

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga adalah kelompok terkecil dalam masyarakat yang sangat berpengaruh dalam perkembangan karakter dan kepribadian seseorang. Dalam lingkungan keluarga, sosok ibu memiliki posisi yang krusial, tidak hanya sebagai pengasuh anak, tetapi juga sebagai pengatur urusan rumah yang menangani berbagai aspek kehidupan keluarga. Menurut Irham dan Herwanis (2021:3), seorang ibu rumah tangga diharuskan menjalankan berbagai peran secara bersamaan, mulai dari merawat anak, melayani suami, mengelola anggaran, hingga menjaga keseimbangan hubungan antar anggota keluarga, yang semua ini pada akhirnya mempengaruhi kondisi psikologis mereka secara signifikan.

Peran yang dijalankan oleh ibu rumah tangga sering kali menghadirkan beban mental yang signifikan. Penelitian oleh Manna, Doriza, dan Oktaviani (2021:45) mengungkapkan bahwa tekanan mental yang dialami oleh ibu rumah tangga berasal dari berbagai masalah, mulai dari isu keuangan, hubungan sosial, cara mendidik anak, hingga tantangan yang berhubungan dengan pengelolaan emosi. Dalam situasi seperti ini, kemampuan untuk mengenali diri sendiri menjadi faktor yang sangat penting bagi seorang ibu rumah tangga agar dapat melaksanakan perannya dengan baik.

Kesadaran diri atau yang dikenal sebagai *self awareness* adalah kemampuan individu untuk mengenali dan memahami perasaan, pikiran, serta tindakan mereka sendiri. Masrek, Sani dan Jamaludin (2012, dalam Wahyungsih, 2023:12) menyebutkan bahwa *self awareness* termasuk salah satu aspek utama dalam kecerdasan emosional yang menunjukkan seberapa baik seseorang dapat mengidentifikasi emosi pribadi ketika emosi tersebut muncul, memahami pengaruhnya terhadap perilaku, dan menyesuaikan tanggapan secara sadar dalam situasi yang dihadapi. Seseorang yang memiliki tingkat *self awareness* yang tinggi akan lebih sensitif terhadap emosi yang dirasakannya, mampu memahami arah hidupnya, serta lebih bijak dalam mengambil keputusan.

Dalam situasi kehidupan seorang ibu rumah tangga, kesadaran diri memainkan peranan yang sangat krusial. Menurut penelitian oleh Nenobesi, Widhiyanto, dan Salam (2024:86), ditemukan adanya hubungan signifikan antara kesadaran diri orang tua dan usaha perlindungan terhadap anak, yang menunjukkan bahwa seorang ibu dengan kesadaran diri yang baik lebih mampu menanggapi situasi yang mereka hadapi dengan tepat. Di sisi lain, Hidayah (2023, dalam Anonim, 2024:81) mengungkapkan bahwa tingginya tingkat perceraian yang diakibatkan oleh konflik dan pertentangan berkaitan erat dengan rendahnya kesadaran diri serta pengaturan emosi.

Salah satu elemen yang dianggap sangat berkaitan dengan kesadaran diri adalah kesabaran. Dalam pandangan Islam, kesabaran dianggap sebagai salah satu dari akhlak yang luhur dengan dasar yang kuat dalam Al-Qur'an. Zuhriyandi (2024:20) dalam penelitiannya mengenai aspek psikologi dari ayat-ayat yang berkaitan dengan kesabaran menyatakan bahwa Al-Qur'an menggunakan istilah sabar dan variasinya lebih dari seratus kali, yang menunjukkan betapa pentingnya kesabaran dalam kehidupan seorang Muslim. Alfain, Soleh, dan Yamani (2023:198) juga menegaskan bahwa kesabaran menurut perspektif Al-Qur'an berfungsi sebagai mekanisme utama dalam menghadapi berbagai masalah psikologis dan mental.

Pratama dan rekan-rekannya (2023:4) dalam studi mereka mengenai tingkat kesabaran pada para penyintas gempa Cianjur menunjukkan bahwa orang yang memiliki tingkat kesabaran yang tinggi cenderung lebih mampu untuk bertahan dan beradaptasi ketika menghadapi situasi sulit. Elemen kesabaran yang paling terlihat adalah keteguhan, ketahanan, dan ketekunan. Ini menunjukkan bahwa kesabaran tidak hanya merupakan sikap yang pasif, tetapi juga merupakan kemampuan aktif untuk mengelola diri, yang pada akhirnya memerlukan adanya kesadaran diri sebagai pondasi utamanya.

PKK atau Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga adalah sebuah organisasi sosial yang terdiri dari sekelompok wanita yang menjadi ibu rumah tangga dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup keluarga. Di Kelurahan Cisarua, yang terletak di Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi, PKK aktif dengan beragam kegiatan

yang melibatkan ibu-ibu rumah tangga dari beraneka ragam latar belakang sosial dan ekonomi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh BPS pada tahun 2023, terungkap bahwa tingkat stres dan tekanan mental yang dialami oleh perempuan, terutama yang berstatus sebagai ibu rumah tangga, masih menjadi isu yang memerlukan perhatian serius. Para anggota PKK menghadapi berbagai rintangan yang mengharuskan mereka untuk memiliki ketahanan mental dan kesadaran diri yang baik.

Ibu rumah tangga merupakan kelompok yang memiliki peran penting dalam kehidupan keluarga, baik dalam pengelolaan rumah tangga, pengasuhan, maupun pemenuhan kebutuhan keluarga. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik melalui Sakernas Agustus 2024, terdapat 46.649.892 perempuan yang termasuk bukan angkatan kerja, dan sebanyak 35.669.843 di antaranya memiliki kegiatan utama mengurus rumah tangga. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa mengurus rumah tangga merupakan kegiatan utama yang dijalankan oleh sebagian besar perempuan yang termasuk bukan angkatan kerja, yaitu sekitar 76,46% (Badan Pusat Statistik, 2024).

Besarnya jumlah perempuan yang menjalankan kegiatan utama mengurus rumah tangga menunjukkan bahwa peran tersebut memiliki relevansi dalam kehidupan sosial masyarakat. Dalam menjalankan perannya, ibu rumah tangga dapat menghadapi berbagai tuntutan keluarga maupun sosial yang membutuhkan kemampuan untuk mengendalikan diri dan mengenali kondisi diri. Oleh karena itu, penelitian mengenai kesabaran dan *self-awareness* pada ibu rumah tangga, khususnya anggota PKK, menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya memahami hubungan kedua aspek tersebut dalam menjalankan peran keluarga dan sosial.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, melalui wawancara dengan anggota PKK di Kelurahan Cisarua, terungkap bahwa ibu rumah tangga mengakui sering mengalami kesulitan dalam mengatur emosi saat berhadapan dengan masalah-masalah rumah tangga. Beberapa dari mereka juga menyatakan bahwa mereka belum sepenuhnya memahami kondisi emosional dan kebutuhan pribadi

mereka. Situasi ini menunjukkan adanya isu yang berkaitan dengan *self awareness* yang perlu mendapatkan perhatian lebih (Anggota PKK, 23 Februari 2026).

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, peneliti memiliki minat untuk mengadakan penelitian lebih dalam hubungan antara kesabaran dengan *self awareness* pada ibu rumah tangga, khususnya pada anggota PKK di Kelurahan Cisarua, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan yang berarti, baik dari segi teori maupun praktik, untuk meningkatkan kualitas hidup keluarga melalui pengembangan kesabaran dan kesadaran diri ibu-ibu rumah tangga.

Hanif dkk. (2025:17) menegaskan bahwa penggabungan nilai-nilai Islam, di antaranya kesabaran, memberikan dampak positif dalam memperkuat kesehatan mental serta kecerdasan emosional yang mencakup unsur *self-awareness*. Namun, kajian yang secara spesifik mengaitkan kesabaran dalam perspektif tasawuf dengan *self-awareness* pada anggota PKK masih sangat terbatas. Hal ini menjadi celah yang perlu dijembatani melalui penelitian yang lebih mendalam.

Berdasarkan kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu, yang pertama penelitian yang dilakukan oleh Nadya Destiana Putri (2021) dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung berjudul "Pengaruh Sabar terhadap Self Awareness: Studi Deskriptif di Kecamatan Cidahu dengan Variabel Kontrol Keluarga Sakinah", dan yang kedua penelitian yang dilakukan oleh Meliyanti Aida (2021) dari UIN Walisongo Semarang berjudul "Konsep Sabar dalam Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental". terdapat beberapa celah yang perlu diisi. **Pertama**, penelitian terdahulu tentang kesabaran umumnya menggunakan teori psikologi Barat. **Kedua**, penelitian *self-awareness* yang ada umumnya merujuk pada teori Daniel Goleman, belum ada yang mengintegrasikannya secara penuh dengan perspektif tasawuf Islam. **Ketiga**, belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan kesabaran dan *self-awareness* pada populasi anggota PKK sebagai representasi ibu rumah tangga yang terorganisasi secara sosial.

Selain itu, penelitian terdahulu umumnya lebih banyak mengkaji kesabaran dan *self-awareness* secara terpisah atau menempatkan salah satu variabel sebagai variabel bebas maupun variabel terikat pada konteks yang berbeda. Penelitian yang

secara khusus menguji hubungan antara kesabaran dengan *self-awareness* masih relatif terbatas, khususnya pada populasi anggota PKK yang merupakan kelompok ibu rumah tangga dengan berbagai tuntutan peran dalam keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah penelitian mengenai hubungan antara kesabaran dengan *self-awareness* pada anggota PKK di Kelurahan Cisarua, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesabaran pada ibu rumah tangga anggota PKK di Kelurahan Cisarua, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi?
2. Bagaimana tingkat *self awareness* pada ibu rumah tangga anggota PKK di Kelurahan Cisarua, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kesabaran dengan *self awareness* pada ibu rumah tangga anggota PKK di Kelurahan Cisarua, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kesabaran pada ibu rumah tangga anggota PKK di Kelurahan Cisarua, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi.
2. Untuk mengetahui tingkat *self awareness* pada ibu rumah tangga anggota PKK di Kelurahan Cisarua, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kesabaran dengan *self awareness* pada ibu rumah tangga anggota PKK di Kelurahan Cisarua, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan tasawuf dan psikoterapi, khususnya mengenai hubungan antara kesabaran sebagai nilai spiritual dengan *self awareness* sebagai aspek psikologis pada ibu rumah tangga. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi penelitian-penelitian berikutnya yang berkaitan dengan tema serupa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi para ibu rumah tangga, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi untuk meningkatkan kesabaran dan *self awareness* dalam menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga.

b. Bagi organisasi PKK, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang program pemberdayaan yang bertujuan meningkatkan kualitas psikologis dan spiritual para anggotanya.

c. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan acuan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai variabel-variabel yang terkait.

E. Kerangka Berpikir

Kemampuan seseorang untuk menahan diri dari reaksi emosional yang berlebihan dalam situasi yang menekan dikenal sebagai kesabaran. Dalam tradisi tasawuf, Al-Ghazali dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* membangun konsep kesabaran sebagai maqam (station) spiritual yang mencakup *al-ṣabr 'an ma'ṣiyatillāh* (sabar menahan kemaksiatan), *al-ṣabr 'alā ṭā'atillāh* (sabar dalam ketaatan), dan *al-ṣabr 'alā aqdārillāh* (sabar menerima ketetapan Allah) (Al-Ghazali, 2013:67). Menurut Alfain, Soleh, dan Yamani (2023:200), sabar dalam Al-Qur'an mencakup ketahanan mental yang aktif dalam menghadapi tantangan hidup.

Sementara itu, *self-awareness* atau kesadaran diri merupakan salah satu komponen utama dari kecerdasan emosional sekaligus pilar penting dalam ilmu tasawuf. Dalam tasawuf, kesadaran diri dikenal sebagai *ma'rifat al-nafs* (mengetahui jiwa) yang menjadi syarat utama mengenal Allah (*man 'arafa nafsahū faqad 'arafa rabbahū*). Daniel Goleman (1995:41-60) mendefinisikan *self-awareness* sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami emosi, perasaan, serta kondisi dirinya sendiri, kemudian menyadari pengaruhnya terhadap perilaku dan

hubungan sosial. Menurut Goleman, *self-awareness* terdiri atas tiga aspek utama, yaitu *emotional awareness* (kesadaran emosi), *accurate self-assessment* (penilaian diri yang akurat), dan *self-confidence* (percaya diri).

Self-awareness didefinisikan oleh Agniarahmah, Yulia, dan Stevani (2023:10) sebagai kesadaran yang terdapat pada diri seseorang dalam menerima, mengelola, memahami, dan memahami setiap potensi diri, serta mampu mengambil keputusan secara mandiri. Definisi ini menunjukkan bahwa *self-awareness* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengenali diri sendiri, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan mengelola berbagai aspek diri seseorang.

Dalam psikologi Islam, *self-awareness* memiliki keterkaitan dengan konsep *ma'rifat al-nafs* atau mengenal diri sendiri. Konsep ini menjelaskan bahwa individu perlu memahami kondisi dirinya terlebih dahulu sebelum mampu melakukan pengendalian diri secara optimal. Kesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan dorongan yang muncul dalam diri akan membantu individu memahami alasan di balik perilaku yang ditampilkan. Dengan demikian, individu dapat mengelola emosi dan tindakannya secara lebih bijaksana sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini.

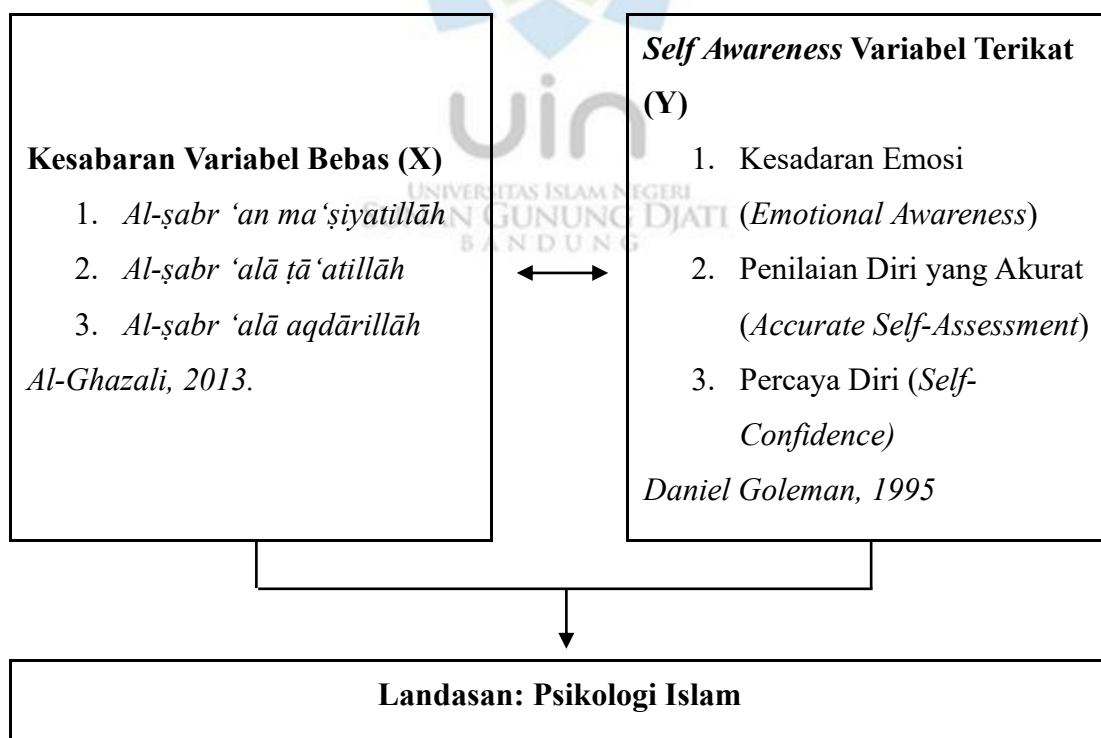
Kesabaran merupakan salah satu bentuk pengendalian diri yang sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu dalam mengenali kondisi dirinya. Seseorang yang mampu memahami emosi yang sedang dirasakan akan lebih mudah mengendalikan reaksi yang muncul ketika menghadapi tekanan, konflik, maupun situasi yang tidak sesuai dengan harapan. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki kesadaran terhadap kondisi dirinya cenderung lebih sulit mengelola emosi sehingga lebih mudah menunjukkan perilaku yang impulsif dan kurang sabar.

Hubungan antara kesabaran dan *self-awareness* dapat dipahami melalui kerangka psikologi Islam dan tasawuf. Hanif dkk. (2025:18) menyatakan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam psikologi menghasilkan pendekatan holistik yang mempertemukan dimensi spiritual dan psikologis, di mana kesabaran dan kesadaran diri saling mendukung satu sama lain. Lailatut Tarwiyyah (2022:83) juga menemukan bahwa religiusitas berpengaruh signifikan dalam membangun *self-*

awareness, yang menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual seperti kesabaran memiliki peran penting dalam pembentukan kesadaran diri.

Berdasarkan uraian di atas, kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa kesabaran sebagai variabel bebas (X) diduga memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *self-awareness* sebagai variabel terikat (Y) pada anggota PKK di Kelurahan Cisarua, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi. Semakin tinggi tingkat kesabaran yang dimiliki, maka semakin tinggi pula tingkat *self-awareness*-nya.

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian terdahulu, kesabaran dan *self-awareness* memiliki keterkaitan dalam proses pengendalian diri individu. Dalam perspektif psikologi Islam, *self-awareness* menjadi dasar bagi individu untuk mengenali kondisi emosional dan spiritual dirinya sehingga mampu mengembangkan sikap sabar dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Oleh karena itu, penelitian ini mengasumsikan bahwa terdapat hubungan antara kesabaran dengan *self-awareness* pada anggota PKK. Adapun kerangka berpikir penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.



*Kesabaran mensyaratkan self awareness sebagai fondasi — Hanif dkk. (2025);
Lailatul Tarwiyyah (2022)*

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

Uraian diatas dapat dikatakan, penelitian ini menggunakan kesabaran sebagai variabel bebas (X) yang disusun berdasarkan perspektif tasawuf menurut Abu Hamid al-Ghazali, meliputi *al-ṣabr ‘an ma‘ṣiyatillāh* (sabar dalam menjauhi maksiat), *al-ṣabr ‘alā ṭā‘atillāh* (sabar dalam menjalankan ketaatan), dan *al-ṣabr ‘alā aqdārillāh* (sabar dalam menerima ketentuan Allah) (Al-Ghazali, 2013), serta self-awareness sebagai variabel terikat (Y) yang terdiri atas aspek mengenal jiwa, pengelolaan diri, dan pengambilan keputusan (Agniarahmah, Yulia, & Stevani, 2023). Penelitian ini berlandaskan pada perspektif psikologi Islam yang memandang bahwa kesabaran mensyaratkan self-awareness sebagai fondasi utama dalam pengendalian diri, karena individu perlu mengenali kondisi emosional dan spiritualnya terlebih dahulu sebelum mampu bersikap sabar, sebagaimana dijelaskan oleh Hanif dkk. (2025) dan Lailatul Tarwiyyah (2022).

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesabaran dengan *self awareness* pada ibu rumah tangga anggota PKK di Kelurahan Cisarua, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi.

H1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara kesabaran dengan *self awareness* pada ibu rumah tangga anggota PKK di Kelurahan Cisarua, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian sebelumnya merupakan sumber penting bagi peneliti dalam melakukan penelitian, karena memungkinkan peneliti untuk memperkaya teori yang mereka gunakan untuk melakukan penelitian saat ini. Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Nadya Destiana Putri (2021) dari UIN Sunan Gunung Djati Bandung berjudul *"Pengaruh Sabar terhadap Self Awareness: Studi Deskriptif di Kecamatan Cidahu dengan Variabel Kontrol Keluarga Sakinah"*. Penelitian ini secara langsung mengkaji hubungan antara kesabaran dan *self awareness*, sehingga menjadi rujukan yang paling relevan bagi penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesabaran memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *self awareness* individu semakin tinggi tingkat kesabaran seseorang, semakin tinggi pula tingkat kesadaran dirinya. Penelitian ini juga menemukan bahwa keluarga sakinah berperan sebagai variabel kontrol yang turut memoderasi kekuatan hubungan tersebut. Persamaan dengan penelitian ini adalah pada dua variabel utama yang dikaji, yaitu kesabaran dan *self awareness*, serta pendekatan kuantitatif yang digunakan. Adapun perbedaannya terletak pada desain penelitian: penelitian Nadya menggunakan desain deskriptif dengan variabel kontrol keluarga sakinah, sedangkan penelitian ini menggunakan desain korelasional tanpa variabel kontrol, dengan populasi spesifik anggota PKK Kelurahan Cisarua, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Meliyanti Aida (2021) dari UIN Walisongo Semarang berjudul *"Konsep Sabar dalam Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental"*. Penelitian ini merupakan kajian literatur yang menelaah pemikiran Al-Ghazali tentang sabar dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* dan menganalisis relevansinya dengan konsep kesehatan mental dalam psikologi modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep sabar Al-Ghazali, yang mencakup dimensi *ma'rifah*, *hal*, dan *'amal* memiliki relevansi yang sangat kuat dengan berbagai konstruk kesehatan mental seperti regulasi emosi, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menegaskan bahwa sabar dalam perspektif tasawuf bukan sekadar nilai spiritual semata, melainkan juga memiliki fungsi terapeutik yang dapat dioperasionisasikan dalam intervensi psikologis berbasis Islam. Persamaan dengan penelitian ini adalah pada penggunaan konsep sabar perspektif Al-Ghazali dan kaitannya dengan kondisi psikologis individu. Adapun perbedaannya terletak pada pendekatan dan variabel: penelitian Meliyanti menggunakan pendekatan kualitatif-literatur dengan variabel kesehatan mental

secara umum, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan variabel *self awareness* secara spesifik.

Yang membedakan penelitian ini dari penelitian sebelumnya adalah: (1) penggunaan teori kesabaran Al-Ghazali dari kitab *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* sebagai landasan utama, yang lebih berakar pada tasawuf; (2) penggunaan perspektif tasawuf dalam mengkaji *self-awareness*, bukan hanya teori psikologi Barat; (3) populasi penelitian yang spesifik yaitu anggota PKK Kelurahan Cisarua yang merupakan representasi ibu rumah tangga urban-pinggiran dengan dinamika sosial yang khas; dan (4) integrasi antara psikologi Islam dan nilai-nilai tasawuf dalam analisis hubungan kedua variabel.

