

ABSTRAK

Fanalila Sabilil Haq: “Peran Sabar Dalam Menghadapi Masalah Emosional di Rumah Tangga (Studi kasus kepada pasangan yang menikah sebelum usia ideal menurut BKKBN di Pimpinan Cabang Pemuda Persis Cileunyi)” Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2025.

Pernikahan di usia muda merupakan fenomena yang banyak dijumpai di masyarakat, termasuk di lingkungan lembaga PC Pemuda Persis Cileunyi. Keputusan menikah muda kerap dilandasi oleh semangat menjaga kehormatan diri serta menjalankan ajaran agama. Namun, realitasnya, pasangan muda sering kali menghadapi tantangan besar, terutama dalam hal pengendalian emosi, kesiapan mental, dan kestabilan ekonomi. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana pemahaman pasangan nikah muda tentang sabar, bentuk emosi yang mereka alami dalam rumah tangga, serta peran sabar dalam menghadapi masalah emosional.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi serta dokumentasi terhadap pasangan nikah muda di lembaga PC Pemuda Persis Cileunyi. Analisis dilakukan dengan menelaah pemahaman tentang sabar, emosional dan peran sabar terhadap emosional di rumah tangga pada responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan muda dengan inisial N dan D, L dan S, F dan Z, Y dan K memaknai sabar bukan hanya sebagai kemampuan menahan amarah, tetapi juga sebagai sikap menerima ujian hidup, menjaga diri dari perbuatan yang dilarang, serta tetap istiqamah dalam ketaatan. Dalam keseharian, sabar sering kali diuji melalui perbedaan karakter, persoalan ekonomi, dan tuntutan sosial. Emosi yang muncul pun sangat beragam: rasa lelah karena beban rumah tangga, cemas menghadapi ketidakpastian masa depan, kecewa terhadap pasangan, hingga marah ketika terjadi kesalahpahaman. Namun di balik itu, muncul pula emosi positif berupa kebahagiaan, rasa syukur, dan cinta yang menjadi energi penguat dalam rumah tangga.

Sabar terbukti menjadi faktor penting yang membantu pasangan muda mengelola konflik. Dengan kesabaran, mereka mampu menahan diri untuk tidak mengucapkan kata- keputusan tergesa-gesa. Praktik kesabaran juga membuat mereka lebih mudah memaafkan kesalahan, menerima keterbatasan, dan tetap berkomitmen menjaga rumah tangga. Menariknya, hasil penelitian ini juga memperlihatkan adanya kesesuaian antara konsep sabar dalam Islam dengan teori kecerdasan emosional, terutama dalam aspek pengendalian diri, ketekunan, dan daya tahan psikologis (resiliensi). Pasangan yang sabar cenderung lebih stabil emosinya, lebih mudah mencari solusi, dan lebih optimis dalam membangun masa depan bersama.

Kata kunci: sabar, emosi, pernikahan muda, rumah tangga.