



Konsep *Self Management* Pasangan Suami Istri Dalam Mencegah KDRT Menurut Psikologi Dan Perspektif Al-Quran

Wilnan Fatahillah¹, Muhammad Hariyadi²

Universitas Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an Jakarta, Indonesia^{1,2}

wlnfattah@gmail.com¹, sraten@hotmail.com²

Received: 2024-10-14; Accepted: 2024-11-07; Published: 2024-11-15

Abstrak

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), yaitu segala bentuk perilaku yang menyebabkan penderitaan fisik, psikologis, seksual, atau ekonomi bagi anggota keluarga, merupakan fenomena sosial yang serius di Indonesia. Dampak KDRT sangat merugikan, baik bagi individu maupun masyarakat luas, menciptakan ketidakstabilan dalam keluarga dan menurunkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep self-management, atau pengelolaan diri, yang dilakukan oleh pasangan suami istri sebagai upaya preventif dalam mencegah KDRT, dengan meninjau dari perspektif psikologi dan nilai-nilai Al-Qur'an. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, dengan data diperoleh melalui studi literatur dari berbagai sumber relevan, termasuk buku, artikel, dan jurnal ilmiah. Ruang lingkup penelitian ini mencakup pasangan suami istri di berbagai latar belakang sosial-ekonomi dan lokasi, baik urban maupun rural, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-management yang efektif meliputi beberapa aspek penting, yaitu pengendalian diri, motivasi, komunikasi yang sehat, serta keyakinan dalam memenuhi kebutuhan keluarga secara bertanggung jawab. Selain itu, pemantauan kondisi mental dan pengembangan diri yang positif menjadi kunci utama dalam menjaga keharmonisan hubungan. Penelitian ini juga menggarisbawahi bahwa penerapan prinsip-prinsip Al-Qur'an dalam interaksi pasangan dapat memperkuat ikatan pernikahan dan menurunkan risiko terjadinya KDRT. Dengan demikian, self-management bukan hanya strategi individual, tetapi juga pendekatan kolektif untuk membangun keluarga yang harmonis, damai, dan penuh pengertian.

Kata Kunci: *Self - Management, Pasangan Suami Istri, KDRT, Psikologi, Al-Qur'an*

Abstract

Domestic violence (KDRT), namely all forms of behavior that cause physical, psychological, sexual or economic suffering to family members, is a serious social phenomenon in Indonesia. The impact of domestic violence is very detrimental, both for individuals and society at large, creating instability in families and reducing the quality of life. This research aims to explore the concept of self-management, or self-management, carried out by married couples as a preventive effort to prevent domestic violence, by reviewing it from a psychological perspective and the values of the Koran. The method used is a qualitative approach, with data obtained through literature studies from various relevant sources, including books, articles and scientific journals. The scope of this research includes married couples in various socio-economic backgrounds and

locations, both urban and rural, to gain a more comprehensive understanding. The research results show that effective self-management includes several important aspects, namely self-control, motivation, healthy communication, and confidence in meeting family needs responsibly. Apart from that, monitoring your mental condition and positive self-development is the main key in maintaining harmonious relationships. This research also underlines that the application of Al-Qur'an principles in couple interactions can strengthen marital bonds and reduce the risk of domestic violence. Thus, self-management is not only an individual strategy, but also a collective approach to building a harmonious, peaceful and understanding family.

Keywords: *Self-Management, Married Couples, Psychology, Qur'an*

Copyright © 2024 Coution : Journal of Counseling and Education

PENDAHULUAN

KDRT menjadi sebuah fenomena yang kerap terjadi hingga menimbulkan berbagai macam problematika sosial di masyarakat. Kekerasan yang dilakukan oleh seorang suami seringkali berakibat konflik rumah tangga hingga berujung perceraian bahkan kematian yang mengesankan. Oleh karena itu, kekerasan layak untuk dikaitkan dengan tindak kejahatan, karena telah membentuk ciri tersendiri dalam studi tentang kejahatan (Atmasasmita, 2007). Menurut Musdah Mulia, kekerasan didefinisikan sebagai segala bentuk tindakan atau serangan yang dilakukan terhadap individu, di mana tindakan tersebut berpotensi menimbulkan luka baik secara fisik, psikologis, maupun mental. Kekerasan tidak hanya berakibat pada kerusakan fisik, tetapi juga dapat mengakibatkan penderitaan emosional dan psikologis yang mendalam, sehingga menciptakan rasa sengsara yang berkepanjangan. Dampak yang ditimbulkan oleh kekerasan ini dapat merusak kesejahteraan individu secara keseluruhan, mengganggu kestabilan emosional, dan memperburuk kualitas hidup korban dalam jangka panjang. Oleh karena itu, kekerasan harus dipahami sebagai sebuah ancaman yang serius terhadap martabat dan kesehatan mental manusia (Mulia, 2014). Bennett mengklasifikasikan kekerasan dalam institusi perkawinan menjadi enam jenis yang berbeda. Pertama, kekerasan fisik yang melibatkan tindakan menyakiti tubuh pasangan. Kedua, pemerkosaan atau tindakan pelecehan seksual yang terjadi dalam hubungan pernikahan. Ketiga, kekerasan psikologis yang mencakup ancaman, intimidasi, dan manipulasi mental yang berdampak pada kesehatan mental korban. Keempat, kekerasan emosional yang melibatkan tindakan penghinaan, penolakan, dan pelecehan verbal yang merusak harga diri dan perasaan pasangan. Kelima, kekerasan ekonomi, yaitu pengendalian sumber daya finansial sehingga pasangan kehilangan otonomi ekonomi. Terakhir, kekerasan sosial yang terjadi ketika pasangan diisolasi dari hubungan sosial atau dilarang berinteraksi dengan orang lain, sehingga memperburuk keterasingan dan ketergantungan mereka (Manderson & Bennett, 2003).

Menurut Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), tindakan KDRT didefinisikan sebagai setiap bentuk perilaku yang menyebabkan penderitaan bagi individu, baik secara fisik, seksual, maupun psikologis. Tindakan ini juga mencakup penelantaran dalam lingkup rumah tangga atau ancaman yang bersifat melanggar hukum terhadap seseorang, terutama perempuan. Kekerasan ini dapat berbentuk pemukulan, pelecehan seksual, tekanan emosional yang berkepanjangan, serta pengabaian kebutuhan dasar dalam rumah tangga, seperti memberikan makanan, perawatan, atau perhatian yang memadai. Undang-undang ini dibuat untuk melindungi individu dari

berbagai bentuk kekerasan yang terjadi di dalam rumah tangga, memberikan perlindungan hukum yang lebih kuat, dan menciptakan lingkungan yang aman bagi perempuan sebagai kelompok yang paling rentan terhadap tindakan tersebut. Dengan adanya regulasi ini, diharapkan tidak hanya korban KDRT mendapatkan perlindungan, tetapi juga tercipta kesadaran lebih luas dalam masyarakat mengenai bahaya kekerasan rumah tangga (Fathul Jannah, 2003).

Menurut Zastrow dan Browker, kekerasan terjadi disebabkan oleh tiga faktor utama. Pertama, teori biologis menjelaskan bahwa manusia secara alami memiliki sifat agresif sejak lahir, yang berarti bahwa agresi adalah bagian dari naluri manusiawi. Kedua, teori frustrasi-agresi menyatakan bahwa individu menjadi lebih rentan terhadap perilaku agresif ketika mereka mengalami frustrasi, karena frustrasi memicu dorongan untuk melepaskan emosi negatif, yang sering kali diekspresikan melalui tindakan kekerasan. Ketiga, teori kontrol menekankan bahwa individu yang berada dalam hubungan yang tidak memuaskan atau yang penuh ketegangan cenderung menggunakan kekerasan sebagai cara untuk mengekspresikan ketidakpuasan atau mengendalikan situasi. Ketiga teori ini bersama-sama menggambarkan kekerasan sebagai hasil dari kombinasi faktor bawaan, emosional, dan sosial yang mempengaruhi perilaku manusia (Supriyadi et al., 2024).

Menurut penulis, diperlukan dua pendekatan yang dapat dilakukan untuk menangani dan mencegah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), yaitu pendekatan secara preventif dan kuratif. Beberapa usaha pencegahan KDRT dapat dilakukan melalui mediasi sebagaimana penelitian oleh Sukendar (Sukendar et al., 2023). Demikian juga dengan penyuluhan hukum untuk ibu rumah tangga, sesuai penelitian oleh Niken dkk (Mumpuni & Puspitaningrum, 2022). Kehadiran konselor agama juga memainkan peran yang sangat penting dalam mencegah kekerasan dalam rumah tangga, sesuai penelitian oleh Inayah (Inayah & Prihatini, 2022). Pencegahan KDRT juga bisa dilakukan dengan konseling keluarga, seperti yang diungkapkan oleh Jaja Suteja (Suteja & Muzaki, 2020). Bentuk pencegahan itu, menurut penulis memerlukan sumber daya dan dukungan dana yang tidak sedikit.

Namun, menurut penulis, cara-cara tersebut membutuhkan dana dan sumber daya yang cukup besar, oleh karena itu penulis menawarkan solusi untuk mencegah KDRT melalui *self management* karena *self management* terbukti sangat efektif dalam mengubah perilaku individu di berbagai bidang kehidupan sesuai keinginan. Misalnya dalam bidang pendidikan dapat meningkatkan kedisiplinan (Anjani et al., 2020). Di bidang kesehatan, manajemen diri telah terbukti memberikan hasil positif, baik jangka pendek, menengah maupun panjang bagi penderita diabetes (Kurniawati et al., 2019). *self management* juga bisa efektif dalam mengurangi perilaku kekerasan dan agresif. Bukti dari penelitian yang dilakukan oleh Zulfina menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self management* dan perilaku agresif pada siswa sekolah menengah (Amaliasari & Zulfiana, 2019). Dalam sebuah penelitian, ditemukan bahwa *self awareness* berperan dalam mencegah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang ada di Gorontalo (Rahmatiah et al., 2022).

Dalam penelitian ini, penulis tertarik untuk mengupas secara mendalam tentang tindakan preventif melalui *self management* yang dilakukan oleh suami maupun istri. Dalam sebuah penelitian terungkap bahwa seluruh anggota keluarga agar mampu menjaga diri dari perilaku yang dapat memicu terjadinya KDRT dan mempersiapkan calon pasangan suami istri atau calon orang tua untuk menjaga kehidupan yang harmonis, damai, dan saling pengertian. (Nasrullah,

2016) Penulis meyakini pentingnya *self management* dalam menciptakan perilaku normal dalam kehidupan suami dan istri. Namun dalam beberapa penelitian, tidak banyak mengungkapkan bahwa *self management* dapat membantu pasangan suami istri dalam mengontrol diri dan emosi sehingga terhindar dari tindak KDRT. Terlebih lagi *self management* menurut perspektif Al-Quran.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang menurut Hennink bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai suatu fenomena atau situasi. Berbeda dengan pendekatan kuantitatif yang mengutamakan data numerik dan statistik, penelitian kualitatif fokus pada data deskriptif dan non-numerik yang memungkinkan eksplorasi lebih detail terhadap makna, persepsi, dan pengalaman subjek penelitian. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menggali aspek-aspek yang mungkin tidak terjangkau oleh metode kuantitatif, terutama dalam konteks sosial atau perilaku manusia yang kompleks (Hennink et al., 2020).

Penelitian kualitatif memiliki tujuan utama untuk memahami dan menggali secara mendalam kompleksitas fenomena yang sedang diteliti, dengan fokus pada aspek-aspek yang bersifat subjektif dan sering kali sulit diukur dengan metode kuantitatif. Metode ini tidak mengandalkan sampel statistik, melainkan lebih berupaya untuk mengeksplorasi makna di balik perilaku, sikap, keyakinan, dan persepsi individu maupun kelompok. Menurut Sukmadinata, penelitian kualitatif digunakan untuk menganalisis berbagai fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, serta interaksi sosial yang membentuk sikap dan keyakinan. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika sosial dan perilaku manusia dalam konteks tertentu. (Sukmadinata, 2019).

Dalam upaya mendalami isu *self-management* dalam mencegah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), penelitian ini mengandalkan metode studi literatur sebagai sumber data utama. Studi literatur ini melibatkan pengumpulan informasi dari berbagai referensi seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, perangkat lunak, dan situs web yang relevan dengan konsep *self-management* dan KDRT. Literatur tersebut mencakup sumber-sumber utama dan tambahan, yang diambil untuk memberikan perspektif yang komprehensif dan memperkaya analisis. Selain itu, sebagai langkah perbaikan dan sesuai masukan, peneliti mempertimbangkan wawancara ahli dan studi kasus yang relevan untuk menambah kedalaman analisis serta memberikan gambaran nyata tentang penerapan konsep self-management dalam konteks rumah tangga.

Namun, perlu disadari bahwa metode kualitatif memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, data yang dihasilkan cenderung subjektif karena bergantung pada interpretasi peneliti dan perspektif sumber yang dikaji. Kedua, hasil penelitian kualitatif umumnya tidak dapat digeneralisasikan secara luas mengingat data yang dikumpulkan tidak berbentuk statistik atau probabilistik. Oleh karena itu, temuan yang diperoleh lebih relevan untuk memberikan pemahaman mendalam dalam konteks yang spesifik, yaitu upaya pencegahan KDRT melalui self-management yang diimplementasikan dengan nilai-nilai psikologis dan ajaran Al-Qur'an. Dengan pemahaman akan keterbatasan ini, penelitian ini tetap bertujuan untuk menyajikan analisis yang kaya dan menyeluruh tentang dinamika sosial yang melatarbelakangi upaya pencegahan KDRT.

HASIL DAN PEMBAHASAN

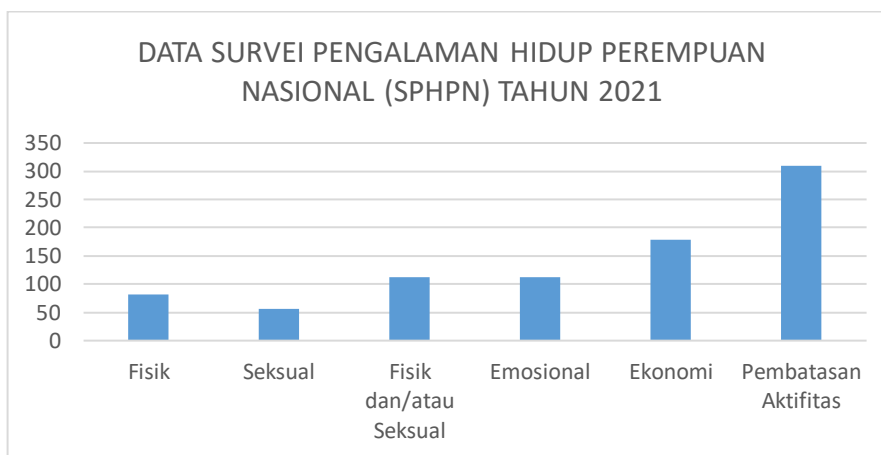
A. KDRT Dan Pencegahannya

Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) merujuk pada tindakan yang dilakukan secara sengaja, baik dengan menggunakan kekuatan fisik, kekuasaan, atau ancaman, yang ditujukan kepada individu lain, kelompok, atau komunitas. Dampak dari tindakan ini sangat merugikan, karena dapat mengakibatkan berbagai bentuk kerusakan, termasuk cedera fisik, cacat, atau bahkan kematian. Selain itu, KDRT juga sering menimbulkan penderitaan psikologis yang mendalam, yang mempengaruhi perkembangan emosional korban. Tak jarang, tindakan ini juga berujung pada perampasan hak atau kebebasan korban, sehingga menciptakan hambatan dalam kehidupan sehari-hari serta memperburuk kualitas hidup mereka. (Hamby, 2017). Kekerasan dapat diartikan sebagai suatu tindakan yang dengan sengaja melibatkan penggunaan kekuatan fisik atau kekuasaan, baik secara langsung maupun melalui ancaman, terhadap individu, kelompok, atau komunitas. Tindakan ini bisa mengakibatkan berbagai konsekuensi negatif, seperti cedera fisik, kematian, penderitaan psikologis, cacat, atau hambatan dalam perkembangan. Selain itu, kekerasan juga dapat berujung pada perampasan hak-hak seseorang atau kelompok yang terkena dampaknya. Tujuan utama dari tindakan kekerasan ini biasanya untuk mendominasi, mengendalikan, atau memaksakan kehendak pelaku atas pihak yang menjadi korban. Dampaknya tidak hanya terlihat pada aspek fisik, tetapi juga merambah ke ranah mental dan sosial, memperburuk kualitas hidup korban secara keseluruhan. (Mulia, 2014).

Bennet mengklasifikasikan kekerasan dalam pernikahan menjadi enam bentuk utama, yakni kekerasan fisik, pemerkosaan, psikologis, emosional, ekonomi, dan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Idrus dan Bennett terhadap perempuan Bugis menunjukkan bahwa berbagai bentuk kekerasan dalam rumah tangga dianggap sebagai hal yang biasa terjadi di masyarakat tersebut. Perempuan Bugis yang mengalami kekerasan seksual dalam pernikahan cenderung juga mengalami jenis kekerasan lainnya, yang menegaskan bahwa pemerkosaan atau penyimpangan seksual tidak berdiri sendiri, melainkan selalu berkaitan dengan bentuk kekerasan lain dalam kehidupan pernikahan mereka. Penemuan ini menunjukkan kompleksitas kekerasan dalam institusi perkawinan, di mana korban seringkali menghadapi berbagai jenis pelanggaran secara bersamaan (Manderson & Bennett, 2003).

Pada tahun 2021, Deputi Bidang Perlindungan Hak Perempuan dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) melaksanakan Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPPHN). Survei ini merupakan hasil kolaborasi yang erat antara sejumlah lembaga, termasuk Badan Pusat Statistik (BPS), Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia (LD FEB UI), serta United Nations Fund for Population Activities (UNFPA). Inisiatif ini bertujuan untuk mengumpulkan data yang komprehensif mengenai pengalaman dan tantangan yang dihadapi perempuan di Indonesia, sekaligus menjadi langkah penting dalam upaya perlindungan dan pemberdayaan perempuan di tingkat nasional. Dengan informasi yang diperoleh dari survei ini, diharapkan dapat menciptakan kebijakan yang lebih efektif dan responsif terhadap kebutuhan perempuan, sehingga dapat mendorong terciptanya kesetaraan gender dan kesejahteraan bagi seluruh masyarakat. Hasil survei dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Tabel 1. Data SPHPN 2021



Sumber Data: Kemen-PPPA Bekerjasama Dengan BPS Dan LD FEB UI Serta UNFPA

Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 mengenai Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (UU PKDRT) memberikan definisi yang jelas mengenai Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) sebagai tindakan yang dapat mengakibatkan penderitaan fisik, seksual, dan psikologis, serta penelantaran dalam konteks rumah tangga. KDRT juga mencakup berbagai bentuk ancaman yang melanggar hukum terhadap individu, dengan fokus khusus pada perempuan, yang sering kali menjadi korban utama dalam situasi ini. Undang-undang ini bertujuan untuk melindungi hak-hak perempuan dan menciptakan lingkungan yang aman dari segala bentuk kekerasan, sehingga memperkuat perlindungan hukum bagi mereka yang mengalami KDRT dan mendukung upaya penghapusan kekerasan dalam rumah tangga (Fathul Jannah, 2003). Teori-teori yang menjelaskan perilaku kekerasan dalam rumah tangga, terutama subordinasi dan patriarki, menunjukkan bahwa individu yang disubordinasi berfungsi sebagai alat untuk memenuhi kehendak pihak dominan. Dalam konteks patriarki, perempuan sering kali dianggap sebagai objek yang dapat dimanfaatkan, dikendalikan, dan ditindas oleh laki-laki. Situasi ketidaksetaraan ini menciptakan lingkungan yang memungkinkan terjadinya kekerasan, di mana laki-laki merasa berhak untuk melakukan tindakan agresif terhadap perempuan. Dengan demikian, pemahaman tentang struktur kekuasaan yang timpang ini menjadi penting dalam menangani dan mencegah kekerasan dalam rumah tangga (Hardani & Bakhtiar, 2010).

Menurut Hardani dan Bachtiar, ada tiga teori utama yang menjelaskan terjadinya kekerasan, yaitu teori biologi, teori frustrasi-agresi, dan teori kontrol. Pertama, teori biologi menyatakan bahwa manusia memiliki sifat agresif sejak lahir, tidak hanya hewan (Hardani & Bakhtiar, 2010). Masih menurut Hardani dalam Sigmund Freud, ia berpendapat bahwa manusia memiliki keinginan untuk mati yang mendorong mereka untuk menikmati tindakan melukai dan membunuh orang lain atau diri mereka sendiri. Konrad Lorenz bahkan berpendapat bahwa agresivitas dan kekerasan bermanfaat dalam kelangsungan hidup. Kedua, teori frustrasi-agresi menyatakan bahwa individu cenderung menjadi agresif ketika mengalami frustrasi sebagai cara untuk melepaskan emosi. Ketiga, teori kontrol menyatakan bahwa individu yang memiliki hubungan yang tidak memuaskan atau tidak sehat mungkin cenderung menggunakan kekerasan.

Sheila M Seelau dan Eric P Seelau, mengungkapkan bahwa terdapat persepsi bahwa laki-laki cenderung menjadi pelaku kekerasan dan perempuan menjadi korban kekerasan terkait adanya *stereotip gender* yang bias (Seelau & Seelau, 2005). Kristin L Anderson, ia menemukan bahwa terdapat stereotip gender bahwa perempuan dianggap tidak mampu melakukan kekerasan, sedangkan laki-laki dianggap mampu melakukan kekerasan (Anderson, 2005). Penelitian ini Erwin Asmadi menunjukkan bahwa rata-rata jumlah partisipan yang melakukan kekerasan adalah laki-laki, sedangkan lebih banyak korban kekerasan yang melapor ke polisi juga perempuan. Wanita dipandang memiliki sifat lembut dan penuh kasih sehingga mereka tidak mungkin melakukan kejahatan, tetapi ini tidak sepenuhnya benar. Perempuan juga bisa menjadi pelaku kejahatan, bahkan pelaku KDRT (Asmadi, 2018). Fenomena ini merupakan bentuk penyimpangan sosial karena pada umumnya perempuan adalah korban kekerasan dalam rumah tangga. Penyimpangan perilaku ini harus menjadi perhatian masyarakat agar mereka bertindak dan berperilaku sesuai dengan norma dan nilai sosial yang ada (Bunga, 2016).

Tabel 2. Jumlah Kasus KDRT Di Indonesia



Analisis terhadap data Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) di Indonesia tahun 2022 menunjukkan penurunan kasus sebesar 25,68%, dari 7.435 kasus pada tahun 2021 menjadi 5.526 kasus. Tren ini menunjukkan penurunan yang konsisten selama tiga tahun terakhir, mencatatkan jumlah kasus KDRT terendah dalam sepuluh tahun terakhir. Namun, meskipun terjadi penurunan, tingkat kekerasan dalam rumah tangga tetap menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian berkelanjutan, mengingat dampak sosial, fisik, dan psikologis yang signifikan pada para korban, terutama perempuan, yang secara statistik paling banyak terdampak.

Sumatera Utara menjadi provinsi dengan kasus KDRT terbanyak pada tahun 2022, sebanyak 792 kasus, diikuti oleh Jawa Timur dengan 725 kasus, serta DKI Jakarta dan sekitarnya sebanyak 476 kasus. Provinsi dengan kasus terendah adalah Sulawesi Barat, dengan hanya 17 kasus, dan Kepulauan Bangka Belitung dengan 23 kasus. Distribusi ini mengindikasikan bahwa wilayah padat penduduk dengan tekanan sosial-ekonomi yang lebih tinggi cenderung memiliki angka KDRT yang lebih tinggi, yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor ekonomi, kultural, dan tekanan psikologis.

Berdasarkan penelitian dan Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan KDRT, bentuk KDRT meliputi kekerasan fisik, seksual, psikologis, serta penelantaran. Penelitian Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) bersama Badan Pusat Statistik (BPS) dan UNFPA menyatakan bahwa satu dari tiga perempuan di Indonesia mengalami kekerasan dalam hidupnya, baik fisik maupun psikologis. Faktor-faktor pemicu KDRT meliputi tekanan ekonomi, yang sering kali memperburuk konflik keluarga, terutama jika ada ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Faktor kultural juga berperan, karena nilai-nilai patriarki yang masih dominan di beberapa wilayah memperlemah posisi perempuan dalam menghadapi kekerasan di rumah tangga.

Secara psikologis, teori frustrasi-agresi menjelaskan bahwa ketegangan yang tidak tersalurkan dapat memicu perilaku agresif, yang sering kali dialami dalam konteks rumah tangga. Teori kontrol juga menyebutkan bahwa individu yang merasa tidak puas atau tidak aman dalam hubungannya cenderung menggunakan kekerasan sebagai cara untuk memaksakan kendali atas pasangan. Dalam penelitian kasus, seperti pada komunitas perempuan Bugis, kekerasan seksual seringkali berkaitan dengan kekerasan fisik dan ekonomi, menunjukkan pola yang saling berkaitan dan berulang.

Klasifikasi bentuk kekerasan oleh Bennet, yaitu kekerasan fisik, seksual, emosional, ekonomi, dan sosial, memperlihatkan bahwa KDRT jarang berdiri sendiri sebagai satu bentuk kekerasan melainkan cenderung terjadi dalam kombinasi. Misalnya, kekerasan fisik dan ekonomi sering kali berlangsung bersama, dan korban biasanya mengalami dampak ganda yang memperburuk kondisi mereka baik secara mental maupun finansial. Lebih lanjut, stereotip gender sering kali menyebabkan persepsi masyarakat bahwa laki-laki adalah pelaku kekerasan, meskipun penelitian menunjukkan bahwa perempuan juga bisa menjadi pelaku dalam kasus tertentu.

Pencegahan KDRT memerlukan pendekatan yang holistik, termasuk edukasi masyarakat untuk mengubah persepsi tentang peran gender dalam rumah tangga dan normalisasi perlakuan yang setara antar anggota keluarga. Edukasi ini penting agar masyarakat memahami bahwa KDRT bukan hanya masalah pribadi melainkan masalah sosial yang memiliki dampak luas. Selain itu, pendekatan hukum yang tegas juga penting untuk memastikan bahwa pelaku KDRT diadili sesuai hukum, sekaligus memberikan dukungan yang memadai bagi para korban, termasuk akses ke pelayanan kesehatan dan pendampingan psikologis.

Data ini menggarisbawahi bahwa penurunan jumlah kasus KDRT tidak berarti bahwa permasalahan telah terselesaikan. Upaya pencegahan yang berkesinambungan dan peningkatan pemahaman masyarakat tentang KDRT serta perubahan nilai-nilai tradisional yang mendukung kekerasan dalam rumah tangga tetap sangat diperlukan untuk mencapai penurunan yang berkelanjutan dalam angka KDRT.

B. *Self Management In Preventing Domestic Violence*

Menurut (Ismail et al., 2023) dalam bidang psikologi, manajemen diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan semua aspek keberadaan mereka, termasuk fisik, emosional, mental, pikiran, jiwa dan jiwa mereka, serta menjalani realitas kehidupan mereka dengan memanfaatkan potensi dan kemampuan mereka. Gie, di sisi lain,

1. *Self Control*

Menurut penulis, kunci utama dalam manajemen diri untuk mencegah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) terletak pada pengendalian diri yang dimiliki oleh suami dan istri. Pengendalian diri ini dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengatur dan mengelola berbagai aspek fisik, psikologis, serta perilaku mereka ketika menghadapi berbagai rangsangan. Dengan memiliki kontrol diri yang baik, pasangan suami istri dapat menanggapi situasi yang menegangkan atau memicu konflik dengan lebih bijaksana, sehingga mampu menghindari tindakan yang dapat menimbulkan konsekuensi negatif bagi hubungan mereka dan mencegah terjadinya KDRT. Pengendalian diri yang efektif menjadi alat penting dalam membangun komunikasi yang sehat dan menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis (Marsela & Supriatna, 2019). Daniel Goleman menjelaskan bahwa kemampuan untuk mengendalikan diri seseorang tercermin dalam cara mereka mengelola emosi, yang memungkinkan mereka untuk mengekspresikannya dengan tepat dan sesuai konteks. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik juga menunjukkan tingkat toleransi yang tinggi terhadap frustrasi, mampu tetap tenang dan fokus meskipun menghadapi situasi yang menantang. Selain itu, mereka mampu menangani ketegangan mental dengan efektif, yang menunjukkan ketahanan dan kematangan emosional. Dengan kata lain, pengendalian diri bukan hanya sekedar tentang menahan impuls, tetapi juga tentang mengelola emosi dan stress dengan cara yang konstruktif dan produktif (Marsela & Supriatna, 2019).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Debra Umberson dkk. mengenai Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), ditemukan bahwa tindak kekerasan seringkali disebabkan oleh rendahnya kontrol diri, dan pelaku kekerasan umumnya adalah laki-laki dengan perempuan sebagai korban. Penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa kesalahan dan tanggung jawab atas kekerasan ini terkait dengan konsep bias gender yang ada di masyarakat. Konsep ini menciptakan potensi kerugian yang sangat besar bagi korban kekerasan (Umberson et al., 1998).

Dalam sebuah studi kasus, seorang individu yang memiliki kecenderungan agresif menggunakan teknik *self-control* dengan cara menerapkan praktik meditasi harian untuk mengelola emosinya. Ketika muncul konflik dalam hubungan, ia belajar untuk menenangkan diri sebelum merespons, mencegah respons yang agresif.

Teori *self-control* dari psikologi, seperti *teori self-regulation* menekankan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan impuls dan emosi dengan efektif. Melalui penerapan teknik-teknik *self-regulation* seperti latihan pernapasan atau *mindfulness*, individu dapat mengurangi impuls agresif yang dapat memicu kekerasan dalam hubungan.

2. *Self Motivation*

Motivasi diri menjadi aspek penting yang perlu dimiliki oleh suami istri dalam upaya mencegah kekerasan dalam rumah tangga, terutama dalam membangun keluarga

yang harmonis. Dengan motivasi ini, suami dan istri dapat berperan sebagai individu yang saleh, di mana seorang suami yang saleh diwujudkan melalui pelaksanaan tanggung jawabnya dalam rumah tangga. Sebagai kepala keluarga, suami memiliki kewajiban untuk memberikan dukungan yang memadai dalam memenuhi kebutuhan hidup rumah tangga, sekaligus melindungi istri dari segala bentuk ancaman atau kekerasan. Dengan demikian, motivasi diri yang kuat dalam menjalankan peran masing-masing akan sangat berkontribusi pada terciptanya suasana yang aman dan harmonis dalam keluarga (Chairina, 2021). Dalam Kompilasi Hukum Islam (KHI), kewajiban suami dijabarkan secara lebih mendetail, mencakup tanggung jawab finansial yang luas untuk kesejahteraan istri dan anak-anaknya. Suami diwajibkan untuk menyediakan biaya hidup yang mencakup kebutuhan sehari-hari, penyediaan kiswah (pakaian), serta tempat tinggal yang layak bagi istri dan anak-anaknya. Selain itu, suami juga bertanggung jawab atas biaya rumah tangga, perawatan, dan pengobatan bagi istri dan anak-anaknya, serta pendidikan anak-anak, yang mencakup semua aspek yang mendukung perkembangan mereka. Lebih jauh, suami harus berperan aktif dalam membimbing istrinya, memberikan pendidikan agama yang sesuai, serta menciptakan kesempatan bagi istrinya untuk belajar dan berkembang secara pribadi. Kewajiban ini menunjukkan pentingnya peran suami dalam menjaga kesejahteraan keluarga, baik dari segi materi maupun spiritual (Muthahir & Fuadi, 2020).

Perempuan memiliki posisi strategis, menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi laki-laki. Wanita yang diinginkan dalam Islam bukan hanya orang yang berpikir progresif, aktif, bekerja sama, berpendidikan, berpikir global, tetapi juga peduli dengan pria dan moral mereka (Embong, 2018). Seorang istri, dalam mempertahankan kehidupan rumah tangganya, harus memiliki motivasi untuk berkarir. Ini adalah kemajuan dalam posisi wanita yang dipandang sebagai identitas dan kematangan pribadi yang terbentuk dari proses yang sedang berlangsung selama fase hidupnya ini. Motivasi ini dapat ditunjukkan oleh sikap yang ingin unggul di tempat kerja, melaksanakan tugas yang bertanggung jawab dengan serius. Hasilnya akan menjadi identitas diri yang mencerminkan kebanggaan dan kepercayaan diri (Komalasari et al., 2017).

Keharmonisan dalam sebuah rumah tangga dapat diartikan sebagai keadaan di mana seluruh anggota keluarga merasa bahagia dan saling mendukung satu sama lain. Untuk menilai tingkat keharmonisan tersebut, terdapat lima indikator penting yang perlu diperhatikan. Pertama, komunikasi yang efektif antar anggota keluarga sangat krusial, karena hal ini menciptakan saluran terbuka untuk berbagi pikiran dan perasaan. Kedua, kemampuan untuk menyelesaikan konflik dengan baik akan menentukan seberapa kuat hubungan dalam keluarga, mengingat setiap keluarga pasti menghadapi tantangan. Ketiga, kesabaran dalam menjalin hubungan menunjukkan komitmen dan pengertian antar anggota keluarga. Selanjutnya, kebanggaan terhadap identitas keluarga memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas. Terakhir, kebiasaan menghabiskan waktu berkualitas bersama merupakan cara untuk memperkuat ikatan emosional dan menciptakan kenangan indah yang akan diingat oleh seluruh anggota keluarga (Kavikondala et al., 2016).

Cinta memainkan peran krusial dalam menciptakan keharmonisan di dalam rumah tangga, di mana tingkat cinta yang lebih tinggi antara pasangan suami istri sejalan dengan peningkatan keharmonisan hubungan mereka. Kekuatan cinta tidak hanya berkontribusi terhadap keharmonisan keluarga, tetapi juga dapat diperkuat oleh elemen spiritualitas

yang ada di antara pasangan yang sudah menikah. Dalam hal ini, penting bagi setiap pasangan untuk memahami dan menghargai bahasa cinta masing-masing, karena pemahaman ini akan membantu mengembangkan perasaan cinta yang mendalam, yang pada gilirannya akan menciptakan suasana yang lebih harmonis dan saling mendukung dalam kehidupan sehari-hari (Herawati, 2016).

Seorang suami yang termotivasi untuk menciptakan lingkungan rumah tangga yang sehat, menjalani terapi konseling untuk memahami dan mengatasi sumber ketidakpuasan dirinya. Motivasi untuk memperbaiki hubungan dan keinginan akan lingkungan positif ini menjadi dorongan baginya untuk mempertahankan perilaku yang konstruktif.

Self-Determination Theory menjelaskan bahwa motivasi internal yang tinggi, seperti keinginan untuk memperbaiki kualitas hubungan dan kehidupan keluarga, dapat meningkatkan ketahanan individu terhadap tindakan agresif. Dengan memahami nilai-nilai pribadi yang penting, individu lebih termotivasi untuk melakukan perubahan positif.

3. *Self Development*

Menurut penulis, mencegah KDRT dapat dilakukan dengan mengembangkan potensi pasangan suami istri, terutama dalam hal kemampuan berkomunikasi. Pengembangan diri adalah kegiatan menumbuhkan potensi diri sendiri. Manusia memiliki potensi dasar untuk mengembangkan dirinya. Pengembangan diri meliputi potensi fisik, intelektual, emosional, empati, spiritual dan moral yang dimiliki oleh manusia. Pada dasarnya, pengembangan diri adalah pengembangan seluruh potensi manusia yang meliputi potensi fisik, intelektual, emosional, empati, spiritual dan moral yang dimiliki oleh manusia. Pada dasarnya, pengembangan diri adalah pengembangan seluruh potensi manusia yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik (Adnyani & Landrawan, 2021).

Suami dan istri adalah pasangan yang memiliki karakteristik berbeda dalam segala aspek. Perbedaan karakteristik ini sering menjadi hambatan dalam komunikasi, kecuali ada kemauan dari masing-masing pasangan untuk saling memahami. Perbedaan tersebut memerlukan penyesuaian yang harus dilakukan agar tidak menimbulkan ketegangan dalam komunikasi antara suami dan istri. Pada dasarnya, elemen penyesuaian yang paling penting dan mendasar dalam hubungan pasangan adalah komunikasi dua arah atau diskusi yang berjalan lancar. (Yoo et al., 2014).

Selama ini, pola komunikasi yang sering terjadi antara pasangan suami istri adalah pola komunikasi negatif dan tidak langsung. Ini karena melibatkan perasaan permusuhan dan kurangnya keterbukaan di antara pasangan. Sementara itu, untuk membangun kebahagiaan, keharmonisan dan kepuasan dalam rumah tangga, setiap pasangan harus mampu berusaha berkomunikasi secara positif dan efektif. Komunikasi positif meliputi kehangatan, diskusi dan menjaga perasaan kasih sayang (Lavner et al., 2016).

Seorang pasangan mengambil kelas pengembangan diri tentang komunikasi efektif dan resolusi konflik untuk memperbaiki hubungan mereka. Dengan mengembangkan keterampilan ini, mereka mampu berkomunikasi dengan lebih baik dan mengatasi masalah tanpa kekerasan.

Menurut teori *growth mindset* individu yang percaya bahwa kemampuan mereka dapat dikembangkan cenderung lebih terbuka terhadap perubahan dan pengembangan

diri. Dalam konteks ini, pasangan yang fokus pada pengembangan diri bisa lebih efektif dalam mengatasi konflik tanpa kekerasan.

4. *Self Efficacy*

Efikasi diri, menurut penulis, merupakan faktor krusial yang perlu dimiliki oleh pasangan suami istri untuk mencegah terjadinya kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Terutama bagi seorang istri, memiliki rasa percaya diri dalam kemampuan untuk hidup mandiri serta mengatasi masalah ekonomi dan kesejahteraan keluarga sangatlah penting. Albert Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Dalam pandangan Bandura, efikasi diri mencerminkan keyakinan seseorang bahwa mereka dapat mempengaruhi peristiwa dalam hidup mereka dan memiliki kontrol atas situasi yang mereka hadapi. Dengan demikian, peningkatan efikasi diri dapat membantu pasangan dalam mengelola tantangan hidup dan mencegah kekerasan dalam rumah tangga (Bandura, 1989).

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merujuk pada tindakan kekerasan yang dialami oleh anggota keluarga di dalam lingkungan rumah, yang umumnya dilakukan oleh laki-laki terhadap perempuan. Fenomena ini sering kali berakar dari pandangan masyarakat yang menganggap perempuan sebagai individu yang lemah secara fisik dan tergantung secara ekonomi. Selain itu, terdapat juga bias gender yang melingkupi kekerasan ini, yang berkaitan dengan konstruksi sosial dan budaya yang ada dalam masyarakat, di mana perempuan sering kali diposisikan dalam peran subordinat. Hal ini menciptakan lingkungan di mana kekerasan terhadap perempuan dianggap sebagai hal yang dapat diterima, sehingga memperkuat siklus kekerasan dan diskriminasi yang mereka hadapi (Astuti, 2002).

Dalam konteks budaya patriarki, perempuan seringkali dipandang sebagai milik suami, sehingga laki-laki memiliki kontrol penuh atas mereka. Kekuasaan ini dapat mengambil bentuk kekerasan terhadap istri, yang mengarah pada normalisasi tindakan kekerasan dalam hubungan perkawinan. Dominasi suami dalam struktur keluarga, bersamaan dengan pandangan bahwa istri berada dalam posisi yang lebih rendah atau sub dominasi, berpotensi mendorong perilaku suami yang cenderung menggunakan segala cara untuk menunjukkan kekuasaan dan kontrolnya. Hal ini menciptakan lingkungan yang tidak hanya merugikan perempuan, tetapi juga memperkuat siklus kekerasan dan ketidakadilan gender dalam masyarakat (Wardani, 2014).

Ross Macmillan dan Rosemary Gartner menyatakan bahwa wanita yang aktif dalam dunia kerja cenderung memiliki tingkat ketergantungan yang lebih rendah terhadap pasangan mereka. Hal ini berbeda dengan wanita yang tidak bekerja, yang seringkali terjebak dalam hubungan yang tidak adil karena kurangnya sumber daya untuk meninggalkan situasi tersebut atau untuk mempengaruhi perilaku suami mereka. Dalam konteks ini, kemandirian ekonomi yang diperoleh melalui pekerjaan dapat menjadi faktor pelindung yang signifikan bagi perempuan, mengurangi risiko kekerasan dalam rumah tangga yang mereka alami. Sebaliknya, perempuan yang tidak bekerja berisiko lebih tinggi mengalami kekerasan dari suami, karena ketergantungan ekonomi mereka sering kali menimbulkan rasa kehilangan percaya diri untuk meninggalkan hubungan yang merugikan. Ketergantungan ini tidak hanya mempengaruhi situasi keuangan mereka,

tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan mental dan psikologis, membuat mereka terjebak dalam siklus kekerasan yang sulit untuk diputus (Macmillan & Gartner, 1999).

Seorang istri yang sebelumnya merasa tidak berdaya dalam menghadapi konflik rumah tangga mulai membangun *self-efficacy* atau keyakinan akan kemampuannya melalui dukungan kelompok. Ia menjadi lebih yakin bahwa ia dapat menghadapi situasi sulit tanpa harus mengalami atau memberikan kekerasan.

Self-efficacy theory menekankan bahwa keyakinan individu akan kemampuan dirinya untuk menghadapi tantangan merupakan kunci dalam mengatasi stres dan respons negatif, termasuk agresi. Ketika individu percaya bahwa mereka dapat mengelola konflik, kecenderungan untuk melakukan kekerasan menurun.

5. *Self Monitoring*

Penulis berpendapat bahwa untuk mencegah terjadinya tindakan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), penting bagi pasangan suami istri untuk saling memantau keadaan masing-masing, yang dapat dilakukan melalui refleksi diri atau muhasabah. Dalam hal ini, Snyder mengemukakan bahwa pemantauan diri (*self-monitoring*) adalah usaha individu untuk menampilkan citra diri yang positif di hadapan orang lain dengan memanfaatkan petunjuk dari dalam diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Proses ini juga berkaitan dengan bagaimana individu mengelola kesan yang ditampilkan kepada orang lain. Selain itu, kemampuan untuk memantau diri mencerminkan sifat kepribadian seseorang yang melibatkan pengaturan sinyal non-verbal serta penyesuaian perilaku untuk berinteraksi secara efektif. Dengan demikian, kesadaran dan pengelolaan diri menjadi kunci dalam membangun hubungan yang sehat dan menghindari konflik yang dapat berujung pada kekerasan (Snyder & Gangestad, 1986).

Penulis berpendapat bahwa salah satu karakteristik krusial dalam proses pemantauan diri adalah kemampuan untuk melakukan koreksi diri, yang dikenal dalam istilah Arab sebagai muhasabah. Secara etimologis, muhasabah berasal dari kata *hasaba-yuhasibu*, yang berarti "menghitung." Malik Badri menjelaskan bahwa dalam konteks bahasa Arab, *muhasabah* juga diartikan sebagai *tafakur*, yang dalam bahasa Inggris sering diterjemahkan sebagai kontemplasi atau meditasi. Meskipun ada kebingungan antara istilah *meditasi* dan *tafakkur*, keduanya memiliki makna yang berbeda. Menurut Badri, *tafakur* merupakan aktivitas spiritual yang bersifat kognitif, mengintegrasikan aspek pemikiran rasional, emosional, dan spiritual. Tujuan utama dari tafakkur adalah untuk melakukan refleksi mendalam terhadap Allah SWT dan ciptaan-Nya. Selain itu, ada istilah lain yang relevan, seperti *tadabbur*, *tawassum*, dan *albab*, yang semuanya berkaitan dengan proses introspeksi dan pemahaman yang mendalam terhadap kehidupan dan kehadiran *Ilahi* (Ahmad, 2018).

Seorang individu yang mengalami stres mulai mencatat kapan dan bagaimana emosi negatif muncul dalam interaksi dengan pasangan. Dengan mencatat pemicunya, ia bisa mengenali situasi yang menimbulkan emosi berlebih dan mencari alternatif respons.

Berdasarkan *self-monitoring theory* pemantauan diri memungkinkan individu untuk lebih menyadari perilakunya dalam berbagai situasi. Ini juga membantu mengidentifikasi pola-pola yang dapat mengarah pada kekerasan, sehingga mereka dapat menghindari atau mengendalikan pemicu tersebut dengan lebih baik.

6. *Self Concept*

Penulis meyakini bahwa pencegahan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dapat tercapai apabila pasangan suami istri memahami dengan baik konsep diri mereka. Hal ini sangat penting, mengingat konsep diri mencerminkan pemahaman individu tentang bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri dalam berbagai aspek, termasuk fisik, sosial, dan psikologis. Konsep diri bukan hanya sekadar persepsi, melainkan juga mencakup cara individu berinteraksi dengan orang lain serta bagaimana mereka mengevaluasi diri sendiri. Pemahaman ini memainkan peran krusial dalam mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia, seperti emosi, pikiran, minat, motivasi, dan perilaku. Dengan memiliki pemahaman yang mendalam tentang konsep diri, diharapkan pasangan dapat membangun hubungan yang lebih sehat dan harmonis, sehingga mengurangi risiko terjadinya KDRT (Veiga & Leite, 2016).

Konsep diri pasangan suami istri mencakup penilaian menyeluruh terhadap diri sendiri dalam berbagai dimensi, termasuk fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi, dan prestasi. Dimensi fisik merujuk pada penampilan individu, jenis kelamin, dan bagaimana tubuh seseorang mempengaruhi perilaku serta citra sosial di mata orang lain. Sementara itu, dimensi psikologis menggambarkan kemampuan dan keterbatasan individu, termasuk harga diri serta interaksi dengan orang lain. Dalam aspek sosial, konsep diri mencakup hubungan dengan teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sosial lainnya. Aspek emosional menggambarkan kemampuan individu dalam mengelola emosi, seperti kemarahan, kesedihan, atau kebahagiaan, serta sifat pemaaf atau pendendam. Selanjutnya, dimensi aspirasional mencerminkan pandangan, ide, kreativitas, dan cita-cita seseorang, sedangkan konsep diri berprestasi menggambarkan kemajuan serta keberhasilan yang ingin dicapai. Dengan memahami berbagai aspek ini, pasangan suami istri dapat mengembangkan hubungan yang lebih harmonis dan saling mendukung dalam pencapaian pribadi masing-masing (Rosenberg, 2017).

Dalam satu kasus, seorang individu memandang dirinya sebagai pasangan yang protektif, namun ia merefleksikan kembali arti protektif yang sehat setelah menjalani sesi konseling. Perubahan konsep diri ini membantunya untuk menghindari perilaku yang terlalu mengontrol atau posesif, yang berpotensi mengarah pada kekerasan.

Menurut *self-concept theory* cara individu memandang diri sendiri dapat memengaruhi perilakunya. Dengan mengembangkan konsep diri yang positif dan non-agresif, individu bisa mendorong perilaku yang lebih suportif dan menghormati batasan pasangan, mengurangi risiko KDRT.

7. *Self Change*

Menurut penulis, upaya untuk mencegah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) perlu melibatkan pembagian kekuasaan yang lebih adil dalam lingkungan rumah tangga. Ketidakadilan dalam hubungan kekuasaan seringkali menjadi faktor yang memicu terjadinya KDRT, di mana pandangan gender yang tidak seimbang berperan penting. Beberapa perspektif menunjukkan bahwa pria cenderung lebih sering melakukan kekerasan terhadap perempuan, hal ini berkaitan dengan dorongan untuk mempertahankan atau meningkatkan status mereka dibandingkan dengan pasangan wanita mereka. Oleh karena itu, menciptakan kesetaraan dalam kekuasaan dan mengubah paradigma gender yang merugikan ini sangat penting untuk mengurangi dan mencegah KDRT (Asmarany, 2008). Oleh karena itu, penulis berpendapat bahwa diperlukan

transformasi diri dari kedua pasangan, suami dan istri, dengan cara mendesain ulang peran, hak, tanggung jawab, serta harapan yang ada dalam konteks kehidupan rumah tangga. Proses ini tidak hanya penting untuk mencapai keseimbangan dan keharmonisan dalam hubungan, tetapi juga untuk memastikan bahwa masing-masing pihak dapat berkontribusi secara optimal dalam lingkungan keluarga. Dengan menata kembali aspek-aspek ini, diharapkan akan tercipta saling pengertian dan dukungan yang lebih kuat antara suami dan istri, yang pada gilirannya akan memperkuat pondasi rumah tangga dan memberikan lingkungan yang lebih baik bagi perkembangan keluarga. Ini dilakukan dengan:

Penting untuk mengubah cara pandang yang marginal terhadap peran istri dalam keluarga, dimana suami seringkali menganggap pekerjaan istri tidak berarti jika tidak menghasilkan uang, melarang mereka untuk terlibat dalam aktivitas di luar rumah, atau bahkan menolak gagasan bahwa perempuan bisa berkontribusi secara finansial demi memenuhi kebutuhan keluarga. Selain itu, terdapat anggapan bahwa perempuan tidak memiliki kapasitas untuk menjadi pemimpin, terutama dalam konteks rumah tangga. Penulis berpendapat bahwa pandangan semacam ini perlu direformasi menjadi sikap yang lebih inklusif dan moderat, yang mengakui dan mendukung partisipasi istri dalam pengambilan keputusan, termasuk dalam pertemuan keluarga, sehingga memberikan ruang bagi perempuan untuk berkontribusi secara aktif dan menunjukkan bahwa peran mereka dalam keluarga sangatlah penting.

Mengubah pandangan tentang subordinasi terhadap istri merupakan langkah penting yang perlu dilakukan, terutama dengan mempertimbangkan teori yang menyatakan bahwa subordinasi sering kali menempatkan satu jenis kelamin di bawah yang lainnya (Cornwall & Lindisfarne, 2016). Misalnya, terdapat anggapan bahwa suami berhak memegang posisi dominan, dengan keyakinan bahwa perempuan tidak seharusnya menduduki jabatan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, karena dianggap secara alami lebih rendah. Pandangan ini juga menempatkan kebutuhan dan kepentingan suami sebagai yang utama, sementara kebutuhan istri sering kali diabaikan. Akibatnya, perempuan mungkin menerima gaji yang lebih rendah meskipun mereka memiliki pekerjaan yang sama dengan laki-laki. Oleh karena itu, penting untuk merubah perspektif ini menjadi pandangan yang mengedepankan kesetaraan, di mana hak dan kebutuhan kedua pasangan diakui dan dipenuhi secara adil, tanpa adanya subordinasi yang mendiskriminasi salah satu pihak.

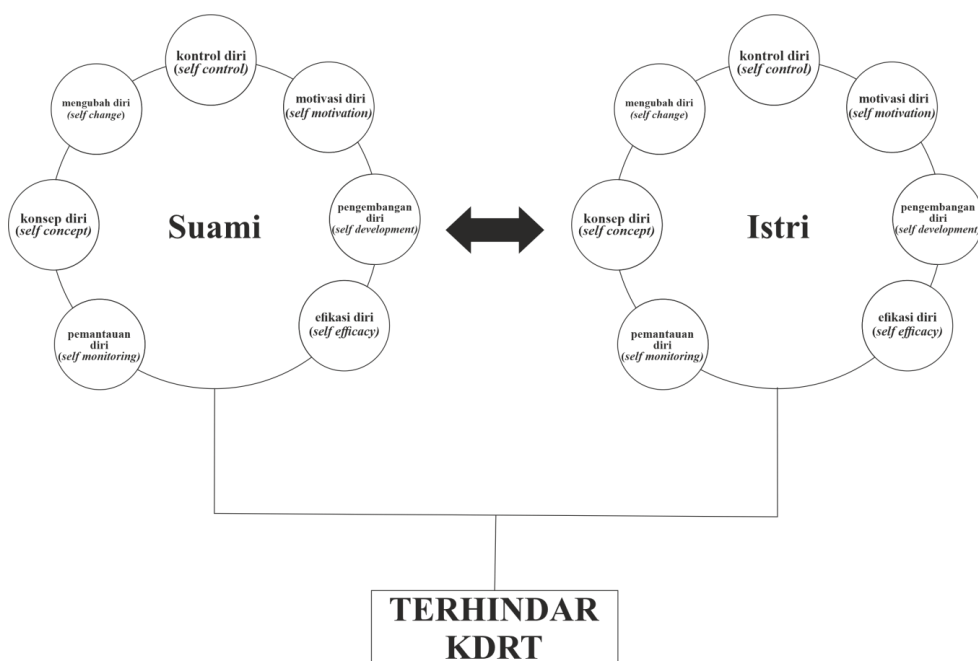
Penting untuk mengubah cara pandang terkait peran ganda yang sering kali dibebankan kepada istri. Sering kali, meskipun istri berkarir di sektor publik, tanggung jawab domestik masih dianggap sebagai kewajiban utamanya. Sebagai contoh, ada suami yang berpikir bahwa selain melayani suami, hamil, melahirkan, menyusui, dan mengurus rumah, istri juga harus bekerja mencari nafkah. Kondisi ini menciptakan beban kerja dan tanggung jawab yang berat bagi istri, yang harus menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga, merawat anak, dan memenuhi kebutuhan suami, sambil menggantikan peran suami ketika ia tidak ada di rumah. Oleh karena itu, perlu ada perubahan perspektif menuju pembagian kerja yang lebih adil, sehingga tugas dan pekerjaan di kedua ranah, baik publik maupun domestik, tidak lagi memberatkan istri.

Stereotip yang sering dialamatkan kepada istri perlu diubah untuk menciptakan pandangan yang lebih adil dan seimbang. Stereotip, yang menurut teori yang ada adalah kesepakatan dalam suatu kelompok yang memberikan gambaran tidak akurat tentang kelompok lain, dapat menghasilkan hubungan kuasa yang tidak setara, seringkali dengan tujuan menaklukkan atau mengendalikan pihak lain. Sebagai contoh, seorang suami mungkin memandang istrinya sebagai sosok yang pemalu, cengeng, dan tidak mandiri, serta secara fisik lebih lemah dibandingkan pria. Sebaliknya, pria seringkali dianggap tegas dan berani. Dalam pandangan tradisional, istri diharapkan untuk mengurus anak dan rumah tangga, serta melayani suami, sementara suami hanya bertanggung jawab terhadap aspek ekonomi keluarga. Hal ini menyebabkan istri sering dipandang sebagai sosok yang bergantung pada suami, sehingga penting untuk mendobrak stereotip ini demi menciptakan hubungan yang lebih setara dan saling menghargai dalam sebuah keluarga.

Seorang pria yang kerap mengalami emosi tinggi dalam hubungan mengambil langkah untuk menjalani terapi pengelolaan kemarahan, berfokus pada *self-change*. Ia mulai menggunakan teknik coping untuk merespons stres dengan cara yang lebih konstruktif, seperti berolahraga atau melakukan hobi.

Teori perubahan perilaku, seperti *Transtheoretical Model of Change* menjelaskan bahwa perubahan sikap dan perilaku berjalan dalam tahap-tahap, seperti kesadaran, persiapan, tindakan, dan pemeliharaan. Dalam kasus ini, individu yang melalui tahapan perubahan dengan dukungan profesional lebih mungkin untuk mempertahankan perilaku tanpa kekerasan dalam jangka panjang.

Dari ketujuh jenis manajemen diri yang penulis paparkan di atas, dapat digambarkan ilustrasi berikut:



Gambar 1. Bagan *Self Management* Pencegah KDRT

C. Metode *Self Management* Dalam Mencegah KDRT Prespektif Al-Quran

1. *Kazmul Gaiza (Holding Back Anger)*

Salah satu metode dari *self management* dalam Al-Quran untuk mencegah KDRT adalah menahan marah. Perbuatan ini erat kaitannya dengan pengendalian emosi pasangan suami dan istri dalam menyikapi kemarahan dan emosi yang bersumber dari keadaan hati manusia. Al-Qur'an telah membicarakan persoalan kecerdasan emosi sejak 1400 tahun yang lalu melalui firman-firman-Nya dalam al-Qur'an. Menurut Darwis Hude, kecerdasan emosional seringkali dikaitkan dengan *qalb* (hati). 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). (Majeed & Rana, 2023)

Kemampuan menahan marah pasangan suami istri menurut Al-Qur'an dipandang sebagai 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 الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : “Yaitu orang yang berinfak, di waktu lapang maupun di waktu sempit dan orang-orang yang mampu menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain(pada dirinya). Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan” (QS.Ali Imran:134).

Pengendalian amarah dalam Islam, seperti yang diajarkan dalam konsep *kazmul gaiza* (menahan marah) dalam Al-Qur'an, adalah prinsip penting dalam mengelola hubungan yang harmonis, termasuk dalam konteks mencegah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Namun, penerapan ajaran ini dalam konteks budaya Indonesia yang beragam memerlukan pemahaman yang lebih luas dan terintegrasi dengan budaya setempat.

Indonesia, dengan berbagai budaya, adat, dan bahasa, memiliki nilai-nilai yang unik di setiap daerah. Dalam banyak budaya Nusantara, terdapat ajaran-ajaran tradisional yang serupa dengan konsep *kazmul gaiza* ini, seperti prinsip “tutur kata halus” dan “kesabaran” yang diajarkan di Jawa, atau budaya “musyawarah” dalam menyelesaikan konflik di budaya Minangkabau dan Bugis. Dengan adanya kesamaan nilai tersebut, ajaran menahan marah dalam Al-Qur'an sebenarnya dapat lebih mudah diterapkan dalam hubungan rumah tangga di Indonesia. Pengajaran menahan marah dalam Islam dapat

dipadukan dengan nilai-nilai lokal ini, sehingga masyarakat lebih menerima dan menginternalisasi ajaran tersebut dengan cara yang sesuai dengan budaya mereka.

Misalnya, menahan marah dapat diperkenalkan dalam program bimbingan pranikah atau konseling keluarga dengan mengajarkan teknik-teknik konkret seperti *self-regulation*, introspeksi, atau *emotional awareness* (kesadaran emosi) yang juga diajarkan dalam Al-Qur'an. Penggunaan nilai-nilai lokal dalam mendukung ajaran agama dapat membantu individu merasa bahwa nilai-nilai agama selaras dengan budaya lokal, yang akhirnya meningkatkan penerimaan mereka terhadap praktik-praktik agama tersebut.

Dalam konteks hubungan suami istri, interpretasi mengenai peran gender dalam Al-Qur'an terkadang menjadi topik diskusi dan bahkan kontroversi. Beberapa tafsir menempatkan suami sebagai pemimpin utama dan istri sebagai pendukungnya, yang oleh sebagian orang dapat dipahami sebagai hierarki dalam relasi suami istri. Padahal, konsep *kazmul gaiza* yang diajarkan dalam Al-Qur'an tidak memandang jenis kelamin sebagai syarat dalam menahan marah; kemampuan ini merupakan karakteristik orang-orang bertakwa, baik laki-laki maupun perempuan. Dalam konteks hubungan suami istri, *kazmul gaiza* menekankan bahwa kedua belah pihak, suami dan istri, memiliki tanggung jawab yang sama dalam menjaga kontrol emosi dan memperkuat keharmonisan rumah tangga.

Kritik konstruktif terhadap interpretasi tradisional mengenai peran gender dapat membuka ruang diskusi yang lebih luas tentang bagaimana pasangan suami istri dapat bekerja sama dalam membangun komunikasi yang seimbang dan harmonis. Dalam hubungan yang setara, keduanya dituntut untuk belajar menahan amarah dan mempraktikkan pemaafan sesuai dengan ajaran Islam, sebagaimana tercermin dalam ayat yang menyebutkan bahwa Allah mencintai orang yang mampu menahan amarah dan memaafkan. Di Indonesia, hal ini bisa diterjemahkan dalam konteks pendidikan pranikah atau dalam kelas konseling keluarga, dengan menekankan bahwa tanggung jawab menahan emosi adalah kewajiban bersama, bukan hanya satu pihak saja.

Dengan demikian, integrasi ajaran Al-Qur'an dan kebudayaan lokal Indonesia dapat memberikan pemahaman yang lebih inklusif dan relevan bagi masyarakat multikultural. Selain itu, dengan membuka ruang bagi kritik konstruktif, kita dapat mencapai interpretasi yang lebih progresif tentang peran gender dalam pernikahan, sehingga mencegah KDRT dan membangun keluarga yang lebih harmonis.

2. *Mu'āsyarah Bi Al-Ma'rūf* (Pergaulan Yang Baik)

Metode berikutnya yang terkandung dalam Al-Quran untuk mencegah KDRT adalah membangun relasi hubungan suami istri yang baik atau *mu'āsyarah bi al-ma'rūf*. Al-Quran 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:

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

Artinya : “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)

Sementara itu, menurut Zaimatuz Zakiyah dan Zainal Arifin, *mu'āsyarah bi al-ma'rūf* adalah ruh yang paling mendasar dalam hubungan suami istri. Pada zaman Nabi, suami juga melakukan pekerjaan rumah tangga. Di mana pekerjaan ini bukan spesifikasi pekerjaan istri, namun suami juga melakukan hal yang sama (melakukan pekerjaan rumah tangga) dengan istrinya. Kondisi ini juga diimbangi dengan peran istri di ranah publik. Dalam beberapa hadits, dikatakan bahwa banyak wanita aktif bekerja untuk mencari nafkah atau mengembangkan karir mereka dan mengambil bagian dalam komunitas mereka. Melihat kondisi ini, Rasulullah tidak mengharamkannya dan Rasulullah bahkan mengajak ibu/istri untuk melakukannya (Zakiyah & Arifin, 2021).

Secara spesifik, model seperti ini dapat ditemukan dalam rumah tangga Nabi, di mana hubungan antara pembagian peran dalam keluarga antara Nabi dengan istri yang satu dengan istri yang lain memiliki pola yang fleksibel. Ketika Nabi tinggal bersama Sayidah Khadijah, seorang tokoh wanita yang dewasa, terhormat, seorang pengusaha wanita yang sukses dan mapan, Nabi mengandalkan Khadijah baik dari segi pemikiran maupun ekonomi. Khadijah juga berperan dalam melindungi, memberi nasehat, menghibur, mendampingi bahkan melindungi Nabi (Rahmah, 2015).

Dalam konteks budaya Indonesia yang kaya akan keragaman, ajaran Al-Qur'an mengenai *mu'āsyarah bi al-ma'rūf* (pergaulan yang baik) dapat diterapkan dengan memperhatikan nilai-nilai lokal dan norma-norma sosial setempat. Prinsip ini, yang menekankan hubungan harmonis, kesalingan, dan tanpa paksaan, memiliki potensi untuk memperkuat kesadaran akan kesetaraan dan keharmonisan dalam rumah tangga, yang sesuai dengan konsep musyawarah dan gotong royong yang melekat dalam budaya Indonesia. Sebagai contoh, di beberapa wilayah, hubungan suami-istri mencerminkan pola gotong royong dalam membangun keluarga yang harmonis. Dengan cara ini, ajaran Al-Qur'an tentang *mu'āsyarah bi al-ma'rūf* dapat membantu mendorong pembagian peran yang adil dalam rumah tangga, sekaligus menghargai kontribusi masing-masing pihak tanpa pandangan yang membatasi pada gender tertentu.

Lebih lanjut, mengintegrasikan ajaran ini ke dalam konteks Indonesia juga dapat melibatkan pendekatan pendidikan berbasis agama yang mengajarkan bahwa membangun rumah tangga yang baik mencakup kerja sama dan kesalingan. Banyak masyarakat Indonesia menghargai peran agama dalam kehidupan sehari-hari; oleh karena itu, ajaran tentang pergaulan yang baik dapat diinternalisasi melalui lembaga-lembaga agama, majelis taklim, dan komunitas Muslim yang sering menjadi rujukan dalam menjalankan kehidupan rumah tangga. Namun, penerapan ajaran *mu'āsyarah bi al-ma'rūf* harus tetap fleksibel agar tidak menjadi dogma yang kaku. Dalam hal ini, sosialisasi tentang makna hubungan yang baik menurut Al-Qur'an dapat membantu masyarakat melihat bahwa prinsip ini mengutamakan dialog, penghormatan, dan pengakuan terhadap hak serta kewajiban suami-istri.

Dari sisi interpretasi, kritik konstruktif juga diperlukan terhadap pandangan yang membatasi peran gender dalam hubungan suami istri, khususnya dalam konteks budaya yang masih kental dengan pandangan tradisional tentang peran domestik dan publik. Misalnya, dalam beberapa masyarakat di Indonesia, terdapat persepsi bahwa tugas rumah

tangga sepenuhnya menjadi tanggung jawab istri. Sementara itu, konsep *mu'āsyarah bi al-ma'rūf* dalam Islam menunjukkan bahwa pekerjaan rumah tangga bukanlah tugas khusus istri saja, melainkan suami juga memiliki peran yang sama. Nabi Muhammad SAW sendiri dikenal melakukan pekerjaan rumah tangga, mencontohkan bahwa kerja sama dalam rumah tangga adalah hal yang penting dan tidak mengurangi kelebihan atau martabat seseorang. Dengan mengkritisi pandangan sempit terkait peran gender, masyarakat Indonesia dapat memahami bahwa ajaran Al-Qur'an justru mendorong keseimbangan peran dan keadilan gender dalam keluarga.

Ajaran Al-Qur'an juga menginspirasi pemahaman yang lebih luas tentang dukungan suami terhadap istri, termasuk dalam konteks pekerjaan di ranah publik. Di masa Nabi, wanita berperan aktif di masyarakat, baik sebagai pencari nafkah maupun sebagai tokoh yang berkontribusi di komunitas mereka, dan ini mendapat dukungan penuh dari Nabi SAW (Akbar et al., 2023). Namun, interpretasi kontemporer di beberapa budaya Indonesia masih menempatkan wanita dalam posisi yang terbatas, terutama terkait karier. Kritik konstruktif terhadap pandangan ini penting, mengingat ajaran Islam pada dasarnya fleksibel terhadap peran gender sesuai dengan konteks zaman. Mengedepankan ajaran *mu'āsyarah bi al-ma'rūf* dengan cara yang lebih inklusif juga akan membantu memperkuat nilai-nilai keadilan dalam rumah tangga, yang tidak hanya berfokus pada pemenuhan kewajiban, tetapi juga apresiasi terhadap kontribusi pasangan, baik di ranah domestik maupun publik.

3. *Qoulan Sadidan* (Perkataan Benar)

Menurut penulis, salah satu konsep manajemen diri untuk pengembangan diri dalam mencegah KDRT adalah kemampuan komunikasi yang baik dan berkualitas atau yang bisa juga disebut kecerdasan verbal. Alquran mengungkapkan pentingnya memproses kata-kata dan berkomunikasi dengan baik. Hal ini bertujuan agar pesan yang diterima tidak mengakibatkan kesalahpahaman. (Shihab, 2012), Quraish 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 Sadid* (ucapan yang tepat sasaran); 5. *Qaul Layyin* (ucapan yang lemah lembut); 6. *Qaul Thayyib* (ucapan yang baik/diksinya tidak kotor), dan; 6. *Qaul Salâm* (ucapan yang penuh kedamaian). Dalam konteks istri, Allah SWT telah mengisyaratkan agar para istri dapat berbicara dengan baik, sebagaimana firman NYA:

يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ ۚ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ
الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا

Artinya : “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-Ahزاب/33:32).

Ajaran-ajaran Al-Qur'an mengenai *qoulan sadidan*, atau perkataan yang benar, memiliki nilai yang luas dalam konteks budaya Indonesia yang beragam. Dengan berbagai suku, bahasa, dan adat istiadat, Indonesia memiliki pola komunikasi yang unik

di setiap daerah. Dalam hal ini, konsep komunikasi yang baik dan kecerdasan verbal, seperti yang dijelaskan Quraish Shihab, bisa diterapkan untuk memperkuat toleransi, kesantunan, dan keharmonisan sosial dalam masyarakat. Misalnya, konsep *qaul maisûr* atau ucapan yang mudah dipahami dapat diterapkan dalam pola komunikasi sehari-hari yang bersahabat dan tidak kasar, yang menghargai pemahaman lawan bicara. Begitu pula, *qaul layyin* atau ucapan yang lemah lembut mencerminkan nilai budaya Indonesia yang mengutamakan kelembutan dalam menyelesaikan masalah.

Dalam hubungan rumah tangga, pentingnya ucapan yang baik sebagai bentuk *self-management* dapat mengurangi konflik dan menghindari KDRT. Nilai-nilai seperti *qaul baligh* (ungkapan yang jelas tersampaikan) dapat diterapkan dalam berkomunikasi secara terbuka dan transparan dengan pasangan, sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan benar tanpa menimbulkan kesalahpahaman. Di Indonesia, budaya dan agama sering kali saling berkelindan dalam membentuk nilai-nilai rumah tangga. Oleh karena itu, ajaran Al-Qur'an tentang komunikasi yang baik bisa diadopsi sebagai pedoman untuk mempertahankan keharmonisan dalam rumah tangga tanpa memandang latar belakang budaya pasangan, sebab Al-Qur'an mengajarkan nilai-nilai universal yang mengutamakan akhlak dan perilaku yang baik dalam berinteraksi.

Dalam konteks interpretasi Al-Qur'an yang menyoroti cara berbicara, seperti dalam firman Allah SWT pada Surat al-Ahzab ayat 32, terdapat pandangan tertentu yang mengatur bagaimana istri harus berkomunikasi dengan tidak menggunakan bahasa yang terlalu lunak agar tidak menimbulkan kesalahpahaman atau ketertarikan dari orang lain. Namun, pandangan semacam ini sering kali disalahpahami sebagai pembatasan bagi perempuan dalam menunjukkan keterbukaan atau ekspresi verbal yang sehat. Kritik konstruktif terhadap interpretasi semacam ini dapat difokuskan pada relevansi ajaran tersebut dalam hubungan yang setara di zaman modern. Penting untuk menekankan bahwa ayat ini mengedepankan nilai kehati-hatian dalam komunikasi dan bukanlah pembatasan terhadap peran perempuan dalam berbicara.

Dalam hubungan suami-istri yang sehat, baik suami maupun istri diharapkan untuk menerapkan komunikasi yang baik dan efektif, yang tidak hanya sebatas pada *qaul layyin* atau kelembutan, tetapi juga *qaul sadid* atau ketegasan dan kebenaran. Dalam budaya Indonesia yang beragam, peran gender sering kali dilihat melalui perspektif lokal dan adat istiadat yang ada, yang bisa berbeda antara satu daerah dan lainnya. Oleh karena itu, interpretasi tentang peran perempuan dalam komunikasi sebaiknya dipandang sebagai pedoman umum dalam menjaga keharmonisan dan etika komunikasi tanpa harus membatasi ekspresi atau menempatkan istri dalam posisi yang pasif. Kritik konstruktif terhadap interpretasi ini membuka ruang untuk dialog dan refleksi mengenai kesetaraan peran komunikasi dalam rumah tangga yang selaras dengan perkembangan zaman dan penghargaan terhadap nilai-nilai kultural di Indonesia.

4. *Hayatan Thayyibah* (Kehidupan Yang Baik)

Penulis berpandangan bahwa salah satu konsep *self-management*, *self-efficacy* dalam mencegah KDRT adalah keyakinan akan kemampuan suami istri untuk mencapai kesejahteraan melalui pengelolaan keuangan atau yang dikenal dengan *financial intelligence*. Khusus untuk seorang istri atau ibu rumah tangga, ia diharapkan mampu berperan sebagai pengelola keuangan keluarga. Ia harus berpikir cerdas dalam

menggunakan keuangannya agar selalu dapat menciptakan keluarga yang baik dan mengalami pertumbuhan yang berkelanjutan. Secara umum, pengelolaan keuangan di lingkungan apapun, termasuk keluarga, terdiri dari 3 kegiatan, yaitu kegiatan penggunaan dana, kegiatan pengelolaan dana dan kegiatan. Sehingga ibu rumah tangga harus dituntut untuk dapat melakukan ketiga kegiatan tersebut dalam mengelola keuangan dalam keluarganya (Handayani, 2013).

Al-Quran memberikan petunjuk tentang kemampuan untuk mencapai kecukupan finansial dan kemakmuran dalam keluarga, termasuk istilah "*hayatan thoyyibah*" yang dapat dicapai dengan bekerja keras berdasarkan iman kepada Allah SWT, sebagaimana dinyatakan dalam Surah An Nahl / 16 ayat 97 sebagai berikut:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya : “*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.*”

Konsep *hayatan thayyibah* atau kehidupan yang baik dalam konteks pengelolaan keuangan keluarga, terutama dalam mencegah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), sangat relevan dengan ajaran-ajaran Al-Qur'an. Pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana ajaran ini dapat diterapkan dalam budaya Indonesia yang beragam serta kritik terhadap interpretasi tertentu mengenai peran gender dalam hubungan suami istri adalah penting untuk memberikan konteks yang lebih luas.

Ajaran Al-Qur'an memberikan panduan yang jelas tentang pentingnya keimanan dan tindakan baik dalam mencapai *hayatan thayyibah*. Dalam budaya Indonesia yang kaya akan keragaman etnis, suku, dan tradisi, implementasi ajaran ini dapat dilakukan dengan cara yang kontekstual dan relevan. Misalnya, di banyak komunitas di Indonesia, nilai-nilai kekeluargaan dan gotong royong sangat dijunjung tinggi. Konsep *hayatan thayyibah* bisa dipahami sebagai upaya untuk menciptakan kesejahteraan bersama melalui kerja sama dalam pengelolaan sumber daya, baik itu finansial maupun non-finansial.

Pengelolaan keuangan yang baik, seperti yang diungkapkan dalam Surah An-Nahl, dapat dijadikan pedoman untuk para istri dan ibu rumah tangga di Indonesia dalam menjalankan perannya. Mereka dapat didorong untuk mengadopsi praktik *financial intelligence* yang sesuai dengan konteks budaya setempat, seperti mengelola arisan, mengoptimalkan pengeluaran keluarga, dan berinvestasi dalam pendidikan anak. Dengan menerapkan prinsip-prinsip keuangan yang diajarkan dalam Al-Qur'an, perempuan dalam keluarga dapat memainkan peran yang lebih aktif dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga, sekaligus mengurangi kemungkinan konflik yang bisa berujung pada kekerasan.

Dalam konteks interpretasi ajaran Al-Qur'an terkait peran gender, ada banyak perdebatan yang perlu diperhatikan. Seringkali, interpretasi tradisional menganggap bahwa peran suami dan istri sudah ditentukan dengan tegas, di mana suami sebagai

pencari nafkah dan istri sebagai pengurus rumah tangga. Namun, dalam konteks modern dan dengan adanya kesetaraan gender yang semakin diakui, penting untuk melakukan kritik konstruktif terhadap pandangan ini.

Beberapa peneliti dan aktivis mengemukakan bahwa meskipun Al-Qur'an memberikan pengakuan terhadap peran masing-masing gender, itu tidak seharusnya membatasi potensi individu dalam mengelola keuangan keluarga. Sebagai contoh, ayat Surah An-Nahl yang menyebutkan pentingnya amal saleh dapat diterapkan oleh baik laki-laki maupun perempuan tanpa memandang peran tradisional. Dalam hal ini, penting bagi perempuan untuk diberdayakan agar dapat berkontribusi secara finansial, tidak hanya sebagai pengelola, tetapi juga sebagai pencari nafkah jika keadaan mengharuskannya.

Kritik terhadap interpretasi tradisional ini juga harus memperhatikan nilai-nilai kesetaraan dan keadilan dalam keluarga. Peran suami dan istri dalam pengelolaan keuangan keluarga seharusnya didasarkan pada kesepakatan dan kolaborasi, bukan dominasi. Dengan menciptakan komunikasi yang terbuka dan saling menghargai antara pasangan, kedua belah pihak dapat mengelola keuangan secara efektif, mendorong *hayatan thayyibah* yang diharapkan, serta meminimalkan risiko terjadinya KDRT akibat ketidakpuasan atau ketidakadilan dalam pengelolaan sumber daya.

Dengan mengintegrasikan ajaran Al-Qur'an ke dalam konteks budaya Indonesia yang beragam dan mengkaji kembali interpretasi terkait peran gender, diharapkan akan tercipta pemahaman yang lebih holistik tentang bagaimana keluarga dapat mencapai kesejahteraan yang berkelanjutan. Hal ini juga dapat berkontribusi pada upaya pencegahan KDRT melalui pengelolaan keuangan yang lebih adil dan kolaboratif dalam rumah tangga.

5. *Zikrullah (Ingat Kepada Allah)*

Menurut penulis, salah satu konsep *self-monitoring* dalam *self-management* dalam mencegah KDRT adalah kemampuan mawas diri yang berperan sangat penting dalam menjalin hubungan suami istri. Dengan kata lain, dengan mempertimbangkan kondisi mentalnya melalui kesehatan mental. Kekerasan dalam rumah tangga sering dikaitkan dengan gangguan kesehatan mental pada individu. Kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang terlindungi dari gejala gangguan jiwa (*neurosis*) dan penyakit mental (*psikosis*), seperti yang dinyatakan oleh Nila (Van Deirse et al., 2019). Kesehatan mental juga mencakup kemampuan individu untuk beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat dan Dalam konsep Islam, indikator kesehatan mental yang baik adalah ketika seorang hamba Allah lingkungan sekitarnya.

Di antara beberapa tindakan yang dapat menjaga kesehatan mental adalah melakukan zikrullah (mengingat Allah). Ketika emosi mencapai puncaknya (*gairah*), ini adalah bentuk pengalihan emosional (*penggantian*) dengan berfokus pada objek lain yang membantu meringankan dampak negatifnya. Ada berbagai model pengalihan emosi, tetapi zikrullah dianggap salah satu yang paling sederhana dan paling efektif, terutama bagi mereka yang terlatih dalam praktik (Fajar, 2022). Dalam hal ini, Allah menjelaskan 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 masyarakat Indonesia yang kaya akan keragaman budaya, ajaran Al-Qur'an memiliki potensi yang besar untuk diterapkan dalam praktik kehidupan sehari-hari. Salah satu aspek penting dari ajaran Al-Qur'an adalah *zikrullah* atau mengingat Allah, yang dapat diterapkan dalam konteks menjaga kesehatan mental dan mencegah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Dalam budaya Indonesia yang mengedepankan nilai-nilai kekeluargaan dan gotong royong, praktik *zikrullah* dapat dijadikan sebagai tradisi yang memperkuat hubungan antar anggota keluarga. Misalnya, kegiatan pengajian atau doa bersama dapat dilakukan secara rutin di lingkungan keluarga, menciptakan suasana spiritual yang dapat meningkatkan keharmonisan dan kedamaian di dalam rumah.

Selain itu, konteks budaya yang beragam di Indonesia memungkinkan penyesuaian ajaran Al-Qur'an dengan kebiasaan lokal yang telah ada. Misalnya, dalam banyak tradisi lokal, kegiatan ritual dan kebersamaan sering diiringi dengan doa atau pengingat akan Tuhan. Kegiatan seperti *selamatan* atau *tahlilan* tidak hanya menjadi cara untuk menghormati orang yang telah meninggal, tetapi juga berfungsi sebagai media untuk mendekatkan diri kepada Allah dan menciptakan ikatan sosial yang kuat. Melalui kegiatan ini, individu dapat berlatih *zikrullah* dalam konteks sosial yang lebih luas, menjadikan pengingat kepada Allah sebagai bagian integral dari budaya yang mendukung kesehatan mental dan hubungan harmonis dalam keluarga.

Meskipun ajaran Al-Qur'an memiliki banyak manfaat, terdapat juga kritik konstruktif yang perlu dipertimbangkan, terutama dalam hal interpretasi peran gender dalam hubungan suami istri. Dalam banyak konteks, interpretasi tradisional tentang peran gender sering kali menempatkan pria dalam posisi dominan, sementara wanita dianggap sebagai pihak yang harus taat. Hal ini bisa berpotensi memperkuat pola kekuasaan yang tidak seimbang, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada dinamika kekerasan dalam rumah tangga.

Kritik ini penting untuk diangkat, karena banyak penafsiran modern dari ajaran Islam yang menekankan kesetaraan antara suami dan istri. Misalnya, ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang kasih sayang dan keadilan dalam rumah tangga, seperti dalam QS. An-Nisa/4:19, dapat dipahami sebagai panggilan untuk saling menghormati dan berkolaborasi dalam membangun rumah tangga yang sehat. Dalam konteks ini, penekanan pada *zikrullah* sebagai pengingat akan Allah seharusnya mengarah pada penguatan komitmen pasangan untuk menjaga keharmonisan dan saling mendukung, bukan untuk memperkuat kontrol satu pihak atas yang lain.

Sebagai langkah konstruktif, pendidikan tentang gender yang berbasis pada nilai-nilai Islam dapat dilakukan untuk mengubah perspektif negatif terkait peran gender. Dalam hal ini, melibatkan ulama dan tokoh masyarakat dalam mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesetaraan dalam hubungan suami istri sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dapat membantu menciptakan pemahaman yang lebih inklusif. Dengan demikian, praktek *zikrullah* dapat berfungsi sebagai jembatan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan harmoni dalam hubungan, sekaligus memperkuat komitmen terhadap nilai-nilai kesetaraan yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam.

6. Meraih Predikat 'Aabidiin (Hamba Yang Beribadah)

Menurut penulis, salah satu aspek penting dalam manajemen diri untuk mencegah Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) adalah kemampuan untuk memahami hati dan pikiran seseorang. Hal ini berkaitan dengan penilaian spiritualitas individu, yang mencerminkan kedalaman pemahaman diri dan hubungan dengan yang lebih tinggi. Abdul Aziz mengartikan kecerdasan spiritual dalam konteks Islam sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhan jiwa, melalui ibadah yang membawa manusia kembali kepada penciptanya dalam keadaan suci. Kecerdasan spiritual, yang berakar pada kedalaman hati, mencerminkan kualitas batin seseorang, dan membantu individu mencapai nilai-nilai luhur yang mungkin belum terjangkau oleh akal. Dengan demikian, pengembangan kecerdasan spiritual menjadi kunci dalam menciptakan ketenangan jiwa dan mencegah terjadinya perilaku negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain (Aziz, 2021).

Al-Qur'an mengungkapkan bahwa kecerdasan spiritual manusia dimulai dengan peristiwa manusia itu sendiri. Artinya ini adalah kesadaran manusia ketika hadir di bumi sebagai pelayan dan mengetahui bahwa tujuan hidupnya semata-mata untuk beribadah. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS al-A'raf/7:172 sebagai berikut:

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا بَلَىٰ ۗ شَهِدْنَا ۗ أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ

Artinya : “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)".

Hal terpenting dalam kecerdasan spiritual manusia adalah menyadari bahwa hidup seseorang harus didasarkan pada agama atau kodrat manusia yang terikat oleh kesepakatan dengan Tuhan dan menyadari bahwa Tuhanlah satu-satunya yang harus disembah. Hal ini dinyatakan dalam surat berikut QS Ar-Ruum/30:30:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۚ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya : “Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”.

Materi mengenai meraih predikat 'Aabidiin (Hamba yang beribadah) dan kecerdasan spiritual dalam konteks mencegah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dapat dikembangkan lebih lanjut dengan melihat bagaimana ajaran Al-Qur'an dapat

diterapkan dalam konteks budaya Indonesia yang beragam, serta memberikan kritik konstruktif terhadap beberapa interpretasi, terutama yang berkaitan dengan peran gender dalam hubungan suami istri.

Ajaran Al-Qur'an memiliki prinsip-prinsip universal yang dapat diterapkan dalam konteks budaya Indonesia yang kaya akan keragaman. Salah satu prinsip utama yang dapat diambil adalah kesadaran akan tujuan hidup yang berfokus pada ibadah dan hubungan dengan Tuhan. Dalam konteks budaya Indonesia, masyarakat yang sangat menghargai norma dan nilai lokal dapat mengintegrasikan ajaran ini dengan tradisi yang ada.

Misalnya, masyarakat yang mengadopsi nilai gotong royong dalam kehidupan sehari-hari dapat memahami konsep '*Aabidiin*' sebagai bentuk ibadah yang tidak hanya bersifat individual tetapi juga kolektif. Dengan berkontribusi dalam komunitas, baik dalam bentuk dukungan sosial maupun partisipasi dalam kegiatan keagamaan, individu dapat merasakan bahwa mereka menjalani ibadah yang lebih holistik, di mana kepentingan pribadi terhubung dengan kepentingan masyarakat.

Di sisi lain, Al-Qur'an menekankan pentingnya keadilan dan kasih sayang dalam hubungan antar manusia. Ini dapat diterjemahkan dalam konteks hubungan suami istri di Indonesia, dimana prinsip saling menghormati dan memuliakan satu sama lain dapat membantu mencegah terjadinya KDRT. Memahami bahwa setiap individu berhak mendapatkan hak-haknya sebagai makhluk ciptaan Tuhan, serta menegaskan peran masing-masing dalam konteks keluarga, menjadi penting untuk membangun lingkungan yang harmonis.

Salah satu area yang sering menjadi sorotan dalam pembahasan mengenai ajaran Al-Qur'an adalah interpretasi tentang peran gender dalam hubungan suami istri. Dalam beberapa interpretasi, terdapat pandangan yang menempatkan suami sebagai pemimpin tunggal dalam rumah tangga, sementara istri diposisikan sebagai pengikut. Hal ini dapat berpotensi menciptakan ketidakadilan dalam hubungan, yang sering kali berujung pada perilaku kekerasan dalam rumah tangga.

Kritik konstruktif terhadap pandangan ini dapat diarahkan pada pemahaman bahwa dalam Islam, hubungan suami istri seharusnya didasarkan pada saling pengertian, kerjasama, dan kasih sayang, bukan pada kekuasaan atau dominasi satu pihak terhadap yang lain. QS An-Nisa/4:19 mengingatkan bahwa suami istri harus saling berbuat baik dan tidak menganggap satu sama lain sebagai objek atau alat pemuas semata. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya peran istri yang setara dalam pengambilan keputusan, serta hak-hak yang dimiliki oleh setiap individu dalam rumah tangga.

Lebih jauh, dalam konteks budaya Indonesia yang beragam, pemahaman yang salah terhadap peran gender dapat memperburuk situasi dimana kekerasan terjadi. Masyarakat perlu diajarkan untuk memahami bahwa keduanya memiliki tanggung jawab dalam menjaga keutuhan keluarga dan mencegah terjadinya KDRT. Pendidikan berbasis nilai-nilai Islam yang moderat dan inklusif dapat menjadi alat untuk mengubah persepsi ini, serta mendukung kesetaraan gender dalam keluarga.

Dengan demikian, meraih predikat '*Aabidiin*' tidak hanya berkaitan dengan ibadah individual, tetapi juga mencakup tanggung jawab sosial dan kemanusiaan. Menerapkan ajaran Al-Qur'an dalam konteks budaya Indonesia yang beragam dan menyikapi kritik

terhadap interpretasi tertentu dapat menciptakan lingkungan yang lebih damai, harmonis, dan bebas dari kekerasan, sekaligus menjadikan individu lebih sadar akan spiritualitas mereka.

7. *Hifz Syahawat (Manajemen Hawa Nafsu)*

Menurut penulis, salah satu konsep manajemen diri dalam mencegah kekerasan dalam rumah tangga adalah melalui mengelola keinginan yang melekat pada pasangan suami istri. Menurut etimologi, nafsu berasal dari kata Arab *nafs* yang berarti jiwa, roh, tubuh, orang, diri, roh, keinginan dan kehendak (Nasution, 2021). Adapun istilahnya, salah satunya adalah apa yang diungkapkan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, bahwa nafsu cenderung ke arah sesuatu yang dirasakan sesuai dengan keinginan fisik. Karena manusia diartikan sebagai manusia, karena melekat pada keberadaan hawa nafsu. Pada titik ini, nafsu mendorong manusia untuk sesuatu yang mereka inginkan, baik dalam bentuk buruk atau baik. Karena nafsu memiliki dua kutub yang saling menarik: buruk (negatif) dan baik (positif). Sebagai urgensi hidup, nafsu tidak boleh dibuang, Karena nafsu memiliki dua kutub yang saling menarik: buruk (negatif) dan baik (positif). Sebagai urgensi hidup, nafsu bukan untuk dibuang, tetapi untuk dikelola (Azkia, 2023).

Dalam perjalanan hidup manusia, tidak lepas dari keinginan yang melekat pada diri manusia. Secara alami, manusia memiliki nafsu dan hawa nafsu sebagaimana disebutkan dalam firman Allah SWT dalam Surat Ali Imran/3 ayat 14:

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ
وَالْأَفْضَةِ وَالْأَخِيلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَمِ وَالْحَرثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ
حُسْنُ الْمَآبِ

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)”.

Materi tentang manajemen hawa nafsu dalam konteks pencegahan kekerasan dalam rumah tangga, serta penerapan ajaran Al-Qur'an di dalam budaya Indonesia yang beragam, memberikan wawasan yang mendalam tentang cara kita dapat mengelola keinginan dan nafsu dalam hubungan suami istri. Dalam konteks ini, penting untuk menjelaskan bagaimana ajaran-ajaran tersebut dapat diterapkan secara praktis, serta memberikan kritik konstruktif terhadap beberapa interpretasi yang ada, terutama terkait peran gender.

Ajaran Al-Qur'an, khususnya dalam hal manajemen hawa nafsu, dapat diterapkan dalam budaya Indonesia yang kaya akan tradisi dan nilai-nilai lokal. Konsep bahwa nafsu harus dikelola, bukan dihilangkan, sejalan dengan nilai-nilai masyarakat Indonesia yang cenderung menghargai harmoni dan keseimbangan dalam kehidupan. Dalam banyak komunitas di Indonesia, ada praktik-praktik budaya yang mengajarkan pengendalian diri, seperti ritual, mediasi, dan kegiatan sosial yang mempromosikan ketenangan jiwa.

Misalnya, dalam budaya Minangkabau, ada prinsip “*Adat basandi syarak, syarak basandi Kitabullah*”, yang menggabungkan adat dan ajaran Islam dalam pengelolaan kehidupan sehari-hari. Dalam konteks manajemen hawa nafsu, ini bisa berarti bahwa pasangan suami istri dapat belajar dari ajaran Islam untuk mengelola keinginan dan emosi mereka, sambil tetap mempertimbangkan norma dan nilai lokal yang berlaku.

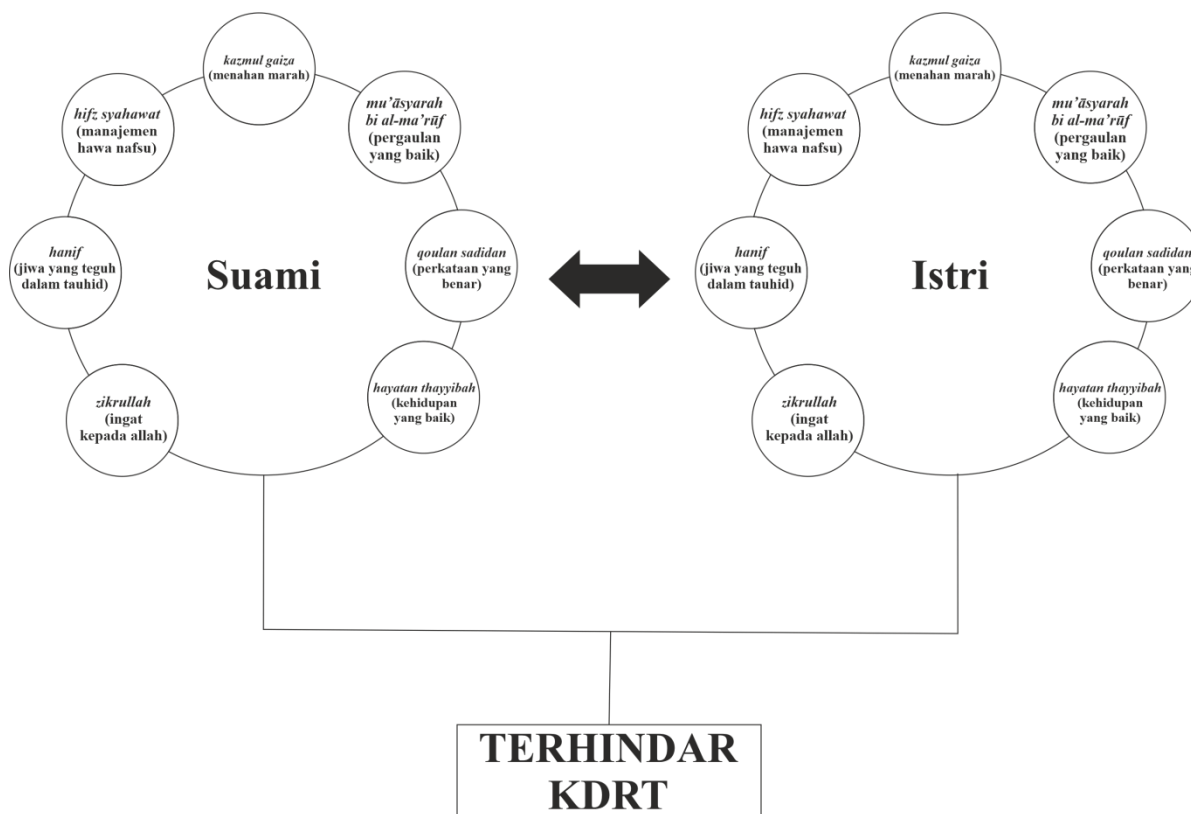
Di samping itu, pendidikan agama di sekolah-sekolah dan di masyarakat juga dapat memperkuat pemahaman tentang pentingnya pengendalian hawa nafsu. Dengan memasukkan ajaran Al-Qur'an dalam kurikulum pendidikan, anak-anak dapat diajarkan tentang nafsu dan cara menanganinya sejak dini. Ini dapat membantu menciptakan generasi yang lebih sadar dan terampil dalam mengelola keinginan mereka, yang pada gilirannya dapat mengurangi kemungkinan terjadinya kekerasan dalam rumah tangga.

Meskipun banyak interpretasi ajaran Al-Qur'an yang mendukung hubungan suami istri yang harmonis dan saling menghargai, terdapat beberapa pandangan yang perlu dikritik secara konstruktif, terutama yang berkaitan dengan peran gender. Dalam beberapa interpretasi, peran suami dan istri sering kali dipisahkan secara tegas, dengan suami dianggap sebagai pemimpin rumah tangga dan istri sebagai pengikut. Hal ini dapat menyebabkan ketidakadilan dalam hubungan, di mana istri mungkin merasa tertekan untuk memenuhi harapan-harapan yang tidak realistis, serta kehilangan suara dan haknya dalam pengambilan keputusan.

Dalam konteks budaya Indonesia yang pluralistik, penting untuk mendekati interpretasi peran gender dengan pemahaman yang lebih inklusif dan egaliter. Ajaran Al-Qur'an dapat ditafsirkan sebagai menekankan kerjasama dan kesetaraan antara suami dan istri. Misalnya, dalam Surah An-Nisa ayat 32, di mana Allah memerintahkan umat-Nya untuk saling menghormati dan berbagi tanggung jawab, bisa menjadi landasan untuk mengajak pasangan suami istri berdiskusi dan berkolaborasi dalam berbagai aspek kehidupan keluarga, dari pengelolaan keuangan hingga pendidikan anak.

Dalam praktiknya, dialog terbuka tentang peran gender dalam rumah tangga perlu didorong. Pasangan suami istri harus memiliki kesempatan untuk saling berbicara tentang harapan dan perasaan mereka, serta menegosiasikan peran mereka dalam keluarga secara adil. Ini tidak hanya akan memperkuat hubungan mereka tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung bagi pertumbuhan dan perkembangan kedua belah pihak. Dengan menekankan manajemen hawa nafsu dalam konteks ajaran Al-Qur'an yang diintegrasikan dengan nilai-nilai budaya Indonesia dan dengan mempertimbangkan kritik konstruktif terhadap interpretasi gender, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sadar, saling menghormati, dan bebas dari kekerasan dalam rumah tangga.

Dari tujuh jenis konsep manajemen diri dari perspektif Al-Qur'an yang penulis paparkan di atas, dapat digambarkan ilustrasi berikut:



Gambar 2. Bagan Metode *Self Management* Pencegah KDRT Perspektif Al-Qur'an

KESIMPULAN

Konsep *self-management* sebagai antisipasi kekerasan dalam rumah tangga dapat diimplementasikan melalui berbagai rekomendasi praktis yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi dan ajaran Al-Qur'an. Salah satunya adalah dengan menyelenggarakan program edukasi keluarga yang fokus pada pengendalian diri dan komunikasi efektif antara suami dan istri. Dalam program ini, peserta akan dilatih untuk mengelola emosi, seperti mengendalikan amarah (*kazmul gaiza*) dan berpikir objektif dalam menyelesaikan konflik. Selain itu, program konseling pasangan juga dapat dibuka untuk memberikan ruang bagi pasangan yang mengalami masalah dalam hubungan mereka, di mana konselor yang terlatih dapat menggunakan pendekatan berbasis psikologi dan nilai-nilai Al-Qur'an untuk membantu memperbaiki hubungan. Untuk meningkatkan stabilitas mental, pelatihan *mindfulness* dan praktik zikir (*zikrullah*) juga dapat diadakan, membantu pasangan mengelola stres dan mencapai ketenangan pikiran. Membangun dukungan komunitas melalui grup diskusi untuk pasangan juga penting, di mana mereka dapat berbagi pengalaman dan saling mendukung dalam penerapan *self-management*. Peningkatan kesadaran akan kesejahteraan finansial juga menjadi kunci, dengan menyediakan pelatihan manajemen keuangan agar pasangan merasa lebih mampu memenuhi kebutuhan keluarga dan menciptakan "*hayatan thayyibah*". Selain itu, penelitian selanjutnya harus diarahkan pada studi kualitatif dan kuantitatif untuk mengevaluasi efektivitas program-program ini, serta penelitian longitudinal untuk memantau perkembangan pasangan dalam jangka waktu yang lebih panjang. Pengembangan modul pendidikan berbasis riset dan eksplorasi variabel sosial dan budaya yang mempengaruhi penerapan *self-management* di berbagai komunitas juga perlu dilakukan. Dengan langkah-langkah tersebut,

diharapkan self-management dapat berkontribusi signifikan dalam menciptakan hubungan keluarga yang harmonis dan mengurangi kekerasan dalam rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. K. S., & Landrawan, I. W. (2021). Moral Education In Primary Schools With A Storytelling Approach. *Cendekia: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 15(2), 285–301.
- Ahmad, J. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Islamic Studies*, December, 1–16.
- Akbar, F. M. A., Amelia, E., & Rodoni, A. (2023). ANALISIS KEBIJAKAN EKONOMI SYARIAH ZAMAN RASULULLAH SAW BERDASARKAN PERSPEKTIF HUKUM EKONOMI ISLAM. *Ar Rasyiid Journal of Islamic Studies*, 1(1), 1–12.
- Amaliasari, R. D., & Zulfiana, U. (2019). Hubungan antara self-management dengan perilaku agresi pada siswa SMA. *Cognicia*, 7(3), 308–320.
- Anderson, K. L. (2005). Theorizing gender in intimate partner violence research. *Sex Roles*, 52, 853–865.
- Anjani, W. S., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan self management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 4(01), 41–56.
- Asmadi, E. (2018). Peran Psikiater Dalam Pembuktian Kekerasan Psikis Pada Korban Tindak Pidana Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *De Lega Lata: Jurnal Ilmu Hukum*, 3(1), 39–51.
- Asmarany, A. I. (2008). Bias gender sebagai prediktor kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Psikologi*, 35(1), 1–20.
- Astuti, P. (2002). Kemandirian dan Kekerasan Terhadap Istri. *Buletin Psikologi*, 10(2).
- Atmasasmita, R. (2007). *Teori dan kapita selekta Kriminologi*.
- Aziz, A. A. (2021). Analysis Of Literature Review On Spiritual Concepts According To The Perspectives Of The Al-Quran, Hadith And Islamic Scholars. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(9), 3152–3159.
- Azkie, I. (2023). *Status Muslim Sebagai Syarat Pemimpin Dalam Pandangan Ibn Qayyim Al-Jauziyyah Dan Pemilihan Pemimpin Muslim Di Indonesia*. UIN Ar-Raniry Fakultas Syariah dan Hukum.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. Dalam R. Vasta. *Annals of Child Development*, 6, 1–60.
- Bunga, D. (2016). Perempuan Sebagai Pelaku Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Agama*, 2(2), 69–84.
- Chairina, N. (2021). Istri Pencari Nafkah Utama Dalam Keluarga (Kajian Pasal 34 Ayat 1 Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan). *Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 8(01), 99–111.
- Cornwall, A., & Lindisfarne, N. (2016). Dislocating masculinity: gender, power and anthropology. In *Dislocating masculinity* (pp. 27–61). Routledge.
- Embong, R. (2018). Wanita dalam Perspektif Islam. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences (e-ISSN: 2600-9080)*, 1(2), 52–59.
- Fajar, D. A. (2022). Technics Of Soul Purifying As Religious Experiences And Practices Of Cianjur Thariqat Al-Tijaniyah (CTAT) Teaching Followers. *Khazanah Sosial*, 4(3), 556–566.

- Fathul Jannah, S. H. (2003). *Kekerasan terhadap istri*. LKIS PELANGI AKSARA.
- Hamby, S. (2017). *On defining violence, and why it matters*.
- Handayani, N. (2013). Cara sederhana mengelola keuangan keluarga. *Jurnal Keluarga Sejahtera*, 11(22), 29–34.
- Hardani, S., & Bakhtiar, N. (2010). *Perempuan dalam lingkaran KDRT*. Pusat Studi Wanita (PSW) Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau.
- Hennink, M., Hutter, I., & Bailey, A. (2020). *Qualitative research methods*. Sage.
- Herawati, N. (2016). *The influence of couple harmony and marital adjustment to marital happiness*.
- Inayah, K., & Prihatini, R. L. (2022). Peran Penyuluh Agama dalam Menjalankan Fungsi Profesi untuk Kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) di Parung Bogor. *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)*, 8(1), 57–72.
- Ismail, D. H., Nugroho, J., & Rohayati, T. (2023). Literature Review: Soft Skill Needed by Gen Z in the Era RI 4.0 and Society 5.0. *Majalah Ilmiah Bijak*, 20(1), 119–131.
- Kavikondala, S., Stewart, S. M., Ni, M. Y., Chan, B. H. Y., Lee, P. H., Li, K.-K., McDowell, I., Johnston, J. M., Chan, S. S., & Lam, T. H. (2016). Structure and validity of Family Harmony Scale: An instrument for measuring harmony. *Psychological Assessment*, 28(3), 307.
- Komalasari, Y., Supartha, W. G., Rahyuda, A. G., & Dewi, G. A. M. (2017). Fear of success on women's career development: A research and future agenda. *European Journal of Business and Management*, 9(11), 60–65.
- Kurniawati, T., Huriah, T., & Primanda, Y. (2019). Pengaruh Diabetes Self Management Education (DSME) terhadap self management pada pasien diabetes mellitus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2).
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680–694.
- Macmillan, R., & Gartner, R. (1999). When she brings home the bacon: Labor-force participation and the risk of spousal violence against women. *Journal of Marriage and the Family*, 947–958.
- Majeed, S., & Rana, M. A. (2023). "Emotional Intelligence" Theory and its concept in Early Muslim Psychology: An Analytical Study. *Jihat Ul Islam*, 16(2), 34–45.
- Manderson, L., & Bennett, L. R. (2003). *Violence against women in Asian societies*. Psychology Press.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65–69.
- Mulia, S. M. (2014). *Kemuliaan perempuan dalam Islam*. Elex Media Komputindo.
- Mumpuni, N. W., & Puspitaningrum, S. D. (2022). Pencegahan Permasalahan Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) di Dusun Sembur Desa Tirtomartani. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(02), 197–207.
- Muthahir, A., & Fuadi, A. (2020). Tinjauan Filsafat Hukum Tentang Nusyūz (Telaah Pasal 80 Dan Pasal 84 Kompilasi Hukum Islam Khi). *Lajour (Law Journal)*, 1(1), 39–48.
- Nasrullah, A. (2016). Dasar-dasar patologi sosial. *Bandung: Pustaka Setia*.
- Nasution, A. S. (2021). Aspek Aspek Teologis Dan Filosofis Tentang Wali Dan Saksi

- Perkawinan. *El-Izdiwaj: Indonesian Journal of Civil and Islamic Family Law*, 1(2).
- Rahmah, M. N. (2015). Romantika rumah tangga Rasulullah SAW. *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 3(1).
- Rahmatiah, R., Wirotto, D. W., Alkhatima, L., Naya, N., & Prasetyo, I. F. (2022). Membangun Self-Awareness Pada Pasangan Nikah Usia Muda Sebagai Upaya Pencegahan Tindakan KDRT di Kelurahan Tilihuwa Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo: Membangun Self-Awareness Pada Pasangan Nikah Usia Muda Sebagai Upaya Pencegahan Tindakan KDRT di Kel. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 154–163.
- Rosenberg, M. (2017). The self-concept: Social product and social force. In *Social psychology* (pp. 593–624). Routledge.
- Seelau, S. M., & Seelau, E. P. (2005). Gender-role stereotypes and perceptions of heterosexual, gay and lesbian domestic violence. *Journal of Family Violence*, 20, 363–371.
- Shihab, M. Q. (2012). *Tafsîr al-Mishbâh: pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an. Surah al-Fâtiyah, Surah al-Baqarah*. Lentera Hati.
- Snyder, M., & Gangestad, S. (1986). On the nature of self-monitoring: matters of assessment, matters of validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 125.
- Sukendar, S., Saifullah, M., Sulistiyanto, P., Rahman, L., & Ulamai, A. H. A. (2023). Women's Access To Justice: Mediation For The Victims of Domestic Violence In Central Java, Indonesia. *Samarah: Jurnal Hukum Keluarga Dan Hukum Islam*, 7(1), 602–628.
- Sukmadinata, N. S. (2019). *Metode penelitian pendidikan*.
- Supriyadi, T., Siburian, D. N., Meshani, G., & Ridho, M. (2024). Dibalik Pintu Tertutup: Dinamika Faktor Psikologis Terhadap Terjadinya Kekerasan Dalam Rumah Tangga Pada Perempuan. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 150–162.
- Suteja, J., & Muzaki, M. (2020). Pencegahan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Melalui Kegiatan Konseling Keluarga. *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 2(1), 1–18.
- Umberson, D., Anderson, K., Glick, J., & Shapiro, A. (1998). Domestic violence, personal control, and gender. *Journal of Marriage and the Family*, 442–452.
- Van Deirse, T. B., Wilson, A. B., Macy, R. J., & Cuddeback, G. S. (2019). Intimate partner violence and women with severe mental illnesses: Needs and challenges from the perspectives of behavioral health and domestic violence service providers. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 46, 283–293.
- Veiga, F., & Leite, A. (2016). Adolescents' self-concept short scale: A version of PHCSCS. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 631–637.
- Wardani, B. (2014). *HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN KECENDERUNGAN MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN PADA MAHASISWI*. University of Muhammadiyah Malang.
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275–293.
- Zakiah, Z., & Arifin, Z. (2021). Pendekatan Mubâdalah Perspektif Faqihuddin Abdul Kodir dalam Pemaknaan Hadis Kepemimpinan Perempuan. *Riwayah: Jurnal Studi Hadis*, 7, 347–366.