) dan *emotional intelligence* (EQ), tetapi juga *Spiritual Quotient* (SQ). Kecerdasan ini sangat berperan dalam diri manusia sebagai pembimbing kecerdasan lain. Bahkan menurutnya kunci dari ketulusan, pengabdian dan kesadaran diri seseorang adalah kecerdasan spiritual.¹⁹⁸

Tony Buzan menawarkan 10 cara bagaimana untuk mengembangkan kecerdasan spiritual: 1. Melatih kecerdasan pribadi. Mengetahui diri sendiri adalah salah satu landasan untuk mengembangkan kecerdasan spiritual. Sebelum kita tahu orang lain dan alam hendaknya kita mengetahui dan mengenal secara mendalam mengenai kita sendiri agar kita lebih mencintai, bersyukur dan berkomitmen dengan diri mengenai kehidupan yang akan kita jalani. Kecerdasan pribadi mencakup; Pengetahuan mengenai pengetahuan dan pemenuhan diri, pemahaman mengenai diri sendiri-tentang model atau peta mental diri secara baik dan jujur, dan mampu belajar dari dasar pengetahuan tersebut; 2. Mengembangkan kecerdasan sosial. Pemahaman mendalam mengenai orang lain akan berkembang menjadi kasih sayang yang tumbuh dan penuh tanggung rasa kepada mereka; 3. Jalan Spiritual. Kenalilah berbagai jalur rohani yang banyak sekali jumlahnya, memikat dan indah. Kenalilah berbagai kekayaan dalam berbagai agama yang indah dan nikmati manfaat dari keajaiban berbagai agama dan kepercayaan; 4. Membaca berbagai bacaan keimanan dunia. Membaca kisah yang membangkitkan semangat spiritual, membaca ungkapan peribahasa dan kata mutiara, lalu resapi hingga menerapkannya dalam kehidupan; 5. Mempelajari kehidupan mikrokosmos dan makrokosmos. Lihatlah hal kompleks, rumit, indah agung, luas dan cantik. Pelajaran darinya akan membangkitkan rasa semangat untuk bersyukur dan kagum terhadap Maha yang Tak Terbatas. Pelajari juga betapa sebenarnya menakjubkan hal yang kita jumpai sehari-hari apapun itu, nikmatilah alam dan luangkan waktu untuk ini; 6. Luangkan waktu dengan alam adalah hal yang sangat menyegarkan. Berkomunikasilah dengan

Journey Melalui Ihsan, Jakarta: Penerbit Arga. 2001, hal 123-125.

¹⁹⁸ Stephen R. Covey, *The 8 th Habit: Melampaui Efektifitas, Menggapai Keagungan, ...*, hal. 552-556.

meluangkan banyak waktu untuk pergi keluar rumah, lihat keindahan alam pedesaan, dan sebagainya; 7. Kembangkan rasa humor anda. Orang spiritual bukanlah pribadi yang murung masam dan serius. Namun dia adalah pribadi yang lues, luas dan terbuka, ia riang gembira, meluap-luap, rasa humor tinggi, dan senang akan kejenakaan dan keajaiban disekitarnya; 8. Kembangkan kemiripan anda dengan kanak-kanak. Bukan seperti anak-anak tapi kemiripan dengan anak-anak, yaitu; rasa takjub dan kagum akan misteri kehidupan, ingin tahu yang tak pernah terpuaskan, kemurahan hati yang sangat alami dan spontan, pikiran terbuka, antusiasme yang wajar tentang kehidupan. Kembangkanlah hal ini maka kecerdasan spiritual akan semakin menguat; 9. Renungkan segala yang ada dalam kehidupan anda hingga yang terkecil dan hal yang ada diluar anda, maupun aktifitas anda. Temukan hal baik didalamnya dan berkomitmenlah untuk menemukan manfaat terbaiknya sebagai rasa syukur atas pemberian semesta; 10. Kenalilah nilai-nilai anda. Kodrat rohani seseorang seringkali diperlihatkan oleh apa yang dihargainya. Luangkan waktu untuk merenungkannya dan mencatat nilai-nilai, sikap dan cita-cita yang anda hargai.¹⁹⁹

Mujib dan Mudakkir memberi pengertian tentang kecerdasan spiritual islam sebagai kecerdasan yang berhubungan kemampuan memenuhi kebutuhan ruh manusia, berupa ibadah agar ia dapat kembali kepada penciptanya dalam keadaan suci. Kecerdasan spritual merupakan kecerdasan *qalbu* yang berhubungan dengan kualitas batin seseorang. ia menjangkau nilai luhur yang belum terjangkau oleh akal. Spiritual dalam pandangan Islam memiliki makna yang sama dengan ruh. *Ruh* merupakan hal tidak dapat diketahui keberadaannya (gaib). *Ruh* selalu hubungan dengan Ketuhanan, ia mampu mengenal dirinya sendiri dan penciptanya, ia juga mampu melihal yang dapat masuk akal. *Ruh* merupakan esensi dari hidup manusia, ia diciptakan langsung dan berhubungan dengan realitas yang lebih tinggi yaitu penciptanya. Ruh memiliki hasrat dan keinginan untuk kembali ke Tuhan pada waktu masih barada dan menyatu dengan tubuh manusia. *Ruh* yang baik adalah *ruh* yang tidak melupakan penciptanya dan Selalu merindukan realitas yang lebih tinggi. Ini dapat terlihat dari perbuatan individu apakah ia ingkar dan suka maksiat atau suka dan selalu berbuat kebaikan.²⁰⁰ Pemahaman

¹⁹⁹ Tony Buzan, *The Power Of Spiritual Intelegence, Sepuluh Cara Jadi Orang Cerdas Secara Spiritual*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003, hal 73-86.

²⁰⁰Abdul Mujib, dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam, ...*, hal 329-330.

tentang ruh ini tidak dapat dipisahkan dari firman Allah dalam QS: Al-Isra': 85 32

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit".

Pada dasarnya karena *qalb* manusia yang suci, ia selalu merindukan Tuhannya, karena itu ia berusaha untuk selalu menuju Tuhannya. Manusia diberikan kemampuan yang berbeda dengan makhluk lain. Ia memiliki lapisan *neo-cortex* sehingga ia mampu berfikir rasional dan logis (IQ). Ia memiliki lapisan *Limbik* sebagai fungsi EQ sehingga ia memiliki perasaan sebagai pengintai atau radar. Yang terpenting manusia mamailiki *God Spot* pada *lobus temporalis* untuk SQ sehingga ia memiliki suara hati sebagai pembimbing dan *autopilot* berupa dorongan dan nilai abadi Ketika suara hati tersentuh maka situasi yang sama berklaku pula pada emosi yaitu gerakan emosi. Misalnya: sikap ingin menolong pada waktu ketidakadilan berpihak pada yang lemah. Emosi adalah getaran pada kalbu yang terjadi akibat tersentuhnya spiritualitas seseorang. Emosi merupakan sebuah signal yang berbentuk baru; sedih, kecewa, senang pada limbik pada waktu suara hati kita mengalami singgungan dalam *God Spot*. Emosi lebih mudah tersentuh melalui panca indra khususnya pada mata dan telinga yang digunakan untuk melihat, mendengar, dan mengukur benda-benda kongkret (IQ), hasil dari pengalaman indra tersebut yang menyentuh hati akan menghasilkan emosi.²⁰¹

Zohar dan Marshall menerangkan bahwa bahwa kecerdasan spiritual akan membuat manusia mampu dalam menghadapi pilihan dan realitas yang pasti akan datang dan harus dihadapi, apapun bentuknya, baik atau buruk, jahat atau dalam segala penderitaan yang tiba-tiba datang tanpa kita duga. Kecerdasan spiritual juga dapat digunakan dalam menghadapi masalah krisis yang mengganggu keteraturan diri.²⁰²

²⁰¹ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun ESQ Power, Sebuah Inner Journey Melalui Ihsan, ...*, hal 96-103

²⁰² Danah Zohar dan Ian Marshall, Terj. Rahmani Astuti dkk., *Spiritual Intelligence The Ultimate Intelligence*, t.th.hal. 10.

Al-Quran mengungkapkan kecerdasan spiritual manusia berawal dari kejadian manusia itu sendiri. Maksudnya adalah kesadaran manusia Ketika hadir di muka buka sebagai hamba dan mengetahui tujuan hidupnya hanya semata-mata untuk beribadah. Sebagaimana firman Allah dalam QS al-A'raf/7: 172 berikut ini:

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ
قَالُوا بَلَىٰ ۗ شَهِدْنَا ۗ أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ

Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku ini Tuhanmu?" Mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)",

Menurut Quraish Shihab, peristiwa ini terjadi di alam yang sebut dengan alam *adz-Zhar* dan ulama sepakat bahwa Allah SWT mengeluarkan keturunan Adam dari punggung sebahagian mereka bukan dari punggungnya Nabi Adam.²⁰³ Sedangkan Hamka menyebutnya dengan *wujud 'ilm*, yaitu masih ada dalam ilmu Allah tetapi belum dilahirkan kemuka bumi.²⁰⁴ Pendapat ini juga sejalan dengan Ibn al-Qayyim al-Jauzi, menurutnya sebelum kelahiran manusia terjadi, ruh sudah terikat perjanjian dengan Allah SWT untuk sanggup menyembah dan perjanjian tersebut dinamakan juga dengan fitrah dalam arti asal pernyataan seluruh manusia sewaktu di alam barzah yang mengakui ketuhanan.²⁰⁵

Hal yang paling utama dalam kecerdasan spiritual manusia adalah menyadari bahwa hidupnya harus dengan berlandaskan agama atau fitrah manusia yang terikat perjanjian dengan tuhanNya dan menyadari bahwa Tuhanlah satu-satunya yang harus disembah. Hal tersebut tercantum dalam surat QS Ar-Ruum/30:30 berikut ini:

²⁰³ Wahbah Al-Juhali, *Tafsîr al-Munîr*, ..., th.

²⁰⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, ..., th

²⁰⁵ Ibn al-Qayyim, Al-Jauzi, *Badâi' u at-Tafsîr*, Mesir: Dar Ibn al-Jauzi, t.th, th.

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ
الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui

Muhammad Said at-Thanthawi menjelaskan bahwa makna fitrah yang dimaksud yakni Islam dan tauhid artinya manusia menerima agama yang benar dan jiwa manusia mampu mengetahuinya, sedangkan makna *hanif* menurutnya berarti *hanifa* menegakkan sesuatu dan menetapkannya dan tidak merubahnya. Manusia dengan sadar menerima agama ini dan bersikap *istiqamah* dan perhatian padanya.²⁰⁶

Sementara itu, Wahbah al-Juhaili menyimpulkan ayat ini kedalam lima point besar: pertama, Allah menciptakan manusia diatas fitrah ketauhidan artinya menetapkan bahwasanya Allah adalah Tuhan manusia yang Esa tidak ada sekutu baginya; kedua, tidak seorang pun manusia yang tidak mengerti terhadap fitrah ini, hal ini terlihat dari berbagai macam dalil; ketiga, anak kecil yang meninggal dunia akan masuk kesyurga berdasarkan fitrah ini, namun tidak bagi mereka yang telah baligh; keempat, membatalkan *hujjah* orang-orang musyrik pada hari kiamat yang beralasan bahwa dakwah tauhid tidak sampai kepada mereka dan membatalkan alas an taqlid mereka kepada ayah-ayah kakek-kakek mereka dala hal aqidah dan agama.²⁰⁷

Menurut penulis, kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh pasangan suamii istri dapat membentuk pribadi yang mencerminkan konsep diri sebgai bagian dari *self management* dalam mengantisipasi KDRT. Itulah konsep yang penulis tawarkan dalam sebagai bekal pasangan suami istri dalam mengarungi kehidupan rumah tangga.

G. Mengubah Diri Melalui Manajemen Hawa Nafsu

Konsep berikutnya yang penulis tawarkan dalam mengubah diri untuk mengantisipasi perbuatan KDRT, adalah melalui manajemen hawa nafsu. Menurut etimologi, nafsu berasal dari bahasa Arab yaitu *nafs* yang bermakna jiwa, ruh, jasad, orang, diri sendiri, semangat, hasrat dan

²⁰⁶ MuhammadAt-Thanthawi, *Tafsîr al-Washît*. Mesir: Dâr as-Sa`'adah, 2007, th.

²⁰⁷ Wahbah Al-Juhali, *Tafsîr al-Munîr*, ..., th.

kehendak.²⁰⁸ Adapun menurut istilah, salah satunya adalah apa yang pernah diungkapkan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, bahwa nafsu cenderung kepada kepada sesuatu yang dirasa cocok dengan keinginan jasmani.

Kecenderungan ini merupakan bawaan yang tak dapat dilepaskan dari diri manusia karena merupakan bagian integral dari hidupnya. Demikianlah Allah menciptakan manusia yang melekat padanya nafsu sebagai hiasan hidup dan sekaligus urgensi kelangsungan hidup manusia di muka bumi. Sebab manusia didefinisikan sebagai manusia, karena melekat padanya eksistensi nafsu. Di titik ini, nafsu mendorong manusia kepada sesuatu yang dikehendaknya, dalam berupa keburukan maupun kebaikan. Sebab nafsu mempunyai dua kutub yang saling menarik: keburukan (kenegatifan) dan kebaikan (kepositifan). Sebagai urgensi kehidupan, nafsu tidak untuk dibuang, namun untuk dikelola.²⁰⁹

Dalam konteks spiritualitas, mengendalikan hawa nafsu menjadi tujuan penting dalam pengembangan diri dan mencapai kesempurnaan. Agama-agama sering menekankan pentingnya pengendalian diri, penahanan diri, dan transformasi diri untuk mengatasi hawa nafsu yang merugikan dan meningkatkan kualitas hidup spiritual. Pemahaman dan pengendalian hawa nafsu menjadi bagian penting dalam perjalanan spiritual individu untuk mencapai kedamaian dalam diri, keseimbangan, dan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri dan hubungan dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi. Ini melibatkan kesadaran diri, refleksi, latihan disiplin, dan pengembangan sikap dan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai moral dan spiritual.²¹⁰

Dalam pengertian ini, para ahli tasawuf menyatakan bahwa penting untuk melawan hawa nafsu dan mengendalikannya agar mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.²¹¹ Tantangan terletak pada fakta bahwa nafsu tersembunyi dalam diri manusia, selalu menggoda dan merusak manusia melalui keinginan-keinginan yang cenderung melakukan perbuatan dosa. Tidak mungkin untuk menghilangkan nafsu sepenuhnya, karena nafsu adalah bagian tak terpisahkan dari diri manusia itu sendiri. Oleh karena itu, seseorang perlu mengendalikan nafsunya dengan kekuatan takwa, sehingga nafsu tetap ada namun terjaga dengan baik.²¹²

²⁰⁸ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, ..., hal. 153.

²⁰⁹ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Taman Orang-Orang Jatuh Cinta dan Yang Memendam Rindu*, Jakarta: Darul Falah, 2017, hal. 8.

²¹⁰ al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin, jilid IV*, Terj. Moh. Zuhri, dkk, Semarang: Asy Syifa', 1994, hal. 584.

²¹¹ al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, ..., hal. 585.

²¹² al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, ..., hal. 585.

Maka diperlukan usaha untuk mengatur nafsu yang ada di dalam setiap hati manusia, karena nafsu merupakan musuh yang berasal dari dalam diri sendiri. Seperti seorang pencuri yang berada di dalam rumah, sulit untuk dihindari dan sangat merepotkan.²¹³ Harap diingat bahwa agama memiliki dua prinsip. Menjauhi perbuatan terlarang dan melakukan ketaatan. Menjauhi perbuatan terlarang lebih berat dan lebih sulit daripada melakukan ketaatan. Oleh karena itu, pahalanya juga lebih besar. Karena ketaatan dapat dilakukan oleh setiap orang, sementara meninggalkan hawa nafsu hanya bisa dilakukan oleh orang-orang yang benar.²¹⁴ Nafsu adalah kecenderungan alami menuju sesuatu yang dirasakan sesuai. Kecenderungan ini merupakan bagian dari kodrat manusia untuk kelangsungan hidupnya. Nafsu mendorong manusia menuju apa pun yang diinginkannya, baik itu kebaikan maupun keburukan.²¹⁵

Para ahli tasawuf menyatakan bahwa nafsu memiliki dua makna. Pertama, nafsu merujuk pada kekuatan amarah dan nafsu birahi (*syahwat*) yang ada dalam diri manusia, atau mencakup sifat-sifat tercela. Kedua, nafsu merupakan perasaan halus (*lathifah*) yang merupakan hakikat sejati manusia. Nafsu adalah jiwa manusia dan merupakan hakikatnya.²¹⁶

Al-Ghazali menjelaskan dua jenis nafsu. *Pertama*, nafsu memiliki arti dalam menghimpun kekuatan, marah, dan nafsu syahwat pada manusia. *Kedua*, nafsu merupakan hakikat yang ada pada diri manusia itu sendiri. Namun, nafsu ini memiliki sifat-sifat yang beragam sesuai dengan keadaannya. Jika nafsu tersebut tenang di bawah kendali dan selalu mendorong ke arah kebaikan dengan menentang nafsu syahwat, maka disebut sebagai nafsu *muthmainnah* (jiwa yang tenang). Namun, jika ketenangan nafsu tidak sempurna, tetapi menjadi pendorong bagi nafsu syahwat dan melawan pemiliknya, maka disebut sebagai nafsu *lawwammah* karena mengutuk pemiliknya.²¹⁷

Para ulama menjelaskan bahwa terdapat tiga cara untuk mengatasi nafsu. *Pertama*, adalah dengan mencegah keinginan nafsu (*syahwat*), seperti mengurangi makanan kesukaannya sehingga keinginan nafsu akan melemah. *Kedua*, adalah dengan meningkatkan

²¹³ al-Ghazali, *Minhajul Abidin*, Terj. Moh. Syamsi Hasan, Surabaya: Amelia, 2006, hal. 91

²¹⁴ Muhammad Nawawi Al-Jawi, *Maroqil 'Ubudiyah Syarah Bidayah Al-Hidayah*, hal. 153.

²¹⁵ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Taman Orang-Orang Jatuh Cinta dan Yang Memendam Rindu, ...*, hal. 436.

²¹⁶ Sa'id Hawa, *Jalan Ruhani*, Bandung: Mizan, 2001, hal. 46.

²¹⁷ al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin, ...*, hal. 584.

beban muatan nafsu melalui berbagai ibadah, karena seperti keledai yang akan menjadi patuh jika beban muatannya ditingkatkan dan makanannya dikurangi. *Ketiga*, adalah dengan memohon pertolongan kepada *Allah Azza wa Jalla*, mendekat dan tunduk sepenuhnya kepada-Nya. Jika tidak, maka tidak akan mampu terlepas dan membebaskan diri dari pengaruhnya.²¹⁸

Teori manajemen hawa nafsu Imam Ghazali, yang juga dikenal sebagai teori manajemen diri atau manajemen nafsu, merupakan konsep yang dikembangkan oleh Imam Ghazali, seorang filosof, cendekiawan, dan teolog Islam terkenal. Teori ini berfokus pada pengendalian dan manajemen hawa nafsu atau kecenderungan manusia terhadap keinginan dan kesenangan duniawi yang negatif.

Manusia seringkali melakukan tindakan kejahatan dan menyebabkan kerusakan karena dipengaruhi oleh hawa nafsu. Akibatnya, orang lain dan dirinya sendiri mengalami dampak yang merugikan. Nafsu manusia dapat mendorong perilaku kejahatan dan perbuatan dosa, menjadikannya sebagai musuh yang paling berbahaya. Dampak yang ditimbulkan sangat menghancurkan, sulit disembuhkan, dan membutuhkan pengobatan yang serius.²¹⁹

Dalam perjalanan hidup manusia, tidak terlepas dari nafsu yang telah melekat dalam diri manusia. Secara alami, manusia memiliki nafsu dan syahwat sebagaimana yang telah disebutkan dalam firman Allah SWT dalam surat Ali Imran/3 ayat 14:

رُئِينَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْمَنْطَرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ
وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْخَرْثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ
الْمِآبِ

Artinya: Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga)

Orang-orang yang tidak memiliki keimanan yang kuat rentan terhadap dorongan hawa nafsu dan keinginan mereka untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak terpuji dan bertentangan dengan nilai-nilai agama. Contohnya adalah penipuan, korupsi, kekerasan,

²¹⁸ Sa'id Hawa, *Jalan Ruhani*, Bandung: Mizan, 2001, hal. 94.

²¹⁹ al-Ghazali, *Minhajul Abidin*, ..., hal. 91.

pembunuhan, dan sebagainya. Dalam manajemen nafsu, al-Ghazali memberikan beberapa konsep manajemen nafsu, diantaranya²²⁰:

1) Menjaga Kebutuhan Biologis

Kebutuhan biologis merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, termasuk kebutuhan akan makan, minum, tidur, dan kebutuhan seksual. Sayangnya, dalam beberapa kasus, kebutuhan biologis ini dapat menjadi pendorong bagi manusia untuk melakukan tindakan kejahatan seperti pencurian, perampokan, dan bahkan pembunuhan. Begitu pula dengan kebutuhan seksual, di mana sebagian manusia terlibat dalam tindakan kejahatan seperti perzinahan, pemerkosaan, dan perilaku seksual yang tidak sesuai norma (LGBT).

2) Menahan Lapar.

Menahan rasa lapar adalah upaya pengendalian diri terhadap godaan yang bertentangan dengan kehendak Allah. Di sisi lain, memenuhi nafsu makan dan minum merupakan faktor yang membesarkan pengaruh setan. Oleh karena itu, dalam mengatur nafsu, langkah awal yang perlu dilakukan adalah mengurangi konsumsi makanan dan minuman. Nafsu selalu menginginkan kenyang dan berlebihan dalam makan, sehingga jika seseorang terlalu banyak makan, ia akan tergoda untuk melakukan tindakan yang tidak bermoral, melampaui batas, dan menyebabkan kerusakan. Selain itu, konsumsi berlebihan sangat merugikan dalam hal beribadah, karena makanan yang berlebihan membuat tubuh menjadi berat, menyebabkan kantuk berlebihan pada mata, dan melemahkan seluruh anggota tubuh, sehingga segala upaya yang dilakukan tidak akan memberikan hasil yang berarti, melainkan terhambat oleh kantuk dan keinginan untuk tidur.²²¹

Menurut Imam al-Ghazali, konsumsi makanan dua kali sehari seakan-akan berlebihan, sedangkan makan sekali dalam dua hari dapat merugikan diri sendiri. Sebaliknya, makan sekali sehari merupakan jalan tengah yang dipuji dalam kitab Allah Ta'ala, yaitu Al-Qur'an.²²² Al-Ghazali merenungkan masalah ini dan menyimpulkan bahwa konsumsi makanan halal secara berlebihan memiliki sepuluh bahaya utama, yaitu:

- a) Kelebihan makanan halal membuat hati menjadi keras dan memadamkan cahaya.
- b) Kelebihan makanan menyebabkan fitnah terhadap tubuh dan

²²⁰ al-Ghazali, *Dibalik ketajaman Mata Hati (Mukasyafatul Qulub)*, Terj. Zainal Muallif, Jakarta: Pustaka Amani, 2016, hal. 69.

²²¹ al-Ghazali, *Dibalik ketajaman Mata Hati (Mukasyafatul Qulub)*, ..., hal. 33.

²²² Abdusshomad al-Palimbani, *Sair al-Salikin ila 'Ibadati Rabbil 'Alamin, juz 3*, Surabaya: al-Haramain, 2008, hal. 65.

- mendorong perilaku amoral, melampaui batas yang semestinya, serta menyebabkan kerusakan.
- b) Kelebihan makanan menghambat pemahaman dan pengetahuan. Perut yang kenyang menghilangkan kecerdasan berpikir.
 - c) Kelebihan makanan menghambat ibadah. Tubuh yang berat, mata yang mengantuk, dan kelemahan anggota tubuh lainnya mengakibatkan hanya tidur yang dapat dihasilkan, seperti mayat tergeletak di tanah.
 - d) Kelebihan makanan menjadi khawatir akan menjatuhkan dalam hal-hal yang haram atau *syubhat*. Makanan halal hanya berfungsi sebagai penguat bagi diri kita.
 - e) Kelebihan makanan menyibukkan hati dan tubuh dalam usaha memperoleh, menyajikan, mengonsumsi, menghabiskan, dan mencari cara untuk melindungi diri dari pengaruhnya.
 - f) Kelebihan makanan dapat menyebabkan masalah di akhirat dan mengalami sakaratul maut yang berat. Dalam hadis diceritakan bahwa beratnya *sakaratul maut* tergantung pada sejauh mana kenikmatan dunia yang dirasakan.
 - g) Kelebihan makanan mengurangi pahala di akhirat. Sesuai dengan seberapa besar kenikmatan dunia yang Anda ambil, kenikmatan akhirat Anda akan berkurang.
 - h) Kelebihan makanan menyebabkan pertanggungjawaban yang berat, dihina, dan dicela karena mengabaikan etika dalam konsumsi berlebihan dan mencari kesenangan nafsu. Harta yang halal akan dimintai pertanggungjawaban, yang haram akan mendatangkan siksa, dan perhiasannya pasti akan hancur.²²³

Menurut penulis, Hawa nafsu seringkali digunakan untuk menggambarkan kecenderungan manusia terhadap keinginan dan nafsu duniawi yang dapat mengganggu upaya dalam mencapai keseimbangan dan pertumbuhan spiritual. Hawa nafsu melibatkan dorongan atau keinginan yang bersifat egois, seperti keserakahan, keinginan untuk mendominasi, kesenangan fisik yang berlebihan, dan hasrat nafsu yang tidak terkontrol.

3) *Riyadah* Menyucikan Hati

Riyadah bertujuan untuk menguasai hawa nafsu dalam rangka pembersihan jiwa agar bisa lebih dekat dengan Allah. Tindakan manusia yang dikendalikan oleh hawa nafsu dalam mengejar kehidupan duniawi merupakan tabir penghalang antara manusia dan Tuhan. Sebagai usaha

²²³ al-Ghazali, *Dibalik ketajaman Mata Hati (Mukasyafatul Qulub)*, ..., hal. 147.

menyingkap tabir yang membatasi manusia dengan Tuhan, ahli tasawuf membuat suatu sistem *hierarki* yang tersusun atas tiga tingkatan, yakni : a) *Takhalli*, yakni membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, dari maksiat lahir dan maksiat batin. Di antara sifat-sifat tercela yang mengotori jiwa (hati) manusia ialah *hasad* (dengki), *hiqd* (rasa mendongkol), *su'uzhann* (buruk sangka), *takabbur* (sombong), *'ujub* (membanggakan diri), *riya'* (pamer), *bukhl* (kikir), dan *ghadab* (pemarah).²²⁴ *Takhali* juga berarti menghindarkan diri dari ketergantungan terhadap kelezatan hidup duniawi. Hal ini akan dapat dicapai dengan jalan menjauhkan diri dari kemaksiatan dalam segala bentuknya dan berusaha melenyapkan dorongan hawa nafsu. Kedua, *tahalli*, yakni mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji, dengan bersikap taat dan batin terhadap ketentuan-ketentuan Allah .

b) *Tahalli* ini merupakan tahap pengisian jiwa yang telah dikosongkan dengan sifat terpuji, Al-Ghazali menerangkan bahwa bersifat baik atau berakhlak terpuji berarti menghilangkan semua kebiasaan tercela, dan bersamaan dengan itu membiasakan diri dengan sifat-sifat yang baik, mencintai dan melakukannya.

c) *Tajalli*, yakni terungkapnya *nur* gaib untuk hati.²²⁵

4) Berpuasa.

Menurut Imam al-Ghazali, kontrol diri yang baik akan mengantarkan seseorang pada kekuatan karakter. Sementara kontrol diri membutuhkan kematangan spiritual ditambah dengan disiplin diri berupa *tazkiyatun-nafs* dan *riyadhah* yang membuat seseorang yakin atas balasan dari Allah (*delay gratification*). Karena itu seseorang yang matang secara spiritual akan mampu menahan diri dari kesenangan terlarang yang bersifat sementara.²²⁶ Oleh karena itu, pengendalian diri sangat berperan dalam membimbing, mengatur dan mengarahkan individu ke arah perilaku yang positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses dalam kehidupannya.

5) Tahajjud

Melakukan salat malam (*qiyamul lail*) atau *tahajjud* memiliki banyak hikmah yang akan diperoleh diantaranya adalah sebagai berikut:

²²⁴ Sokhi Huda, *Tasawuf Kultural: Fenomena Shalawat Wahidiyah*, Yogyakarta: LKIS Pelangi Aksara, 2008, hal. 53.

²²⁵ Sokhi Huda, *Tasawuf Kultural: Fenomena Shalawat Wahidiyah*, ..., hal. 54.

²²⁶ Alaydrus, "Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience," dalam *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, Vol. 22 No. 2 Tahun 2017, hal 15–27.

1) Sebagai penenang jiwa. 2) Sebagai pencegahan dari perbuatan yang keji dan mungkar 3) Sebagai pembentuk kepribadian muslim yang berakhlak mulia 4) Sebagai terapi rutinitas dalam bentuk kedisiplinan. 5) Kesehatan jasmani dan rohani²²⁷. Hikmah lain dari mengamalkan sholat *tahajjud* antara lain: salat sebagai penenang jiwa, hilang perasaan pesimis dan minder, salat dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar, salat dapat membentuk pribadi muslim dan berakhlak mulia, dapat melatih kedisiplinan, selalu optimis serta dapat menghindarkan dari segala penyakit.²²⁸ Sebagaimana firman Allah SWT:

اٰتٰلُ مَا اُوْحِيَ اِلَيْكَ مِنَ الْكِتٰبِ وَاَقِمِ الصَّلٰةَ ۗ اِنَّ الصَّلٰةَ تَنْهٰى عَنِ الْفَحْشَآءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللّٰهِ اَكْبَرُ ۗ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُوْنَ

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS al-Ankabut/29:45)

وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَاَذْبَارَ السُّجُوْدِ

“Dan bertasbihlah kamu kepada-Nya di malam hari dan setiap selesai shalat.”(Qaaf/50: 40).

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسٰى اَنْ يَّبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُوْدًا

Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji. (QS. Al-Isar/17:79)

Gambaran yang tepat untuk mengungkapkan pengendalian atau manajemen hawa nafsu adalah apa yang terjadi dan diutarakan oleh Nabi Yusuf dalam QS Yusuf/12:53 berikut ini:

²²⁷ Aba Firdaus al-Halwani, *Manajemen Terapi Qalbu*, Yogyakarta: Media Insani, 2002, hal. 94-99.

²²⁸ Farida, *Bimbingan Rohani Pasien*, Kudus: Stain Kudus, 2009, hal. 143.

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۗ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Ayat ini berkaitan dengan peristiwa yang dialami oleh Nabi Yusuf bahwa ia terbukti tidak bersalah. Ia pun berkata: “Dan aku tidak menyatakan diriku bebas dari kesalahan apa pun, karena sesungguhnya salah satu jenis nafsu manusia itu adalah nafsu amarah, yang selalu mendorong manusia kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku, sehingga tidak membawaku kepada kejahatan. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun atas segala dosa, Maha Penyayang bagi siapa saja yang Dia kehendaki”.²²⁹

Menurut penulis, pemahaman dalam konteks ayat ini, bahwa kejahatan selalu diwarnai atau tidak terlepas dari nafsu dan amarah. Kisah Nabi Yusuf, menjadi peringatan bagi manusia ketika tidak dapat mengendalikan amarah dan mengikuti hawa nafsu dan menjadi pelajaran bagaimana akibat baik yang didapatkan Nabi Yusuf Ketika mampu mengendalikan nafsu dan amarahnya. Termasuk hawa nafsu dan amarah berupa kekerasan yang kerap terjadi dilakukan oleh suami terhadap istrinya, merupakan bentuk kejahatan yang berakibat pidana seperti yang terjadi dalam kisah Nabi Yusuf.

Menurut penulis, hal yang harus diperhatikan bagi pasangan suami istri, bahwa disamping usaha untuk mengendalikan hawa nafsu, pasangan suami istri penting sekali untuk mempunyai sifat saling memaafkan, dirinya mau menerima kesalahan pasangan sebagai usaha perubahan diri suami dan istri harus mampu menghadapi permasalahan diantaranya dengan menerima kesalahan, saling memaafkan, dan memiliki kemauan untuk berubah serta mempertahankan keluarga. Apabila tidak dapat menerima kesalahan pasangan maka permasalahan tidak dapat diselesaikan dan berpotensi pada bubarnya pernikahan. Hal ini ditentukan oleh komunikasi yang terjalin diantara keduanya. Masih adanya rasa cinta yang mendorong untuk mempertahankan hubungan pernikahan juga menjadi hal penting yang membuat kesalahan mudah dimaafkan.²³⁰

²²⁹ Departemen Agama RI, *Al-qur'an dan terjemah*. Toha Putra: Semarang, 2002, th.

²³⁰ Devi D. F, “Mengatasi Masalah Komunikasi dalam Keluarga Melalui Strategi Family Therapy,” dalam *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2016, hal. 2.

Memaafkan kesalahan pasangan merupakan hal sederhana yang tidak mudah dilakukan. Tetapi ketika terdapat cinta, pertimbangan akan anak yang dimiliki dan masa depan keluarga mendorong suami isteri lebih mudah memaafkan kesalahan pasangan. Sebagaimana yang diungkapkan, bahwa pasangan mudah memaafkan kesalahan pasangan seperti adanya perselingkuhan adalah karena mempertimbangkan masa depan anak. Dan seorang isteri lebih mudah memaafkan kesalahan suami daripada sebaliknya.²³¹

Menurut penulis, kemampuan manajemen hawa nafsu yang dimiliki oleh pasangan suami isteri dapat mengubah diri sebagai bagian dari *self management* dalam mengantisipasi KDRT. Konsep manajemen hawa nafsu yang penulis tawarkan seperti *riyadah* menyucikan hati, berpuasa, dan *tahajjud*, diharapkan dapat menjadi bekal bagi pasangan suami isteri dalam mengarungi kehidupan rumah tangga sehingga terhindar dari perbuatan KDRT.

²³¹ M. Khairani, & Purnamasari, "Pemaafan Pada Individu yang Mengalami Perselingkuhan dalam Pernikahan," dalam *An Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 2019, 13(1), hal. 35–43.

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari pemaparan yang penulis jelaskan dalam bab I hingga bab IV, disertasi ini menyimpulkan bahwa konsep *Self management* sebagai antisipasi perbuatan KDRT dilakukan dengan: 1. Kontrol diri pasangan suami istri melalui konsep kecerdasan emosi, yaitu kemampuan mengendalikan emosi dan berpikir secara matang, baik, dan objektif; 2. Motivasi diri pasangan suami istri melalui konsep role model rumah tangga nabi Muhammad SAW, yaitu rumah tangga yang *sakinah, mawaddah wa Rahmah*; 3. Pengembangan diri pasangan suami istri melalui konsep kecerdasan verbal, yaitu kemampuan berbicara dan berkomunikasi dengan baik; 4. Efikasi diri pasangan suami istri melalui konsep kecerdasan finansial, yaitu kemampuan dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga; 5. Pemantauan diri pasangan suami istri melalui konsep kesehatan mental, yaitu kemampuan memantau kejiwaan yang stabil dan fikiran yang jernih; 6. Konsep diri pasangan suami istri melalui konsep kecerdasan spiritual, yaitu kemampuan dalam membentuk pribadi yang berakhlak mulia dan berkarakter; 7. Mengubah diri pasangan suami istri melalui konsep manajemen hawa nafsu yaitu kemampuan merubah perilaku yang buruk menjadi lebih baik.

Disertasi ini juga menghasilkan beberapa temuan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. *Self management* merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengatur emosi, pikiran dan perilaku dalam hidupnya. Awal mulanya, *self management* muncul di bidang kesehatan dan konseling hingga pada akhirnya berkembang merambah ke segala bidang. *Self management* berperan penting dalam merubah perilaku yang negatif dengan metode yang mudah dan praktis. Ragam *Self management* yang dikemukakan dalam disertasi ini meliputi: kontrol diri, motivasi diri, pengembangan diri, efikasi diri, pemantauan diri, konsep diri dan mengubah diri. Sementara itu diskursus KDRT yang penulis kemukakan dalam disertasi ini meliputi; pengertian, faktor-faktor penyebab, macam-macam, fase-fase, penanganan serta dampak yang ditimbulkannya. KDRT diartikan sebagai tindakan yang menyebabkan penderitaan fisik, seksual, psikologis dan penelantaran rumah tangga. Faktor utama penyebab KDRT adalah adanya budaya *patriarki*, pelabelan *stereotip gender* dan asumsi *subordinasi gender*. Sedangkan faktor pendukung lainnya adalah masalah ekonomi, psikologi, seksual, perselingkuhan dan lain sebagainya. Penanganan KDRT dapat dilakukan melalui tindakan preventif maupun kuratif.
2. Teori-teori *self management* yang dapat digunakan sebagai antisipasi perbuatan KDRT diantaranya meliputi: 1. Kontrol diri pasangan suami dan istri dilakukan melalui usaha pengendalian emosi dan kontrol perilaku; 2. Motivasi diri dilakukan dengan mengembangkan kepribadian dan membina hubungan yang harmonis; 3. Pengembangan diri dilakukan dengan kesadaran diri tentang karakteristik masing-masing dan berusaha membangun komunikasi yang baik; 4. Efikasi diri dilakukan dengan menumbuhkan keyakinan mampu membangun ekonomi dan meregulasi emosi; 5. Pemantauan diri dilakukan dengan membangun keterbukaan diri dan *muhâsabah*; 6. Konsep diri pasangan dilakukan dengan membangun kesadaran diri dan menyesuaikan diri dalam lingkungan keluarga; 7. Mengubah diri dilakukan dengan memperbaiki diri dan memperbaiki kesalahan yang telah diperbuatnya.
3. Isyarat Al-Quran tentang *self management* yang terungkap dalam disertasi ini, meliputi: Term yang berkaitan dengan kontrol diri yaitu: *mujâhadah an nafs, kazmul ghaizha, 'afw, Shafh, zikrullâh, dan shabr*; Term yang berkaitan dengan motivasi diri yaitu: *Shâlihah, mahabbah, , mawaddah, rahmah, sakînah, wa' âsyirûhunna bil ma'ruf*; Term yang berkaitan dengan pengembangan diri yaitu: *qoulan ma'rûfan, qoulan*

balighan, Qoulan maisûran, qoulan layyinan dan qoulan karîman; Term yang berkaitan dengan efikasi diri yaitu: ‘ *Aql, ulul albâb, tadabbur* dan *tafakkur*; Term yang berkaitan dengan pemantauan diri yaitu: *muhâsabah, murâqabah, dan istiqâmah*; Term yang berkaitan dengan konsep diri yaitu: *Insan-basyar-nas, nafs-qalb-ruh* dan *shadr-fu’âd-lubb*; Term yang berkaitan dengan mengubah diri yaitu: *taghyir, taubah* dan *tawakkal*; Sedangkan term yang berkaitan dengan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) yaitu: *Nusyûz, wadribûhunna, wahjuruhunna, ta’dhulûhunna, dan taskhir*.

B. Saran

1. Dalam menyikapi tingginya angka Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) yang semakin mengkhawatirkan, diperlukan upaya pencegahan yang maksimal. Salah satu tindakan pencegahan yang efektif adalah melalui edukasi *self management* yang perlu terus dikembangkan dan disosialisasikan kepada masyarakat, terutama kepada pasangan suami istri dan keluarga. KDRT sebagai perilaku yang abnormal, tidak boleh dibiarkan tanpa penanganan yang komprehensif. Oleh karena itu, *self management* dapat menjadi salah satu metode dalam penanganan KDRT, sebagaimana halnya dalam bidang kesehatan, pendidikan dan lain sebagainya.
2. Untuk mengantisipasi terjadinya KDRT, pasangan suami dan istri diharapkan mampu menerapkan metode *self management* seperti yang dikemukakan dalam disertasi ini, yakni meliputi: Kontrol diri, motivasi diri, pengembangan diri, efikasi diri, pemantauan diri, konsp diri, dan mengubah diri. Selanjutnya jika mengalami kesulitan, diharapkan tetap berkonsultasi dengan konselor.
3. Untuk mengantisipasi terjadinya KDRT, pasangan suami dan istri diharapkan mampu menjaga dan memelihara kecerdasan emosi, menerapkan *role model* rumah tangga Nabi Muhammad SAW, memiliki kecerdasan verbal, mempunyai kecerdasan finansial (*financial intelligence*), menjaga kesehatan mental, mewujudkan kecerdasan spiritual dan melakukan manajemen hawa nafsu.
4. Pemerintah diharapkan lebih memberdayakan dan meningkatkan pelayanan dan perlindungan terhadap perempuan dan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- ‘Ammar, Maḥmūd Al-Miṣri Abū . *Biografi 35 Sahabat Nabi Saw*, Terj. Umar Mujtahid Jakarta: Ummul Qura, 2014.
- ‘Āshim, Hisyam Abū. *Mukhtashar Ma’ārij al-Qabûl*. Riyadh: Maktabah al-Kathar li an-Nasyr wa at-Taujîh, 1418 H.
- ‘Āsyûr, Muhammad ibn Thâhir Ibn. *at-Tahrîr wa at-Tanwîr*. Vol. XIV, Beirut: Mu’assasah at-Târîkh, t.th.
- Acocella, Joan Rose & James Calhoun, *Psychology of adjustment human relationship*, New York: McGraw Hill, 1990.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikologi Islam: “Penerapan Metode Sufistik”*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.
- Afrizal, Lalu Herri. *Ibadah Hati*. Jakarta Timur: Grafindo Media Pratama, 2008.
- Agustian, Ary Ginanjar. *Rahasia Sukses Membangun ESQ Power, Sebuah Inner Journey Melalui Ihsan*, Jakarta: Penerbit Arga. 2001.
- Ahyadi, Abdul Aziz. *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 1987.
- Ajîbah, Ahmad ibn Muhammad. *al-Bar al-Madîd fî Tafsîr al-Qur’ân alMajîd*. Kairo: Hasan ‘Abbâs Zakîy, 1419 H.
- al- Zuhailî, Wahbah. *Tafsir al- Wajîz*. terj. M. Adnan Salim, Jakarta: Gema Insani, 2007.

- , *Tafsir al-Munir Fi al-Aqidah was-Syari'ah Wa al-Manhaj*. Beirut: Dâr al-Fikr al-Mu'ashir, 1991.
- , *Al Fiqh al Islamii Waadilatuh*, Damaskus: Dar al Fikr, 1984.
- al-'Alawiî, Âdil. *aqîqah al-Qalb fî al-Qur'ân al-Karîm*. Beirut: Mu'assasah Umm al-Qurâ, 2003.
- al-Atsîr, Abû as-Sa'âdât Mubâarak bin Muhammad Ibn. *Jâmi' al-Usûl min Ahâdîth al-Rasûl*. Beirut-Lebanon: Dar Ihya at-Turâts. juz VII, 1984.
- al-Âlûsî, Shihab al-Din Mahmud Abd Allah. *Rûh al-Ma'ânî fî Tafsîr al-Qur'ân al-'Azîm wa al-Sab' al-Mathânî*. Vol. 2, Beirut: Dâr Ihya al-Turâth al-Arabî, t.th.
- al-Andalusî, Muhammad bin Yûsuf Ibnu Hayyân. *Tafsîr Al-Bahr Al-Muhîth*. Beirut : Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyah, 2001.
- al-Asqalanî, Ibnu Hajar. *Fathul Baari*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- al-Asykarî, Abu Hilal. *Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, al-Furûq alLughawiyah*, Juz, tp. .
- al-Azharî, Muhammad Ibn Ahmad. *Tahdzhîb Al-Lughah*. Bairut: Dâr Ihya Al-Turâts al-Arabi, 2001.
- al-Baghawî, Abu Muhammad Husain bin Mas'ud. *Tafsîr al-Baghawî*. Dâr Ibn Hazm, 1423 H/2002 M.
- al-Bantanî, Nawawî. *Marâ'h Labîd Li Kasyfî Ma'na al-Qur'ân al-Majid*. Surabaya: Al-Hidayah, tt.
- al-Bayhaqî, Abû Bakr. *Syu'ab al-Îmân*, Vol. I, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1410 H.
- al-Biqâ'î, Abî al-Hasan Ibrahim bin 'Umar. *Nazm al-Durar fî. Tanasub al-Ayat wa al-Suwar*. Jilid VII, Kairo: Dar al-Kutub al- Islami. 1984.
- al-Bujairamî, Sulaiman bin Umar. *at-Tajrîd linaf'il 'Abîd*. Turk: al-Makatabah al-Islamiyyah, juz III, t.th.
- al-Bukhârî, Abî 'abdillâh Muhammad Ibnu Ismâ'il. *Shâhîh al-Bukhârî*. Cairo: Mathba'ah al-Salafiyyah, 1400 H.
- al-Dzahabî, Muḥammad bin Aḥmad bin Usmân. *Ringkasan Siyar A'lam An-Nubala'*, Terj. Munir Abidin, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- al-Fairuzabadî, Abu Tahir Ya'kub .*Tanwîr al-Miqbaâs min Tafsîr Ibn 'Abbâs*. tp., tt.
- al-Farmawî, Abd al-Hayy. *al-Bidāyah fî al-Tafsîr al-Maudhū'iyah, Dirāsah Manhajiyah Maudhū'iyah*. Mesir: Maktabah Jumhuriyah, t.th.
- al-Ghazâlî, Abû Hâmid, *Bahaya Takabbur, terj. Kholila Marhijanto*, Surabaya: Tiga Dua, 1994.
- , *Majmu'ah Rasail*. Yogyakarta: Diva Press, 2018.
- , *Minhājul Abidin*, Terj. Moh. Syamsi Hasan, Surabaya: Amelia, 2006.
- , *Mukhtashar Ihya' 'Ulumuddin*, Cetakan I, Beirut: Muassah Al- Kutub Al-Tsaqafiyah, 1990.

- , “*Ar-Risâlah al-Laduniyyah*”, dalam *Majmû’ah Rasâ’il al Imâm al-Ghazâlî*. Kairo: Dâr al-Ma’ârif, 1958.
- , *Dibalik ketajaman Mata Hati (Mukasyafatul Qulub)*, Terj. Zainal Muallif. Jakarta: Pustaka Amani, 2016.
- al-Ghîlî, Abdul Majîd ibn Muhammad. *an-Nafs wa ar-Rû fî al-Qur’ân al-Karîm*, t.th.
- al-Hadad, Al-thâhir. *Wanita dalam Syariat & Masyarakat*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001.
- al-Hâfidz, Ahsin W, *Kamus Ilmu al-Qur’an*. Jakarta: Amzah, tt.
- , *Fiqih Kesehatan*. Jakarta: Amzah, 2010.
- al-Hâkim, Muhammad ibn ‘Abdillâh. *al-Mustadrak ‘alâ ash-Shaîayn*. Beirut: Dâr al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1990.
- al-Halwanî, Aba Firdaus. *Manajemen Terapi Qalbu*. Yogyakarta: Media Insani, 2002.
- al-Hasanî, Muhammad bin ‘Alawî al-Mâlikî. *Adab al-Islâm fî Nidhôm al-Usrâh*. Mekah: Maktabah Al-Malik Fahd, 1423 H.
- al-Hifnawî, Muhammad Ibrahim. *Tafsir al-Qurtubi*. Terj. Mahmud Hamid Utsman, Pustaka Azzam, Jakarta, 2010.
- al-Humaid, Abd al-Azîz Ibn Hamîd. *Mafhûm al tadabbur*. Riyad: Markaz al Tadabur, 2009.
- Ali, Atabik dan Ahmad Zuhdi Muhdlor. *Kamus Kontemporer Arab Indonesia*. Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1998.
- al-Jamal, Ibrâhîm Muḥammad Ḥasan. *Khadijah Perempuan Teladan Sepanjang Masa*, Bandung; Mizan, 2015.
- al-Jauhari, Mahmud Muhammad. *Membangun Keluarga Qur’ani; Panduan untuk Wanita Muslimah*. Jakarta: Amzah, 2000.
- al-Jawharî, Ismâ’îl ibn Hammâd. *ash-Shahhâh Tâj al-Lughah wa. Shahhâh al-‘Arabiyyah*. Beirut: Dâr al’Ilm li al Malâiyîn, 1984.
- al-Jawziyyah, Abu ‘Abdullâh Muhammad bin Abu Bakr. *16 Langkah Menuju Puncak Kedamaian Jiwa, terj, Abdul Majid*, Jakarta: Gadika Pustaka, 2006.
- , *Taman Orang-Orang Jatuh Cinta dan Yang Memendam Rindu*, Jakarta: Darul Falah, 2017.
- , *Badâi’u at-Tafsîr*, Mesir: Dar Ibn al-Jauzi, t.th, th.
- , *Kitâb ar-Rûh*. Mekkah: Dâr ‘Âlam al-Fawâ’id, 1432 H.
- , *Madâriji as-Sâlikîn Baina Manâzili Iyyâka Na’budu wa Iyyâka Nasta’in, Al-Faqqy*. Bairut: Dâr al Kitâb: 2003.
- al-Jawziyyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, Jakarta: Darul Falah, 2005.
- al-Jurjânî, Ali al-Sayyid al-Syarîf. *Mu’jam al-Ta’rîfât*. Kairo: Dar Al-Fadhîlah, 2004.

- al-kalalî, Asad M. *Kamus Indonesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang, 1987.
- al-Khulî, Hilmi. *Ajaibnya Gerakan Shalat*. Yogyakarta, redaksi divapress, 2013.
- al-Majlisî, Muhammad Baqir. *Bihar al-Anwar al-Jami'ah li Durar Akhbar al-A'imma al-Athar*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-rabi, 1983 M/1403 H.
- al-Makkî, Abu Thalib. *Qauth al-Qulub*. Kairo: Dâr al-Halabi, tt.
- al-Maqdisî, Ahmad bin Abdirrahman bin Qudamah. *Mukhtashor Minhajul Qasidin, tp., tt.*
- al-Marâghî, Ahmad ibn Mushthafâ. *Tafsîr al-Marâghî*, Vol. XXIX, Beirut: Dâr Iyâ' at-Turâts al-'Arabî, t.th.
- al-Mishrî, Mahmud. *Ensiklopedi Akhlak Rasulullah*. Jilid II, tp., t.th.
- al-Muhâsibî, al-Harits. *Adabun Nufus*. (Tuntutan Merasakan Nikmatnya Hidup Tulus Tanpa Batas). Terj. Izza Rohman, Jakarta: PT. Serambi Semesta Distribusi, 2017.
- al-Muhtasib, Abd al-Majid 'Abd al-Salam. *Aqâwil fî wujûh al-Ta'wîl*, tp, tth.
- al-Mushthafawî, Hasan. *at-Tahqîq fî Kalimât al-Qur'ân*. Teheran: Markaz Nasyr Âtsâr al-'Allâmah al-Mushthaawî, 1385 H.
- al-Na'âl, Mukhtâr Fauzî. *Mausû'ah Al-Alfâzh Al-Qur'âniyyah*. Halb:Maktab Dâr Al-Turâts dan Al-Yamâmah Beirut, 2003.
- al-Naisaburî, Abi al-Husain Muslim Ibn al-Hajjaj. *Sahih Muslim*. Beirut: Dar al-Fikr, 1414 H/1993 M.
- , Ali Ibn Ahmad. *Asbab an-Nuzûl*. Libanon: Dâr al-Fiqr, t. th.
- al-Najjar, Amir. *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf, Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*. Jakarta: Pustaka Azam, 2004.
- al-Nasâ'î, Abu Abdurrahmân Ahmad Ibn Syu'aib. *Sunan al-Nasâ'I*. Bairut: Muassasa al-Risâlah, 2001/1421 H.
- al-Palimbanî, Abdusshomad. *Sair al-Salikin ila 'Ibadati Rabbil 'Alamin*. Surabaya: al-Haramain, 2008, hal. 65.
- al-Qardhawî, Yusuf. *Hakikat Tauhid dan Fenomena Kemusyrikan*. Jakarta: Rabbani Press, Cet; I, 1998.
- al-Qâsimî, Jamaluddin. *Mahasin al-Ta'wîl*. Beirut: Dar al-Kutub al'Ilmiyah, 2003.
- al-Qaththan, Manna' Khalil. *Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an*, diterjemahkan oleh Mudzakir Jakarta: Litera Antar Nusa, Cet. ke-18, 2015.
- al-Qurthubî, Abu Abdullâh Muhammad bin Ahmad. *Tafsîr al-Qurthubî*. Kairo: Dâr al-Kutub, juz XII, t.th.
- al-Qusyairî, Abd Al-Karim Bin Hawazin. *Ar-Risalah Al-Qusyairiyah*. tp, t.th.
- , *Tafsir Al-Qusyairî "Lathaif Al-Isyarat"*. tp., t.th.
- al-Râghib Al Ashfahânî, Al-Husain ibn Muhammad. *Al-Mufradât fî Gharîb Al-Qur'ân*. ed. Muhammad Khalîl 'Aitânî. Beirut:Dâr Al-Ma'rifah.

- 2001.
- al-Râzî, Fakhruddîn. *Mafââtih al-Ghayb*. Beirut: Dâr Iyâ' at-Turats al'Arabiy, 1420 H.
- al-Râzi, Syamsuddîn. *Menyelami Spiritualitas Islam: Jalan Menemukan Jati diri*. Ciptat: Alifia Books, 2019.
- al-Rifâ'î, Muhammad Nasib. *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- al-Sa'dî, Abdurrahman bin Nâshir. *Tafsir as-Sa'di*. Jakarta: Darul Haq, 2015.
- al-Sajistânî, Abî Dâwud Sulaimân Ibn As'ats. *Sunan Abi Dâwud*. Riyâdh: Maktabah al-Ma'arîf, 1406H.
- al-Saldanî, Saleh bin Ganim. *Nusyuz Terj. A. Syaiuqi Qadri*, cet. VI, Jakarta: Gema Insani Press, 2004.
- al-Sankîthî, Muhammad Hasan. *Durus al-Syaikh al-Syanqiti*. Dâr Ibn Hazm, 1423 H/2002 M.
- al-Shâbunî, Ali Ibn al-Jamil. *Mukhtasar Tafsir Ibn Katsir*. Beirut: Dâr al-Qur'an al-Karîm, 1402 H/ 1981.
- , *Safwah al-Tafâsir*. Madinah Nasr: Dar al-Sabuni, 1417 H/1998M.
- al-Shâwî, Ahmad bin Muhammad. *Tafsir Jalalain dan Hasyiah as-Shawi*, Surabaya: Dar Ilmi, tp., t.th.
- al-Sheikh, Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq. *Lubâbut Tafsîr min Ibni Katsîr*, diterjemahkan oleh M. Abdul Goffar E.M., *Tafsir Ibnu Katsir*. Bogor: Pustaka Imam As-Syafi'i, Cetakan Pertama, Mei 2003.
- al-Shiddîqie, M. Hasbi. *Tafsir al-Bayan*, Bandung: al-Ma'arif: 1977.
- al-Shîrâzî, Abd Allah ibn Umar ibn Muhammad. *Anwâr al-Tanzîl wa Asrâr al-Ta'wîl*. Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmîyah, t.th.
- al-Siddîq, Abu Ja'far. *Rahasia Tingkatan Nafsu*. Jakarta: Darul Iman, 2002.
- al-Sulthânî, Al-Mawardi Labay. *Lidah tidak berbohong*. Jakarta: al-Mawardi Prima, tt.
- al-Suyûthî, Jalaluddin Al Mahallî. *ad-Durr al-Mantsûr fî Tafsîr bi al-Ma'tsûr*. Vol. IV, t.th.
- , *Tafsir jalalain jilid 2*. Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2003.
- al-Sya'râwî, Muhammad Mutawali. *Fiqh Wanita; mengupas keseharian wanita dari masalah klasik hingga kontemporer*. Jakarta Selatan: Pena Pundi Aksara, 2000.
- , *Tafsir al-Sya'râwî*. Mesir: al-Majmu' al-Bahts al-Islamy, Jilid 7, 1991.
- , *Tafsir Khawatiru al-Imaniyyah*. Mesir: Dâr al-Islâm ttp.
- al-Syâfî'î, Muḥammad ibn Idrîs. *al-Umm*. Kairo: ad-Dâr al-Ālamiyyah, 2018.
- al-Syawkânî, Muhammad ibn 'Ali. *Fat al-Qadîr*. Vol. V, Beirut: Dâr Ibn Katsîr, 1414 H.
- al-Syiddîqî, Hasbi. *Pedoman Shalat*, Jakarta: Bulan Bintang, 1976.

- al-Syinqîthî, Muhammad Amîn. *Adhwâ' al-Bayân fî Îdhâ al-Qur'ân bi al-Qur'ân*. Beirut: Dâr al-Fikr, 1995.
- al-Syirâzî, Abû Ishâq. *al-Luma' fî Ushûl al-Fiqh*. Surabaya: Mathba'ah Surabaya, tt.
- al-Thabarî, Muhammad Ibn Jarir. *Tafsir al-Tabari al-Musamma Jami' al-Bayan fî Ta'wil al-Qur'an*. Beirut: Daar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1420 H/1999 M.
- al-Thabarsî, al-Fadhl ibn al-Hasan. *Majma' al-Bayân fî Tafsîr al-Qur'ân*. Teheran: Mansyûrât Nâshir Khasrû, 1413 H.
- al-Thabathaba'î, Muhammad Husain. *al-Mizân fî Tafsîr al-Qur'ân*. Beirut: Muassasat al-A'lâ, tt.
- al-Thanthawî, Muhammad. *Tafsîr al-Washît*. Mesir: Dâr as-Sa'adah, 2007.
- al-Tirmanîni, Abdul Salam. *al-Ziwâj 'Inda al-'Arab fî al-Jâhiliyah wa al-Islâm*. Kuwait: Silsilah Kutub Tsaqâfiyah, 1998.
- al-Tirmidzî, Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah. *Sunan at-Tirmidzi*. Beirut: Dar al-Fikr, 1980.
- al-Wâhidî, Abi al-Hasan Ali ibn Ahmad. *Asbâb Nuzûl*. Beirut: Dar al Kitab al-Ilmiyyah, 1991.
- al-Zahrânî, Musfir bin Said. *Konseling Terapi*, terjemahan dari *at-Taujîh wal Irsyâdun Nafsi Minal Qur'anil Karîm was-Sunnatin Nabawiyah*. Jakarta, Gema Insani, 2005.
- al-Zamakhsyarî, al-Qâsim bin Umar. *Tafsîr al-Kasysyâf*. Beirut: Dar al-Fikr, 1989.
- al-Ziyyât, Ahmad Hasan. *Majma' al-Lughah al-'Arabiyyah al-Idârah al-'Amah Li al-Mu'jamât wa Ihya al-Turâs*. Istanbul: al-Majlis li al-Islâmi Li al-Asîri Lajnah al-Da'wah wa at-Ta'lim, 1972.
- Amin Suma, Muhammad. *Hukum Keluarga Islam di Dunia Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004.
- Amrullâh, Abdul Malik Karim. *Tafsir al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.
- An'im, Abu. *Pengantar Memahami & Mahir Matan al-Ajurumiyyah*. Kediri: CV. Sumenang, 2009.
- Anggen, Monica. *Miracle of Sabr*. Jakarta Timur: Laskar Aksara: 2012.
- Anis, Abdussami'. *Metode Rasulullah Mengatasi Problematika Rumah Tangga*, terj. Muhammad Abidun Zuhri. Jakarta: Qisthi Press, 2013.
- Arâbi, Muhyiddin Ibn. *Tafsîr al-Qur'ân al-Karîm*. Jil. II, Beirut: Dâr al-Yaqzah al Sakiyah, 1969.
- Arraiyyah, M. Hamdar. *Sabar Kunci Surga*, Jakarta: Khazanah Baru, 2002.
- Atrîs, Muhammad. *Al-Mu'jam Al Wâfi li Kalimât Al-Qur'ân*, Kairo: Maktabah Al Âdâb. 2006.
- Azra, Azyumardi. *Ensiklopedi Tasawuf*. Bandung: Angkasa Group, 2008.
- Azwar, Saifuddîn. *Psikologi Inteligensi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996.

- Badan Litbang dan Diklat, *Tafsir al-Qur'an Tematik*. Jakarta: Lajnah Pentashih Al-Qur'an, 2011.
- Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari AlQur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
- Bandura, Albert, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986.
- , *Social Cognitive Theory*. In R. Vasta (Ed.), *Annals of Child Development. Six Theories of Child Development*, Greenwich, CT: JAI Press, 1985.
- , *Self-Efficacy, The Exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company, 1997.
- Basri, Hasan. *Keluarga Sakinah Tinjauan Psikologi dan Agama*. Yogyakarta; Pustaka pelajar, 2002.
- Bathia, M.S. *Dictionary of Psychology and Allied Sciences*. New Delhi: New Age, 2009.
- Beebe, Steven A. & Susan J. Beebe. *Interpersonal Communication Relating to Others*. USA: Sage Publication, Ltd, 1996.
- Bisri, Mustofa. *al-Ibrîz li-Ma'rifat Tafsîr al-Qur'ân bi al-Lughah alJâwiyah*. Menara Kudus, tt.
- Brigham, J.C. *Social psychology second edition*. Harpercollins Publisher Inc: New York, 1991.
- Budyatna, M. *Teori-Teori Mengenai Komunikasi Antarpribadi*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2015.
- Burhanuddin, Yusak. *Kesehatan Mental*. Bandung: CV Pustaka Setia, 1999.
- Buzan, Tony. *The Power Of Spiritual Intelegence, Sepuluh Cara Jadi Orang Cerdas Secara Spiritual*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- Calhoun, James dan Acocella, *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan. Edisi Ketiga. Alih bahasa: Ny. RS. Satmoko*. Semarang: IKIP Semarang Press, 2004.
- Calleja, James. *Aged Population, violence and Nonviolence toward, dalam Encyclopedia of Violence, Peace, and Conflict*. New York: Academy press, 1999.
- Carter, Anthony T. *Comparative and Historical Studies of the Domestic Group*. Edited by R.McC. Netting, R.R. Wilk, dan E.J.Arnould, California: University of California Press, 1984.
- Chamidi, Ya'qub & Farich Fiddaroin. *Menjadi Wanita Shalihah & Mempesona*. Surabaya: CV. Pustaka Media, 2019.
- Chaplin, J. *Kamus Lengkap Psikologi* Terjemahan Oleh Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009.
- Chapman, Gregory. *The Five Love Languages: How to Express Heartfelt*

- Commitment to Your Mate*, Chicago, IL:Northfield Publishing, 1992.
- Chen, H & Volpe, "An Analysis of Personal Financial Literacy among College Students." *Financial Services Review*, 1998.
- Choer, Affandi. *La Tahzan Innallaha Ma'ana*, Bandung : PT Mizan. Pustaka, 2007.
- Ciciek, Farha. *Jangan ada lagi kekerasan: Ikhtiar mengatasi kekerasan dalam rumah tangga, belajar dari kehidupan Rasulullah SAW*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama : LKAJ : Asia Foundation, 2005.
- Clemes, Haris. *Membangkitkan Harga Diri Anak*. Alih bahasa: Anton Adiwiyoto, Jakarta: Mitra Utama, 2001.
- Cooper, Robert K. dan Ayman Sawaf. *Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*, terj. Alex Tri Kantjono Widodo. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002.
- Coopersmith, Stanley. *Antecedents Of Self Esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman and Company, 2010.
- Cormier, William & Sherylin Cormier. *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions.7ed*, California: Matrix Production, 2009.
- Covey, Stephen R. *The 8 th Habit: Melampaui Efektifitas, Menggapai Keagungan*, Jakarta: PT Gramedia pustaka utama. 2005.
- Creswell, John W. *Qualitative Inquiry and Research Design, Choosing Among Five Traditions*. California: Sage Publication, 1998, th.
- D.H., Olson & DeFrain J. *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths.5th*, New York: McGraw Hill, 2006.
- Dahlan, Abdul Azis. *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jakarta: Ikhtiar Baru Van Hoeve, Jilid V, 2001.
- Dahlan, Abdul Choliq. *Bimbingan dan Konseling Islami (Sejarah, Konsep dan pendekatannya)*. Yogyakarta: Pura Pustaka, 2008.
- Danim, Sudarwan. *Pengembangan Profesi Guru*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Darajat, Zakiah, *Mukjizat Alquran dan As-Sunnah tentang Kesehatan Mental dalam Mukjizat Alquran dan Sunnah tentang IPTEK*. Jakarta: GIP, 1997.
- , *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982.
- , *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1997.
- , *Ketenangan Dan Kebahagiaan Dalam Keluarga*, Jakarta : Bulan Bintang, 1975.
- Daryanto dan Muljo Rahadrjo, *Teori Komunikasi*. Yogyakarta: Gava Media 2016.
- Davies, Ivor K. *Pengelolaan Belajar, Terjemahan Sudarsono Sudirja*, Jakarta: Rajawali, 1991.

- Dazuki, Hafizh. *Ensiklopedi Islam*, Jakarta: PT. Ichtar Baru Van Hoeve, 1994.
- De Genova, M. K. & Rice, P. *Intimate relationship, marriage and family*. 6 th edition. Boston: McGraw Hill, 2005.
- Departemen Agama RI, *Mukadimah Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Jakarta: Lentera Abadi, 2010.
- , *Pedoman Kegiatan Pengembangan Diri*. Jakarta: Departemen Agama RI, 2005.
- , *Al-qur'an dan terjemah*. Toha Putra: Semarang, 2002, th.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka, 2005.
- Devito, Joseph. *Komunikasi antar manusia*. Tangerang: Karisma Group Publishing, 2011.
- Dharsana, I Ketut. *Diktat Konseling Karir dan Problematik Konseling*. Singaraja: Undiksha, 2010.
- Djamarah, Syaiful Bahri. *Pola Komunikasi Keluarga Orang Tua dan Anak dalam Keluarga*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004.
- Djannah, Fathul. *Kekerasan terhadap Istri*. Yogyakarta: LKIS, 2007.
- Djumhana, Bustaman H. *Integrasi Psikologi Dalam Islam*. Jogjakarta: Yayasan Insan Kamil, 2005.
- Doe, Mimi & Marsha Walch. *10 Prinsip Spiritual Parenting: Bagaimana Menumbuhkan dan Merawat Sukma Anak Anda*. Bandung: Kaifa, 2001.
- Duvall, Evelyn Millis & Brent C. Miller. *Marriage and Family Development*, Edisi, 6. Harper & Row, 1985.
- Echols, John M. dan Hassan Shadily. *Kamus Indoneisa Inggris*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997.
- Ekotama, Suryono *et.al*. *Abortus Provocatus Bagi Korban Pemerkosaan Perspektif Viktimologi, Kriminologi dan Hukum Pidana*. Yogyakarta: Universitas Atmajaya, 2001.
- El zaky, Jamal. *Mu'jizat Kesehatan Ibadah*. Jakarta: Zaman, Cet; 1, 2015.
- Ellis, Albert. *Operational Theories of Personality*, New York: Brunner/Manzel, 1974.
- el-Quussy, Abdul Aziz. *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, terj. Zakiah Daradjat. Jakarta: Bulan Bintang, 1974.
- Enright, Robert. *Forgiveness is A Choice: A Step-by-step Process for Resolving Anger and Restoring Hope.*, Washington D. C.: American Psychological Association, 2002.
- F., Veiga & Leite, A. *Adolescents' Self-concept Short Scale: A Version of PHCSCS*. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2016.
- Fakih, Mansour. *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*. Yogyakarta.: Pustaka Pelajar, 1999.
- Farida. *Bimbingan Rohani Pasien*. Kudus: Stain Kudus, 2009.

- Fâris, Ibn. *Mu'jam Maqâ'yîs al-Lughah*. Beirut: Dâr al-Fikr, 1994.
- Fredrickson B. L. & Roberts, T. *Objectification Theory; Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. Psychology of Women Quarterly*, 21, 1997.
- Fredrickson, B. L. *What good are positive emotions? Review of General Psychology*, 2(3), 1998.
- Friedman, Marlyn et. Al. *Buku ajar keperawatan keluarga : riset, teori dan praktik*. (Edisi 5 Bahasa Indonesia), Jakarta : EGC, 2010.
- Fromm, Erich. *Akar Kekerasan: Analisis Sosio Psikologis atas Watak Manusia* terj. Imam Muttaqin. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Galtung, Johan. *The True World: A Transnational Perspective*, New York: The Free Press, 1980.
- Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama, 2009.
- Germer, Cris K. *The Mindful Path To Self-Compassion*. United State of America: The Guilford Press, 2009.
- Ghufron, M.N. & Risnawati S. *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Gramedia, 2012.
- Gie, The Liang. *Strategi Hidup Sukses*. Jogjakarta: Liberty, 1996.
- Gillingan, James. *Teori-Teori Kekerasan*. Diedit oleh Thomas Santoso. Jakarta: PT Ghalia Indoensia dan Universitas kristen Petra, 2002.
- Glass, S. P. & Staeheli, J. C. *Not "just friends". Rebuilding trust and recovering your sanity after infidelity*. New York: Free Press, 2003.
- Gleen, Phillip. *Laughter in interaction* (Vol. 18). Cambridge University Press, 2003.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, terj. T. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- Goode, William. *Sosiologi keluarga*, Bandung, ID: Bumi Aksara, 2009.
- Gottman, J. & Silver, N. *The seven principles for making marriage work*. London: Orion Books Ltd, 2007.
- Grasha, A. F. *Psychology of Adjustment and Competence: Social isolation and loneliness*. Cambridge: Winthrop Publishers, 1980.
- Gross, J. J. *Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology*. Cambridge University Press, 2002.
- Grotberg, Edith Henderson. *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal With Anything*. California : New Harbinger, Publication, 1999.
- Gunarsa. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Psikologi Perkembangan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia. 1972.
- Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif, Teori Dan Praktik*, Jakarta: Bumi Aksara, 2013.

- Gymnastiar, Abdullah. *meraih Bening Hati dengan Manajemen Qalbu*. Jakarta: Gema Insani Press, 2002.
- Hadisubrata. *Keluarga dalam Dunia Modern, Tantangan dan Pembinaannya*. Gunung Mulia: Jakarta, 200.
- Haise, Lori. *What Works to Prevent Partner Violence? : An evidence overview*. United Kingdom: STRIVE Research Consortium, 2011.
- Hamalik, Oemar. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara, 2008.
- Hanbâl, Abî ‘Abdillah Ibn. *Musnad Imam Ahmad Ibn Hanbâl*. Bairut: Muassasa al-Risâlah, 2001/1421 H.
- Hanurawan, Fattah. *Psikologi Sosial*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.
- Hanzel Thomas, Jeremy. *Introduction dalam Malik Badri, Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. London: IIIT, 2018.
- Hardani, Sofia & Hertina. *PEREMPUAN dalam Lingkaran KDRT*. Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau, 2010.
- Hariyadi. *Perkembangan Peserta Didik*. Semarang: IKIP Semarang Press, 1997, hal. 110.
- Haryono. *Kematangan Emosi, Pemikiran Moral, dan Kenakalan Remaja*. Semarang: FIP- IKIP Semarang, 1996.
- Hasneli. *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam*, Padang: Haifa Press, 2014.
- Hawari, Dadang. *Al - qur’an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997.
- Hawwa, Sa’id. *al-Asas fi al-Tafsir*. Cairo: Dar al-Salam, 1989.
- . *Jalan Ruhani*. Bandung: Mizan, 2001.
- . *Mensucikan Jiwa (Konsep Tazkiyatun-Nafs Terpadu: Intisari Ihya’ Ulumuddin al-Ghazali)*. terj. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, Jakarta: Rabbani Press, 1998.
- Henderson, Nan and Mike M Milstein, *Resiliency in Schools: Making It Happen for Students and Educators*, Corwin Press, 2003.
- Hikmawati, Fenti. *Bimbingan Konseling*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011, hal.120.
- Hogarth, J. & Hilgert, M. *Financial Knowledge, Experience and Learning Preferences: Preliminary Results from a New Survey on Financial Literacy* , Federal Reserve Board. Consumer Interest Annual, 2003.
- Hornby, AS. *Oxford Learnes Pocket Dictionary*. New York: Oxford University Press, 2003.
- Huda, Sokhi. *Tasawuf Kultural: Fenomena Shalawat Wahidiyah*. Yogyakarta: LKIS Pelangi Aksara, 2008.
- Hude, M. Darwis. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam al-Qur’an*, Jakarta: Erlangga, 2006.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta

- :Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Rinneka Cipta, 2005.
- , *Developmental psychology a life-span approach*. New Delhi: McGraw Hill, 1980.
- Ilyas, Yunahar. *Feminisme dalam Kajian Tafsir al-Qur'an Klasik dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Instruksi Presiden No. 1 Tahun 1991 tanggal 10 Juni 1991.
- Isma'il Ibn Al-Katsir, Abu Al-Fida`. *Tafsir Al-Quran Al- 'Azhim*. Riyadl : Dar Al-Salam, 1998.
- Ismail, Nurjannah. *Perempuan dalam Pasungan: Bias Laki-laki dalam Penafsiran*. Yogyakarta: LkiS, 2003.
- Izutsu, Thoshihiko. *The Structure of the Ethical Term in the Koran*. Tokyo: KEJO Institute of Philological Studies, 1959.
- Jamaludin, Adon Nasrullah. *Dasar-Dasar Patologi Sosial*. Bandung: Cv Pustaka Setia, 2016.
- Jauhari, Muhammad. *Keistimewaan Akhlak Islami, diterjemahkan oleh Dadang Sobar Ali Dari judul Akhlaqunâ*, Pustaka Setia, Bandung, 2006.
- Jauhari, Tantawi. *al-Jawahir fi Tafsir al-Qur'an al-Karim*. Beirut: Dar al-Fikr, t.th.
- Junaedi, Dedi. *Bimbingan Perkawinan, Membina keluarga sakinah menurut Al- Quran dan As-Sunnah*, Jakarta: Akademika Pressindo, 2010.
- K. , Seccombe & Warner. *Marriages and Families: Relationship in social context*, Belmont CA, Wodsworth/Thompson, 2006.
- Karen, Reivich & Andrew Shatte. *The Resilience Factor: 7 Essential Skill for Overcoming Lifes Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books, 2002.
- Kartono, Kartini & Dali Gulo, *Kamus Psikologi* Bandung: Pioner Jaya, 2000.
- Kartono, Kartini, *Hygiene Mental*, Bandung: Mandar Maju, 2000.
- Katjasungkana. *Kasus-Kasus Hukum Kekerasan Terhadap Perempuan: Sebuah Drama tentang Patriarki dan Dominasi Laki-Laki*, Jakarta: LBH-APIK, 2002.
- Kementrian Agama RI. *Ensiklopedia Al-Qur'an Kajian kosakata*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Kertamuda, Fatchiah E. *Konseling Pernikahan untuk Keluarga di Indonesia*. Jakarta: Salemba Humanika, 2009.
- Khalifah, Izzat Iwadh. *Kiat Mendidik Anak, terjemahan Rahmad Nurhadi*, Jakarta: Pustaka Qalam, 2004.
- Kodir, Faqihuddin Abdul. *Qirā'ah Mubādalah: Tafsir Progresif untuk Keadilan Gender dalam Islam*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2019.
- Koeswara. *Motivasi Teori dan Penelitian*. Bandung: Angkasa, 1995.
- Koeswinanrno. *Metode Kualitatif*, dalam M. Amin Abdullah, *et.al., Metode*

- Penelitian Agama, Pendekatan Multidisipliner*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UIN Sunan Kalijaga, 2006.
- Komalasari, Gantina. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2014.
- Kompilasi Hukum Islam. Yogyakarta: Pustaka Widyatama, 2000.
- Kuhn, Tucker. *The structure of scientific revolution, Second edition*, London: University of Chicago Press, 1970.
- Kusumawati, Dyah. *Pengelolaan Keuangan dalam Keluarga dari Sudut Pandang Islam*, Jakarta: Gema Eksos, 2011.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang Dan Diklat Kementerian Agama RI. *Tafsir Al-Qur'an Tematik : spiritualitas dan akhlak*, 2010.
- Laswell, Marcia & Thomas Laswell, *Marriage and the family Woodsworth*. California: 1987.
- Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM-Press, 2005.
- Lesmana, Jeannete Murad. *Dasar-dasar Konseling*, Jakarta: Universitas Indonesia, 2011.
- Lestari, Sri. *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012.
- Lester R, Kurtz and Jennifer Turpin. *Teori-Teori Kekerasan*. ThomasSantoso (Ed), Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002.
- Liliweri, Alo. *Komunikasi Antarpersonal*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2015.
- Littauer, Florence. *Personality Plus (Kepribadian Plus)*, Tangerang, Indonesia: KHARISMA Publishing Group, 2201.
- Littlejohn, S. W. & Foss, K. A. *Encyclopedia of Communication Theory*, SAGE Publications, Inc. 2009.
- Lumongga, Namora dan Hasnida, *konseling Kelompok*. Jakarta : Kencana, 2016.
- Lumongga, Namora. *Memahami Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Ma'luf, Louis. *Al-Munjid fī al-Lughah Wa al-A'lām*, Bairut: Dār al-Masyriq, 1986.
- Ma'sum bin Ali, Muhammad. *al Amsilāt al-Taṣrifīyyah*, Surabaya: Salim Nabhan, tt..
- Mājah, Abū'Abd Allah Muḥammad ibn Yazīd Ibn. *Sunan Ibn Mājah*. Al-Ḥalbī: Dār Iḥya' al-Kitab al-'Arabiyyah, t.t.
- Majamma' al-Lughahal-'Arabiyyah. *al-Mu'jam al-Wasiith*. Cairo: Maktabah al-Syuruuq al Arabiyyah, 2005.
- Maliki, Zainuddin. *Rekonstruksi Teori Sosial Modern*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, tt.
- Manzhûr, Muhammad Makrim Ibn. *Lisân al-'Arab al-Muhît*. Mu'jam

- Lughawî ‘Ilmî, tp., tt.
- Mappiere. *Psikologi Orang Dewasa.*, Surabaya: Usaha Nasional, 1983.
- Martz, Erin. *Promoting Self Management of Chronic Health Condition.* United States of America: Oxford University Press, 2017.
- Maslow, A.H and Bela Mittlemann, *Principles of Abnormall Psychology.* Revised N.Y. Harper, 1951.
- Mathlub, Abdul Majid Mahmud. *Panduan Hukum Keluarga Sakinah.* Solo: Era Intermedia, 2005.
- Matlin, Margarate W. *Cognition Fourt edition.* Philadelphia: Harcourt Brace College Publisher, 1998.
- Matsumoto, M David. *The Cambridge Dictionary of Psychology.* Cambridge: CUP, 2009.
- Moore, Henrietta L. *Feminisme & Antropologi.* Edisi Indonesia, diterjemahkan oleh Tim Studi Jender dan Pembangunan FISIP UI. Cet.I. Jakarta: Obor, 1998.
- Mubarok, Ahmad. *Psikologi Keluarga : Dari Keluarga Sakinah Hingga Keluarga Bangsa.* Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2005.
- Mufidah, CH. et. Al. *Haruskah Perempuan dan Anak Dikorbankan?.* Malang: Pilar Media, 2006.
- Mufidah, CH. *Paradigma Gender.* Malang: Bayumedia Publishing, 2003.
- , *Psikologi Keluarga Islam berwawasan gender.* Malang: UIN Malang press, 2014.
- Muhammad Husen, *Islam Agama Ramah Perempuan Pembelaan Kiai Pesantren.* Yogyakarta: LKiS, 2004.
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam.* Jakarta: PT. Rajawali, 2001.
- Mulyana, Deddy. *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar.* Bandung: PT. Remaja Rosda karya, 2005.
- Munandir. *Ensiklopedia Pendidikan,* Malang: UM Press, 2001.
- Munawir, Ahmad Warson. *Al-Munawir Kamus Arab Indonesia.* Yogyakarta: Pustaka Progressif, 1984.
- Munti, Ratna Batara. *Perempuan sebagai Kepala Keluarga,* Cet. I Jakarta: Lembaga Kajian Agama dan Jender bekerja sama dengan Perserikatan Solidaritas Perempuan dan The Asia Fondation, 1999.
- Murtadho, Ali. *Konseling Perkawinan Perspektif Agama-Agama.* Semarang: Walisongo Press, 2009.
- Murtie, Afien. *Soul Detox,* Yogyakarta: Scritto books Publisher, 2014.
- Muslim, Mushthafâ. *Mabâhith fi al-Tafsîr al-Maudhû"î.* Damaskus: Dâr al-Qalam, 1989.
- Musyafak, Najahan and Lulu Choirun Nisa. *Resiliensi Masyarakat Melawan*

- Radikalisme; Aksi Damai Dalam Konflik Agama*. Yogyakarta: Penerbit Lawwana, 2020.
- MZ, Labib. *Mukhtashar Ihya Ulumiddin: Ringkasan Ihya Ulumiddin 'Upaya Menghidupkan Ilmu Agama*. Terjemah Ihya Ulumuddin, tp, t.th.
- Nana Sukmadinata, Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda karya: 2009.
- Nâshir Makârim asy-Syirâzî, *al-Amtsal fî Tafsîr Kitâbillâh al-Munazzal*, Vol. VI, t.th., hal. 515;
- Nasution, Harun, *Islam Ditinjau dari Berbagai Aspeknya*, Jakarta: UI Press, 1985, hal. 188.
- , *Kontekstualisasi Doktrin Islam Dalam Sejarah*, Jakarta: Mizan, 1995, hal. 167.
- , *Akal dan Wahyu dalam Islam*. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press), 1982.
- Nawawi al-Jawi, Muhammad. *Maroqil 'Ubudiyah Syarah Bidayah Al-Hidayah*.
- Neitzel, Jim & Michael Busick. *Overview of Self-Management*, The University of North Carolina, Chapel Hill, 2009.
- Notosoedirdjo, Moeljono. *Kesehatan Mental*. Malang: UMM Press, 2002.
- Othman, Ali Issa. *Manusia Menurut Al-Ghâzâli*. Jakarta: Pustaka al Husna, 1987.
- Overall, N.C. *What type of communication during conflict is beneficial for intimated relationships?*, Current opinion in psychology, ,(13), 2017.
- Poerwandari, E. Kristi. *Kekerasan Terhadap Perempuan: Tinjauan Psikologi Feministik, dalam Pemahaman Bentuk-bentuk Tindak Kekerasan terhadap Perempuan dan Alternatif Pemecahannya*, Jakarta: PT. Alumni, 2000.
- Prawira, Purwa Atmaja. *Psikologi Umum dengan Prespektif Baru*. Yogyakarta: ar-ruzz media, 2014.
- Prijosaksono, Ari Wibowo. *Self Mangement Series*, Jakarta: Gramedia, 2001.
- Pusat Studi Tarbiyah. *Tarbiyah Ulul Albab*. Malang: UIN Press, 2010.
- Qutb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Quran*. Bahasa Indonesia (Edisi Lengkap), Jakarta: Gema Insani, 2012.
- Rahardjo, Dawam. *Ensiklopedia Al-Qur"ân: Tafsîr Sosial Berdasarkan Konsep-Konsep Kunci*. Jakarta: Paramadina, 1996.
- Rajab, Khairunnisa. *Psikologi ibadah: Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*. Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2011.
- Rakhmat & Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2011.
- Ramayulis. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia, 2002.
- Rashid Rida, Muhammad. *Tafsir al-Manar*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah,

1999 M/1420 H.

- Rasywānī, Sāmīr ‘Abdurrahmān. *Manhaj al-Tafsīr al-maudhū‘i li al-Qur‘ān alKarīm: Dirāsah Naqdiyyah*, Hald: Dār al-Multaqā, 2009.
- Ridha, Abdurrasyid. *Memasuki Makna Cinta*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2003.
- Ritzer, George and Douglas J. Goodman. *Teori Sosiologi Modern*. Edisi VI. Alimandan (Trans), Jakarta: Kencana, 2003.
- Robbin, Stepen. *Organisational behaviour* (10th ed). San Diego: Prentice Hall, 2003.
- Rolland, E. *at.al. Psychology the Frontiers of Behavior*. New York: Harper & Row Publishes, 1982.
- Ruben, B. D. & Stewart, L. P. *Komunikasi dan Perilaku Manusia*. Jakarta: Rajawali Pers. 2006.
- Russel, Joyce E.A. *Human resource management (An Experimental Approach International Edition)*, Singapore : Mc.Graw Hill Inc, 2003.
- S. M., Stewart & Kavikondala, S. *Structure and validity of Family Harmony Scale: An instrument for measuring harmony*. Psychological Assessment, 28(3), 2016.
- Sadarjoen. *Konflik marital: Pemahaman konseptual, actual dan alternative solusinya*. Bandung: Refika Aditama, 2005.
- Saifuddin, Achmad Fedyani. *Antropologi Kontemporer: Suatu Pengantar Kritis Mengenai Paradigma*. Jakarta: Kencana, 2005.
- Saliba, Jamil. *al-Mu‘jam al-Falsafī bi al-Alfāz al-‘Arabīyah wa al-Faransīyah wa al-Inklizīyah wa al-Lātīnīyah*. Beirut: Maktabat al-Madrasah, 1982.
- Salim, Abdul Muin. *Metodologi Ilmu Tafsir*. Yogyakarta: Teras, 2005.
- Santoso, T. & E. A. Zulfa. *Kriminologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001.
- Sarafino. *Healt Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Son, 2004.
- Sardiman. *Interaksi Dan Motifasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. *Menuju Keluarga Bahagia 4*, Jakarta: Bhatara Karya Aksara, 1982.
- Sassen, Barbara. *Nursing: Health Education and Improving Patient Self Management*, Netherlands: University of Applied Sciences Utrecht, 2018.
- Satria, Hakam. *Hubungan Antar Manajemen Diri dengan Motivasi Berwirausaha Siswa SMK*, Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012.
- Sears, David O. *Psikologi Sosial Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta : Erlangga, 1985.

- Segal, Jeanne. *Melejitkan Kepekaan Sosial: Cara Praktis Untuk Mendayagunakan Potensi Insting dan Kekuatan Emosi Anda*, terj. Ary Nilandari. Bandung: Kaifa, 2003.
- Shapiro, Lawrence E. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*, terj. Alex Tri Kantjono, cet. ke-6 Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- Sharma, Vijay. *Protection to Women in Matrimonial Home*. Deep And Deep Publication, New Delhi, 1994.
- Shehan, C. L. *Marriage and Families. Second edition*. Boston : Allyn and Bacon, 2003.
- Shihab, M. Quraish, *Membumikan al-Qur'an: Fungsi dan Peran wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan, 2002.
- , *Menjemput Maut; Bekal Perjalanan Menuju Allah*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- , *Secercah Cahaya Ilahi; Hidup Bersama Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 2000.
- , *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudui atas Pelbagai Permasalahan Ummat*. Bandung: Mizan, 1996.
- , *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- , *Tafsir al-Misbah; Pesan Kesan dan Keserasian quran*. Jakarta : Lentera Hati , 2002.
- Siebert, A.L. *The Resiliency Advantage*. California : Berrett-Koehler Publishers, 2005.
- Skolnick, Arlene. *The Intimate Environment: Exploring Marriage and the Family*, 4th Edition. Boston: Little, Brown and Company, 1987.
- Sobur. *Psikologi umum*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2009.
- Soekadji, Soetarlinah. *Modifikasi Perilaku Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional*. Yogyakarta: liberty, 1983.
- Soekanto, Soerjono. *Sosiologi Keluarga: Tentang Ikhwal Keluarga Remaja dan Anak*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- , *Kamus Sosiologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1993.
- Soeroso, Moerti Hadiati. *Kekerasan Dalam Rumah Tangga Dalam Perspektif Yuridis-Viktimologis*. Jakarta: Sinar Grafika, 2010.
- Soetjipto. *Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*. Semarang: Satya Wacana Press, 1992.
- Solihin, M. *Terapi Sufistik, Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- Stoltz, Paul Gordon. *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*, diterjemahkan oleh Hermaya, Jakarta: Grasindo, 2007.
- Stuart, Gail W. *Principles and practice of psychiatric nursing. (9th ed)*. St. Louis: Mosby, 2009.

- Subandi, M.A. *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet; II, 2016.
- Subhan, Zaitunah. *Membina Keluarga Sakinah*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2004.
- , *Tafsir Kebencian; Studi Bias Gender dalam Al-Qur'an*. Yogyakarta: LKiS, tt.
- , *Kekerasan terhadap Perempuan*. Yogyakarta: LKIS Pelangi Aksara, 2004.
- Subotnik, Rona & Harris. *Surviving infidelity: Making decisions, recovering from the pain*. Avon: Adams Media, 2005.
- Sujiono, Yuliani Nurani dan Bambang Sujiono. *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. Jakarta: PT. Indeks, 2010.
- Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Teori Konseling; Suatu Uraian Ringkas*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985.
- Sukidi. *Rahasia Sukses Hidup Bahagia, Mengapa SQ lebih penting Daripada IQ dan EQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004.
- Sulaimân, Muhammad. *Zubdatut Tafsîr min Fathil. Qadîr*. Oman: Dâr an-Nafâis. 2013.
- Suparlan, Parsudi. *Hubungan Antar-Sukubangsa*, Jakarta: Yayasan Pengembangan Kajian Ilmu Kepolisian, 2004.
- Supratiknya. *Komunikasi Antar Pribadi: Tmjauan Psikologis*. Yogyakarta: Kanisius, 1995.
- Supriyono, Iman. *FSQ, Memahami, mengukur dan melejitkan financial spiritual quotient, untuk keunggulan diri, perusahaan & masyarakat*. Surabaya: Lutfansah Mediatama, 2009.
- Sururin. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004.
- Sutoyo, Agus. *Kiat Sukses Prof. Hembing*, Jakarta: Prestasi, 2000.
- Suwondo, Nani. *Kedudukan Wanita Indonesia Dalam Hukum Dan Masyarakat*. Jakarta : Ghalia Indonesia, 1981.
- Syahatah, Husein. *Membersihkan Jiwa Dengan Muhasabah: Kitab Introspeksi Untuk Menuai Kesucian Diri, terj. Nuroddin Usman*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003.
- Syarifuddin, Amir. *Hukum Perkawinan Islam di Indonesia; antara Fiqh Munakahat dan Undang-Undang Perkawinan*. Jakarta: Prenada Media, 2006.
- Syukur, Amin. *Tasawuf Bagi Orang Awam*. (Menjawab Problematika Kehidupan), Yogyakarta: Suara Merdeka, 2006.
- Tahido Yanggo, Huzaema. *Fikih Perempuan Kontemporer*. Bogor: Ghalia Indonesia, 2010.
- Talbi, Mohammad. *Ummat al-Wasat: al-Islâm wa Tahaddiyât alMu'âsarah*. Tunisia: Saras li al-Nasr, 1996.

- Tamtiari, Wini. *Melindungi Perempuan dari Kekerasan Dalam Rumah Tangga*. Yogyakarta: Kerja Sama Ford Foundation dengan Pusat Studi Kependudukan dan Kebijakan UGM, 2005.
- Taimiyah, Ibn. *Majmū' al-fatāwā*, juz XV, Beirut: Dar al-Fikri, tt., th.
- Thalbah, Hisham. *Ensiklopedia Mukjizat al-Quran dan Hadis*, Jakarta: Sapta Sentosa, 2009.
- Thalib, M. *Analisa wanita dalam Bimbingan Islam*. Surabaya: Al Ikhlas, 1996.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta, Balai Pustaka, 1993.
- Tim Penyusun Program Pascasarjana PTIQ. *Panduan Penyusunan Tesis dan Disertasi*, Jakarta: Program Pascasarjana Institut PTIQ, 2017.
- Tim Tafsir Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, jilid I, tt.
- Ulinnuha, Achi sudiarti *Pemahaman Bentuk - Bentuk Tindak Kekerasan Terhadap Perempuan dan Alternatif Pemecahannya*. Jakarta: UI Press, 2010.
- Umar, Ahmad Mukhtâr. *Majma' al-Lughah al-'Arabiyyah al-Mishriyyah, Mesir Darul Ma'rif 1392 H /1972*.
- , *al-Mu'jam al-Mawsû'î li Alfâzh al-Qur'ân wa Qirâ'âtihi*. Mesir Darul Ma'rif 1392 H /1972.
- Umar, Nasaruddin. *Argumen Kesetaraan Jender Perspektif Al-Qur'an*. Jakarta: Paramadina, 1999.
- Utbah, Hasan Ali dan M. Suqi Amin. *Al-Mu'jam Al Wasit*, Juz I, Kairo, Darul Kutub, 1982.
- Walgito. *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1984.
- Widyarini, Nilam. *Menuju Perkawinan Harmonis*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013.
- Willis, Sofyan. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Wilson, J. W. *Emotion Related Regulation: An Emerging Construct. Developmental Psychology*, 35 (1), 1999.
- Wojowasito, S. dkk. *Kamus Lengkap Inggris Indonesia-Indonesia Inggris*. Bandung: HASTA Penerbit, 1983.
- Wulur, Meisil B. *Psikoterapi Islam: Bentuk-bentuk Terapi dalam Islam*. Makassar: Percetakan Leisyah, 2015.
- Yates, Brian. *Self Management: The Science and The Art Of Helping Yourself*, California: Ward Sworth Publishing Co, 1985.
- Yunus, Mahmud. *Kamus Arab Indonesia*, Ciputat: PT. Mahmud Yunus wa Dzurriyyah, 2007.
- Yusuf Ali, Abdullah. *The Holy Quran: Text, Translation and Commentary*. Lahore: Shaykh Muhammad Ashraf, 1938.
- Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 1997.

- , *Teori Kepribadian*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008.
- Zahra, Muhammad Abū. *Târikh al-Mazâhib al-Islâmiyah Fî Siyâsah wa al-Âqaid*, Bairut: Dâr Al-Fiqr, t.th.
- Zakaria, Aceng. *Ilmu Nahwu Praktis*. Garut: Ibn Azka Press, 2004.
- Zakariya, Abi al-Husain Ibn. *Mu'jam al-Maqayis fî alLughah*. Beirut: Dar al-Fikr, 1997.
- Zarkuli, Khairuddīn. *Qāmus Tarājim Li Asyhar Ar-Rijāl wa An-Nisā Min Al A'rab wa Al-Musta'birin wa Al-Muytasyrikin*. jilid 2 Beirut: Dār Al-'Ilm Limalāyin, 1989.
- Zastrow Charles & Lee Bowker, *Social Problems: Issues and Solution*, Chicago: Nelson-Hall, 1984.
- Zohar, Danah dan Ian Marshall, Terj. Rahmani Astuti dkk., *Spiritual Intelligence The Ultimate Intelligence*, tp., t.th.
- Zuhairini, dkk. *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: bumi Aksara, 2004.
- Zuhri, Saefuddin. *Ushul Fiqh; Akal Sebagai Sumber Hukum Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.

Disertasi:

- Taufiqurrohman, Abildanwa. “Rekonstruksi Mediasi Penyelesaian Perkara Tindak Pidana Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Dalam Dan Di Luar Proses Peradilan Berbasis Nilai-Nilai Keadilan Pancasila.” *Disertasi*. Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA), 2016.
- Rahayu, Diah. “Strategi Koping Sebagai Mediator Pengaruh Optimisme Dan Dukungan Sosial Terhadap Psotraumatic Growth Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga.” *Disertasi*, Universitas Universitas Airlangga (UNAIR), 2020.
- Mansyur, Ridwan. “Tindak Pidana Kekerasan Dalam Rumah Tangga Menurut Sistem Peradilan Pidana Dalam Perspektif Restorative Justice The Act Of Domestic Violence In Criminal Justice System In Restorative Justice Perspective.” *Disertasi*. Universitas Padjajaran, 2009.
- Suardiman, “Wanita Kepala Rumah Tangga di Pedesaan: Suatu Studi Tentang Kemandirian dan Pendapatan di Kecamatan Sawit Kabupaten Boyolali,” *Disertasi*. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta:1994, th.

Jurnal

- A Chusairi, Kekerasan Suami Terhadap Istri, dalam *Jurnal Arkhetipe*, 1(1), 2000.
- A. Basher, Islam and Mental Health. La Revue de Sante de la Mediterranee orientale, dalam *jurnal Ahmad UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, Vol. 7, No 3, 2001.
- A. C., Jones, Development and validation of the couple communication satisfaction scale, dalam *American Journal of Family Therapy*, 46(5), 2018.
- Adriana Soekandar Ginanjar, Proses Healing Pada Istri Yang Mengalami Perselingkuhan Suami, dalam *jurnal: MAKARA, SOSIAL HUMANIORA*, VOL. 13, NO. 1, JULI 2009: 66-76, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.
- Alaydrus, Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience, dalam *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, Vol. 22 No. 2 Tahun 2017.
- Anderson K, & Shapiro Domestic violence, personal control, and gender, dalam *Journal of Marriage and the Family*, 1998.
- Anderson K, Theorizing gender in intimate partner violence research, dalam *Journal of Sex Roles*, Vol. 52, Tahun 2005.
- Ashima Faidati, kekerasan dalam rumah tangga dalam perspektif fikih emansipatoris” dalam *jurnal AHKAM UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Jawa Timur*, 2022.
- Bograd., Ruth.,& Spilka, B, Self-Disclosure and Marital Satisfaction in Mid-Life and Late-Life Remarriages, dalam *International Journal of Aging and Human Development*, 1996.
- Dale H Schunk, Modeling and Attributional Effects on Children’s Achievement: A Self-efficacy Analysis, dalam *Journal of Educational Psychology* Vol 5 No.73 Tahun 1981.
- Deborah, S. et al., Trauma Dan Resiliensi Pada Wanita Penyintas Kekerasan Dalam Rumah, dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 07(02), 2018.
- Desmita, Mengembangkan Resiliensi Remaja Dalam Upaya Mengatasi Stres Sekolah,” dalam *Jurnal Ta’dib*, Vol.12 No.01 Tahun 2009, hal. 2.
- Devi D. F, Mengatasi Masalah Komunikasi dalam Keluarga Melalui Strategi Family Therapy, dalam *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2016.
- Elif, A., & Selcuk, *Factors Influencing College Students’ Financial Behaviors in Turkey: Evidence from a National Survey*, in *International Journal of Economics and Finance*, 2015.
- Emmons dalam Subandi, Sabar: Sebuah Konsep Psikologi, dalam *Jurnal Psikologi* Vol. 38 No. 2 Tahun 2011.

- Eva Meizara, Puspita Dewi dan Basti, konflik perkawinan dan model penyelesaian konflik pada pasangan suami istri, dalam *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Makassar*, Vol. 2 No. 1, Tahun 2008.
- Faqihuddin Abdul Kodir, Islam dan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT): Pembahasan Dilema ayat Pemukulan istri (an-Nisa, 4: 34), dalam *Kajian Tafsir Indonesia*, dalam *jurnal Holistik* Vol 12 Nomor 01, Juni 2011/1433 H.
- Fincham, F. D, dan Davila, “Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage,” dalam *Jurnal Family Psychology*”, hal. 77.
- Frank Pajares, *at.al.*, The Role of Self-efficacy Beliefs and Self-Concept Beliefs in Mathematical Problem-Solving: A Path Analysis, dalam *Journal of Educational Psychology* Vol 11 No. 86 Tahun 1994.
- Hanlu Ling, Determinants of Saving Behaviour among Universities Students in Guangdong Province, dalam *jurnal The Frontiers of Society, Science and Technology* Vol. 3 No 5 Tahun 2021.
- Ibnu Amin, Kekerasan Fisik dalam Rumah Tangga Perspektif Hukum Islam, dalam *jurnal AL QISTHU*, Institut Agama Islam Negeri Kerinci, 2022.
- Justin Lavner, Karney, B. R., & Bradbury, T. N. Does Couples’ Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication? dalam *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 2016.
- Khairani, & Purnamasari, Pemaafan Pada Individu yang Mengalami Perselingkuhan dalam Pernikahan, dalam *An Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 2019.
- Kholilah N., & Iramani, R., Studi Financial Management Behavior Pada Masyarakat Surabaya, dalam *Journal of Business and Banking*, 3(1), 2013.
- Koenig & George, Religious coping and personality in later life, dalam *Journal of Geriatric Psychiatry*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2004.
- Komalasari, Supartha, R. & D., Fear of Success on Women’s Career Development: A Research and Future Agenda, In *Article in European Journal of International Management*, Vol. 9, 2017.
- Krauss, Exploring Regional Differences In Religiosity Among Muslim Youth In Malaysia. Review Of Religious Research, dalam Yulia Fitriani dan Ivan Muhammad Agung, Religiusitas Islami dan Kerendahan Hati dengan Pemaafan pada Mahasiswa, dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 14 No. 2 Tahun 2018.
- Kurniawan Y., Dampak dan Solusi Kekerasan Terhadap Isteri, dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Arkhe*, 9(5), 2000.
- Lin, et al, Evaluation of assertiveness training for psychiatric patient, dalam *Journal of clinical nursing*, 2008.

- MacMillan, R and Gartner R., When She Brings Home The Bacon: Labour Participation And The Risk of Spousal Violence Against Women, dalam *Journal of Marriage and the Family*, 1999.
- Maisah dan Yenti, Dampak Psikologis Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Kota Jambi, dalam *jurnal Essensia*, Vol 17 No. 2 Tahun 2016.
- Mamat I., Mukhtar M., A Book Review: Contemplation; An Islamic Psychospiritual Study. International, dalam *Journal of Education, Psychology and Counseling*. 2(6), 258-267, 2017.
- Mariyatul Norhidayati Rahmah, Romantika Rumah Tangga Rasulullah SAW, dalam *jurnal Al-Hiwar* 03, no. 5 (t.t.).
- Muhammad Ari Suryaman, Sugiyarta Stanislaus, dan Moh Iqbal Mabruri, Pengaruh Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Pasien Rehabilitasi Narkoba Yayasan Rumah Damai Semarang, dalam *Jurnal Psikologi Ilmiah* 6, no. 2, 2018.
- Muhammad Yaumi, Desain Strategi Pembelajaran Untuk Mengembangkan Kecerdasan Verbal-Linguistik Peserta Didik, dalam *Jurnal Auladuna*, Vol. 2 No.1 2015.
- Nadhiroh, Yahdinil, F., Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia), dalam *Jurnal Saintifika Islamica*, 2(1), 53–63., 2017.
- Nasrulloh, Pencegahan Kekerasan Rumah Tangga Melalui Pendidikan Keluarga dalam QS. Al-Tahrim 66: 6, dalam *jurnal Syntak Idea, Ridwan Institute Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 2021.
- Nova Anissa, Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Istri Yang Tinggal Bersama Keluarga Suami, dalam *jurnal Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Volume 1 No.1, Juni 2021*.
- Nur Eka Setiowati, PEREMPUAN, STRATEGI NAFKAH DAN AKUNTANSI RUMAH TANGGA, dalam *Jurnal Al Amwal: Jurnal Ekonomi dan Perbankan Syariah*, IAIN Syekh Nurjati Cirebon, 2016.
- Permata Julice Putri, Rida Yanna Primanita, Emotional Focused Coping Dan Resiliensi Wanita Korban KDRT Di Sumatera Barat, dalam *jurnal NUSANTARA*, Universitas Muhammadiyah Tapanui Selatan, 2022.
- Peterson dan Seligman dalam Anggun Resdasari Prasetyo, Pelatihan Career Happiness Plan Untuk Meningkatkan Kekuatan Karakter Sebagai Modal Kerja Pada Mahasiswa, dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 18 No. 2 Tahun 2019.
- Prihartono, Muhammad Rizki Dwi dan Asandimitra, Nadia, Analysis Factors Influencing Financial Management Behaviour, dalam *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2018.

- Purwanti, Menumbuhkan dan Meningkatkan Motif Berprestasi Remaja, Upaya Pembinaan dan Pengembangan Generasi Muda, dalam *Jurnal Atma nan Jaya*, April 2001.
- Rena Yulia, Perlindungan Hukum Terhadap Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Dalam Penegakan Hukum, dalam *Jurnal Mimbar* Vol. 20 No. 3 Tahun 2004.
- Ricciardi Simon, What is behavioral finance, dalam *journal of Business, education & technology*,” 2000.
- Risqi Dwi Amaliasari dan Uun Zulfiana, Hubungan antara Self Management dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMA, dalam *Journal Cognicia* Vol. 7 No. 3 Tahun 2019.
- Roy Baumeister, Laura Smart, & Joseph Boden, Relation of Threatened Egoism to Violence and Aggression: The dark side of High Self-Esteem, dalam *Jurnal Psychological Review*, Vol 1 No 103 Tahun 1996.
- Sahiron Syamsuddin, Tipologi dan Proyeksi Penafsiran Kontemporer terhadap al-Qur’an, dalam *Jurnal Studi Ilmu-ilmu al-Qur’an dan Hadis*. Vol. 8. No. 2 Jurusan Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2007.
- Seelau S. M., & Seelau E. P, *Gender* role stereotypes and perceptions of heterosexual, gay and lesbian domestic violence, dalam *Journal of Family Violence*, Vol. 20, Tahun 2005.
- Sigit Sanyata, Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling, dalam *Jurnal Paradigma*, Vol. 07 No. 14 Th. Tahun 2012.
- Snyder & Gangestad, S., The Nature of Self-monitoring : Matters of Assessment, Matters of Validity, dalam *Journal of Personality And Social Psychology* Vol. 51 No.1 Tahun 1986.
- Sri Hartati dan Imas Kania Rahman, Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa, dalam *jurnal Genta Mulia*, Vol. VIII, No 2 Tahun 2017.
- Steffen, & Sherwood, Religious coping, ethnicity, and ambulatory blood pressure, dalam *Journal Psychosomatic Medicine*, Vol. 05 No. 63 Tahun 2001.
- Trina Kurniawati, Titih Huriah, Yanuar Primanda, Pengaruh Diabetes Self Management Education (DSME) terhadap Pasien Diabetes Mellitus, dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol 12 No 02 Tahun 2019.
- Tugade M.M & Fredrickson, BL, Resilient individual use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences, dalam *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 24, No. 2; tahun 2004.
- Vany Aprilia, Anisia Kumala Masyha, Pengaruh Religiositas Dan Sikap Peran Gender Sexism terhadap Kecenderungan Perilaku Kekerasan Oleh Suami, dalam *jurnal Psikologi Ulayat Universitas Muhammadiyah*

Prof. Dr. HAMKA, 2019.

- W Gamayanti, Gambaran penerimaan diri (*self-acceptance*) pada orang yang mengalami skizofrenia. Psymphatic, ” dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 2016.
- Wayne Froggatt, A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy, dalam *jurnal PROCEEDIA : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, Vol. 09 No 2 tahun 2021.
- Winkar Jude Karla, The story of self- care and medication 40 years of progress, dalam *Journal of Biosciences and Medicines*, Vol.9 No.4, 2021.
- Wulan Saputri Anjani, Cucu Arumsari, Aam Imaddudin, Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa, dalam *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, Vol. 04 No. 01 Tahun 2020.
- Yildirm Sapmaz, Forgiveness and Humility as Predictors of Subjective Well-being University Students, dalam *Journal of Educational Sciences*, Vol. 08 No. 01 Tahun 2016.
- Zikriati, Rahimah Embong, Feriyanti., Wanita dalam Prespektif Islam, dalam *Journal of Civilizational Studies and Human Sciences* 1. no. 2, 2018.

Website :

- Ayten, “How Religion Promotes Forgiveness: The Case of Turkish Muslims,” dalam <https://www.semanticscholar.org/paper/How-Religion-Promotes-Forgiveness>. Diakses 27 September 2020.
- Dalam, <https://id.linkedin.com/in/dian-savitri>, diakses pada 11 Agustus 2023
- Dikutip dalam “<https://tirto.id/sama-dengan-kekerasan-lainnya-kdrt-finansial-kerap-terjadi-gNi8>”, diakses pada 11 Agustus 2023.
- Dikutip dalam “<https://tirto.id/sama-dengan-kekerasan-lainnya-kdrt-finansial-kerap-terjadi-gNi8>”, diakses pada 11 Agustus 2023.
- <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/07/inilah-10-provinsi-dengan-penduduk-berstatus-cerai-hidup>. Diakses pada 5 November 2022.
- <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/21/kasus-perceraian-di-indonesia-masih-marak-ini-penyebabnya>, Diakses pada 5 Nov 2022.
- <https://denpasar.kompas.com/read/2022/10/31/180647278/kasus-suami-bunuh-istri-hamil-di-buleleng-polisi-sebut-korban-dipukul> . Diakses pada 5 November 2022.
- <https://drive.google.com/file/d/151hNVYyT2KulVfzSvBqvwfnNM7AjU-Yq/view>. Diakses pada 15 November 2022.
- <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/catahu-2020-komnas-perempuan-lembar-fakta-dan-poin-kunci-5-maret-2022>. Diakses pada

- 5 November 2022.
[https://konsultasi syariah.com/30933-makna-ulul-albab-dalam-al-quran.html](https://konsultasi-syariah.com/30933-makna-ulul-albab-dalam-al-quran.html), diakses pada tanggal 30/09/2022.
- <https://megapolitan.kompas.com/read/2022/11/03/09485251/terungkapnya-motif-ayah-bantai-anak-dan-istri-di-depok-perkara-harga-diri?page=all> Diakses pada 5 November 2022.
- <https://metro.tempo.co/read/1654834/jumlah-perempuan-dan-anak-korban-kdrt-melonjak-satpol-pp-tugas-kami-melindungi>. Diakses pada 5 November 2022.
- <https://quranhadits.com/quran/33-al-ahzab/al-ahzab-ayat-35/>, *Tafsir lengkap Kementerian Agama RI*, diakses pada 9 Agustus 2023.
- <https://tafsirweb.com/11395-surat-nuh-ayat-11.html>, *Tafsir Al-Muyassar/ Kementerian Agama Saudi Arabia*, diakses pada 9 Agustus 2023.
- <https://tafsirweb.com/3498-surat-hud-ayat-6.html>, *Tafsir Ringkas Kementrian Agama RI / Surat Hud Ayat 6*, diakses pada 9 Agustus 2023.
- <https://www.hukumonline.com/berita/a/4-faktor-terbesar-penyebab-perceraian-di-pengadilan-agama-lt62e3b5030c1b7>. Diakses pada 5 November 2022.
- <https://www.hukumonline.com/berita/a/4-faktor-terbesar-penyebab-perceraian-di-pengadilan-agama-lt62e3b5030c1b7/> Diakses pada 14 November 2022.
- <https://www.lbhapik.org/2021/12/siaran-pers-catatan-akhir-tahun-lbh.html>, Diakses pada 5 November 2022.
- <https://www.tribunnews.com/nasional/2021/12/11/sepanjang-2021-lebih-8000-kasus-kdrt-dilaporkan-kekerasan-seksual-terhadap-anak-paling-mendominasi>. Diakses pada 5 November 2022.
- Lori Heise, et.al., *Ending Violence Against Women*, 1999, th. Retrieved from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42966/9241546476_eng.pdf.
- Muhammad Zakiy Muhammad Khidhr, “*Mu’jam Kalimât al-Qur’ân al-Karîm*”, dalam <http://www.al-mishkat.com/words/>. Diakses pada 6 Pebruari 2023.
- Muhammad Zakiy, “*Mu’jam Kalimât al-Qur’ân al-Karîm*”, dalam <http://www.al-mishkat.com/words/>. Diakses pada 6 Pebruari 2023.
- Shofa, *Hubungan komunikasi yang efektif suami istri dengan keharmonisan keluarga*. <http://libuin-malang.ac.id>. diakses pada 8 Mei 2023
- Republik Indonesia, Undang Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah, dalam <https://www.dpr.go.id> diakses pada 24 November 2022.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Wilnan Fatahillah, S.H.I, M.M
 NIM : 203530037
 TTL : Garut 21 Februari 1973
 Alamat : Jl. Damar Ujung No. 81, Sukaresmi, Tanah
 Sareal, Kota Bogor
 Email : wlnfattah@gmail.com

Riwayat Pendidikan:

1. SDN Cicadas IV Gunung Putri, Bogor Tahun 1979-1984
2. SMPN Jeruk Legi Cilacap Tahun 1984-1986
3. SMA Sri Mukti Cilacap Tahun 1986-1989
4. Strata 1 Prodi Ahwal Sakhsiyah UNIAT Jakarta Tahun 2010
5. Strata 2: Prodi Manajemen FEB, UIA Jakarta Tahun 2018-2020
6. Strata 2: Prodi Ahwal Sakhsiyah STAISU Sukabumi Tahun 2022-
Sekarang
7. Strata 3: Program Studi Doktor Institut PTIQ Jakarta Tahun 2020-2023

Riwayat Pekerjaan:

1. Staf pengajar Pondok Pesantren Nurul Iman Kota Bogor 1997-2018
2. Pengasuh Pondok Pesantern Darul Huffadz Kab. Bogor 2018-Sekarang
3. Dosen tetap Hukum Keluarga Islam STAIMI Jakarta 2019-Sekarang
4. Sekretaris Prodi Hukum Keluarga Islam STAIMI Jakarta 2021-Sekarang

Daftar Kegiatan Ilmiah:

1. Anggota Asosiasi Dosen Hukum Keluarga Islam (ADHKI) Tahun 2023
2. Anggota Asosiasi Program Hukum Keluarga Indonesia (APHKI) Tahun
2023
3. Workshop SPMI, Kopertais Wilayah I Tahun 2018
4. Seminar Internasional Hukum keluarga Islam di UII Jogjakarta Tahun
2023
5. Seminar Internasional Hukum keluarga Islam (RIMICIF) di UIN Raden
Intan Lampung Tahun 2023
6. Workshop Kurikulum Hukum Keluarga Islam APHKI 2023

SELF MANAGEMENT SEBAGAI ANTISIPASI KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA (KDRT) PERSPEKTIF AL-QUR'AN

ORIGINALITY REPORT

18%	17%	5%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.ptiq.ac.id Internet Source	12%
2	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
3	kajianquran.com Internet Source	1%
4	archive.org Internet Source	<1%
5	Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Student Paper	<1%
6	www.muhammad.com Internet Source	<1%
7	apakahyang.com Internet Source	<1%
8	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Student Paper	<1%
9	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1%