



Regulasi Diri dan *Mujahadat an-Nafs* pada Pasangan Baru Menikah dalam Meningkatkan Kepuasan Menikah

Rifa Hazriyyah^{1✉}, R. Rachmy Diana²

(1) Interdisciplinary Islamic Studies, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

(2) Psikologi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: hazriyyah2604@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Kepuasan menikah pada pasangan suami istri dapat ditandai dengan kesesuaian antara harapan dengan keadaan saat ini. Tujuan pernikahan dapat dicapai ketika suami dan istri memiliki kemampuan regulasi diri yang baik dan *mujahadat an-nafs*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui sejauh mana regulasi emosi dan *mujahadat an-nafs* pada pasangan suami istri dalam meningkatkan kepuasan menikah. Penelitian ini menggunakan *systematic literature review* (SLR). Teknik ini akan mengidentifikasi, mengkaji, dan menafsirkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya pada database online *google scholar*, *sage journals* dan *handbook of self regulation* dengan penggunaan kata kunci *self regulation* dan *mujahadat an-nafs*. Pencarian awal didapatkan 21 jurnal, kemudian dipilih sembilan jurnal yang sesuai dengan kriteria. Hasil dari penelitian ini adalah regulasi emosi dan *mujahadat an-nafs* sangat berperan dalam meningkatkan kepuasan menikah pada pasangan baru menikah, terutama dengan strategi *cognitive reappraisal* yaitu kemampuan untuk berpikir lebih positif sehingga hubungan yang seimbang dapat tercipta dan prinsip refleksi serta intropeksi dalam *muajahadat an-nafs*.

Kata Kunci: Kepuasan Pernikahan, *Mujahadat an-Nafs*, Pasangan Baru Menikah, Regulasi Diri

Abstract

Marriage satisfaction in married couples can be characterized by a match between expectations and current circumstances. Marriage goals can be achieved when husbands and wives have good self-regulation skills and mujahadat an-nafs. The study aims to determine the extent of emotional regulation and mujahadat an-nafs in married couples in increasing marriage satisfaction. This research uses systematic literature review (SLR). This technique will identify, review, and interpret research that has been done before on the online database google scholar, sage journals and handbook of self regulation with the use of keywords self regulation and mujahadat an-nafs. The initial search obtained 21 journals, then selected nine journals that fit the criteria. The results of this study are emotion regulation and mujahadat an-nafs play a significant role in increasing marital satisfaction in newly married couples, especially with cognitive reappraisal strategies, namely the ability to think more positively so that a balanced relationship can be created and the principles of reflection and introspection in muajahadat an-nafs.

Keyword: *Marriage Satisfaction, Mujahadat an-Nafs, Newly Married Couples, Self-Regulation*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang dituntut untuk memiliki kemampuan beradaptasi dan membina hubungan timbal balik yang baik. Ketika manusia dikatakan sebagai makhluk sosial maka akan saling berhubungan dan bergantung satu sama lain. Oleh karena itu, ketika individu berhadapan dengan individu lain, maka individu harus dapat mengatur pikiran, perasaan dan tindakannya dengan regulasi diri agar hubungan yang seimbang dapat tercipta. Salah satu hubungan sosial, dapat dilihat hubungan pada pasangan baru menikah. Pasangan baru menikah seringkali dihadapkan dengan berbagai persoalan, tak jarang hal tersebut berdampak tidak baik pada hubungan. Perbedaan prinsip dan kebiasaan menjadi problem yang mendasari munculnya perselisihan pada pasangan baru menikah. Keberhasilan suatu hubungan dapat dilihat dari usaha individu dalam menyeimbangkan dua tujuan dalam suatu hubungan. Regulasi diri merujuk pada proses dimana individu dapat mengatasi dua tujuan yang saling bertentangan. (Muray et al., 2006)

Pernikahan merupakan bagian dari transisi kehidupan yang dilewati oleh kebanyakan manusia. Jika dikatakan bahwa pasangan yang baru menikah sedang ada pada fase romantis dan bahagia maka hal itu tidak sepenuhnya benar. Masuknya seseorang pada masa pernikahan awal harus memiliki kesiapan untuk menghadapi ujian-ujian pernikahan. Kesiapan tersebut dari segi fisik dan mental dari kedua belah pihak. Tujuan-tujuan dalam hubungan menikah terkadang tidak tercapai karena tindakan individu yang tidak berorientasi pada hubungan tersebut, melainkan pada dirinya. Hari Widiyanto dalam

karyanya yang berjudul Konsep Pernikahan dalam Islam berpendapat bahwa pernikahan dengan konsep *sakinah*, *mawaddah* dan *rahmah* itu membutuhkan pasangan suami istri yang saling membutuhkan satu dengan yang lainnya dan mau saling menerima kekurangan masing-masing. (Widiyanto, 2020)

Berbicara mengenai saling membutuhkan dan menerima kekurangan, berarti berbicara tentang kemampuan seseorang untuk meregulasi dirinya. Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku mereka sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai yang mereka miliki sehingga mencapai keseimbangan. Keseimbangan dalam suatu hubungan dapat dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri. Kemampuan individu berbeda-beda dalam sejauh mana mereka dapat mengatur dirinya dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Jika pasangan dalam hubungan pernikahan ingin mempertahankan hubungan yang memuaskan, maka mereka harus mengatur, pikiran, perasaan, dan perilaku mereka.

Sejalan dengan hal tersebut, Baumeister, Vohs dan Tice berpendapat bahwa upaya regulasi diri bergantung pada bagaimana seseorang dapat mengatur dirinya sehingga ia mengetahui batasan dirinya dalam berhubungan dengan orang lain di sekitarnya. (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007; Muraven & Baumeister, 2000). Seperti halnya kekuatan fisik, setiap individu memiliki kekuatan fisik yang berbeda-beda, begitupun dengan kemampuan individu dalam meregulasi dirinya. Terdapat individu yang memiliki kemampuan meregulasi dengan baik, dan individu yang kurang mempunyai kemampuan meregulasi dirinya dengan baik. Regulasi diri yang baik dapat dipengaruhi oleh pola asuh orangtua, serta pengalaman individu. Individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik dapat menciptakan hubungan yang sehat dan sejahtera serta melindungi dirinya dari penolakan dan rasa sakit yang timbul dari interaksi dengan lingkungan sosial, termasuk dengan pasangan.

Dalam psikologi Islam, pengaturan diri juga dikenal dengan *mujahadat an-nafs*. Konsep "*mujahadat an-nafs*" dalam psikologi Islam merujuk kepada konsep perjuangan atau usaha untuk mengendalikan dan memperbaiki diri sendiri, khususnya dalam hal mengatasi dorongan-dorongan negatif dan meningkatkan kualitas spiritual seseorang. Penulis melihat adanya kesamaan dari dua konsep di atas, yaitu regulasi diri dan mujahadat an-nafs karena keduanya berfokus pada pengendalian diri sendiri. Namun pada konsep *mujahadat an-nafs* terdapat aspek yang berkaitan pula dengan kepuasan pernikahan yaitu memperbaiki diri untuk mengatasi dorongan negatif dan meningkatkan kualitas spiritual, yang mana hal ini erat kaitannya dengan tujuan pernikahan yaitu *sakinah*, *mawaddah* dan *rahmah*.

Menurut Sandra L. Murray, seseorang mengatur dirinya dalam suatu hubungan dengan mengandalkan keyakinan tentang rasa hormat pasangannya terhadap mereka. Ketika individu merasa dicintai dan dihormati oleh pasangannya, maka itu akan menjadi "psychological insurance" untuk mendorong individu menjadi pasangan yang baik. (Murray et al., 2006) Bandura dalam Alwisol menyatakan bahwa manusia dibekali dengan kemampuan untuk berpikir dan dengan kemampuan ini mereka dapat mengendalikan dan mengubah keadaan mereka saat ini. Ia menegaskan bahwa regulasi diri meliputi kemampuan manusia dalam berpikir, yang memungkinkan mereka memanipulasi lingkungan untuk melakukan perubahan. Jika melihat pada pengertian secara umum, regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti bagaimana individu mengendalikan dorongan perilaku, mengontrol pikirannya, menahan kepentingan dirinya, serta mengubah emosi. (Alwisol, 2018) Dari pernyataan Alwisol tersebut, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa regulasi diri merupakan keterampilan yang melibatkan aspek fisik, kognitif, sosial dan emosional seseorang. Dalam hal ini, regulasi diri menjadi penting dalam hubungan pernikahan, terutama bagi pasangan baru menikah, karena masing-masing individu akan memiliki pemahaman dalam menginterpretasikan dorongan yang ada serta dapat mempertimbangkan dampak-dampak yang akan terjadi.

Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa orang dengan harga diri yang tinggi dan rendah memiliki persepsi yang berbeda tentang bagaimana melihat pasangannya dapat menghargai mereka. Seseorang dengan penghargaan diri tinggi dalam merespon kekhawatiran memiliki pandangan yang lebih positif, sedangkan seseorang dengan tingkat penghargaan diri yang rendah akan merespon kekhawatiran dengan pandangan yang cenderung negatif. Berbeda dengan penghargaan diri, regulasi diri lebih menitikberatkan pada usaha seseorang dalam mengatur pikiran, perasaan dan perilaku dalam mencapai suatu tujuan. Selain itu, regulasi diri pada aspek emosi dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, penelitian ini akan melihat bagaimana regulasi diri, terutama pada aspek emosi dapat mewujudkan hubungan yang sehat dan sejahtera pada pasangan baru menikah.

Tulisan ini akan membahas bagaimana pasangan yang baru menikah memiliki kemampuan regulasi diri dan *mujahadat an-nafs* yang dapat dilihat dari berbagai aspek, seperti biologis, emosional, komitmen, finansial dan tanggung jawab sehingga ketika memasuki bahtera pernikahan pasangan tersebut dapat mengendalikan dan memperbaiki diri secara terus menerus sehingga tujuan dari pernikahan dapat dicapai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan oleh penulis menggunakan teknik penelitian *systematic literature review* (SLR). Teknik ini akan mengkaji, mengidentifikasi, menafsirkan serta mengevaluasi penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian ini dimulai dengan mencari database online meliputi *google scholar*, *sage journals* dan *handbook of self regulation* dengan penggunaan kata kunci *self regulation* dan *mujahadat an-nafs* dalam pencarian artikel. Pencarian artikel dimulai pada tanggal 31 Mei-08 Juni 2024. Artikel yang penulis pilih disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan kata kunci yang telah penulis tentukan, kemudian penulis memilih artikel-artikel yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi untuk dikeluarkan. Selanjutnya peneliti menelaah artikel yang telah masuk pada kriteria inklusi untuk melanjutkan pada pemeriksaan selanjutnya.

Artikel relevan dengan kata kunci *self regulation* dan *mujahadat an-nafs* yang penulis dapatkan kemudian dianalisis sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria inklusi yang berdasar pada tujuan pada *systematic review* ini adalah (1) kemampuan *self regulation* pada masa transisi remaja menuju dewasa awal yaitu usia 20-30 tahun, (2) konsep *mujahadat an-nafs* dalam psikologi Islam, (3) *strategi cognitive reappraisal*, dan (3) pasangan baru menikah (0-5 tahun). Sedangkan kriteria eksklusi pada *systematic review* ini adalah (1) kemampuan *self regulation* pada anak pra sekolah dan (2) *self regulation expressive suppression*.

Berdasarkan pemeriksaan dan analisis yang telah penulis lakukan, didapatkan 21 studi. Selanjutnya penulis melakukan identifikasi kembali dengan berpijak pada tujuan dari penelitian ini yaitu menyelidiki regulasi diri dan *mujahadat an-nafs* sebagai kemampuan seseorang dalam mengatur pikiran, perasaan dan perilaku pada pasangan baru menikah dibawah lima tahun untuk meningkatkan kepuasan pernikahan atau dapat dikatakan kemampuan regulasi diri pada individu yang berada pada fase transisi remaja-dewasa, usia 20-30 tahun. Pada tahap ini penulis mendapat sebanyak sembilan jurnal yang kemudian akan penulis masukkan dalam tulisan ini dengan mengacu pada literatur.

Urgensi dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran regulasi diri dan *mujahadat an-nafs* pasangan suami istri dilihat dari *cognitive reappraisal* pada hubungan baru menikah dibawah lima tahun. Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini akan dapat memberikan sumbangan pada pemahaman yang lebih baik mengenai regulasi diri dan *mujahadat an-nafs* sebagai konsep psikologi Islam terutama pada pasangan baru menikah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari *systematic review* yang telah penulis lakukan menghasilkan enam jurnal yang relevan dengan kebutuhan dalam penelitian ini, tercantum pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil *Systematic Review*

Penulis (Tahun)	Judul	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
Kanzul Atiyah, Abd. Mughni, Nur Ainiyah (2020)	Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja	Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat regulasi diri dan interaksinya dengan penyesuaian diri pada remaja.	Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja memiliki hubungan positif yang signifikan. Sebanyak 56% santri yang sudah memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi. Hal ini membuktikan bahwa pengelolaan perilaku yang baik, kepekaan dalam diri sudah dimiliki oleh santri baru. Selain itu, mereka sudah memiliki tujuan yang didukung oleh perilaku mereka yang berorientasi pada suatu tujuan yang ingin mereka capai. Sedangkan santri dengan kemampuan regylasi diri sedang sebatas pada pengelolaan diri yang cukup baik, namun dalam melakukan usaha yang ingin dicapainya kurang bersungguh-sungguh..
Nenis Digdyani, Dian Veronika Sakti Kaloeti (2018)	Hubungan antara Regulasi Diri dan Resiliensi dengan Kualitas Hidup pada Perawat Rumah	Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara resiliensi dan regulasi diri, serta	Hipotesis yang diajukan peneliti terbukti pada hasil penelitian yaitu semakin tinggi regulasi diri dan resiliensi pada perawat akan semakin tinggi pula kualitas hidup perawat.

	Sakit Swasta X di Kota Semarang	pengaruh interaksi tersebut pada kualitas hidup perawat Rumah Sakit Swasta X di Kota Semarang.	Dan hasil penelitian ini membuktikan bahwa selain kebutuhan untuk bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan, perawatpun membutuhkan keterampilan dalam mengatur serta mengontrol diri agar dapat mencapai tujuan hidupnya sehingga mereka memiliki kualitas hidup yang tinggi. artinya hasil penelitian ini telah membuktikan hipotesis yang diajukan.
Ni Ketut Gita Karina, Yohanes Kartika Herdiyanto (2019)	Perbedaan Regulasi Diri ditinjau dari Urutan Kelahiran dan Jenis Kelamin Remaja Bali	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perbedaan regulasi diri pada remaja Bali ditinjau dari jenis kelamin dan urutan kelahiran sebagai salah satu factor pembentuk kepribadian remaja.	Hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa jika dilihat berdasarkan urutan kelahiran tidak ada perbedaan yang signifikan, namun jika ditinjau dari jenis kelamin, ada perbedaan yang menunjukkan bahwa laki-laki memiliki kemampuan regulasi diri yang rendah jika dibandingkan dengan nilai rata-rata regulasi diri pada perempuan. Adapun jika melihat hubungan urutan kelahiran dengan jenis kelamin serta pengaruhnya pada kemampuan regulasi diri seseorang menunjukkan hasil yang signifikan, artinya terdapat perbedaan regulasi diri ditinjau dari urutan kelahiran dan jenis kelamin, namun keduanya secara Bersama-sama memberi

			pengaruh terhadap kemampuan regulasi.
Shinantya Ratnasari, Julia Suleman (2017)	Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi	Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dalam kemampuannya meregulasi emosi.	Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa jika regulasi emosi ditinjau dari sisi <i>cognitive reappraisal</i> , tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Sedangkan jika ditinjau dari sisi <i>expressive suppression</i> , terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi pada laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini telah membuktikan hipotesis yang disebutkan oleh penulis.
Febi Ayu Milka Angelica, Karel Karsten Himawan. (2022)	Tahan atau Pikir Kembali: Strategi Regulasi Emosi dan Kepuasan Pernikahan pada Masa Pandemi Covid-19	Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat secara lebih jelas <i>cognitive reappraisal</i> dan <i>expressive suppression</i> sebagai strategi manusia dalam meregulasi emosi serta pengaruhnya masing-masing strategi tersebut pada kepuasan menikah pada pasangan suami istri di Indonesia.	Melalui penelitian ini, dapat dibuktikan bahwa yang memberikan kontribusi secara positif pada kepuasan pernikahan adalah strategi <i>cognitive reappraisal</i> . sedangkan strategi <i>expressive suppression</i> hanya memberikan kontribusi secara signifikan pada laki-laki, dan pada perempuan, peneliti tidak menemukan kontribusi yang begitu berarti.
Dwi Kencana Wulan, Khusnul	Peran Regulasi Emosi dalam	Penelitian ini bertujuan untuk	Penelitian ini membuktikan bahwa regulasi emosi dengan

Chotimah (2017)	Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri Usia Dewasa Awal	mengetahui apakah dalam kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri usia dewasa awal, regulasi emosi itu berpengaruh atau memiliki peran jika dilihat dari strategi <i>cognitive reappraisal</i> dan <i>expressive suppression</i> .	strategi <i>cognitive reappraisal</i> dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan pasangan suami istri, terutama pada pasangan suami istri yang sama-sama bekerja. Sedangkan kepuasan menikah jika ditinjau dari regulasi emosi <i>suppression</i> tidak memiliki pengaruh. Artinya jika kemampuan meregulasi pasangan suami istri baik, maka akan meningkatkan kepuasan menikah. Sebaliknya, jika kemampuan meregulasi pasangan suami istri kurang baik maka kepuasan pernikahannya pun rendah.
Refa Adinda Fauziah Isni (2023)	Konsep <i>Mujahadat an- Nafs</i> dalam Mengurangi <i>Hyperfocus</i> dan Meningkatkan Kualitas Ibadah pada Penderita ADHD	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui salah satu konsep dalam Islam yaitu <i>mujahadat an- nafs</i> untuk mengurangi <i>hyperfocus</i> serta meningkatkan kualitas ibadah pada individu penderita ADHD.	Walaupun <i>hyperfocus</i> tidak dituliskan dalam DSM-5 sebagai gejala ADHD, namun para ahli sudah mengakui adanya kecenderungan gejala ini terutama pada remaja dewasa. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa penanaman konsep <i>mujahadat an-nafs</i> pada penderita ADHD selama beberapa kali pertemuan memberikan hasil yang sesuai harapan, responden memiliki pemahaman akan dirinya, masalah apa yang dideritanya, solusi yang ditawarkan dan bagaiman mengeksekusi solusi

			tersebut hingga masalah yang ia alami dapat teratasi. Dengan begitu, konsep <i>mujahadat an-nafs</i> berhasil menjadi salah satu cara untuk menyelesaikan problem penderita ADHD dengan gangguan <i>hyperfocus</i> . Selain itu, konsep ini dapat meningkatkan kualitas ibadah penderita ADHD.
Nur Aizah & Subaidi (2022)	Urgensi Pengajaran Hadits Mujahadah an-Nafs terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Anak dalam Perspektif Emile Durkheim	Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran orang tua tentang perkembangan sosial-emosional anak, seperti pola asuh, keteladanan, pendidikan agama serta keadaan lingkungan.	Perkembangan sosial-emosional anak dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti pola asuh, lingkungan, dan pendidikan agama. seperti yang dikatakan oleh Emile Durkheim bahwa agama dan manusia adalah satu. oleh sebab itu, pendidikan moral dapat diperoleh melalui pendidikan agama, salah satunya melalui al-Qur'an dan Hadits. Dimulai dari orang tua yang mengajarkan norma-norma agama kepada anak dengan menanamkan sikap mujahadat an-nafs. Melalui penerapan tersebut, diharapkan anak akan mudah mengendalikan diri dalam aspek emosi demi menjalani kehidupan sosial yang baik.
Mansyur & Casmini (2022)	Kontrol Diri dalam Perspektif Islam	Tulisan ini bertujuan untuk membuktikan	Kontrol diri dalam perspektif Islam adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan

	dan Upaya Peningkatannya melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam	bahwa layanan konseling Islam dengan konsep mujahadah an-nafs dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri seseorang.	serta memposisikan diri dan perilakunya pada nilai-nilai atau ajaran-ajaran agama. Hal tersebut dapat dilakukan melalui layanan bimbingan konseling Islam dengan mujahadat an-nafs.
--	--	--	---

Isu kepuasan menikah pada pasangan suami istri menjadi menarik untuk dibahas, karena banyak terjadi kegagalan pernikahan yang disebabkan oleh adanya ketidaksesuaian dengan keadaan serta harapan atau tujuan dari pernikahan yang disebabkan oleh berbagai factor, salah satunya adalah pengaturan diri pada suami dan istri (regulasi diri).

Masa-masa awal pernikahan merupakan masa yang lemah, bisa disebut sebagai masa kritis karena belum banyak berbagi wawasan. Berkaitan dengan hal itu, Clinebell dalam Anjani, C dan Suryanto menyatakan bahwa usia pernikahan awal merupakan masa-masa dimana pasangan suami istri banyak mengalami perubahan, pada masa ini banyak muncul rintangan dan ujian yang tentunya harus dihadapi oleh pasangan tersebut, sehingga setiap individu diharapkan memperoleh pengalaman yang berarti dalam menghargai setiap proses yang dialami. Hal ini dilakukan agar pasangan dapat saling menempa, memberi, dan menerima satu sama lain. (Anjani&Suryanto, 2006) Duvall dan Miller mengatakan bahwa usia 0-5 tahun pernikahan merupakan masa-masa yang kritis, karena masa ini akan menentukan kemajuan pernikahan. Selama periode ini, yaitu pasangan dengan usia pernikahan dibawah lima tahun akan menghadapi dan menjalani setiap tuntutan pernikahan, sehingga harus ada usaha yang dilakukan dari pasangan tersebut. (Duvall&Miller, 1985)

Melihat enam jurnal mengenai regulasi diri yang telah penulis telaah, menghasilkan bahwa kemampuan regulasi diri penting untuk dimiliki oleh setiap orang, karena setiap orang akan selalu melewati fase-fase baru di dalam hidupnya. Ketika regulasi diri seseorang baik maka ia dapat menyesuaikan dirinya dengan baik, seperti bagaimana seseorang mengelola perilakunya, memiliki kepekaan diri yang baik, serta setiap apa yang dilakukan berorientasi pada suatu tujuan yang ingin mereka capai. (Atiyah dkk, 2020) Begitupun dengan kehidupan setelah menikah. Ketika menikah adalah menyatukan dua orang dengan latar belakang, kebiasaan, lingkungan dan karakter yang berbeda, tentu memerlukan

pembiasaan dan adaptasi disertai dengan meregulasi diri. Dalam hal ini regulasi diri sangat berpengaruh bagi kepuasan pernikahan serta ketercapaian tujuan pernikahan.

Penelitian lain juga membuktikan bahwa regulasi diri berpengaruh pada kualitas hidup seseorang. Kemampuan seseorang dalam regulasi dirinya berarti orang tersebut telah memerankan berbagai peran penting dalam dirinya, karena regulasi diri mencakup bagaimana seseorang dapat mengatur emosinya, mengatur waktu, menjaga perilaku kesehatan, hubungan sosial serta resiliensi dan adaptabilitas dalam menghadapi tantangan hidup. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengatur diri tidak hanya mempengaruhi keberhasilan hidup namun secara signifikan berkontribusi pada kebahagiaan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Orang pertama yang mengemukakan konsep regulasi diri adalah Albert Bandura dalam teorinya yaitu teori belajar sosial. Menurut Bandura dalam Roesmala Dewi, 2019 setiap orang memiliki kemampuan untuk mengontrol bagaimana cara mereka belajar dengan mengembangkan langkah-langkahnya dalam menilai, mengobservasi dan memberikan tanggapan bagi dirinya sendiri. (Dewi, 2019) Sementara Baumeister, Schemeichel, dan Vohs dalam Fitzsimons dan Finkel mendefinisikan regulasi diri sebagai proses dimana individu mengubah tanggapan atau keadaan batinnya sendiri dengan cara yang diarahkan pada tujuan. (Fitzsimons et al, 2011) Dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, perasaan dan perilakunya sehingga tujuan dalam setiap hubungan dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain dapat tercapai.

Pembelajaran regulasi diri terdiri dari tiga fase: *forethought phase*, *performance phase* dan *self-reflective phase*. Tahap pertama, yaitu *forethought phase* (tahap prediksi) , artinya individu dapat menganalisis tugas pembelajaran dan menetapkan tujuan tertentu dalam penyelesaiannya. Fase ini mencakup dua proses, yaitu *self motivation beliefs* dan *task analysis*. Pada proses *task analysis*, untuk mencapai suatu tujuan dapat dilakukan dengan membuat penetapan tujuan dan perencanaan yang strategis. Kemudian proses ini dilanjutkan dengan efikasi diri, ekspektasi hasil, dan orientasi tujuan. Adapun pada fase yang kedua yaitu *performance phase* terdapat dua proses, yaitu dengan kontrol diri dan observasi diri. Sementara itu pada *self reflective phase*, individu masuk pada proses evaluasi diri. (Zimmerman et al, 2011)

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kanzul Atiyah, Abdul Mughni, dan Nur Ainiyah pada tahun 2020 tentang hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri. Hal ini diperkuat dengan pendapat oleh Baumiester, Heatherton, Rawn dan Vohs bahwa

regulasi diri perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dan adanya fakta bahwa pengaturan diri itu terjadi dalam konteks sosial. Regulasi diri tidak hanya mencakup pada pencapaian diri saja, namun mencakup hubungan sosial dan antarpribadi, hal ini mencakup pada bagaimana seseorang dapat menyesuaikan diri di dalam suatu lingkungan. (Baumeister, 2005; Heatherton&Vohs, 1998; Rawn&Vohs, 2006)

Kemampuan regulasi diri seseorang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nenis Digdyani, Dian Veronika Sakti Kaloeti pada tahun 2018, menunjukkan bahwa selain kemampuan beradaptasi, individu membutuhkan kemampuan regulasi diri agar tujuan dalam hidupnya tercapai. Jika melihat pada pasangan suami istri yang baru menikah, pasangan tersebut dihadapkan dengan berbagai situasi, sehingga kemampuan beradaptasi saja tidak cukup untuk mencapai tujuan dalam pernikahan. Dengan kemampuan regulasi diri dalam pengaturan pikiran, perasaan dan perilaku dari suami dan istri dapat mencapai tujuan pernikahan.

Pada pasangan suami istri, kepuasan pernikahan menjadi suatu hal yang penting karena hal tersebut akan menjadi tolak ukur apakah pernikahan yang dijalankan sesuai dengan tujuan pernikahan dan seperti yang telah diharapkan. Kepuasan dalam pernikahan dapat dipengaruhi oleh cara individu menyesuaikan dirinya dengan pasangan. Sebagaimana yang dikatakan oleh Hurlock bahwa pasangan yang menikah, pada pernikahannya dituntut agar masing-masing dapat saling menyatukan perbedaan. Kemampuan untuk menyatukan perbedaan tersebut dapat berpengaruh pada harmonisasi dalam kehidupan berumah tangga. Cara individu menyatukan perbedaan tersebut, dilihat dari kemampuannya dalam meregulasi dirinya. Sehingga ketika individu memiliki kemampuan dalam pengaturan diri, maka pasangan suami istri dapat membina rumah tangganya serta tujuan dalam pernikahan akan tercapai.

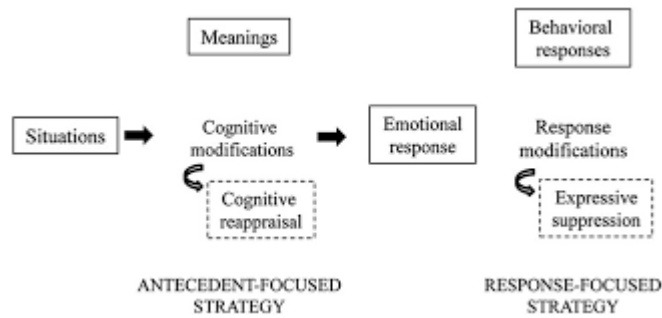
Urgensi regulasi diri dalam mencapai suatu tujuan dalam hubungan adalah sebagai pengontrol atau pengatur perilaku individu. Menurut Zimmerman dan Pond dalam Ghuftron dan Risnawati, ketika tujuan yang ingin diraih dalam suatu hubungan banyak dan kompleks, maka kemungkinan individu untuk melakukan regulasi diri semakin besar. (Ghuftron & Risnawati, 2012)

Para ahli menganalisis dari berbagai implikasi teori focus regulasi terhadap proses suatu hubungan, dimana salah satu penelitiannya menguji hubungan antara perbedaan individu dalam *regulatory focus* dan *romantic alternatives*. Individu dengan *regulatory focus*, cenderung mencegah dirinya, bersikap untuk lebih siap menerima, dan mengevaluasi suatu peristiwa secara positif. (Finkel et al, 2009) Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketika individu di dalam suatu hubungan menerapkan fokus untuk mengelola dan mengatur diri,

maka individu tersebut akan saling mengevaluasi suatu peristiwa secara positif dan cenderung mencari alternatif lain, hal ini dilakukan agar tujuan hubungan dapat tercapai. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi kedua orang dapat memprediksi kesejahteraan hubungan.

Berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi, jika melihat pada hasil analisa penulis, bahwa kemampuan regulasi emosi jika dilihat dari jenis kelamin terdapat perbedaan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ni Ketut Gita Karina dan Yohanes Kartika Herdiyanto bahwa terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam kemampuan regulasi emosi, dimana kemampuan regulasi emosi perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan kemampuan regulasi emosi laki-laki. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Shinantya Ratnasari dan Julia Suleman berkaitan dengan perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki yang dilakukan pada remaja akhir hingga dewasa awal, bahwa tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan jika regulasi emosi ditinjau dari sisi *cognitive reappraisal*. Sedangkan jika ditinjau dari sisi expressive suppression, terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi pada laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini telah membuktikan hipotesis yang disebutkan oleh penulis. Hal ini karena adanya pengaruh ketidaksadaran dalam regulasi emosi, sehingga laki-laki cenderung lebih mengabaikan dan menekan pengalaman emosinya dibandingkan dengan perempuan, karena perempuan dapat lebih bebas mengekspresikan emosinya. Hal ini dikuatkan oleh pendapat Crawford, Kippax, Onyx, Gault dan Benton yang menyatakan bahwa perempuan memiliki kecenderungan untuk menampilkan emosinya dibandingkan dengan laki-laki. (Crawford et al, 1992)

Cognitive reappraisal dan *expressive suppression* merupakan dua strategi dalam regulasi emosi. Menurut Gross dan Thompson, *cognitive reappraisal* atau *antecedent focused*, merupakan strategi atau pemikiran individu agar ia bisa menurunkan dampak emosional. (Gross&Thompson, 2007) Sedangkan Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven memberikan definisi *cognitive reappraisal* sebagai bentuk perubahan kognitif untuk menafsirkan situasi dimana akan muncul emosi dengan cara yang dapat mengubah pengaruh emosinya. (Garnefski et al, 2001) Sedangkan *expressive suppression* diartikan oleh Gross dan Thompson sebagai strategi atau cara yang digunakan individu untuk menghambat keluarnya tanda-tanda emosi. (Gross&Thompson, 2007)



Gambar 1. *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*

Berkaitan dengan *cognitive reappraisal*, penulis menyimpulkan bahwa itu merupakan strategi yang dilakukan individu dengan cara melihat suatu peristiwa yang kurang baik menjadi peristiwa yang dapat mendukung kelangsungan hidup mereka secara positif. sedangkan *expressive suppression* adalah cara individu mengatur dirinya dengan focus pada penekanan emosi yang terjadi setelah respon digeneralisasi.

Berdasarkan hasil kajian teori yang didapatkan hasil bahwa kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi itu berbeda-beda tingkatannya. Strategi yang digunakannyapun berbeda-beda. Meskipun keterampilan dalam regulasi emosi dipengaruhi oleh pola asuh orangtua, serta lingkungan, namun dapat juga dipelajari dan dilatih. Hal ini sejalan dengan pernyataan Impett, Gable dan Peplau, bahwa setiap orang mengadopsi motivasi pendekatan yang berbeda-beda, begitupun dengan cara mereka dalam menciptakan hubungan baik. Misalnya, setiap orang berbedabeda dalam hal sejauh mana pengorbanan yang mereka lakukan dalam hubungan berasal dari motif pendekatan (*cognitive reappraisal*) atau penghindaran (*expressive suppression*), (Impett et al, 2005)

Cognitive reappraisal memberikan metode yang efektif untuk mengelola perasaan dengan cara mengubah pertimbangan atau evaluasi keadaan yang tidak menyenangkan atau membangkitkan stress. Masalah ini juga membedakan jenis regulasi emosi non-kognitif (suppression), yaitu penekanan. Tipe non-kognitif ini hanya berfokus pada perubahan ekspresi emosi luar, sehingga menghasilkan efek penyesuaian yang tidak sehat sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara pengalaman internal dan ekspresi eksternal (Gross, 2002). dengan demikian dapat dikatakan bahwa *cognitive reappraisal* melibatkan semua keadaan awal untuk mempengaruhi emosional yang sekarang. Dalam keadaan ini, dapat melibatkan perubahan penilaian individu tunggal terhadap suatu peristiwa yang memiliki efek yang lebih pasti atau cukup tidak. Berdasarkan tinjauan Gross, diketahui bahwa *cognitive reappraisal* lebih berdampak positif untuk kepuasan suatu hubungan pernikahan, karena akan menimbulkan perasaan serta emosi positif yang baru.

Berbicara tentang kepuasan menikah, terdapat suatu penelitian yang membuktikan bahwa regulasi diri dengan *strategi cognitive reappraisal* mempengaruhi kepuasan pernikahan terutama bagi pasangan suami istri yang sama-sama bekerja. Dalam hal ini penulis melihat dari kacamata yang baru bahwa dalam psikologi Islam terdapat suatu konsep yaitu *mujahadat an-nafs* yang dapat menjadi salah satu upaya pasangan suami istri dalam mencapai kepuasan pernikahan.

Secara umum, kata "mujahadah" berasal dari bahasa Arab yaitu *jahada* yang berarti "berjuang bersama-sama sekuat kemampuan". Sementara kalangan sufi istilah *mujahadah* ini mengacu pada disiplin asketis dan perjuangan spiritual di jalan sufi. (Pranowo, 2011). *Mujahadat an-nafs* berarti suatu kondisi dimana seseorang menanamkan niat dan menerapkan sikap bekerja keras dan bersungguh-sungguh pada diri mereka untuk mengurangi perilaku yang memberikan dampak buruk dan menggantinya dengan perilaku yang lebih baik. (Salma, dkk) Hal ini sejalan dengan pendapat Imam Al-Ghazali yang dikutip oleh Noraini Ismail dkk dalam karyanya yang berjudul *Mujahadatun Nafs dan Riyadatun Nafs Praktek Pembentukan Kepribadian Agama Mahasiswa Universitas* bahwa konsep *mujahadat an-nafs* yaitu sebuah amalan yang memerangi segala perbuatan yang tidak patut dan buruk yang dilarang oleh Allah SWT. (Ismail, 2021). Kata "nafs" dalam hal ini mengacu pada sisi-sisi internal manusia yang mencakup emosi, keinginan dan naluri. Selain itu, nafs juga dapat memiliki sifat-sifat seperti amarah, keserakahan, kedengkian, dan lain sebagainya. Jika hal tersebut dibiarkan tidak terkendali dapat membawa seseorang pada kesalahan atau dosa.

Dalam psikologi Islam, konsep *mujahadat an-nafs* merujuk pada konsep perjuangan atau usaha untuk mengendalikan dan memperbaiki diri sendiri, khususnya dalam hal mengatasi dorongan-dorongan negatif serta meningkatkan kualitas spiritual seseorang. *Mujahadat an-nafs* juga menjadi kunci untuk mencapai keseimbangan emosional, mental, dan spiritual. Ini mencerminkan bahwa kebahagiaan sejati dan kedamaian dalam hidup dapat dicapai melalui usaha sadar untuk mengelola dan mengarahkan dorongan-dorongan internal yang kuat. Dengan demikian upaya untuk mengendalikan *nafs* bukan sekadar tentang menahan diri dari Tindakan buruk, tetapi tentang meningkatkan diri secara holistic agar lebih dekat kepada Allah SWT dan mencapai keberkahan dalam kehidupan.

Prinsip-prinsip *mujahadat an-nafs* itu sendiri mencakup pada pemahaman dan kesadaran, kendali diri, refleksi dan introspeksi, latihan rohani, dan pengembangan kualitas batin. Artinya *mujahadat an-nafs* memiliki relevansi yang besar dalam konteks rumah tangga, misalnya dalam rumah tangga terdapat konflik atau situasi stress yang dapat memicu emosi yang intens, dalam hal ini *mujahadat an-nafs* mengajarkan untuk sabar dan

mengendalikan emosi agar keadaan tersebut tidak merusak hubungan. Selain itu, *mujahadat an-nafs* berperan penting dalam pengendalian godaan dan nafsu, ketulusan dan kesabaran dalam komunikasi Bersama pasangan, pemenuhan kewajiban dan tanggung jawab, pengelolaan konflik dengan bijak serta pengembangan kualitas pribadi. Oleh karena itu, memahami dan menerapkan konsep *mujahadat an-nafs* dalam kehidupan rumah tangga, dapat membangun lingkungan yang lebih harmonis, saling menghargai, dan mendukung pertumbuhan spiritual serta pribadi satu sama lain.

SIMPULAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang dituntut untuk memiliki kemampuan beradaptasi dan membina hubungan timbal balik yang baik. Salah satu hubungan sosial, dapat dilihat hubungan pada pasangan suami istri. Isu kepuasan menikah pada pasangan suami istri menjadi menarik untuk dibahas, karena banyak terjadi kegagalan pernikahan karena adanya ketidaksesuaian dengan keadaan serta harapan atau tujuan dari pernikahan yang disebabkan oleh berbagai factor. Sebagai contoh, masa-masa awal pernikahan merupakan masa yang lemah, bisa disebut sebagai masa kritis karena belum banyak berbagi wawasan. Oleh karena itu, dalam pernikahan, terutama pada pasangan yang baru menikah, setiap individu harus dapat mengatur pikiran, perasaan dan tindakannya dengan regulasi diri dan *mujahadat an-nafs* agar hubungan yang seimbang dapat tercipta dan tujuan pernikahan dapat tercapai.

Kemampuan regulasi diri dalam suatu hubungan akan membuat pasangan dapat menyesuaikan dirinya dengan baik, seperti bagaimana pasangan tersebut mengelola perilakunya, memiliki kepekaan diri yang baik, serta setiap apa yang dilakukan berorientasi pada suatu tujuan yang ingin mereka capai. Jika kemampuan seperti itu sudah dimiliki oleh pasangan maka kepuasan menikah pasangan tersebut akan tinggi, karena mereka akan saling memahami serta bekerjasama dalam menghadapi suatu tantangan. Selain regulasi diri, psikologi Islam menawarkan konsep *mujahadat an-nafs* dalam mengendalikan dan memperbaiki diri sendiri. *Mujahadat an-nafs* juga menjadi kunci untuk mencapai keseimbangan emosional, mental, dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Ismail dkk, N. I. (2021). *Mujahadatun Nafs dan Riyadatun Nafs Praktik Pembentukan Kepribadian Agama Mahasiswa Universitas*. Jurnal i-LEdHS, 2(4), 37-55.
- Pranowo, B. (2011). *Memahami Islam Jawa*. Jakarta: Pustaka Alvabet.
- Salma. (2022). *Hubungan Antara Sikap Mujahadah terhadap Prokrastinasi Akademik*

- Mahasiswa. Jurnal ISTIGHNA, 5(1), 1-17.
- Widiyanto, H. (2020). Konsep Pernikahan dalam Islam (Studi Fenomenologis Penundaan Pernikahan di Masa Pandemi. Jurnal Islam Nusantara, 04(01), 103-110.
- Alwisol. (2018). Psikologi Kepribadian. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Vohs, K.D. & Baumeister, R.F. (2011). Handbook of Self Regulation: Research Theory and Application. New York: The Guilford Press.
- Muraven, M., & Baumeister, R.F. (2000). Self-regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-control Resemble a Muscle? Psychological Bulletin, 126, 247-259.
- Baumeister, R. (2005). The Cultural Animal: Human Nature, Meaning, and Social Life. New York: Oxford University Press.
- Dewi, F. I. (2019). Intervensi Kemampuan Regulasi Diri. Yogyakarta : ANDI.
- Duvall, E. M. & Miller, B.C. (1985). Marriage and Family Development. The United States of America: J.B. Lippincott.
- Finkel, E.J., Molden, D.C., Johnson, S.E., & Eastwick, P.W. (2009). Regulatory Focus and Romantic Alternatives. In J.P. Forgas, R.F. Baumesiter, & D.M. Tice (Eds.), Self regulation: Cognitive, Affective, and Motivational Processes. New York: Psychology Press.
- Impett, E., Gable, S. L., & Peplau, L.A. (2005). Giving Up and Giving In: The Cost and Benefits of Daily Sacrifice in Intimate Relationship. Journal of Personality and Social Psychology, 89, 327-344.
- Fitzsimons, G.M., & Finkel, E. J. (2011). The Effects of Self Regulations on Social Relationship. In K.D. Vohs & R.F. Baumeister, Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications. New York: Guilford Publications.
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. Personality and Individual Differences, 30(8), 1311-1327.
- Ghufron, M. N. (2012). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Az-Ruzz Media.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion Regulation, Conceptual Foundations: Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Publications.
- Hurlock, E. B. (2003). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi 5). Jakarta: Erlangga.
- Crawford, J., Kippax, S., Onyx, J. Gault, U., & Benton., P.(1992). Emotion and Gender: Constructing Meaning from Memory. London: Sage.
- Baumeister, R.F., Vohs, K.D., Tice, D.M. (2007). The Strength Model of Self Control. Current Directions in Psychological Science, 16, 351-355.

- Murray, S.L., Holmes, J.G., & Collins, N.L. (2006). Optimizing Assurance: The Risk Regulation System in Relationship. *Psychological Bulletin*, 14, 641-666.
- Schunk, B. Z. (2011). *Handbook of Self Regulation of Learning and Performance* (Educational Psychology Handbook). New York: Routledge.
- Suryanto, C. A. (2006). Pola Penyesuaian Pernikahan pada Periode Awal. *INSAN*, 8(3), 198-210.
- Vohs, C. D. (2006). The Importance of Self-regulation for Interpersonal Functioning. In K.D.
- Vohs & E.J. Finkel (Eds) *Self and Relationships: Connecting Intrapersonal and Interpersonal Processes*. New York: Guilford Press.
- Vohs, T. f. (1998). Why is it so difficult to inhibit behavior? *Psychological Inquiry*, 9, 212-216.