BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Informan Penelitian

Informan penelitian ini terdiri dari 3 orang Perempuan dewasa awal yang belum menikah sebagai berikut:

1. Informan I

a. Biodata

Nama	: MF
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tanggal Lahir	: 7 Juli 1995
Usia	: 30 Tahun
Agama	: Islam
Pendidikan Terakhir	: S1
Pekerjaan	: Karyawan Swasta
Status	: Belum Menikah
Domisili	: Pakasai

b. Latar Belakang

Berdasarkan pengamatan serta temuan lainya seperti wawancara dan data dokumentasi seperti ktp, sk kematian, ijazah bahwasanya MF merupakan perempuan dewasa awal yang berusia 30 tahun yang lahir pada tanggal 7 Juli 1995 merupakan anak kedua

dari tujuh bersaudara, informan sudah sejak lahir menetap di desa Pakasai, lahir dari keluarga sederhana dan pekerja keras, pada masa sekolah MAN kelas XI informan kehilangan sosok yang sangat penting dalam hidupnya, Berdasarkan akta kematian ibu informan meninggal pada 13-3-2012 karena sakit, informan merasa sangat terpukul dan sedih dengan kepergian ibunya. Setelah kepergian ibundanya informan tinggal bersama ayah, abang dan ke 5 adiknya.

Di dalam pendampingan Pendidikan, informan cenderung lebih banyak mandiri. Sedangkan ayah lebih focus kepada adik-adik yang masih kecil akan tetapi itu semua tidak membuat semangat informan berkurang untuk melanjutkan Pendidikan. Ketika berada di kelas XII informan memiliki teman laki-laki yang cukup dekat dengan informan, semasa keluar hasil kelulusan teman laki-laki informan berpamitan untuk pergi merantau dengan meninggalkan sebuah janji akan Kembali suatu saat untuk melamar informan. Dimasa itu informan mencoba untuk melanjutkan pendidikan di STIT Syehburhanuddin di Pariaman namun selama proses ini teman laki-laki informan tidak kunjung memberi kabar, sekali mendapat kabar informan dikirimkan undangan pernikahan dengan Perempuan lain, disinilah informan sangat merasa sedih dan merasa kecewa sama situasi yang dihadapinya tetapi informan berjanji akan menyelesaikan pendidikanya dan berhasil menyelesaikan

Pendidikan S1 Pendidikan Agama Islam di Universitas Syehburhanuddin di Pariaman.

Sosok MF (inisial) merupakan perempuan dengan perawakan yang putih, kurus, selalu berpakaian rapi, dan pribadi yang rajin. informan merupakan pribadi yang *easy going* bahkan cenderung cuek tetapi penuh perhatian kepada keluarga dan sahabat, dalam memberikan pertolongan informan selalu berusaha totalitas mengerahkan tenaga bahkan materi untuk dapat membantu sahabatnya. Saat ini informan berusia 30 tahun dimana informan masi melajang, informan pernah melakukan taa'ruf dan juga di jodohkan oleh sanak atau keluarga namun belum ada yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan pada suatu saat informan mencoba melakukan taaruf online dimana informan menemukan kriteria yang sesuai dan mencoba untuk berkomunikasi dan laki-laki ini berniat untuk datang kerumah dan menemui ayah informan dan sempat membahas uang japuik, yang sebelumnya sudah ada jumlah yang disepakati tetapi, setelah pertemuan ini laki-laki ini meminta lebih uang japuik dari kesepakatan sebelumnya, disini informan merasa laki-laki ini tidak serius karena tidak konsisten dalam mengambil keputusan, informan merasa sedih, emosi, dan merasa dipermainkan oleh laki-laki ini dan memilih mengakhiri hubungan.

Seiring berjalan waktu informan lebih banyak di tanya kapan menikah "lah ado? Kalo alah langsuang jelah lai, umua lah bara

mamiliah juo" pernytaan seperti itu sering sampai ketelinga informan sedangkan adik laki-laki informan sudah menikah. Hal ini tentu menjadi beban tersendiri bagi informan karena usia dibawah informan sudah banyak yang menikah bahkan sudah memiliki keturunan dan lebih lagi sering ditanya kapan menikah, jangan terlalu memilih, keadaan ini kadang kala membuat informan trauma dan sedih.

Berdasarkan akta kematian pada tanggal 4 maret 2025 informan juga kehilangan sosok yang sangat penting dalam hidupnya, ayah informan meninggal karena sakit, keadaan ini membuat informan merasa sangat terpukul tidak ada lagi sosok yang dapat mengerti keadaannya. pertanyaan yang sama terus muncul di telinga informan, sehingga informan dijodohkan dengan kenalan keluarga dari ayah, informan berharap perjodohan ini berjalan lancar akan tetapi apa yang diharapkan tidak sesuai laki-laki ini mengaku belum siap untuk menikah dan perjodohan selesai. Informan merasa pasrah dan berfikir kenapa perjalanan hidupnya seperti ini.

Berdasarkan data SK, saudari MF juga memiliki kesibukan yang bisa mengalihkan sehingga informan tidak terlalu *down* memikirkan hal itu. Informan adalah karyawan swasta di badan usaha milik desa (BUMDES) yang diberikan amanah sebagai bendahara, ditengah kesibukan itu informan juga menyibukkan diri di dunia organisasi, berkebun, budidaya jamur tiram dan juga menjual produk herbal melalui media online seperti *whatsapp*.

2. Informan II

a. Biodata

Nama	: Y
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tanggal Lahir	: 20 Mei 1990
Usia	: 35 Tahun
Agama	: Islam
Pendidikan Terakhir	: S2
Pekerjaan	: Guru
Status	: Belum Menikah
Domisili	: Pakasai

b. Latar Belakang

Berdasarkan pengamatan serta temuan lainnya seperti wawancara dan dokumentasi seperti KTP dan SK tempat mengajar Y (inisial) merupakam perempuan berusia 35 tahun yang merupakan anak bungsu dari 8 orang bersaudara di didik oleh kedua orang tua sang ayah berlatar belakang seorang petani dan ibu sebagai IRT. Y merupakan perempuan dengan perawakan yang tinggi, hitam manis, selalu berpakaian rapi, dan pribadi yang rajin dan ramah. Informan menyelesaikan pendidikan S1 Matematika di UPGRI Dan S2 Matematika di Universitas Negeri Padang dan sekarang berfokus pada karirnya dalam pekerjaan seperti berkeinginan untuk membuka PKMB sendiri sembari mengajar di SMP 6 Negeri Pariaman

Y beberapa kali mencoba melakukan ta'aruf namun karena belum cocok/belum jodoh hingga sekarang informan masi melajang. informan cukup beruntung karena tinggal dan dibesarkan di keluarga yang cukup perhatian sehingga informan tidak pernah merasakan ditekan oleh pihak keluarga untuk segera menikah. Namun, keluarga berharap semoga informan dipertemukan dengan laki-laki seperti kriteria yang diinginkan oleh informan. Sekarang informan berfokus mengajar di SMP Negeri 6 Pariaman.

Pertanyaan-pertanyaan mengenai kapan menikah memang cukup mengganggu dan sering muncul dari kalangan teman, membuat informan merasa sedih, tersudutkan, ingin marah karna hanya dia yang belum menikah. Namun, dengan adanya dukungan dari keluarga inti dan juga sahabat-sahabat terdekat membuat Y tetap semangat menjalani kehidupan. Alih-alih mendengarkan pertanyaan tentang ke-*single-an*nya, Y lebih memfokuskan diri kepada pendidikan sehingga Y menyelesaikan S2.

3. Informan III

a. Biodata

Nama	: SH
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tanggal Lahir	: 21 Juni 1997
Usia	: 29 Tahun
Agama	: Islam

Pendidikan Terakhir : S1

Pekerjaan : Guru

Status : Belum Menikah

Domisili : Pakasai

b. Latar belakang

Berdasarkan pengamatan serta temuan lainya seperti wawancara dan dokumentasi seperti KTP dan SK tempat bekerja bahwasanya Informan berusia 29 tahun yang merupakan anak bungsu dari 7 bersaudara, Pendidikan terakhir saya adalah Sarjana (S1) di bidang ilmu keolahragaan, yang saya tempuh di Universitas Negeri Padang (UNP).

Latar belakang keluarga cukup sederhana, ayah informan meninggal dunia sejak masi bayi, sehingga informan tidak pernah mengenal sosok ayah secara langsung. Ibu informan merupakan tulang punggung keluarga, bekerja sebagai penjual makanan ringan dan juga sebagai ibu rumah tangga yang sangat sabar dan penuh kasih sayang. Saat ini informan bekerja sebagai guru olahraga di sebuah sekolah dasar, informan sangat menyukai pekerjaan ini karena bisa berbagi ilmu dan informan juga senang dengan anak-anak. Informan sangat senang memiliki ibu seperti ibunya, karena ibu selalu mendukung apa yang saya cita-citakan dan tidak memaksa segera menikah seperti pertanyaan yang sering di lontarkan tetangga kepada informan, ibu informan sangat memahami keinginan informan.

B. Temuan Penelitian

1. Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah Di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman

Regulasi emosi merupakan usaha individu untuk membuat pengaruh dari emosi yang mereka miliki, saat emosi dirasakan dan Bagaimana emosi ini diekspresikan. Regulasi emosi merupakan ekepresi positif dan negative serta bagaimana seseorang menggunakan dan mengontrolnya. (McRae & Gross, 2020:1-9)

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan pada MF (inisial) umur 30 tahun, saat itu sedang di rumah. Peneliti datang dan menghampiri saudari MF dan merespon dengan baik lalu mempersilahkan peneliti untuk masuk dan duduk kemudian peneliti menyampaikan maksud dan tujuan dengan senang hati saudari MF siap untuk diwawancara, dalam proses wawancara terlihat betul dia memperlihatkan gejala ketidakstabilan emosi. Sehingga semua pertanyaan yang peneliti tanyakan dapat terjawab lalu peneliti mengucapkan banyak terimakasi dan pamit kepada saudari mf untuk pulang. (MF, Observasi langsung, 26/7/2025)

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan terhadap Y (inisial) umur 35 tahun. Pada saat itu peneliti datang kerumah saudari Y posisi disore hari ketika Y lagi bersantai duduk di ruang tamu bersama ibunya karena baru selesai mengajar dari sekolah. Setelah peneliti mengucapkan salam terlihat saudari Y dan ibunya mempersilahkan

masuk dan duduk setelah itu peneliti menyampaikan maksud dan tujuan Y dengan agak terlihat keberatan namun bersedia untuk melakukan wawancara. Y merupakan perempuan yang aktif dan produktif di dunia kerja, namun tetap menunjukkan kecenderungan melamun dengan ekspresi murung ketika topik pembicaraan berkaitan dengan pernikahan. Meskipun memiliki aktivitas profesional yang padat, subjek tampak terpengaruh secara emosional oleh pertanyaan atau komentar dari lingkungan sosial mengenai status pernikahannya. Hal ini terlihat dari perubahan ekspresi wajah, penurunan partisipasi dalam interaksi sosial di luar pekerjaan, serta momen-momen terdiam seolah memikirkan suatu hal yang berat. Perilaku ini mengindikasikan bahwa pencapaian karier tidak sepenuhnya mengurangi beban psikologis yang muncul akibat tekanan sosial terkait keterlambatan menikah (observasi langsung, 8/8/2025).

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan terhadap SH umur 29 tahun. Pada saat itu sebelumnya sudah ada janji dengan saudari SH untuk bertamu kekediaman dan saat itu SH ada waktu luang pada malam hari. Pada saat peneliti datang ke rumah SH ibu nya sedang duduk di teras rumah dan peneliti mengucap salam sambil bertanya kabar dan ibu SH menyambut dengan girang kehadiran peneliti dan peneliti menanyakan apakah SH dirumah apa tidak dan ibunya menjawab bahwasanya SH sedang ke mesjid sholat isya, ibunya berkata sebentar lagi mungkin sampai ya ternyata betul. Setibanya SH di rumah

kami SH basabasi bertanya udah lama nunggu peneliti menjawab belum kak. Lalu peneliti menyampaikan maksud dan tujuan datang setelah itu dengan senang hati saudari SH bersedia untuk diwawancara, selama proses wawancara SH menjawab semua pertanyaan dengan baik (SH, Observasi,16/8/ 2025).

Hasil observasi diatas diperkuat dengan hasil wawancara mengenai regulasi emosi Perempuan dewasa awal yaitu kepada MF tanggal 27 Oktober 2025 mengatakan:

> Saya kadang merasa malas bertemu dengan orang-orang yang tidak berfikir akan mental seseorang yang selalu nyinyir bertanya kapan menikah, jangan teralu memilih seakan-akan saya tidak ingin menikah, saya bukan tidak mau menikah semua hal sudah saya usahakan perjodohan sudah saya jalani prosesnya tetapi karena belum cocok mangkanya saya masi melajang keluarga menjdodohkan saya tetapi tidak melihat dulu bagaimana kepribadian laki-laki tersebut, saya tidak suka orang perokok, apalagi ibadah sholatnya tidak ada bagaimana saya mau menerima sedangkan saya mencari calon imam untuk saya dan untuk menjadi contoh untuk anak-anak saya nanti. (MF, wawancara tanggal 27 Oktober 2025)

Wawancara ini juga diperkuat oleh RC sebagai adik Perempuan MF pada tanggal 28 Oktober 2025 mengatakan:

> Jika kakak ditanya oleh tetangga atau keluarga jauh, kakak sering kali terlihat sedih dan murung karena sudah terlalu banyak pertanyaan yang dilontarkan, terutama yang berkaitan dengan perjodohan dan kehidupan pribadi kakak. Setiap kali topik itu dibahas, kakak merasa tertekan karena seolah-olah harus segera menentukan pilihan, padahal kakak memiliki pertimbangan sendiri. Kakak selalu menolak perjodohan tersebut karena laki-laki yang disodorkan tidak sesuai dengan kriteria yang kakak inginkan, seperti memiliki kebiasaan tidak menjalankan ibadah sholat, merokok, belum memiliki pekerjaan tetap, serta berasal dari latar belakang keluarga yang menurut kakak kurang baik. Selain itu, kakak ingin membangun masa depan dengan seseorang yang dapat bertanggung

jawab, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu memberikan rasa aman serta kenyamanan. Oleh karena itu, pertanyaan dan dorongan yang terus-menerus dari lingkungan sekitar sering membuat kakak merasa lelah secara emosional dan memilih untuk diam atau menghindar agar tidak terus menerus membahas hal yang sama. (RC, wawancara tanggal 28 oktober 2025)

Adapun wawancara dengan saudari Y (inisial) pada 9 Desember 2025 mengatakan:

"Selama ini saya menyadari bahwa usaha saya dalam mencari jodoh masih belum sepenuhnya maksimal, karena saya lebih banyak mencurahkan waktu dan perhatian untuk mengejar serta membangun karier. Saya meyakini bahwa setiap fase kehidupan memiliki waktunya masing-masing, dan kini saya memilih untuk menikmati serta mensyukuri apa yang telah saya miliki saat ini. Sambil terus berusaha memperbaiki diri, saya juga senantiasa memanjatkan doa dan menyerahkan segala ketentuan kepada Allah SWT, dengan harapan dan keyakinan bahwa pada waktu terbaik-Nya, saya akan dipertemukan dengan jodoh yang selama ini saya nantikan" (Y, wawancara 9 Desember 2025)

Wawancara ini juga di perkuat oleh NS (inisial) kakak dari saudari Y tanggal 10 Desember 2025 mengatakan bahwa:

Dari yang kami lihat selama ini, Y merupakan pribadi yang cukup mandiri dalam menjalani hari-harinya sebagai seorang wanita single di usianya saat ini. Ia adalah seorang adik yang gigih dan bersungguh-sungguh dalam membangun serta menjalani kariernya, namun di tengah kesibukannya tersebut ia tetap berusaha untuk tidak melupakan kewajibannya dalam beribadah. Y berusaha menyeimbangkan antara tanggung jawab duniawi dan spiritual dengan penuh kesadaran dan keteguhan. Kami sebagai keluarga hanya bisa berharap dan mendoakan semoga Y kelak dipertemukan dengan jodoh yang sesuai dengan kriteria dan harapan yang ia inginkan, serta diberikan pasangan hidup yang baik, bertanggung jawab, dan mampu membimbing serta berjalan bersamanya dalam kebaikan. (NS, wawancara 10 Desember 2025)

Adapun wawancara dengan saudari SH (inisial) pada 11/12/2025 mengatakan:

Saat ini saya belum menetapkan atau menargetkan waktu tertentu untuk menikah. Meskipun pada kenyataannya saya sering dihadapkan pada pertanyaan yang sama dari orang-orang sekitar mengenai hal tersebut, yang terkadang tanpa disadari dapat memengaruhi rasa percaya diri saya, saya berusaha untuk menyikapinya dengan lapang dan penuh kesadaran. Saya memahami bahwa setiap orang memiliki perjalanan hidup dan garis waktunya masing-masing. Oleh karena itu, saya memilih untuk terus berfokus memperbaiki diri, baik secara pribadi, emosional, maupun spiritual, sembari senantiasa berdoa dan memohon kepada Allah SWT. Saya meyakini bahwa pada waktu yang paling tepat menurut ketentuan-Nya, saya akan dipertemukan dengan pasangan hidup yang sholeh, mapan, berakhlak baik, serta mampu menjadi pendamping dalam membangun kehidupan rumah tangga yang penuh kebaikan dan keberkahan. (SH, wawancara 11/12/2025)

Wawancara ini juga di perkuat oleh P (inisial) ibu dari saudari SH pada tanggal 11/12/2025 mengatakan bahwa:

"SH merupakan anak bungsu dari tujuh bersaudara, dan sebagai orang tua tentu harapan saya terhadapnya sangat besar. Saya selalu menginginkan yang terbaik untuk masa depan dan kebahagiaan anak saya. Namun, saya menyadari sepenuhnya bahwa keputusan untuk menikah adalah pilihan besar dalam hidup yang tidak bisa dipaksakan. Hingga saat ini, SH sendiri masih belum memiliki keinginan untuk melangkah ke jenjang pernikahan, dan saya percaya bahwa setiap anak memiliki kesiapan serta waktunya masing-masing. Oleh karena itu, sebagai orang tua, saya memilih untuk tidak memaksanya, karena jika yang menjalani kehidupannya saja belum siap dan belum memiliki keinginan, maka tidak seharusnya kita sebagai orang tua atau keluarga justru memaksakan kehendak tersebut." (11/12/2025)

Dari hasil observasi dan wawancara di atas dapat peneliti simpulkan informan menunjukkan ketidak stabilan emosi Kondisi ini berimplikasi pada munculnya perasaan sedih yang tampak melalui intonasi berbicara, gerak tubuh, serta membatasi interaksi sosial. Fenomena ini mengindikasikan adanya kerentanan emosional

yang dapat dipicu oleh stimulus sosial tertentu, khususnya yang berkaitan dengan isu personal yang sensitif bagi informan.

2. Dinamika Psikologis Perempuan Dewasa Awal

Masa awal dewasa yang sering kali disebut sebagai kedewasaan yang muncul dalam literatur modern Tahap ini ditandai dengan pencapaian kemandirian baik dalam aspek pribadi maupun ekonomi, penjelajahan berbagai jalur karier, pembentukan identitas, serta pengambilan keputusan penting seperti memilih pasangan hidup, memulai keluarga, dan membesarkan anak. Selama periode ini, individu secara aktif membangun fondasi kehidupan dewasa melalui tanggung jawab sosial dan emosional yang semakin besar. Perempuan yang berada pada masa dewasa awal umumnya menghadapi dinamika kehidupan yang berkaitan dengan pembentukan identitas diri, pencapaian kemandirian, dan pengambilan keputusan penting dalam hidup, seperti karier, pernikahan, serta peran sebagai istri atau ibu.

Sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan MF Perempuan dewasa awal pada 27/10/2025 yang mengatakan bahwa:

> Pada usia saya yang telah memasuki 30 tahun, saya merasakan susah untuk mencari jodoh kadang saya merasa iri ketika melihat teman-teman sebaya yang sudah memiliki pasangan hidup, bahkan telah membangun keluarga dan memiliki anak. Perasaan tersebut muncul secara alami, terutama ketika tetangga membandingkan kondisi mereka dengan keadaan diri saya saat ini. Namun, di sisi lain, saya juga menyimpan rasa takut dan kekhawatiran apabila harus berada pada posisi beberapa teman, saudara, atau anggota keluarga yang menjalani pernikahan yang tidak berjalan dengan baik. Pengalaman mereka, seperti memiliki pasangan yang tidak bertanggung jawab dalam

memenuhi kebutuhan ekonomi, terjadinya kekerasan dalam rumah tangga, hingga perselingkuhan, menjadi gambaran yang membuat saya lebih berhati-hati. Kondisi tersebut mendorong saya untuk berpikir dua kali dalam menerima laki-laki yang tidak sesuai dengan kriteria dan nilai-nilai yang saya harapkan, karena bagi saya kualitas dan kesiapan pasangan jauh lebih penting dibandingkan sekadar memenuhi tuntutan usia atau tekanan sosial untuk segera menikah. (MF, wawancara 27/10/2025)

Wawancara ini juga di perkuat oleh RC (inisial) adik Perempuan MF tangga 28/10/2025 yang mengatakan bahwa:

Melihat fenomena perceraian yang makin meningkat menurut saya penting dan sangat tepat dari pernyataan ini adalah adanya kesadaran reflektif, bahwa menikah bukan sekadar soal "mengejar ketertinggalan usia", melainkan keputusan besar yang membawa konsekuensi jangka Panjang apalagi ini untuk masa depan kakak saya. Saya hanya bisa berharap dan berdoa agar kakak saya mendapat yang terbaik seperti yang diinginkanya. (RC, 28/10/ 2025)

Wawancara juga dilakukan dengan Y (inisial) tanggal 9 Desember 2025 yang mengatakan bahwa:

Pada usia saya yang telah memasuki 35 tahun, saya mulai merasakan sikap pasrah yang lebih mendalam terhadap perjalanan hidup, khususnya dalam hal jodoh dan pasangan hidup. Saya memaknai kondisi ini sebagai bentuk penerimaan diri, di mana saya menyerahkan sepenuhnya kepada kehendak Sang Maha Pencipta, karena saya meyakini bahwa jodoh merupakan bagian dari ketetapan-Nya. Sikap tersebut tidak dimaknai sebagai keputusasaan, melainkan sebagai bentuk kedewasaan dalam menyikapi realitas kehidupan, disertai dengan usaha dan doa yang tetap dilakukan, sambil menumbuhkan kepercayaan bahwa setiap individu memiliki waktu dan jalan hidupnya masing-masing. (Y, wawancara 9 Desember 2025)

Begitu juga wawancara diperkuat oleh NS (inisial) kakak Y tanggal 10 Desember 2025 mengatakan bahwa:

Sebagai seorang kakak, saya melihat sikap Y ini sebagai tanda kedewasaan, bukan kepasrahan yang lemah. Y sudah sampai pada titik di mana Y sudah mengenal diri sendiri, memahami apa yang dibutuhkan,

dan berani mempercayakan hal-hal yang memang berada di luar kendali manusia kepada Tuhan. Itu bukan hal yang mudah, dan tidak semua orang bisa sampai pada fase penerimaan seperti ini. Apapun pilihan yang Y ambil menunggu, membuka hati, atau fokus menjalani hidup dengan versi terbaik, semuanya sah dan layak dihormati. Tidak terlambat, tidak tertinggal, dan tidak kurang apa pun. Hidup bukan perlombaan, dan kebahagiaan tidak punya satu bentuk yang sama untuk semua orang. Selama adik saya berjalan dengan niat baik, menjaga nilai-nilai yang diyakini, dan tetap berusaha menjadi pribadi yang utuh, saya akan selalu mendukungnya. Percayalah, apa yang Tuhan siapkan untuk kita dalam bentuk apapun akan selalu sepadan dengan proses yang sudah kita jalani. (NS, wawancara 10 Desember 2025)

Wawancara juga dilakukan dengan SH (inisial) Tanggal 11/12/2025 mengatakan bahwa:

Pada usia saya yang telah memasuki 29 tahun, saya seringkali menghadapi pertanyaan dari berbagai pihak mengenai kapan akan menikah. Komentar-komentar seperti ini, yang sering menekankan bahwa usia saya sudah tergolong "tua" untuk menikah apalagi sebagai anak bungsu dalam keluarga, terkadang membuat saya merasa tertekan dan memunculkan rasa ingin mempertimbangkan kembali pilihan hidup saya. Namun, di sisi lain, saya memutuskan untuk memprioritaskan pengembangan karier dan mengisi masa muda saya dengan kegiatan yang positif serta konstruktif, sambil terus memperbaiki diri secara pribadi. Sikap ini tidak dimaksudkan sebagai penolakan terhadap pernikahan, melainkan sebagai upaya persiapan diri secara matang, baik secara mental maupun psikologis, karena saya menyadari bahwa kehidupan pernikahan tidak semudah yang dibayangkan. Dengan demikian, keputusan untuk menunda pernikahan merupakan bentuk kesadaran dan tanggung jawab terhadap diri sendiri, agar kelak ketika memasuki jenjang pernikahan, saya mampu menghadapi tantangan dengan kesiapan yang optimal dan membangun hubungan yang sehat serta harmonis. (SH, wawancara 1/12/2025)

Wawancara tersebut juga diperkuat oleh P (inisial) ibu SH tanggal 11/12/2025 yang mengatakan bahwa:

Sebagai seorang ibu, saya memiliki harapan agar anak saya, SH dapat menemukan pasangan yang tepat pada waktu yang tepat pula. Saya menyadari bahwa setiap individu memiliki perjalanan hidupnya masing-masing, sehingga saya tidak ingin memberikan tekanan atau

mendesaknya untuk segera menikah hanya karena faktor usia atau norma sosial. Sebagai orang tua, peran saya adalah memberikan dukungan penuh terhadap setiap pilihan yang ia ambil, selama keputusan tersebut membawa kebaikan dan manfaat bagi kehidupannya. Dengan sikap ini, saya berusaha menyeimbangkan antara kasih sayang, perhatian, dan kebebasan individu anak saya, sehingga ia dapat membuat keputusan penting dalam hidupnya dengan kesadaran, kesiapan, dan ketenangan tanpa merasa terbebani oleh ekspektasi orang lain. (P, wawancara 11/12/2025)

Berdasarkan dari wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa Dinamika yang dihadapi perempuan dewasa awal yang belum menikah tidak selalu bersifat negatif. Meskipun terdapat tekanan sosial dan konflik emosional, fase ini juga dapat menjadi masa penguatan jati diri, peningkatan kemandirian, serta pendewasaan secara psikologis dan spiritual.

3. Regulasi Emosi Dalam Presfektif Islam Pada Perempuan Dewasa Awal

a. Sabar

Wawancara yang dilakukan dengan MF pada tanggal 27 Oktober 2025

"Dalam menghadapi ujian belum dipertemukan dengan jodoh, saya tidak memungkiri bahwa ada perasaan sedih, khawatir, bahkan kadang merasa tertinggal Ketika melihat teman-teman sudah menikah dan memiliki anak. Tekanan dari lingkungan sekitar, seperti pertanyaan yang berulang mengenai kapan menikah, terkadang juga membuat hati saya terasa berat. Namun, ditengah perasaan tersebut, saya belajar bersabar dan menerima bahwa setiap orang memiliki garis waktu kehidupannya masing-masing." (MF, wawancara tanggal 27 Oktober 2025)

Wawancara juga dilakukan dengan Y pada tanggal 9 Desember 2025

Bagi saya, sabar bukan berarti tidak merasakan kesedihan, melainkan bagaimana saya mampu mengendalikan diri agar tidak larut dalam ketidak kekecewaan. Saya berusaha menenangkan hati dengan mendekatkan diri kepada Allah, memperbanyak doa dan meyakini bahwa apa yang sedang saya jalani adalah bagian dari rencana terbaik yang telah

ditetapkan. Saya percaya bahwa keterlambatan bukanlah bentuk penolakan, melainkan proses pembentukan diri agar menjadi pribadi yang lebih siap, lebih matang, dan bijaksana Ketika saat itu benar-benar datang.

Dilakukan juga wawancara dengan SH mengatakan bahwa

Ujian ini mengajarkan saya untuk lebih memahami diri sendiri, memperbaiki kekurangan, serta memperkuat mental, dan spiritual. Meskipun kadang air mata dan rasa lelah tidak bisa dihindari, saya tetap berusaha menjaga harapan dan tidak kehilangan keyakinan. Saya meyakini bahwa kesabaran yang dijalani dengan Ikhlas akan membawa saya pada waktu dan orang yang tepat sesuai dengan kehendaknya. (SH wawancara 1/12/2025)

b. Menahan Amarah

Wawancara dilakukan dengan informan MF mengatakan bahwa sebagai

berikut:

"Saya pernah merasa marah, bukan hanya kepada keadaan, tetapi juga kepada diri sendiri. Ada momen ketika tekanan dari keluarga membuat saya tersinggung dan ingin membalas dengan kata-kata yang keras. Namun, saya mencoba menahan diri karena saya tidak ingin hubungan saya dengan keluarga menjadi renggang hanya karena emosi sesaat. Saya belajar bahwa menahan amarah memang tidak mudah, tetapi itu adalah bagian dari proses pendewasaan diri. Saya berusaha mengubah rasa marah itu menjadi motivasi untuk memperbaiki diri dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan."

Wawancara juga dilakukan dengan informan Y mengatakan bahwa

"Ada rasa kesal dan marah dalam diri saya ketika melihat teman-teman sudah menikah, sementara saya masih menunggu. Kadang muncul pertanyaan dalam hati, 'Mengapa saya belum?' Perasaan itu cukup menguras emosi. Namun, saya berusaha menahan amarah tersebut dengan mengingat bahwa setiap orang memiliki jalan hidup yang berbeda. Biasanya saya menenangkan diri dengan menyendiri sejenak, berdoa, atau menangis agar emosi saya tidak meledak. Saya tidak ingin kemarahan membuat saya mengambil keputusan yang terburu-buru."

Wawancara juga dilakukan dengan informan SH mengatakan bahwa

"Sejujurnya, ada kalanya saya merasa marah, terutama Ketika pertanyaan kapan menikah terus diulang dengan orang yang sama. Saya merasa tidak

dipahami seolah-olah belum menikah itu adalah beban. Dalam situasi itu kadang emosi saya memuncak, tetapi saya berusaha menahanya. Saya memilih diam dan menenangkan diri di kamar dari pada meluapkan amarah justru bisa melukai hati orang lain. Saya sadar bahwa kemarahan tidak akan mempercepat datanfnya jodoh judtru bisa membuat hati saya semakin gelisah. Dengan itu saya belajar mengendalikan emosi dan menerima keadaan.

c. Tawakal

Wawancara dilakukan dengan Mf mengatakan bahwa:

"Saya berusaha untuk tetap tawakal dengan meyakini bahwa jodoh adalah ketentuan Allah. Setelah berdoa dan berikhtiar, saya mencoba menyerahkan hasilnya kepada-Nya agar hati saya lebih tenang dan tidak terus-menerus merasa cemas."

Wawancara juga dilakukan dengan Informan Y mengatakan bahwa :

"Saya memaknai tawakal sebagai sikap percaya sepenuhnya kepada Allah atas apa yang sudah ditetapkan. Walaupun kadang muncul rasa sedih, saya belajar menerima dan yakin bahwa waktu Allah adalah yang terbaik."

Wawancara juga dilakukan dengan informan SH mengatakan bahwa:

"Bagi saya, tawakal berarti tetap berusaha memperbaiki diri sambil berserah diri kepada Allah. Saya percaya bahwa belum menikah saat ini adalah bagian dari rencana-Nya yang pasti memiliki hikmah."

d. Ridha terhadap takdir

Wawancra dilakukan dengan informan MF mengatakan bahwa:

Awalnya saya sulit menerima kenyataan bahwa sampai saat ini saya belum dipertemukan dengan jodoh. Ada rasa sedih dan kecewa yang cukup mendalam, apalagi ketika melihat teman-teman sudah lebih dulu menikah. Namun seiring waktu, saya belajar untuk ridha terhadap takdir Allah. Saya menyadari bahwa tidak semua yang saya inginkan harus terjadi sesuai waktu yang saya harapkan. Meskipun hati ini kadang masih merasa sedih, saya berusaha menerima dengan lapang dada dan meyakini bahwa Allah lebih mengetahui apa yang terbaik untuk saya."

Wawancara juga dilakukan dengan informan Y mengatakan bahwa:

> “Saya pernah merasa mempertanyakan takdir, mengapa saya harus menunggu lebih lama dibandingkan yang lain. Perasaan itu membuat saya menangis dan merasa lemah. Tetapi dalam prosesnya, saya belajar bahwa ridha bukan berarti tidak merasa sedih, melainkan menerima ketentuan Allah tanpa menyalahkan keadaan. Saya mencoba berdamai dengan diri sendiri dan berhenti membandingkan hidup saya dengan orang lain. Dengan begitu, hati saya perlahan menjadi lebih tenang.”

Wawancara juga dilakukan dengan informan SH mengatakan bahwa :

> “Tekanan dari keluarga dan lingkungan sempat membuat saya merasa tidak adil dengan takdir yang saya jalani. Ada rasa kecewa yang sulit diungkapkan. Namun saya sadar bahwa terus-menerus melawan keadaan hanya akan membuat saya semakin terluka. Saya belajar untuk ridha, menerima bahwa ini adalah bagian dari perjalanan hidup saya. Saya percaya bahwa setiap takdir yang Allah berikan pasti mengandung hikmah, meskipun saat ini saya belum sepenuhnya memahaminya. Sikap ridha itu membantu saya lebih ikhlas dan kuat menjalani hari-hari.”

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku sabar, tawakal, menahan amarah, dan ridha terhadap takdir pada ketiga informan memperlihatkan hasil bahwa masing-masing informan telah menunjukkan upaya pengendalian diri dan kematangan emosional dalam menghadapi ujian belum mendapatkan jodoh. Sikap tersebut membantu informan dalam mereduksi tekanan sosial, mengelola perasaan sedih atau kecewa, serta menumbuhkan penerimaan yang lebih positif terhadap ketetapan Tuhan. Meskipun dalam praktiknya masih ditemukan dinamika emosi yang naik turun, nilai-nilai tersebut berperan sebagai mekanisme koping spiritual yang memperkuat ketahanan psikologis informan dalam menjalani fase dewasa awal.

C. Pembahasan hasil temuan

1. Regulasi Emosi Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman

Dalam temuan hasil penelitian oleh 3 orang informan dapat diketahui bahwa informan menunjukkan ketidakstabilan emosi Kondisi ini berimplikasi pada munculnya perasaan sedih yang tampak melalui intonasi berbicara, gerak tubuh, serta membatasi interaksi sosial. Fenomena ini mengindikasikan adanya kerentanan emosional yang dapat dipicu oleh stimulus sosial tertentu, khususnya yang berkaitan dengan isu personal yang sensitif bagi informan.

Hal tersebut sesuai juga dengan pengertian regulasi emosi yang mana (McRae & Gross (2020:1–9) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk memengaruhi emosi yang mereka miliki, termasuk bagaimana emosi tersebut muncul, kapan emosi dirasakan, serta bagaimana emosi itu diekspresikan dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi mencakup kemampuan individu dalam mengenali, memahami, serta mengelola berbagai bentuk emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif. Dalam proses ini, individu tidak hanya berusaha menekan atau menghindari emosi tertentu, tetapi juga mengarahkan dan mengontrol respons emosional agar sesuai dengan situasi dan tuntutan lingkungan. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi aspek penting dalam fungsi psikologis seseorang, karena kemampuan mengelola emosi secara tepat dapat membantu individu beradaptasi

dengan lebih baik, menjaga keseimbangan emosional, serta mendukung kesehatan mental dan hubungan sosial yang lebih harmonis.

2. Dinamika Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah Di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman.

Perempuan yang berada pada masa dewasa awal umumnya menghadapi tantangan yang berkaitan dengan pembentukan identitas diri, pencapaian kemandirian, dan pengambilan keputusan penting dalam hidup, seperti karier, pernikahan, serta peran sebagai istri atau ibu. Hurlock (2002), mengatakan bahwa perempuan dewasa awal berada dalam kondisi psikologis yang dinamis, karena mereka mengalami tekanan dari dalam diri maupun lingkungan sosial. Di satu sisi, mereka dituntut untuk menjadi mandiri secara emosional dan finansial, sementara di sisi lain, mereka juga menghadapi harapan sosial untuk membangun keluarga dan menjalin relasi yang stabil.

Sesuai dengan wawancara yang dihasilkan dari 3 orang perempuan dewasa awal yang belum menikah di Desa Pakasai Kecamatan Pariaman Timur Kota Pariaman dapat disimpulkan bahwa Dinamika yang dihadapi perempuan dewasa awal yang belum menikah tidak selalu bersifat negatif. Meskipun terdapat tekanan sosial dan konflik emosional, fase ini juga dapat menjadi masa penguatan jati diri, peningkatan kemandirian, serta pendewasaan secara psikologis dan spiritual. Setiap perempuan memiliki pengalaman yang berbeda, tergantung pada lingkungan, nilai budaya, dan kesiapan pribadinya.

3. Regulasi Emosi Dalam Presfektif Islam Pada Perempuan Dewasa Awal Belum Menikah

Pengelolaan emosi tidak hanya dipahami sebagai proses psikologis, tetapi juga sebagai bagian dari penguatan iman dan ketakwaan. Al-Qur'an memberikan pedoman tentang pentingnya pengendalian diri dan kesabaran dalam menghadapi ujian kehidupan, termasuk persoalan jodoh dan waktu pernikahan. (Sabni et al., 2025 : 15-27)Allah SWT berfirman:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ١٥٣

"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."(QS. Al-Baqarah: 153)

Ayat ini menunjukkan bahwa kesabaran (ṣabar) merupakan strategi spiritual dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks perempuan dewasa awal yang belum menikah, kesabaran bukan berarti pasif, melainkan kemampuan mengelola emosi negatif dengan tetap bersandar kepada Allah SWT.(Miftahul Ulya et al., 2021 : 1-14)

Sesuai dengan hasil wawancara bahwa perilaku sabar, tawakal, menahan amarah, dan ridha terhadap takdir pada ketiga informan memperlihatkan hasil bahwa masing-masing informan telah menunjukkan upaya pengendalian diri dan kematangan emosional dalam menghadapi ujian belum mendapatkan jodoh. Sikap tersebut membantu informan dalam mereduksi tekanan sosial, mengelola perasaan sedih atau kecewa, serta menumbuhkan penerimaan yang lebih positif terhadap

ketetapan Tuhan. Meskipun dalam praktiknya masih ditemukan dinamika emosi yang naik turun, nilai-nilai tersebut berperan sebagai mekanisme koping spiritual yang memperkuat ketahanan psikologis informan dalam menjalani fase dewasa awal.

Selain itu, Allah juga menegaskan bahwa setiap ketentuan hidup berada dalam rencana-Nya:

مَآ اَصَابَ مِنْ مُّصِيْبَةٍ اِلَّا بِاِذْنِ اللّٰهِۗ وَمَنْ يُّؤْمِنْۢ بِاللّٰهِ يَهْدِ قَلْبَهٗۗ وَاللّٰهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمٌ ١١

Terjemahan:
"Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah. Siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu." (QS. At-Taghabun: 11)

Ayat ini relevan dengan dinamika emosional terkait keterlambatan pernikahan, karena mengajarkan sikap ridha dan tawakal terhadap ketetapan Allah. Sikap tersebut merupakan bentuk regulasi emosi berbasis spiritual yang membantu individu memaknai pengalaman secara lebih positif.(Nurfitroh et al., 2025)

Meskipun dinamika emosi yang naik turun masih ditemukan, internalisasi nilai-nilai spiritual tersebut dapat memperkuat ketahanan psikologis informan dalam menjalani fase dewasa awal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa integrasi antara regulasi emosi dan penguatan iman menjadi faktor penting dalam membantu perempuan dewasa awal yang belum menikah menghadapi tekanan sosial dan pengelolaan batin secara lebih adaptif, matang, dan bermakna.

D. Implikasi Hasil Penelitian Dengan Temuan Terhadap Bimbingan Konseling Islam (regulasi emosi dalam presfektif Islam)

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan dilapangan berkaitan dengan regulasi emosi Perempuan dewasa awal dalam perspektif Islam, menunjukkan pentingnya layanan konseling yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual. Konselor tidak hanya membantu klien memahami emosi dan strategi pengelolaannya, tetapi juga membimbing klien untuk menguatkan aspek keimanan, meningkatkan kesadaran diri (*muhasabah*), serta menanamkan nilai tawakal dan penerimaan diri. Dengan demikian, regulasi emosi perempuan dewasa awal yang belum menikah dapat berkembang secara lebih holistik, mencakup aspek kognitif, afektif, dan spiritual.

Pengelolaan emosi tidak hanya dipahami sebagai proses psikologis, tetapi juga sebagai bagian dari penguatan iman dan ketakwaan. Al-Qur'an memberikan pedoman tentang pentingnya pengendalian diri dan kesabaran dalam menghadapi ujian kehidupan, termasuk persoalan jodoh dan waktu pernikahan. (Sabni et al., 2025 : 15-27)Allah SWT berfirman:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ١٥٣

"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."(QS. Al-Baqarah: 153)

Ayat ini menunjukkan bahwa kesabaran (ṣabar) merupakan strategi spiritual dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks perempuan

dewasa awal yang belum menikah, kesabaran bukan berarti pasif, melainkan kemampuan mengelola emosi negatif dengan tetap bersandar kepada Allah SWT.(Miftahul Ulya et al., 2021 : 1-14)

Selain itu, Allah juga menegaskan bahwa setiap ketentuan hidup berada dalam rencana-Nya:

مَآ اَصَابَ مِنْ مُّصِيْبَةٍ اِلَّا بِاِذْنِ اللّٰهِۗ وَمَنْ يُّؤْمِنْۢ بِاللّٰهِ يَهْدِ قَلْبَهٗۗ وَاللّٰهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمٌ ١١

Terjemahan:
"Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah. Siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu." (QS. At-Taghabun: 11)

Ayat ini relevan dengan dinamika emosional terkait keterlambatan pernikahan, karena mengajarkan sikap ridha dan tawakal terhadap ketetapan Allah. Sikap tersebut merupakan bentuk regulasi emosi berbasis spiritual yang membantu individu memaknai pengalaman secara lebih positif.(Nurfitroh et al., 2025)

Bahwa Islam sangat menekankan pentingnya pengendalian diri *(self-control)* dalam kehidupan sehari-hari. Pengendalian emosi bukan hanya aspek psikologis, tetapi juga bagian dari akhlak dan ketakwaan.

Allah SWT berfirman:

وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِۗ

"Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain…"(QS. Ali 'Imran: 134)

Ayat ini menunjukkan konsep *kazhimal ghaizh* (menahan amarah), yang secara psikologis sejalan dengan konsep *emotion regulation*. Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa menahan amarah bukan berarti tidak memiliki emosi, melainkan mampu mengendalikannya agar tidak melampaui batas syariat (Tafsir Ibnu Katsir, jilid 2, hlm. 120).

Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah (2002, jilid 1, hlm. 345), sabar merupakan kemampuan menahan diri dari kegelisahan dan ketidakstabilan emosi ketika menghadapi ujian hidup. Konsep ini sangat relevan dengan regulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang belum menikah.

Lebih lanjut, Nabi Muhammad SAW bersabda:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ـ رضى الله عنه ـ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ " لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ ".

> "Orang kuat itu bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang kuat adalah yang mampu menahan dirinya ketika marah."(HR. Sahih al-Bukhari no. 6114)

Hadis ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi merupakan indikator kekuatan mental dan spiritual. Dengan demikian, regulasi emosi dalam perspektif Islam mencakup:

a. Sabar

Secara etimologis, sabar berasal dari kata Arab ṣabr yang berarti menahan diri. Dalam perspektif Islam, sabar adalah kemampuan individu

untuk mengendalikan emosi, dorongan nafsu, dan reaksi negatif ketika menghadapi ujian, tekanan, maupun dalam menjalankan ketaatan.(Ghofur et al., 2025)

Menurut Imam Al-Ghazali dalam Ihya' Ulumuddin, sabar adalah kemampuan jiwa untuk tetap teguh dalam ketaatan dan mampu menahan diri dari dorongan hawa nafsu. Sabar bukan berarti pasif, tetapi aktif dalam mengendalikan diri sesuai nilai kebenaran.

Allah SWT memerintahkan umat-Nya untuk menjadikan sabar sebagai kekuatan spiritual dalam menghadapi kehidupan.

قُلْ يٰعِبَادِ الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوْا رَبَّكُمْۗ لِلَّذِيْنَ اَحْسَنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌۗ وَاَرْضُ اللّٰهِ وَاسِعَةٌۗ اِنَّمَا يُوَفَّى الصّٰبِرُوْنَ اَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ١٠

"Katakanlah (Muhammad), wahai hamba-hamba-Ku yang beriman! Bertakwalah kepada Tuhanmu. Bagi orang-orang yang berbuat baik di dunia ini memperoleh kebaikan. Dan bumi Allah itu luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas." (Q.S. Az-Zumar :10)

Surah Az-Zumar ayat 10 menegaskan bahwa sabar merupakan sifat utama orang beriman yang memiliki kedudukan istimewa di sisi Allah. Kesabaran bukan hanya bentuk pengendalian diri, tetapi juga manifestasi ketakwaan dan ketahanan spiritual. Allah menjanjikan pahala tanpa batas bagi orang-orang yang mampu bersabar, yang menunjukkan bahwa sabar adalah salah satu amal dengan nilai tertinggi dalam Islam.

b. Menahan amarah

Menahan amarah adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi marah agar tidak diekspresikan secara berlebihan atau merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dalam Islam, kemampuan ini termasuk bagian dari sabar dan pengendalian diri *(self-control)*, yang menunjukkan kematangan spiritual dan emosional.(Alawi et al., 2022 : 60-68)

Amarah pada dasarnya adalah emosi alami. Namun, yang dinilai dalam Islam bukan munculnya emosi tersebut, melainkan bagaimana seseorang mengelolanya.

وَالَّذِيْنَ يَجْتَنِبُوْنَ كَبٰٓئِرَ الْاِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَاِذَا مَا غَضِبُوْا هُمْ يَغْفِرُوْنَ ۚ ٣٧

> “(Kenikmatan itu juga lebih baik dan lebih kekal bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah segera memberi maaf;” (Q.S Asy-Syura :37)

Surah Asy-Syura ayat 37 menegaskan bahwa kemampuan menahan amarah dan memilih memaafkan merupakan karakter utama orang beriman. Ayat ini menunjukkan bahwa kemuliaan seseorang tidak diukur dari kemampuannya membalas, tetapi dari kemampuannya mengendalikan diri. Dalam perspektif psikologis, hal ini sejalan dengan konsep regulasi emosi.

c. Tawakal

Tawakal berasal dari kata Arab tawakkala yang berarti menyerahkan atau mempercayakan. Secara istilah, tawakal adalah sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha secara maksimal. Menurut Imam

Al-Ghazali dalam Ihya' Ulumuddin, tawakal adalah ketergantungan hati sepenuhnya kepada Allah dalam memperoleh kemaslahatan dan menolak kemudaratan, disertai keyakinan bahwa Allah adalah sebaik-baik pengatur. Artinya, tawakal bukan berarti pasif tanpa usaha, tetapi usaha maksimal yang diiringi penyerahan hasil kepada Allah.

فَاِذَا بَلَغْنَ اَجَلَهُنَّ فَاَمْسِكُوْهُنَّ بِمَعْرُوْفٍ اَوْ فَارِقُوْهُنَّ بِمَعْرُوْفٍ وَّاَشْهِدُوْا ذَوَيْ عَدْلٍ مِّنْكُمْ وَاَقِيْمُوا الشَّهَادَةَ لِلّٰهِۗ ذٰلِكُمْ يُوْعَظُ بِهٖ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللّٰهِ وَالْيَوْمِ الْاٰخِرِۗ وَمَنْ يَّتَّقِ اللّٰهَ يَجْعَلْ لَّهٗ مَخْرَجًاۙ ٢

"Apabila mereka telah mendekati akhir idahnya, rujuklah dengan mereka secara baik atau lepaskanlah mereka secara baik dan persaksikanlah dengan dua orang saksi yang adil dari kamu dan hendaklah kamu tegakkan kesaksian itu karena Allah. Yang demikian itu dinasihatkan kepada orang-orang di antara kamu yang beriman kepada Allah dan hari akhir. Siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya"(Q.S. At-Thalaq : 3)

Ayat-ayat tersebut menegaskan bahwa tawakal adalah sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal, yang menghasilkan ketenangan, kecintaan Allah, serta jaminan pertolongan dan kecukupan. Tawakal bukan bentuk kelemahan, melainkan kekuatan iman dan kestabilan emosi.

d. Ridha Terhadap Takdir

Ridha berarti menerima dengan lapang dada segala ketetapan Allah, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Ridha bukan sekadar sabar menahan diri, tetapi menerima takdir dengan hati yang tenang tanpa keluh kesah berlebihan.

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, ridha adalah ketenangan hati terhadap ketentuan Allah dan tidak merasa keberatan atas apa yang telah ditetapkan-Nya. Ridha lebih tinggi tingkatannya dibanding sabar. Jika sabar adalah menahan diri dari keluh kesah, maka ridha adalah menerima dengan penuh keikhlasan.

مَآ اَصَابَ مِنْ مُّصِيْبَةٍ فِى الْاَرْضِ وَلَا فِيْٓ اَنْفُسِكُمْ اِلَّا فِيْ كِتٰبٍ مِّنْ قَبْلِ اَنْ نَّبْرَاَهَآۗ اِنَّ ذٰلِكَ عَلَى اللّٰهِ يَسِيْرٌۚ ٢٢

“Tidak ada bencana (apa pun) yang menimpa di bumi dan tidak (juga yang menimpa) dirimu, kecuali telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfuz) sebelum Kami mewujudkannya. Sesungguhnya hal itu mudah bagi Allah.” (Q.S. Al-Hadid : 22)

Ridha terhadap takdir adalah sikap menerima ketetapan Allah dengan hati yang tenang dan penuh kepercayaan. Al-Qur’an menegaskan bahwa semua peristiwa telah ditentukan oleh Allah, dan pemahaman ini bertujuan agar manusia tidak larut dalam kesedihan maupun euforia berlebihan. Ridha bukan tanda kelemahan, tetapi menunjukkan kedewasaan iman dan kestabilan psikologis.