

**REGULASI DIRI IBU RUMAH TANGGA HAFIZAH
DALAM MEWUJUDKAN KELUARGA SAKINAH**

(Studi Kasus Dua Ibu Hafizah Dusun Serut Palbapang Bantul)



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Disusun oleh:

Himamussholikhin

NIM 18102020073

Dosen Pembimbing:

Drs. H. Abdullah, M.Si

NIP 19640204 199203 1 004

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2022



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1196/Un.02/DD/PP.00.9/08/2022

Tugas Akhir dengan judul : REGULASI DIRI IBU RUMAH TANGGA HAFIZAH DALAM MEWUJUDKAN KELUARGA SAKINAH (Studi Kasus Dua Ibu Hafizah Dusun Serut Palbapang Bantul)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : HIMAMUSSHOLIKHIN
Nomor Induk Mahasiswa : 18102020073
Telah diujikan pada : Rabu, 27 Juli 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Drs. H. Abdullah, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 62f39667531e0



Penguji I
Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 62f33f0473btd



Penguji II
Zaen Musyrifin, S.Sos.I.M.Pd.I.
SIGNED

Valid ID: 62f383f84dee1



Yogyakarta, 27 Juli 2022
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 62f462242fcf9



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230
Email: fdk@uin-suka.ac.id, Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas
Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr, wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan memberikan persetujuan, serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Himamussholikhin

NIM : 18102020073

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Regulasi Diri Ibu Rumah Tangga Hafizah dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah (Studi Kasus Dua Ibu Hafizah Dusun Serut Palbapang Bantul)

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi BimbinganKonseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum wr. Wb

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam

Slamet, S. Ag, M. Si.

NIP. 19691214 199803 1 002

Yogyakarta, 18 Juli 2022

Pembimbing

Drs. H. Abdullah, M.Si

NIP 19640204 199203 1 004

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Himamussholikhin
NIM : 18102020073
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **REGULASI DIRI IBU RUMAH TANGGA HAFIZAH DALAM MEWUJUDKAN KELUARGA SAKINAH (Studi Kasus Dua Ibu Hafizah Dusun Serut Palbapang Bantul)** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkan nya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 18 Juli 2022

Yang menyatakan,



Himamussholikhin
18102020073

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah
Saya persembahkan karya ini
kepada:

Bapak Toni Sunardi dan Ibu Hesti Nuryani

Atas segala kasih sayang, dukungan, pengorbanan serta kesabaran yang begitu besar sehingga dapat mengantarkan saya sampai di titik ini. Saya bukan apa-apa tanpa kalian. Saya takkan jadi seperti ini tanpa kalian. Takkan bisa saya membalas atas semua hal yang kalian berikan. Dengan karya saya ini, saya berharap bisa sedikit membuat bapak dan ibu bangga.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”¹

(Q.S Al-Baqarah ayat: 286)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”²

(Q.S. Al-Insyirah ayat: 5)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Al-Qur'anul Karim dan Terjemah Surat Al-Baqarah Ayat 286.

² Al-Qur'anul Karim dan Terjemah Surat Al-Insyirah Ayat 5.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil' alamin, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas taufik dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, semoga kita senantiasa mendapat syafaat beliau di dunia maupun di yaumul kiyamah kelak. Aamiin.

Atas berkat kasih sayang Allah Swt. penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Regulasi Diri Ibu Rumah Tangga Hafizah dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah (Studi Kasus Dua Ibu Hafizah Dusun Serut Palbapang Bantul)”.

Dalam proses penyusunan dan penyelesaian skripsi ini tentu banyak pihak yang ikut terlibat baik dalam memberikan dukungan, motivasi, informasi, saran, dan kritiknya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini meskipun masih terdapat banyak kekurangan. Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat terwujud. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. Selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet., M.Si. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si. Selaku Dosen Pembimbing Akademik Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga.
5. Bapak Drs. H. Abdullah, M.Si. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing penyelesaian skripsi.
6. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmunya.
7. Staff Tata Usaha Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Seluruh jama'ah dan pengurus mushola Miftahul Huda Serut Palbapang Bantul terkhusus bapak Qomaruddin, bapak Samuji, ibu Rohmah, dan ibu Nur.
9. Orang tua penulis Bapak Toni Sunardi dan Ibu Hesti Nuryani, adik penulis Alfi dan Huda, yang senantiasa mendukung dan mendoakan penulis dengan tulus dan ikhlas.
10. Keluarga baru saya di kos putra al-Ma'ruf, Alma, Ariq, Hanan, Hamzah, Rega, Rifki, Rahmen yang selalu membersamai, menerima, dan menampung penulis.
11. Teman-teman seperjuangan BKI angkatan 2018, BOM-F Mitra Ummah, Expedisi, Dompot Dhuafa Volunteer, Sekolah Marjinal, Beastudi Inspiratif IX yang banyak memberikan pembelajaran dan pengalaman berharga pada penulis.

Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Masukan, kritik, dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembacanya. Teruntuk pihak yang penulis sebutkan di atas, semoga Allah SWT memberikan balasan yang terbaik berupa kebaikan. Aamiin.

Yogyakarta, 18 Juli 2022

Penulis

Himamussholikhin

18102020073



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

HIMAMUSSHOLIKHIN (18102020073). Regulasi Diri Ibu Rumah Tangga Hafizah dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah (Studi Kasus Dua Ibu Hafizah Dusun Serut Palbapang Bantul). Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2022.

Penelitian ini dilatarbelakangi pada tanggung jawab seorang hafizh yang harus menjaga hafalan Qur'an dengan kuantitas yang terdiri dari 114 Surat, 6.236 Ayat (versi lain 6.666 Ayat), 77.439 kata, dan 323.015 huruf yang sama sekali berbeda dengan simbol huruf dalam bahasa Indonesia. Ditambah dengan tanggung jawab menjadi seorang ibu rumah tangga yang harus senantiasa menjadi pendamping suami, melayani suami, memajemen keluarga, serta mencukupi berbagai keperluan rumah tangganya seperti memasak, menyapu, mencuci, mengasuh anak, memenuhi kebutuhan sosial dan rohaninya.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan deskriptif studi kasus kualitatif. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi guna menggali informasi sedalam-dalamnya kemudian mendeskripsikannya dalam bentuk naratif. Subjek dalam penelitian ini adalah dua ibu rumah tangga hafizah Dusun Serut Palbapang Bantul.

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan regulasi diri ibu rumah tangga hafizah Qur'an dalam mewujudkan keluarga sakinah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu rumah tangga hafizah melakukan regulasi diri dengan menentukan goal setting serta srategi yang akan digunakan. Dalam kasus ini didapatkan bahwa regulasi diri yang digunakan oleh subjek dalam mewujudkan keluarga sakinah meliputi pembagian peran dengan suami, manajemen waktu, dan refleksi diri.

Kata Kunci: Regulasi Diri, IRT Hafizah Qur'an, Keluarga Sakinah

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| SURAT PENGESAHAN SKRIPSI | ii |
| SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI..... | iii |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | v |
| MOTTO | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| ABSTRAK | x |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Penegasan Judul..... | 1 |
| B. Latar Belakang..... | 4 |
| C. Rumusan Masalah..... | 10 |
| D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian | 10 |
| E. Kajian Pustaka | 12 |
| F. Landasan Teori | 18 |
| G. Kerangka Berfikir | 42 |
| H. Metode Penelitian | 43 |
| BAB II GAMBARAN UMUM SUBJEK PENELITIAN..... | 53 |
| A. Subjek 1 (RH)..... | 53 |
| B. Subjek 2 (NK)..... | 59 |
| BAB III PELAKSANAAN REGULASI DIRI IBU RUMAH TANGGA | |
| HAFIZAH | 68 |
| A. <i>Foretough Phase</i> (Tahap Permulaan)..... | 68 |
| 1. Subjek 1 (RH)..... | 69 |
| 2. Subjek 2 (NK)..... | 71 |
| B. <i>Performance Phase</i> (Tahap Kinerja) | 73 |
| 1. Subjek 1 (RH)..... | 73 |
| 2. Subjek 2 (NK)..... | 79 |

| | | |
|--------------------------------|--|------------|
| C. | <i>Self Reflektion Phase</i> (Tahap Refleksi Diri) | 86 |
| D. | Kendala Rumah Tangga dan Cara Penyelesaiannya..... | 88 |
| E. | Peran Suami dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah..... | 91 |
| BAB IV PENUTUP | | 95 |
| A. | Kesimpulan..... | 95 |
| B. | Saran – Saran | 96 |
| C. | Kata Penutup..... | 96 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 98 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | | 103 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2. 2 Tabel Profil Subjek | 66 |
| Tabel 2. 3 Tabel Profil Informan | 67 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penulis merasa perlu memberikan penegasan judul guna memudahkan pemahaman sehingga tidak menimbulkan kesalahpahaman. Adapun judul dalam penelitian ini adalah “Regulasi Diri pada Pengasuhan Ibu Rumah Tangga Hafizah”. Penulis berusaha memberikan penegasan beberapa istilah penting untuk menghindari adanya salah pengertian pada judul ini. Adapun penegasan masing-masing istilah judul yang perlu dijelaskan antara lain:

1. Regulasi Diri

Dalam kamus besar bahasa Indonesia regulasi diri berarti peraturan atau penataan pribadi. Regulasi diri adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan kepada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut.³

Regulasi diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dimana seorang ibu rumah tangga hafizah Qur'an dapat mengatur,

³ Howard S. Friedman & Miriam W. Sehustack, *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*, terj. Fransiska Dian Ikarini et.al. (PT Gelora Aksara Pratama, 2006), hlm. 284.

mengevaluasi, dan memberikan apresiasi terhadap diri mereka dalam proses pengasuhan dan menjaga hafalan Qur'annya.

2. Ibu Rumah Tangga

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia pengertian ibu rumah tangga adalah seorang wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga, istri (ibu) yang hanya mengurus berbagai pekerjaan dalam rumah tangga (tidak dikantor).⁴ Sedangkan menurut Walker dan Thompson ibu rumah tangga adalah wanita yang telah menikah dan tidak bekerja, menghabiskan sebagian waktunya untuk mengurus rumah tangga dan mau tidak mau setiap hari akan menjumpai suasana yang sama serta tugas-tugas rutin.⁵

Ibu rumah tangga yang dimaksud penulis dalam penelitian ini adalah seorang ibu yang dengan kesibukan mengurus keperluan keluarganya, mengasuh dan mendidik putra-putrinya, namun juga harus menjaga hafalan Qur'an yang dimilikinya.

⁴ <https://kbbi.kata.web.id/ibu-rumah-tangga/>, diakses pada 10 Desember 2021, pukul 10.37

⁵ Mumtahinnah, N. "Hubungan Antara stresss Dengan Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja". Gunadarma, 2008.

3. Hafizah

Merujuk dari kitabisa.com, secara etimologi kata ‘hafizh’ berasal dari bahasa Arab yang berarti pelindung atau pengingat. Dalam penelitian ini, hafizh qur’an yang dimaksud adalah seorang ibu yang telah menghafal 30 juz al-Qur’an dan tengah berjuang menjaga hafalannya ditengah kesibukan menjadi seorang ibu yang juga mengasuh dan mendidik anak-anaknya.

Berdasarkan penegasan istilah di atas, dapat ditegaskan yang dimaksud dari judul “Regulasi Diri pada Pengasuhan Ibu Rumah Tangga Hafizah Qur’an” adalah pelaksanaan pengasuhan yang diperankan oleh ibu rumah tangga hafizah Qur’an serta respon ibu rumah tangga hafizah Qur’an dalam mengatur, mengevaluasi, dan memberikan apresiasi terhadap diri mereka saat memenuhi tanggungjawabnya sebagai ibu rumah tangga serta tanggungjawab dalam proses pengasuhan dan menjaga hafalan Qur’annya.

4. Keluarga Sakinah

Keluarga sakinah merupakan sebuah kondisi keluarga yang sangat ideal dan terbentuk berlandaskan al-Qur’an dan Sunnah untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.⁶ Keluarga sakinah yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dimana adanya

⁶ Farah Chalida Hanoum T, “Implementasi Agama dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah”, *As-Syar’i: Jurnal Bimbingan dan Konseling Keluarga*, Vol. 1:1 (2019), hlm. 64.

kebahagiaan serta ketenangan yang dirasakan dalam keluarga meski dengan keterbatasan dalam perihal dunia namun bahagia dengan berlandaskan ketaatan dan ketakwaan kepada Allah SWT.

B. Latar Belakang

Ibu rumah tangga dengan keistimewaan memiliki hafalan 30 juz al-Qur'an merupakan madrasah yang baik bagi anak-anak mereka, selain dengan istiqomahnya menjaga hafalan namun juga senantiasa akan mengaplikasikan dan mengamalkan apa yang sudah dipelajari dalam al-Qur'an yang dihafalnya. Menghafal al-Qur'an bukan pula semata-mata menghafal dengan mengandalkan kekuatan memori, akan tetapi termasuk serangkaian proses yang harus dijalani oleh penghafal al-Qur'an setelah mampu menguasai hafalan secara kuantitas.

Bagi penghafal al-Qur'an, berkewajiban untuk menjaga hafalannya, memahami apa yang dipelajarinya dan bertanggung jawab untuk mengamalkannya. Oleh karena itu, proses menghafal dikatakan sebagai proses yang panjang karena tanggung jawab yang diemban oleh penghafal al-Qur'an akan melekat pada dirinya hingga akhir hayat. Konsekuensi dan tanggung jawab menghafal al-Qur'an tidaklah mudah. Dikatakan tidak mudah karena harus menghafalkan isi al-Qur'an dengan kuantitas yang terdiri dari 114 Surat, 6.236 Ayat (versi lain 6.666 Ayat), 77.439 kata, dan

323.015 huruf yang sama sekali berbeda dengan simbol huruf dalam bahasa Indonesia.⁷

Berdasarkan hasil penelitian oleh Lisya Chairani, terhadap enam orang remaja di sebuah pondok pesantren penghafal al-Qur'an, diketahui bahwa hal tersulit yang harus dilakukan para penghafal al-Qur'an adalah "menjaga". Makna menjaga disini bukan hanya sebatas menjaga hafalan agar tidak hilang, akan tetapi juga menjaga perilaku dalam arti luas yang jika tidak dilakukan akan memberi mudharat bagi penghafal al-Qur'an itu sendiri.⁸

Salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa adalah menikah. Dimana saat seorang individu menikah, tanggung jawab yang semula hanya untuk diri sendiri bertambah yakni untuk membina keluarga baik menjadi seorang istri maupun orang tua. Menjadi orang tua memiliki tantangan yang sangat besar serta tanggung jawab yang tidak mudah. Perubahan yang dialami saat menjadi orang tua akan membuat seseorang merasa senang, bahagia, tertantang, bahkan dapat menimbulkan *stress*.⁹

Dalam rumah tangga, suami istri memiliki peranan dan tanggung jawab masing-masing dalam menjalankan dinamika rumah tangga. Istri memiliki peran begitu kompleks seperti menjadi pendamping, melayani suami, manajemen keluarga, hingga memiliki anak dan menjadi seorang

⁷ Yusron Masduki, "Implikasi Psikologi Bagi Penghafal Al-Qur'an", Jurnal Medina-Te, vol. 18:1 (Juni, 2018), hlm. 29.

⁸ *Ibid*, hlm. 30.

⁹ Deater-Deckard, K. *Parenting stress*, (New Haven : Yale University Press, 2004).

ibu. Peran ibu berpengaruh besar terhadap keluarga karena memegang posisi utama dalam mendidik dan mengasuh anak.

Orang tua dapat dikatakan sebagai penyebab surga atau neraka anak. Disebabkan oleh didikan orang tuanyalah mereka menjadi orang Yahudi, Nasrani, ataupun Majusi. Dengan kata lain karena salah dalam mendidik seorang anak, anak akan melenceng dari fitrahnya sehingga di dunia hidupnya “tergelincir” demikian juga akhiratnya.¹⁰ Sebagaimana firman Allah Q.S At-Tahrim ayat 6:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Artinya:

Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan. (Q.S At-Tahrim: 6)¹¹

¹⁰ Nurul Chomaria. 25 *Perilaku Anak dan Solusinya*. (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013)

¹¹ Al-Qur'an dan Terjemah Juz 1 s.d Juz 30 Departemen Agama Republik Indonesia, (Surabaya: Jaya Sakti, 1984)

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam membentuk kepribadian seorang anak, sebab di dalam keluarga seorang anak akan dilahirkan dan dididik hingga dewasa. Sumbangan keluarga pada perkembangan anak ditentukan oleh sifat hubungan antara anak dengan berbagai anggota keluarga.¹² Kebutuhan dasar yang sangat penting bagi anak adalah adanya hubungan orang tua dan anak yang sehat, dimana kebutuhan anak seperti adanya perhatian dan kasih sayang yang *kontinu*, perlindungan, dorongan dan pemeliharaan dapat dipenuhi oleh orang tua.¹³

Peran ibu memiliki pengaruh besar terhadap keluarga karena memegang posisi utama dalam mendidik dan mengasuh anak. Ibu rumah tangga merupakan suatu peran yang diterima oleh istri ketika ia mulai berkeluarga. Tugas seorang ibu rumah tangga adalah melakukan kegiatan yang berpusat mengurus dan melayani suami serta mendidik anak-anaknya. Sebagian besar waktu seorang ibu rumah tangga berada di dalam rumah serta memiliki tanggung jawab yang timbul secara spontan dan tidak dapat diduga.¹⁴

Ibu rumah tangga memiliki tugas yang cukup banyak dalam berbagai keperluan rumah tangganya seperti memasak, menyapu, mencuci, mengasuh anak, melayani suami, memenuhi kebutuhan sosial dan rohaninya. Dalam mengasuh anak, tugas dan tanggung jawab seorang ibu

¹² Elizabeth H. Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga,tt), hlm. 202.

¹³ Syarif Muhidin. *Pengantar Kesejahteraan Sosial*. (Bandung: STKS, 1997), hlm. 3.

¹⁴ Desi Nur'aini, "*Penerapan Strategi Problem Focused Coping Dalam Pengelolaan stress Ibu Rumah Tangga*", (Skripsi, UIN SMH Banten, 2018), hlm. 2.

bukan hanya sekedar mengasuh dan membesarkan namun juga mendidik. Oleh karena itu ibu merupakan madrasah pertama bagi anak-anak mereka, yang artinya bahwa ibu merupakan orang pertama yang mengenalkan norma-norma pada anaknya sebagai 'modal awal' agar anak menjadi pribadi yang baik dan menjunjung tinggi nilai-nilai Islam dalam kehidupannya.¹⁵ Mengenai tugas seorang ibu juga diterangkan oleh penyair Muslim ternama Hafizh Ibrahim yang berbunyi "*Al-Ummu madrasatul ula, iza a'dadtaha a'dadta sya'ban thayyibal a'raq*". Yang artinya adalah ibu merupakan madrasah/sekolah pertama bagi anaknya. Jika engkau persiapkan ia dengan baik, maka sama halnya engkau persiapkan bangsa yang baik.¹⁶

Seorang anak akan tumbuh dan berkembang dengan optimal jika semua kebutuhan dasar anak, baik fisik maupun psikis dapat terpenuhi. Hal ini merupakan tugas utama orang tua sebagai pihak yang bertanggung jawab dalam memenuhi setiap kebutuhan anak. Namun, tidak semua orang tua sanggup memenuhi kebutuhan dan tanggung jawab terhadap anak mereka. Maraknya pemberitaan penelantaran anak dan kasus kekerasan anak yang dilakukan oleh orang tua beberapa tahun terakhir, menjadi bukti bahwa tidak semua orang tua dapat memperlakukan anak mereka dengan baik.

¹⁵<https://parenting.dream.co.id/ibu-dan-anak/ibu-jadi-madrasah-pertama-bagi-anak-ini-penjelasan-170612q.html>. Diakses pada 25 November 2021 pukul 13.57 WIB.

¹⁶<http://afi.unida.gontor.ac.id/2021/08/24/peran-orang-tua-dan-guru-terhadap-pendidikan-dan-akhlak-anak-di-masa-pandemi-dalam-perspektif-islam/>. Diakses pada 25 November 2021 pukul 14.05 WIB.

Pengasuhan dapat menimbulkan kesulitan tersendiri bagi orang tua, khususnya ibu, yang merupakan figur utama dalam proses pengasuhan.¹⁷ Hubungan antara orang tua dan anak dalam proses pengasuhan terkadang mengalami masalah. Terdapat banyak faktor munculnya permasalahan tersebut, baik yang bersumber dari internal orang tua itu sendiri, maupun yang bersumber dari anak dalam proses perkembangannya, ataupun dari faktor luar yang menyebabkan pelaksanaan tugas pengasuhan ini menjadi “malapraktik” yang dikenal dengan istilah *stress* pengasuhan.

Untuk menghindari adanya kekacauan dalam mendidik dan memberikan pengasuhan kepada anak, seorang ibu memerlukan regulasi diri yang baik. Terlebih pada ibu rumah tangga yang memiliki tanggungjawab ganda, seperti tanggungjawab mengatur rumah tangga, dan menjaga hafalan Qur'an 30 juznya.

Regulasi diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengontrol tingkah lakunya dan memanipulasi sebuah perilaku dengan menggunakan kemampuan pikirannya, sehingga individu dapat bereaksi pada lingkungannya dengan baik. Pada dasarnya, regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol dirinya sendiri. Regulasi diri berhubungan erat dengan seluruh elemen yang ada pada fisik, kognitif, sosial dan emosional. Hal ini akan berkembang seiring dengan pertumbuhan tiap individu dalam mengelola regulasi dirinya.

¹⁷ S. Gunarsa, *Dari Anak Samapi Usia Lanjut* (Jakarta: Gunung Mulia, 2006), hlm. 298.

Berdasarkan gambaran dari latar belakang di atas, penulis merasa perlu adanya penelitian mengenai regulasi diri ibu rumah tangga yang memiliki tanggung jawab sebagai hafizah Qur'an. Oleh karena itu penulis ingin meneliti dan mengkaji lebih dalam, sehingga penulis mengangkat menjadi judul penelitian “Regulasi Diri Ibu Rumah Tangga Hafizah Qur'an dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah (Studi Kasus Dua Ibu Rumah Tangga Hafizah Dusun Serut Palbapang Bantul)”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana regulasi diri ibu rumah tangga hafizah Qur'an dalam menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga dan sebagai hafizah?
2. Apa saja kendala yang dialami ibu rumah tangga hafizah dan bagaimana cara mengatasinya?
3. Bagaimana peran suami dalam membantu istri dalam menjaga hafalan 30 juz al-Qur'annya?

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan bagaimana pelaksanaan regulasi diri yang dilakukan oleh ibu rumah tangga hafizah Qur'an dalam menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga dan menjaga hafalan Qur'annya.

2. Kegunaan Penelitian

Beberapa kegunaan yang diharapkan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan dari penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan tentang regulasi diri pada pengasuhan ibu rumah tangga hafizah Qur'an, sehingga bisa menambah wawasan dalam mengatasi problematika dalam keluarga dan menambah wawasan dalam melaksanakan regulasi diri bagi seseorang yang memiliki tanggungjawab ganda.

b. Manfaat Praktis

- 1) Diharapkan dari penelitian ini mampu memberikan dorongan dan semangat bagi para perempuan penghafal Qur'an untuk tetap menambah dan memperkuat hafalannya serta memberikan pengasuhan yang terbaik bagi putra-putri mereka.
- 2) Dengan adanya penelitian ini, penulis berharap bisa menemukan hal baru dan inspiratif yang dapat dijadikan

teladan dalam memberikan pengasuhan juga cara-cara regulasi diri dalam pengasuhan dari seorang ibu hafizah.

- 3) Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi ataupun rujukan kepada peneliti/penulis selanjutnya sebagai landasan teoritis yang akan dikembangkan lebih lanjut lagi.

E. Kajian Pustaka

Penelitian mengenai regulasi diri dan pengasuhan telah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya, namun dari hasil penelusuran penulis selama ini belum menjumpai skripsi, tesis, maupun jurnal yang serupa dengan judul penelitian penulis. Oleh karena itu perlu adanya pengkajian pustaka untuk menghindari terjadinya pengulangan dan duplikat pada penelitian. Berikut beberapa penelitian yang memiliki kemiripan dengan judul penelitian penulis:

1. Jurnal Empati, Vol. 6 No. 4, Oktober 2017 karya Anindya Ikasari, dan Ika Febrian Kristiana UNDIP Tembalang Semarang tahun 2017 yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak *Cerebral Palsy*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak cerebral palsy. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan hipotesis penelitiannya adalah terdapat hubungan negative antara regulasi emosi dan stres pengasuhan, dengan subjek penelitian 50 ibu yang memiliki anak

cebral palsy dan menjalani terapi di YPAC dan PNTC. Persamaan yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu sama-sama membahas regulasi dan pengasuhan ibu, adapun perbedaan dengan penelitian penulis yaitu penulis menggunakan pendekatan kualitatif dan fokus pada regulasi diri pada pengasuhan dengan subyek ibu rumah tangga hafizah Qur'an.¹⁸

2. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Vol. 2 No. 2, Agustus 2017 karya Zawil Arham, Bahrun, dan Abu Bakar Universitas Syiah Kuala tahun 2017 yang berjudul "Regulasi Diri Pada Ibu Tunggal yang Memiliki Anak Remaja". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana regulasi diri pada ibu tunggal yang memiliki anak remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan subjek 5 ibu tunggal yang memiliki anak remaja dan mendapatkan hasil penelitian menunjukkan masing-masing responden memiliki regulasi diri yang berbeda-beda, tiap responden memiliki cara tersendiri dalam meregulasi dirinya. Persamaan yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu sama-sama membahas regulasi diri pada ibu dan sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif, adapun perbedaan dengan penelitian penulis

¹⁸ Anindya Ikasari dan Ika Febrian Kristiana, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Cerebral Palsy*, Jurnal Empati, UNDIP Semarang, Vol. 6 No. 4, (2017).

yaitu penulis menggunakan subjek ibu rumah tangga hafizah Qur'an dan fokus pada regulasi diri pada pengasuhannya.¹⁹

3. Jurnal Psikologi, Vol. 42 No. 1, April 2015 karya Dwi Nur Rahmah Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin tahun 2015 yang berjudul "Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami lebih mendalam bagaimana regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) mahasiswa yang memiliki banyak peran (sebagai ibu rumah tangga dan bekerja) dengan indeks prestasi tinggi. Pendekatan yang digunakan adalah dengan pendekatan kualitatif-fenomenologi. Subjek penelitian dipilih dengan teknik purposive sampling dan teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah menggunakan observasi dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menemukan bahwa empat orang subjek menggunakan regulasi diri dalam belajar berupa regulasi kognitif, regulasi motivasi, regulasi perilaku dan regulasi emosi. Persamaan yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu sama-sama membahas regulasi diri dan sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif, adapun perbedaan dengan penelitian penulis yaitu penulis menggunakan subjek ibu rumah tangga hafizah Qur'an dan fokus pada regulasi diri pada pengasuhannya.²⁰

¹⁹ Zawil Arham dkk, *Regulasi Diri pada Ibu Tunggal yang Memiliki Anak Remaja*, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Vol. 2 No. 2, (2017).

²⁰ Dwi Nur Rachmah, *Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Banyak Peran*, Jurnal Psikologi, Vol. 42 No. 1, (2015).

4. Skripsi karya Muhlisin Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2016 yang berjudul “Regulasi Diri Santri Penghafal Qur’an yang Bekerja”. Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana regulasi diri interpersonal yang dimiliki oleh santri penghafal Qur’an yang bekerja dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri interpersonal santri penghafal Qur’an yang bekerja diantaranya adalah usaha dalam mengatur diri melalui jadwal dalam beraktifitas sehari-hari dalam meraih target hafalan tanpa mengesampingkan tanggung jawab pekerjaannya. Persamaan yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu sama-sama membahas regulasi diri dan sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif, adapun perbedaan dengan penelitian penulis yaitu penulis menggunakan subjek ibu rumah tangga hafizah Qur’an dan fokus pada regulasi diri pada pengasuhannya.²¹
5. Skripsi karya Risa Surfiana Jurusan Ahwal Syakhsiyah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo tahun 2018 yang berjudul “Regulasi Diri (*Self Regulation*) Perempuan Karir (Studi Tentang Karir Hakim dan Guru di Ponorogo). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif.

²¹ Muhlisin, *Regulasi Diri Santri Penghafal Al-Qur’an yang Bekerja*, Skripsi (Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2016).

Dari penelitian ini disimpulkan bahwa 1) Perempuan karir adalah perempuan yang bekerja di luar rumah dengan berbagai profesi yang berbeda-beda. 2) Perempuan karir dalam keluarga muslim di Kabupaten Ponorogo masih mengalami beban ganda, bahkan bisa dikatakan bahwa perempuan memiliki tiga beban yang harus menjadi tanggung jawabnya. Dalam kasus di Kabupaten Ponorogo ini, perempuan yang berprofesi sebagai guru dan hakim sudah memiliki tahapan-tahapan regulasi diri (self regulation) yang baik seperti standar, self monitoring, evaluasi diri, dan konsekuensi-konsekuensi, sehingga mampu mempertahankan keutuhan rumah tangganya. Persamaan yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu sama-sama membahas regulasi diri dan sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif, adapun perbedaan dengan penelitian penulis yaitu penulis menggunakan subjek ibu rumah tangga hafizah Qur'an dan fokus pada regulasi diri pada pengasuhannya sedangkan dalam penelitian ini fokus pada regulasi diri perempuan karir.

6. Skripsi karya Latifah Firdaus Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2020 yang berjudul "Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja (Studi pada Tiga Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan regulasi diri dalam belajar mahasiswa bekerja, studi pada tiga

mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga. Fokus pada penelitian ini adalah strategi yang digunakan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Adapun jenis penelitiannya yaitu penelitian lapangan (field research). Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kualitatif menggunakan teknik pengumpulan data berupa catatan observasi, hasil wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi regulasi diri dalam belajar mahasiswa yang bekerja terdiri dari 10 strategi yaitu strategi mengatur dan mengubah, menetapkan tujuan dan perencanaan, mengulang dan mengingat, evaluasi diri, konsekuensi diri, pembuatan catatan dan mengamati diri, mengatur lingkungan belajar, pencarian informasi, mencari dukungan sosial, memeriksa dan mengulang catatan atau tes. Persamaan yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu sama-sama membahas regulasi diri dan sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif, adapun perbedaan dengan penelitian penulis yaitu penulis menggunakan subjek ibu rumah tangga hafizah Qur'an dan fokus pada regulasi diri pada pengasuhannya sedangkan dalam penelitian ini fokus pada strategi regulasi diri oleh mahasiswa bekerja.²²

²² Latifah Firdausi, *Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja (Studi pada Tiga Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)*, Skripsi (Yogyakarta: Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, (2020).

Dari beberapa penelitian di atas belum ada penelitian yang serupa dengan fokus bahasan yang diteliti. Berdasarkan pencarian yang penulis lakukan, belum pernah dilakukan penelitian tentang regulasi diri pada pengasuhan ibu rumah tangga hafizah Qur'an. Sehingga fokus bahasan yang diambil dalam penelitian kali ini yaitu regulasi diri oleh ibu rumah tangga hafizah dusun Serut Palbapang Bantul.

F. Landasan Teori

1. Ibu Rumah Tangga Hafizah

a. Pengertian Ibu Rumah Tangga Hafizah

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia pengertian ibu rumah tangga adalah seorang wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga, istri (ibu) yang hanya mengurus berbagai pekerjaan dalam rumah tangga (tidak dikantor).²³ Sedangkan menurut Walker dan Thompson ibu rumah tangga adalah wanita yang telah menikah dan tidak bekerja, menghabiskan sebagian waktunya untuk mengurus rumah tangga dan mau tidak mau setiap hari akan menjumpai suasana yang sama serta tugas-tugas rutin.²⁴

²³ <https://kbbi.kata.web.id/ibu-rumah-tangga/>. diakses pada 10 Desember 2021, pukul 10.37

²⁴ Mumtahinnah, N. "*Hubungan Antara stress Dengan Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja*". Gunadarma, 2008.

Merujuk dari kitabisa.com, secara etimologi kata 'hafidz' berasal dari bahasa Arab yang berarti pelindung atau pengingat. Sehingga dalam pengertian ibu rumah tangga hafizah adalah seorang wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga, istri (ibu) yang hanya mengurus berbagai pekerjaan dalam rumah tangga namun juga memiliki tanggung jawab untuk melindungi dan terus mengingat hafalan 30 juz al-Qur'an yang dimilikinya.

b. Peran Istri (ibu) dalam Rumah Tangga

Dalam sebuah ikatan rumah tangga istri merupakan teman/partner atau pasangan hidup yang memiliki kedudukan sama. Dalam pandangan Islam, laki-laki dan perempuan memiliki hak dan kedudukan yang sama, namun juga terdapat beberapa hal yang khas bagi perempuan atau laki-laki karena adanya dalil syar'i dan untuk kepentingan mereka semua. Antara suami dan istri keduanya saling melengkapi dan tidak bertentangan.

Baik peran maupun tugas antara suami dan istri adalah saling integrasi dan melengkapi. Menurut Muh. Mutawalli as-Sya'rawy dalam al-Mar'ah fil Qur'an al-karim sebagaimana dikutip oleh Fakhri Masour at.all, bahwa masalah integritas antara keduanya sama dengan integritas siang dan malam. Siang berbeda dengan malam, siang terang benderang dan digunakan untuk mencari rezki,

sedangkan malam diselimuti kegelapan sebagai waktu istirahat mencari ketenangan dan tidur. Siang dan malam kendatipun berbeda fungsi di alam ini, akan tetapi bersatu dan saling melengkapi.²⁵ Adapun peran istri dalam kehidupan rumah tangga adalah sebagai berikut:

1) Menjadi Pasangan Suami Secara Psikologis dan Biologis

Istri merupakan ladang bagi suami-suami mereka, dan salah satu kebajikan seorang suami adalah memiliki istri yang sholehah, seperti yang ditrangkan dalam Q.S. al-Baqarah ayat 223

وَقَدِّمُوا شِئْتُمْ أَنِّي حَرْتِكُمْ فَأْتُوا ۖ لَكُمْ حَرْتٌ نِسَاؤُكُمْ
وَبَشِّرِ ۖ مَلَقُوهُ أَنْكُمْ وَاعْلَمُوا اللَّهَ وَاتَّقُوا ۖ لِأَنفُسِكُمْ
الْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Istri-istrimu adalah ladang bagimu, maka datangilah ladangmu itu kapan saja dan dengan cara yang kamu sukai. Dan utamakanlah yang baik untuk dirimu. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa kamu (kelak) akan menemui-Nya. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang yang beriman”.²⁶

Dalam ikatan rumah tangga peran perempuan sebagai istri harus mampu memposisikan diri sebagai pasangan secara biologis maupun psikologis bagi suaminya, dapat bertindak sebagai teman yang dapat diajak berdiskusi tentang masalah yang dihadapi, menjadi pendengar yang baik, mengingatkan suami jika

²⁵ Fakhir Mansour, at.all, Op. Cit hlm. 138.

²⁶ Q.S al-Baqarah ayat 223.

melakukan kekhilafan, memberikan motivasi dalam berbagai situasi. Yang paling utama adalah menjadi istri yang shalehah yang senantiasa memelihara dirinya, mentaati dan menghormati suaminya, mampu bersikap, bertutur kata dan bertindak sesuai dengan syariat Islam.²⁷

2) Menjadi Seorang Ibu

Peran seorang istri dalam rumah tangga bukan hanya sekedar melayani dan menjadi partner suami, namun juga memiliki kewajiban dan tanggung jawab sebagai seorang ibu yang harus mengasuh dan mendidik anaknya sehingga memiliki generasi yang sholih dan shalihah. Terdapat tujuh peran penting seorang ibu dalam rumah tangga, yaitu:

- a) Peran ibu sebagai *manajer*, dalam hal ini ibu disibukkan dengan urusan memanej keluarga mulai dari menyusun perencanaan tentang berbagai hal, antara lain; penggunaan anggaran rumah tangga, pendidikan, membagi-bagi tugas, mengkoordinir, mengawasi, mengevaluasi.
- b) Peran ibu sebagai *teacher*: ibu bertanggung jawab mendidik, membimbing, melatih putra putrinya agar menjadi manusia berbudi pekerti memiliki akhlaqul karimah.

²⁷ Retoliah, "Perempuan dalam Manajemen Keluarga Sakinah", Jurnal Musawa, Vol. 7 No. 1 (2015), hlm. 10.

- c) Peran ibu sebagai *chef* : ibu sebagai chef/cook menuntut seorang ibu memiliki keterampilan dalam mengolah makanan dengan menu yang bervariasi sesuai dengan selera masing-masing anggota keluarga dengan mempertimbangkan ketersediaan fasilitas (alat-alat masak) serta ketersediaan bahan-bahan baku yang akan diolah.
- d) Peran ibu sebagai *accountant*: ibu harus memiliki kemampuan dalam mengelola anggaran pendapat dan belanja keluarga dengan sebaik-baiknya. Merencanakan dengan matang penggunaan anggaran pendapatan keluarga seefisien mungkin, sehingga semuanya dapat terpenuhi kebutuhan selama satu bulan dari mulai belanja rutin, kebutuhan pokok, biaya listrik, PDAM, telephon, biaya pendidikan, biaya tak terduga.
- e) Peran ibu sebagai *nurse*: ibu sebagai perawat harus mencurahkan kasih sayangnya dengan setulus hati dalam merawat buah hatinya, memandikan, menyuapi makanan, menyiapkan pakaian, menidurkannya, dll.
- f) Peran ibu sebagai *design interior*: seorang ibu harus trampil dalam menata ruang keluarganya, seindah dan senyaman mungkin sehingga anggota keluarga betah tinggal dalam rumahnya. Penempatan fasilitas rumah sesuai dengan fungsinya masing-masing, ibu harus mengupayakan

sedemikian rupa agar tidak terjadi penumpukan barang di satu tempat.

- g) Peran ibu sebagai dokter: ibu sebagai dokter harus berupaya menjaga putra putrinya memelihara kesehatan, menjaga dari hal-hal yang bisa mengancam kesehatan misalnya menemani anak bermain, sehingga terkontrol makanan yang masuk dalam tubuhnya, lingkungannya steril atau tidak.²⁸

c. Kendala Pengasuhan Seorang Ibu

Bagi orang tua, ketidak mampuan dalam mengelola *stress* pengasuhan dapat menyebabkan orang tua tersebut mudah melakukan tindakan kekerasan pada anak. Dapat juga memunculkan perasaan gagal dan ketidakpuasan dalam menjalankan tugas-tugas sebagai orang tua (*parenting dissatisfaction*). Walaupun tidak mencapai tindakan kekerasan pada anak, namun *stress* dalam pengasuhan yang tidak dikelola dengan baik dapat merenggangkan hubungan orang tua dengan anak. anak dapat kehilangan tempat rujukan saat menghadapi sebuah masalah, serta dapat menghambat perkembangan kemampuan pemecahan masalah dan mengambil sebuah keputusan.²⁹

²⁸ *Ibid*, hlm. 11-12.

²⁹ Lestari, S, *Psikologi Keluarga*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm. 42-45.

Menurut Gunarsa kendala dalam pengasuhan dapat menimbulkan kesulitan tersendiri bagi orang tua khususnya ibu. *Stress* pengasuhan yang dialami ibu akan berpengaruh pada tanggung jawab orang tua dalam merawat anaknya, karena akan menghambat pekerjaan yang dilakukan sehari-hari dan dapat menyebabkan permasalahan pada pertumbuhan dan perkembangan anak.³⁰ Menurut Brooks orang tua yang merasa letih karena menghadapi kebutuhan keluarga yang tidak ada habisnya terutama yang berkaitan dengan anak dapat kehilangan antusiasme mereka dalam mengasuh anak. Hal ini dapat menyebabkan ibu menggunakan ancaman dan kata-kata kasar dalam penanaman disiplin pada anak hingga tindakan kekerasan.³¹

Selain dirasakan oleh orang tua, ternyata dampak pengasuhan yang buruk juga dirasakan oleh anak. Kondisi ini dapat berlangsung dalam waktu yang panjang selama proses pengasuhan berjalan. Hal ini dapat terjadi apabila sumber masalah dalam pengasuhan lebih didominasi oleh karakteristik orang tua yang termanifestasi dalam gaya pengasuhannya. Dalam situasi ini, dampak buruk pengasuhan lebih dirasakan oleh anak serta memiliki dampak jangka panjang bagi kehidupan anak.³²

³⁰ S. Gunarsa, *Dari Anak Samapi Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2006), hlm. 32.

³¹ Brooks, J, *The Proseses Of Parenting Edisi ke Delapan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011). hlm. 862.

³² *Ibid*, hlm. 44.

d. Menjaga Hafalan Al-Qur'an

Pada dasarnya seorang manusia tidak dapat dipisahkan dari sifat lupa, karena sifat lupa merupakan salah satu sifat yang pasti dimiliki serta selalu melekat dalam diri manusia. Seorang hafidz agar hafalan al-Qur'an yang telah dicapai dengan susah payah tidak hilang, mengulang hafalan dengan teratur adalah cara terbaik untuk mengatasinya. Terdapat dua macam metode pengulangan yaitu:

Pertama, mengulang dalam hati. Cara ini dilakukan dengan membaca al-Qur'an dalam hati tanpa mengucapkannya lewat mulut. Strategi ini merupakan salah satu kebiasaan para ulama di masa lampau untuk menguatkan dan mengingat hafalan mereka.

Kedua, mengulang dengan mengucapkan. Strategi ini sangat membantu seorang penghafal al-Qur'an dalam memperkuat hafalannya. Dengan strategi ini, secara tidak langsung ia telah melatih mulut dan pendengarannya dalam melafalkan serta mendengarkan bacaan sendiri. Ia akan bertambah semangat dan terus berupaya melakukan pembenaran-pembenaran ketika terjadi kesalahan dalam melafalkannya.³³

³³ H. Sa'dullah SQ, *9 Cara Praktis Menghafal Al Qur'an*, (Jakarta: Gema Insani, 2008), hlm. 52.

e. **Faktor Pendukung Seorang Penghafal al-Qur'an**

Dalam rangka meningkatkan kualitas hafalan bagi penghafal al-Qur'an perlu adanya sesuatu yang menunjang, adapun faktor penunjang atau faktor pendukung dalam pelaksanaan hafalan al-Qur'an adalah sebagai berikut:

1) **Motivasi**

Motivasi merupakan faktor penting yang mempengaruhi jiwa manusia. Seseorang yang menghafalkan kitab suci ini pasti termotivasi oleh sesuatu yang berkaitan dengan al-Qur'an. Motivasi ini bisa karena kesenangan pada al-Qur'an atau karena bisa karena keutamaan yang dimiliki oleh para penghafal al-Qur'an. Dalam kegiatan menghafal al-Qur'an, dituntut kesungguhan tanpa mengenal bosan dan putus asa. Untuk itulah motivasi berasal dari diri sendiri sangat penting dalam rangka mencapai keberhasilan menghafal al-Qur'an.³⁴

2) **Faktor Lingkungan**

Lingkungan adalah suatu faktor yang mempunyai peranan yang sangat penting terhadap berhasil tidaknya pendidikan agama. Hal ini beralasan, bahwa lingkungan para siswa bisa saja menimbulkan semangat belajar yang tinggi sehingga aktifitas belajarnya semakin meningkat. Masyarakat sekitar organisasi,

³⁴ Amjad Qosim, *Hafalan Al-Qur'an Dalam Sebulan*, (Qiblat press: Solo, 2008), hlm. 60.

pesantren, keluarga yang mendukung kegiatan Tahfidzul Qur'an juga akan memberikan stimulus positif sehingga mereka menjadi lebih baik dan bersungguh-sungguh dan mantap dalam menjaga dan meningkatkan hafalan al- Qur'an.³⁵

3) Manajemen Waktu

Dalam menjaga maupun menghafal al-Qur'an diperlukan waktu khusus dan aktivitas yang tidak memberatkan para penghafal al-Qur'an, dengan adanya waktu khusus dan tidak terlalu berat beban aktivitas penghafal Qur'an akan menjadikan seorang penghafal Qur'an lebih berkonsentrasi untuk menjaga dan meningkatkan hafalan Qur'annya. Selain itu dengan adanya pembagian waktu akan bisa memperbaharui semangat, motivasi dan kemauan, meniadakan kejenuhan dan kebosanan. Dengan adanya semua ini, maka suatu kondisi kegiatan menjaga dan meningkatkan hafalan Qur'an yang rileks dan penuh konsentrasi.³⁶

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

³⁵ Zaki Zamani dan Syukron Maksum, Op. cit., hlm 57-67

³⁶ Ahsin W. Al-Hafiz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, (Bumi Aksara, Jakarta, 2000), hlm. 56-58.

2. Tinjauan tentang Regulasi Diri

a. Pengertian Regulasi Diri

Menurut Bandura regulasi diri adalah suatu kemampuan untuk mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai yang akan mempengaruhi pada performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti penguatan³⁷. Regulasi diri berkaitan dengan individu untuk mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target.

Adapun menurut Zimmerman mengemukakan bahwa regulasi diri merupakan suatu yang merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi masing-masing.³⁸ Sedangkan Howard & Miriam juga mengungkapkan bahwa regulasi diri merupakan proses di mana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut.³⁹

³⁷ Rega Wibiyakto Nugroho, "Pengaruh regulasi diri terhadap Ego Depletion pada Mahasiswa", Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, (2018), Hlm. 41.

³⁸ *Ibid*, 16

³⁹ Howard S. Friedman. & Miriam W. Shuckack, *Kepribadian teori klasik dan riset modern*, terj. Fransiska Dian Ikraini, dkk, (Jakarta: Erlangga, 2006).

Agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan, regulasi diri sangatlah penting bagi individu agar dapat mencapai target dan tujuan yang diharapkan. Dari pendapat beberapa para ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan arti dari regulasi diri adalah suatu kemampuan individu untuk mengontrol dirinya sendiri agar dapat mencapai tujuan maupun target yang ingin dicapai tanpa keluar dari jalur atau batas-batas yang tidak sesuai dan tidak dikehendakinya.

b. Bentuk-bentuk Regulasi Diri

Brown dan Ryan mengemukakan bentuk-bentuk regulasi diri yang berdasarkan dari teori determinasi diri yaitu :

1) *Amotivation Regulation*

Keadaan pada saat individu merasakan tidak adanya hubungan antara tindakan dan hasil dari tindakan tersebut. Individu yang berada pada posisi ini akan memiliki keinginan yang rendah untuk bertindak.

2) *Eksternal Regulation*

Perilaku diri seseorang yang dipengaruhi oleh adanya faktor dari luar berupa hadiah dan batasan-batasan. Perilaku yang ditampilkan bukan dari keinginan diri sendiri, tetapi dikontrol oleh sumber lain. Seperti adanya rasa berkewajiban atau tekanan.

3) *Introjected Regulation*

Individu menjadikan motivasi di luar dirinya sebagai motivasi dirinya melalui proses tekanan internal, seperti rasa cemas dan adanya perasaan bersalah.

4) *Identified Regulation*

Perilaku muncul sebagai pilihan pribadi bukan untuk kepuasan dan kesenangan, tetapi untuk mencapai suatu tujuan. Individu merasakan dirinya diarahkan oleh tujuan.

5) *Intrinsically Motivated Behavior*

Muncul secara sukarela tanpa adanya keterkaitan dengan faktor eksternal karena individu merasa suatu aktivitas bernilai.⁴⁰

c. **Faktor-Faktor Regulasi Diri**

Dalam sebuah kehidupan, manusia tidak akan terlepas dari adanya masalah dan tekanan dalam melaksanakan proses hidupnya. Adanya tekanan dan berbagai masalah itulah yang menyebabkan manusia mengalami banyak beban pikiran, sehingga manusia akan rentan mengalami gangguan kesehatan. Oleh karena itu manusia yang

⁴⁰ *Ibid*, hlm. 20.

bermasalah membutuhkan regulasi diri yang baik sehingga dapat mencapai keselarasan dalam kehidupan mereka.

Dengan adanya regulasi diri, manusia dapat memaksimalkan aktifitas dalam kehidupannya, namun regulasi diri juga dapat terpengaruh oleh beberapa faktor. Adapun faktor yang mempengaruhi regulasi diri menurut Zimmerman ada tiga yaitu:

1) Individu (diri)

Faktor individu ini meliputi (1) pengetahuan individu, semakin banyak pengetahuan yang seseorang dapatkan maka akan semakin membantu individu untuk mengelola diri. (2) Tingkat kemampuan kognisi yang dimiliki individu akan membantu pengelolaan diri individu menjadi semakin tinggi. (3) Tujuan yang ingin dicapai, jika banyak tujuan yang ingin dicapai maka pengelolaan diri individu akan semakin besar.

2) Perilaku

Perilaku individu merupakan upaya individu menggunakan kemampuan yang ia miliki. Jika semakin besar upaya yang dilakukan dalam mengatur dan mengorganisasi kegiatan maka akan meningkatkan pengelolaan atau regulasi diri individu.

3) Lingkungan

Teori sosial kognitif memberikan perhatian khusus pada pengaruh lingkungan yakni pengaruh sosial dan pengalaman

pada fungsi manusia. Hal ini menunjukkan apakah lingkungan tersebut mendukung atau tidak.

Sedangkan menurut Bandura, terdapat tiga faktor kebutuhan dalam regulasi diri. Adapun tiga faktor yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Faktor internal ini meliputi tiga kebutuhan di antaranya (1) observasi diri, dengan observasi diri seseorang akan tahu tentang seberapa besar dan sedikitnya perubahan dan kemajuan dalam dirinya. Hal ini mencakup nilai kuantitas dan kualitas dalam diri seseorang. (2) Proses penilaian, dalam proses ini seseorang tidak hanya mampu untuk menyadari dirinya secara selektif, tetapi juga menilai seberapa berharga tindakannya yang dia buat untuk dirinya sendiri. Seseorang bisa membandingkan hasil yang ia peroleh dengan hasil yang diperoleh orang lain dengan standart pribadi, performa rujukan, pemberian nilai pada kegiatan, dan atribusi pada penampilan.

(3) Reaksi diri, reaksi diri merupakan respon negative maupun positif terhadap hasil pencapaian. Manusia menciptakan

inisiatif tindakannya melalui penguatan diri (*reward*) dan hukuman diri (*punishment*).⁴¹

2) Faktor Eksternal

Dalam faktor eksternal ini terdapat dua bagian yang mempengaruhi regulasi diri seperti (1) Standart untuk mengevaluasi perilaku diri sendiri. Standar ini muncul tidak hanya dari dorongan internal, tetapi faktor lingkungan yang berinteraksi dengan pengaruh personal, membentuk standar individual yang digunakan untuk evaluasi. (2) Menyediakan cara untuk mendapatkan penguatan (*reinforcement*). *Reward* akan diberikan setelah menyelesaikan tujuan tertentu. Selain itu, dukungan lingkungan berupa sumbangan materi atau pujian dan dukungan dari orang lain juga diperlukan sebagai bentuk penghargaan kecil yang didapat setelah menyelesaikan sebagian tujuan.⁴²

3) Faktor Trancendental

Faktor transcendentale dipengaruhi oleh adanya kehadiran Tuhan dalam proses penjagaan yang memberi kekuatan kepada seseorang untuk meregulasi diri, baik bersifat internal maupun

⁴¹ Jess Feist Dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian Ed. 7* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hlm. 220-222.

⁴² *Ibid*, hlm. 219-220.

eksternal. Faktor ini berupa niat dan tujuan yang murni semata-mata hanya kepada Tuhan Yang Maha Esa.⁴³

d. Tahapan-Tahapan Regulasi Diri

Dalam sebuah regulasi diri terdapat proses yang dilalui sehingga diperoleh regulasi yang tepat dan memberikan dampak positif bagi individu. Menurut Zimmerman, regulasi diri memiliki tiga tahapan yaitu *foretough phase*, *performance phase*, dan *self reflection phase*. Adapun penjelasan dari ketiga fase di atas yaitu:

1) *Foretough Phase*

Foretough phase disebut juga dengan tahap permulaan atau pemikiran sebelumnya merupakan fase dimana proses pengumpulan langkah dalam melakukan suatu tindakan. Dalam tahap ini juga meliputi *task analysis* yaitu (1) penetapan tujuan (*goal setting*) dimana nantinya akan menentukan hasil yang ingin dicapai dari upaya atau usaha yang dilakukan. (2) Perencanaan strategi (*strategic planning*) dimana seseorang akan memilih atau membuat metode yang cocok dengan usaha yang dilakukan dan menyusunnya.⁴⁴

Dalam fase ini juga meliputi *self motivation belief* yaitu (1) efikasi diri yang juga diartikan sebagai keyakinan individu

⁴³ Lisy Chairani dan M.A.Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar), hlm. 263-264.

⁴⁴ Ghufuran, M. Nur dan S, Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm 58-59.

mengenai sejauh mana usaha itu dapat berpengaruh. (2) Ekspektasi hasil, dimana harapan individu yang mengacu kepada bagaimana akhir atau hasil dari usaha yang telah dilakukan. (3) Nilai atau ketertarikan tugas, hal ini akan lebih condong kepada penghargaan terhadap usaha yang dilakukan bukan pada hasil lain.⁴⁵

2) *Performance Phase*

Performance phase (tahap kinerja) merupakan fase yang mencakup proses terjadi sebelum perilaku yang memengaruhi perhatian dan perilaku.⁴⁶ Dalam fase ini meliputi kontrol diri dan observasi diri. Kontrol diri merupakan penetapan metode atau strategi tertentu yang telah dipilih pada tahap pemikiran.⁴⁷ Tahapan ini membantu individu pada tugas yang dihadapinya dan mengoptimalkan usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sedangkan observasi diri mengacu pada pelacakan seseorang tentang aspek-aspek dari penampilannya sendiri, kondisi yang mengelilinginya dan efek atau akibat yang dihasilkan.⁴⁸

3) *Self Reflection Phase*

⁴⁵ Davidson, The Pshycology of., hlm. 240-241

⁴⁶ Ghufuran, M. Nur dan S, Rini Risnawita, Teori-Teori Psikologi, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 58-59.

⁴⁷ Yuli Fajar Susetyo dan Amitya Kumara “Orientasi Tujuan, Atribusi Penyebab dan Belajar Berdasarkan Regulasi Diri” Jurnal Psikologi, 1 (Juni 2012), 96.

⁴⁸ Davidson, The Pshycology of., hlm. 242.

Self reflektion phase (tahap refleksi diri) merupakan tahap yang terjadi setelah performansi individu merespon usaha yang telah dilakukannya.⁴⁹ Fase ini terdiri dari penilaian diri dan reaksi diri. Penilaian diri meliputi (1) evaluasi diri, yaitu membandingkan hasil observasi diri dengan standar seperti performansi sebelumnya, performansi orang lain, atau standar performansi yang absolute. (2) Atribusi penyebab (*causal attribution*), yang merujuk pada keyakinan tentang penyebab atas suksesnya hasil atau sebaliknya.⁵⁰

Sedangkan reaksi diri meliputi (1) *Self-satisfaction/affect* (kepuasan diri) mengacu pada persepsi kepuasan atau ketidakpuasan dan pengaruh yang terkait dengan kinerja seseorang. Orang akan melakukan perilaku yang menghasilkan kepuasan dan pengaruh positif dan akan menghindari hal yang menghasilkan ketidakpuasan dan pengaruh negatif. (2) *Adaptive/devensif*, merupakan kesimpulan tentang bagaimana seseorang perlu mengubah strategi yang supaya mencapai hasil yang diinginkan. Hal ini mengarahkan orang kepada strategi baru yang lebih efektif.

3. Tinjauan Tentang Keluarga Sakinah

⁴⁹ Ghufuran, M. Nur dan S, Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 58-59.

⁵⁰ Yuli Fajar Susetyo dan Amitya Kumara, *Orientasi Tujuan, Atribusi Penyebab dan Belajar Berdasarkan Regulasi Diri*, Jurnal Psikologi, Vol. 1 (Juni 2012), hlm. 97.

a. Pengertian Keluarga Sakinah

Keluarga sakinah menjadi cita-cita setiap pasangan suami dan istri yang bergantung pada eratnya hubungan dan pergaulan yang baik dalam menjalankan hak dan kewajibannya. Sakinah adalah tenteram dan damai yang sepanjang hidupnya selalu diliputi kebahagiaan dan kesejahteraan. Menurut kamus besar bahasa Indonesia arti keluarga terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak yang merupakan satuan dari kekerabatan yang mendasar di masyarakat.⁵¹

Keluarga sakinah adalah keluarga yang dibina atas dasar pernikahan yang sah, mampu memenuhi hajat spiritual dan material secara layak dan seimbang yang diliputi dengan kasih sayang antara anggota keluarga dan lingkungannya secara selaras, serasi, serta mampu mengamalkan, menghayati, dan memperdalam nilai-nilai keimanan, ketaqwaan, dan akhlaq yang mulia.⁵² Adapun arti dari kata sakinah dalam bahasa arab meliputi (1) bersatu, (2) berkumpul, (3) rukun, (4) akrab, (5) bersahabat, (6) intim, (7) saling percaya, (8) ramah tamah, (9) jinak, (10) sama-sama senang, (11) saling meredakan.⁵³

⁵¹ Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ke-2*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2015), hlm. 471.

⁵² Petunjuk Teknis Pembinaan Keluarga Sakinah, (Jakarta: Departemen Agama RI, 2005), hlm. 23.

⁵³ Muhammad Thalib, *Konsep Islam Pembinaan Keluarga Sakinah Penuh Berkah, Cetakan Ke. 5*, (Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2002), hlm. 26.

b. Mewujudkan Keluarga Sakinah

Untuk mewujudkan keluarga sakinah terdapat dalam Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 pasal 30 yang menjelaskan bahwa “Suami-istri memikul kewajiban yang luhur untuk menegakkan rumah tangga yang menjadi sendi dasar dari susunan masyarakat”. Ajaran agama Islam juga telah menjelaskan bagaimana hak dan kewajiban suami dan istri. Hak seorang suami adalah ketaatan istri kepada suami dalam melaksanakan urusan rumah tangga termasuk juga memelihara dan mendidik anak, selama suami menjalankan ketentuan-ketentuan Allah yang berhubungan dengan kehidupan suami-istri. Hak seorang istri adalah mendapatkan mahar dan nafkah, mendapatkan perlakuan baik dari suami, dan suami dapat menjaga dan memelihara kehormatan istrinya.⁵⁴

Adapun upaya dalam mewujudkan keluarga sakinah adalah sebagai berikut:

- 1) Mewujudkan keharmonisan, mewujudkan keharmonisan dalam hubungan antara suami-istri yaitu dengan saling pengertian, saling menerima kenyataan, saling melakukan penyesuaian diri, saling memupuk rasa cinta, saling melaksanakan asas musyawarah, saling memaafkan satu sama lain.⁵⁵

⁵⁴ Departemen Agama Provinsi Suawesi Selatan, *Tuntunan Praktis Membina Keluarga Sakinah*, (Makassar: Departemen Agama, 2008), hlm. 43-44.

⁵⁵ Direktorat Urusan Agama Islam, *Membina Keluarga Sakinah*, (Jakarta: Departemen Agama RI, 2005), hlm. 26- 29.

- 2) Hubungan keluarga dan lingkungan, membina hubungan antara anggota keluarga dengan lingkungannya. Di dalam keluarga tidak hanya terdiri dari ayah, ibu, dan anak melainkan juga menyangkut hubungan persaudaraan yang lebih besar, baik hubungan antara anggota keluarga maupun hubungan dengan lingkungan masyarakat sekitar.
- 3) Kesejahteraan keluarga, dengan melaksanakan pembinaan kesejahteraan keluarga terdapat beberapa upaya yang dapat ditempuh dengan cara (1) keluarga berencana, (2) usaha perbaikan gizi keluarga (UPGK), (3) imunisasi, (4) membina kehidupan beragama dalam keluarga.

Dalam kehidupan rumah tangga perlu menyadari bahwa keberhasilan dalam mencapai keluarga sakinah itu terletak dari ada atau tidaknya rasa semangat dalam anggota keluarga terutama suami dan istri terhadap kehidupan keluarga. Butsainah As-sayyid Al-iraqi menyatakan bahwa “Kebahagiaan rumah tangga adalah tanggung jawab bersama antara suami dan istri. Mereka mau tidak mau harus berkorban, mengalah, tenggang rasa, dan senantiasa berusaha membahagiakan pasangannya. Jadi kebahagiaan rumah tangga tidak mudah didapat, namun juga tidak mustahil dicapai”.⁵⁶

⁵⁶ Butsainah As-sayyid Al-iraqi, *Jalan Kebahagiaan Rumah Tangga*, (Surabaya: PT. ELBA Fitrah Mandiri Sejahtera, 2014), hlm. 15.

c. Faktor-faktor Keluarga Sakinah

Dalam mewujudkan sebuah keluarga sakinah, terdapat beberapa faktor yang perlu untuk dipahami. Faktor-faktor tersebut dapat menjadi pegangan dalam membangun keluarga sehingga dapat menghindari faktor-faktor yang menghambat dan meningkatkan faktor-faktor yang mendukung terciptanya keluarga sakinah. Berikut beberapa faktor pendukung keluarga sakinah.

- 1) Dilandasi oleh mawaddah dan rahmah.
- 2) Hubungan yang saling membutuhkan satu sama lain sebagaimana suami dan istri disimbolkan dalam al-Quran dengan pakaian.
- 3) Suami dan istri dalam bergaul harus memperhatikan secara wajar yang dianggap patut (ma'ruf).
- 4) Sebagaimana dalam Hadits Nabi keluarga yang baik adalah memiliki kecenderungan pada agama, yang muda menghormati yang tua dan yang tua menyayangi yang muda, sederhana dalam belanja, santun dalam pergaulan, dan selalu intropeksi diri.
- 5) Memperhatikan empat faktor yang disebutkan dalam Hadits Nabi bahwa indikator kebahagiaan keluarga adalah suami istri yang setia, anak-anak yang berbakti, lingkungan sosial yang sehat, dan dekat rizkinya.

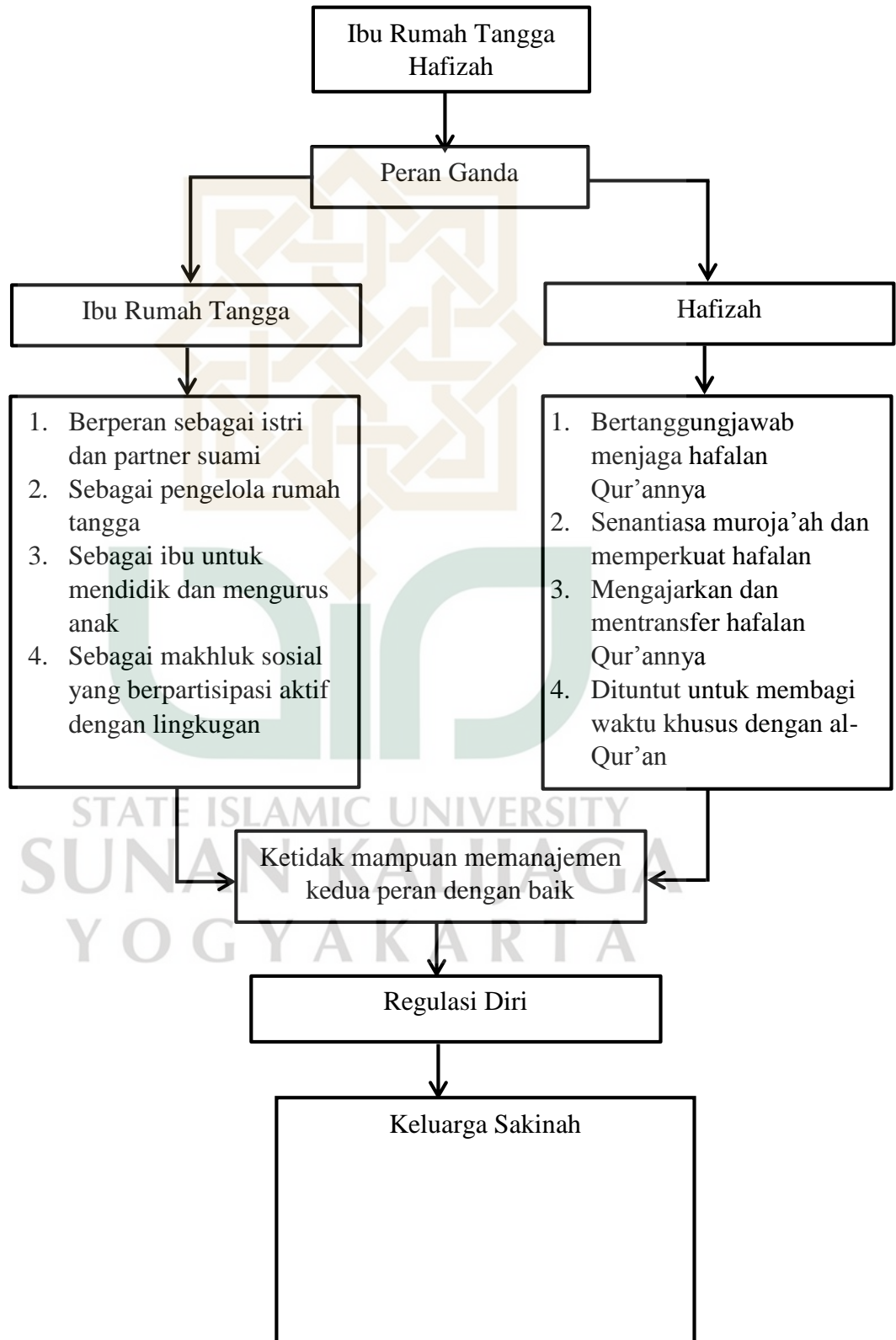
Adapun faktor yang menghambat keluarga sakinah yaitu:

- 1) Aqidah yang keliru atau sesat yang dapat mengancam fungsi religius dalam keluarga.
- 2) Makanan yang tidak halal dan sehat.
- 3) Pergaulan bebas.
- 4) Kebodohan secara intelektual maupun sosial.
- 5) Akhlak yang rendah.
- 6) Jauh dari tuntunan agama.⁵⁷



⁵⁷ Muslim Arma, "Keluarga Sakinah Berwawasan Gender", Muwazah Vol 9, No.2, (Desember 2017), hlm. 186.

G. Kerangka Berfikir



H. Metode Penelitian

Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian bertujuan untuk mencari fakta-fakta dengan menggunakan prosedur atau langkah-langkah tertentu secara ilmiah dengan mengumpulkannya dari beberapa sumber dan fakta di lapangan.⁵⁸

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan berupa penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini menekankan pada *quality* atau hal yang terpenting dari sifat suatu objek. Hal terpenting yang dimaksud berupa kejadian, fenomena, atau gejala sosial adalah makna dibalik kejadian tersebut yang dapat dijadikan pelajaran berharga bagi suatu pengembangan konsep teori.⁵⁹

Penelitian deskriptif studi kasus yaitu berusaha memperoleh gambaran secara lengkap dan detail dari fenomena tertentu pada suatu objek dan objek yang memiliki kekhasan. Dengan demikian pelaksanaan penelitian dengan menggunakan metode studi kasus adalah menggali informasi sebanyak-banyaknya dan sedalam-dalamnya kemudian

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2017), hlm. 13.

⁵⁹ Djam'an Satori dan Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 22.

mendesripsikannya dalam bentuk naratif sehingga memberikan gambaran secara utuh tentang fenomena yang terjadi.⁶⁰

Pada intinya studi kasus berusaha untuk menyoroti suatu keputusan atau seperangkat keputusan, mengapa keputusan itu diambil, bagaimana diterapkan dan apakah hasilnya.⁶¹ Pada penelitian ini, studi kasus yang digunakan oleh penulis bertujuan untuk menggali informasi mengenai pelaksanaan regulasi diri pada pengasuhan yang diterapkan oleh dua orang ibu rumah tangga hafizah Qur'an dalam memenuhi tanggung jawabnya sebagai ibu rumah tangga sekaligus menjadi seorang penghafal 30 juz al-Qur'an.

2. Subjek dan Objek

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang-orang yang menjadi sumber informasi yang dapat memberikan data yang sesuai dengan masalah yang diteliti.⁶² Untuk memperoleh data dan menggali sedalam-dalamnya informasi, penulis menentukan kriteria subjek yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

- 1) Ibu rumah tangga
- 2) Mempunyai hafalan 30 juz al-Qur'an

⁶⁰ Wina Sanjaya, *Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Kencana, 2013), hlm.47.

⁶¹ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2016), hlm. 116.

⁶² M Djunaidi Ghony dan Fauzan Almansur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-ruzzmedia, 2012), hlm. 89.

3) Pernah mengasuh minimal 2 anak

Subjek dengan kriteria memiliki minimal 2 anak ini dipilih dengan alasan subjek sudah menjalankan kewajibannya sebagai seorang ibu dan memiliki pengalaman dalam regulasi diri ketika mendapatkan kendala saat memberikan pengasuhan.

Berdasarkan kriteria yang telah penulis sebutkan di atas, terdapat dua orang yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian penulis yaitu NK dan RH. Selain menggunakan dua subjek, penulis menggunakan dua orang informan yang merupakan suami dari subjek untuk memperdalam data penelitian dan mengetahui fakta lebih lanjut mengenai pelaksanaan regulasi diri pada pengasuhan yang diterapkan oleh kedua subjek. Kedua informan ini adalah SN sebagai suami NK dan QR sebagai suami RH.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah sasaran ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu tentang suatu hal objektif, valid, dan reliabel tentang suatu hal (variabel tertentu).⁶³

Adapun dalam penelitian ini, yang menjadi objek penelitian adalah pelaksanaan regulasi diri pada pengasuhan ibu rumah tangga hafizah Qur'an yaitu ibu NK dan ibu RH.

⁶³ Sugiyono, Metode Penelitian Bisnis (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 32.

3. Metode Pengumpulan Data

Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini akan diperoleh melalui beberapa teknik pengambilan data berupa observasi, wawancara, dan dokumen-dokumen.

a. Pengamatan (Observasi)

Penelitian ini menggunakan observasi tidak terstruktur yaitu observasi yang dilakukan tanpa menggunakan *guide* observasi. Dengan demikian, pada observasi ini penulis harus mampu secara pribadi mengembangkan daya pengamatannya dalam mengamati suatu objek.⁶⁴ Dalam melakukan pengamatan, penulis tidak menggunakan instrumen yang telah baku tetapi hanya berupa rambu-rambu pengamatan yang sudah penulis siapkan.

Penulis dapat melakukan pengamatan bebas, mencatat berbagai hal yang menarik untuk dianalisa dan menyimpulkan hasil pembahasan.⁶⁵ Menggunakan alat observasi berupa anekdot, penulis mencatat kejadian penting pada saat dilaksanakan observasi, namun pencatatan tidak dilaksanakan didepan narasumber secara langsung sehingga tidak mempengaruhi perilaku alamiah narasumber.

Pada observasi tidak terstruktur ini penulis gunakan untuk mengamati kegiatan serta aktifitas keseharian, lingkungan sosial, pengasuhan yang dilakukan ibu NK dan RH beserta suami, pembagian

⁶⁴ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*. (Jakarta:Kencana,2007) hlm. 120.

⁶⁵ Uber Silalahi, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung:Refika Aditama, 2010) hlm. 67.

peran dalam pengasuhan, sikap dan perilaku dalam memberikan pengasuhan.

b. Wawancara

Wawancara dalam penelitian ini menggunakan wawancara bebas terpimpin, artinya dengan pertanyaan bebas namun sesuai dengan data yang diteliti.⁶⁶ Sebelum melakukan wawancara, penulis telah menyiapkan pertanyaan terlebih dahulu yang akan diajukan kepada narasumber guna mengetahui obyek penelitian secara terperinci.

Sesuai dengan kebutuhan penelitian, wawancara akan diajukan kepada ibu rumah tangga hafizh Qur'an secara bergantian atau tidak bersamaan pelaksanaan wawancaranya, guna menemukan data yang akurat terkait pelaksanaan regulasi diri pada pengasuhan subjek.

Dalam wawancara ini penulis gunakan untuk mendapatkan data terkait dengan latar belakang ibu NK dan RH, latar belakang rumah tangga, permasalahan – permasalahan yang dialami dalam pengasuhan, cara penyelesaian masalah dalam pengasuhan, regulasi diri yang digunakan dalam mengatasi masalah-masalah yang dialami dalam pengasuhan.

⁶⁶ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya,2005), hlm. 187.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan bahan-bahan dokumen. Data dokumen dapat berupa gambar dan tulisan.⁶⁷

Dokumentasi yang diperlukan dalam penelitian ini berupa aktifitas keseharian subjek, sejarah menjadi hafizh Qur'an, riwayat singkat keluarga, dan berkas lain yang dapat digunakan penulis untuk mendukung data penelitian.

Pada penelitian ini, dokumentasi yang dilakukan adalah dengan merekam audio saat wawancara berlangsung dan dokumentasi berupa foto saat wawancara berlangsung, serta foto-foto yang berhubungan dengan aktivitas narasumber sebagai deskripsi visual untuk memperkuat data-data yang diperoleh dalam observasi dan wawancara.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses yang dilakukan untuk mengorganisasikan dan mengurutkan data pada pola, kategori dan satuan uraian dasar kemudian ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti apa yang telah disarankan oleh data.⁶⁸ Dalam penelitian ini

⁶⁷ Ibid, hlm. 7.

⁶⁸ Moleong Lexy J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2001), hlm. 103.

penulis akan menggunakan metode analisis data dengan tiga komponen yaitu:

a. Reduksi Data

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dan dicari tema serta polanya. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah penulis melakukan pengumpulan data selanjutnya.⁶⁹ Dengan tujuan peneliti dapat menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi sehingga interpretasi bisa ditarik.⁷⁰ Dengan adanya reduksi data, akan menghasilkan data yang sesuai dengan tema dan pola yang sesuai dengan tujuan penelitian penulis.

b. Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka selanjutnya ialah menyajikan data yaitu sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan untuk menarik kesimpulan dan pengambilan tindakan. Tujuannya adalah untuk memudahkan membaca dan menarik kesimpulan.⁷¹

Dalam penelitian ini, langkah kedua yang dilakukan dari kegiatan analisis data yaitu berupa penyajian data. Hal ini bertujuan untuk

⁶⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 336.

⁷⁰ Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 209.

⁷¹ *Ibid*, hlm. 209.

mengorganisasi data yang sudah direduksi. Data yang semula disajikan secara terpisah antara satu tahapan dengan tahapan lainnya, setelah direduksi maka keseluruhan data dirangkum dan disajikan secara terpadu.

c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan langkah ketiga dan terakhir dalam sebuah analisis data. Dalam tahap ini berguna untuk menjawab rumusan masalah yang akan dirumuskan sejak awal dan didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten sehingga data yang diperoleh dapat dijadikan kesimpulan yang *credibel* (dapat dipercaya).⁷² Setelah ketiga tahap ini berhasil dilakukan, penulis akan mendapatkan temuan penelitian berdasarkan hasil analisis data yang sudah dikumpulkan.

5. Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah dan sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*.⁷³

⁷² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 345.

⁷³ *Ibid*, hlm. 270.

Agar data dalam penelitian kualitatif dapat dipertanggung jawabkan sebagai penelitian ilmiah, maka perlu adanya uji keabsahan data. Adapun uji keabsahan data yang akan penulis lakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menguji kredibilitas melalui teknik triangulasi. Teknik triangulasi ini dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya untuk mengecek data bisa melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Apabila dengan teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda, maka penulis melakukan diskusi lebih lanjut pada sumber data yang bersangkutan untuk memastikan data mana yang dianggap benar.⁷⁴

Dalam melakukan uji keabsahan data penelitian ini penulis menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber data adalah menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Selain melalui wawancara dan observasi, peneliti bisa menggunakan observasi terlibat (*participant observation*), dokumen tertulis, arsip, dokumen sejarah, dan catatan-catatan pribadi juga gambar atau foto. Masing-masing cara akan memberikan pandangan yang berbeda mengenai fenomena yang diteliti, sehingga akan melahirkan keluasan pengetahuan untuk memperoleh kebenaran handal.⁷⁵

Dalam peneltian ini, keabsahan data dilakukan dengan menggunakan teknik triangulasi sumber. Penulis melakukan wawancara

⁷⁴ *Ibid*, hlm. 274.

⁷⁵ <https://www.uin-malang.ac.id/r/101001/triangulasi-dalam-penelitian-kualitatif.html>.

Diakses pada 11 Desember 2021, pukul 17.16 WIB.

dengan informan yang dekat dan dapat memahami perasaan subjek yakni suami dari masing-masing subjek sebagai cara untuk *cross chek* terhadap kebenaran data yang penulis dapatkan dari subjek. Adapun informan yang digunakan yakni informan SN sebagai suami subjek NK dan informan QR sebagai suami subjek RH. Pemilihan informan yang juga sebagai suami subjek adalah karena informan merupakan orang terdekat subjek dalam membersamai pengasuhan anak-anaknya serta informan juga berperan penting dalam pelaksanaan manajemen *stress* subjek. Selanjutnya, setelah dilakukan wawancara dengan informan, penulis membandingkan jawaban hasil wawancara dari subjek dengan jawaban hasil wawancara dari informan.



BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah penulis sajikan di atas, ibu rumah tangga hafizah melaksanakan regulasi diri dengan menentukan goal setting serta strategi yang akan digunakan. Dalam kasus ini didapatkan bahwa kedua subjek merasakan adanya beberapa kendala dalam melaksanakan tugasnya sebagai ibu rumah tangga dan tanggung jawab sebagai seorang hafizah. Adapun kendala yang dirasakan subjek seperti kendala pengasuhan, kendala ekonomi, kendala manajemen waktu.

Adapun dalam kasus ini, peran suami dalam membantu istri untuk menjaga hafalan Qur'an istri mereka adalah dengan memberikan segenap kebutuhan yang istri mereka perlukan seperti mengambil alih peran pengasuhan untuk memberikan waktu istri fokus nderes, dan memberikan dukungan penuh atas segala kegiatan istri dalam menjaga hafalan mereka. Kedua subjek melaksanakan pembagian peran dengan suami, memanajemen waktu antara kewajiban sebagai ibu rumah tangga dan kewajiban sebagai seorang hafizah, serta merefleksi diri mereka sebagai upaya dalam regulasi diri untuk mencapai keluarga sakinah.

B. Saran – Saran

Berdasarkan uraian tentang “regulasi diri ibu rumah tangga hafizah dalam mewujudkan keluarga sakinah” yang penulis susun di atas, terdapat beberapa saran yang perlu penulis sampaikan dan dapat menjadi bahan pertimbangan oleh pihak terkait:

1. Bagi penelitian selanjutnya yang juga membahas ibu rumah tangga dan hafizh Qur'an, penulis berharap selanjutnya dapat lebih mengembangkan terkait kemuliaan ibu-ibu hafizah dalam memiliki hafalan 30 juz al Qur'an sehingga bisa terus menjadi motivasi dan dapat di turunkan kepada generasi penerus umat muslim sehingga dapat mencetak generasi hafizh hafizah ahli surga. Aamiin.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap semoga peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai pengasuhan keluarga hafizah Qur'an (suami dan istri sama-sama memiliki hafalan 30 juz al Qur'an), sehingga nantinya diperoleh hasil yang lengkap mengenai pengasuhan anak keluarga hafizh Qur'an dan dapat menjadi tauladan serta motivasi bagi para pembacanya.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat serta ridha-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih yang tak terhingga penulis haturkan untuk seluruh pihak yang mendukung dan

memberikan support kepada penulis, serta pihak-pihak yang terlibat dalam penyusunan dan sumber data penulis sehingga dapat terselesaikannya penulisan skripsi ini. Tentu saja skripsi yang penulis susun ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan sebagai upaya perbaikan penulis sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.

Semoga skripsi yang penulis susun ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca pada umumnya dan khususnya dapat memberi manfaat bagi penulis, serta mendapat ridha dari Allah SWT. Aamiin.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hafiz, A.W., *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, Bumi Aksara, Jakarta: 2000.
- Al-iraqi, B. A., *Jalan Kebahagiaan Rumah Tangga*, Surabaya: PT. ELBA Fitrah Mandiri Sejahtera, 2014.
- Al-Qur'an dan Terjemah Juz 1 s.d Juz 30 Departemen Agama Republik Indonesia, Surabaya: Jaya Sakti, 1984.
- Arham, Z., dkk, *Regulasi Diri pada Ibu Tunggal yang Memiliki Anak Remaja*, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Vol. 2:2, 2017.
- Arma, M, *Keluarga Sakinah Berwawasan Gender*, Muwazah Vol 9:2, Desember 2017.
- Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Brooks, J., *The Proses Of Parenting Edisi ke Delapan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Burhan, B., *Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Kencana, 2007.
- Chairani, L., M.A.Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, tt.
- Chomaria, N., *25 Perilaku Anak dan Solusinya*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013.
- Dabrowska, A., dan Pisula, E., "Parenting stress and Coping Style in Mothers and Fathers of Pre-School Children with Autism and Down Syndrom", *Journal of Intellectual Disability Research*, vol. 54: 3, 2010.
- Deater-Deckard, K, *Parenting stress*, New Haven : Yale University Press, 2004.
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ke-2*, Jakarta: Balai Pustaka, 2015.
- Departemen Agama Provinsi Sulawesi Selatan, *Tuntunan Praktis Membina Keluarga Sakinah*, Makassar: Departemen Agama, 2008.

- Direktorat Urusan Agama Islam, *Membina Keluarga Sakinah*, Jakarta: Departemen Agama RI, 2005.
- Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid 2*, terj. M. Tjandrasa, Jakarta: Erlangga, 1978.
- Ekawarna, *Manajemen Konflik dan stress*, Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018.
- Farah Chalida Hanoum T, “Implementasi Agama dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah”, *As-Syar’i: Jurnal Bimbingan dan Konseling Keluarga*, Vol. 1:1, 2019.
- Feist, J., Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian Ed. 7*, Jakarta: Salemba Humanika, 2010.
- Firdausi, L., *Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja (Studi pada Tiga Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)*, Skripsi, Yogyakarta: Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.
- Friedman, H.S., Miriam W. Shuckack, *Kepribadian teori klasik dan riset modern*, terj. Fransiska Dian Ikarini, dkk, Jakarta: Erlangga, 2006.
- Ghony, M Djunaidi., Fauzan Almansur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Ar-ruzzmedia, 2012.
- Ghufran, M. Nur., S, Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- H. Sa’dullah SQ, *9 Cara Praktis Menghafal Al Qur’an*, Jakarta: Gema Insani, 2008.
- Howard S. Friedman., Miriam W. Shuckack, *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*, terj. Fransiska Dian Ikarini et.al, PT Gelora Aksara Pratama, 2006.
- Ikasari, A., Ika Febrian Kristiana, *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Cerebral Palsy*, *Jurnal Empati*, UNDIP Semarang, Vol. 6:4, 2017.
- J.B. Brooks, *The Process of Parenting (5th Ed)*, Mountain View: Mayfield, 1999.
- J.O. Berry., W.H. Jonnes, *The Parental stress Sacalle: Initial Psychometric Edivence*, *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 12, tt.

- L.S Ahern, *Psychometric Properties of The Parenting stress Index*, *Journal of Clinical Child Psychology*, vol. 29: 9, 2004.
- Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2005.
- Lestari, S., *Psikologi Keluarga*, Jakarta: Kencana, 2012.
- Lestari, S. Yapina W., *Gambaran Parenting stress dan Coping stress pada Ibu yang Memiliki Anak Kembar*, *Jurnal Psikogenesis UNIKA Atma Jaya Jakarta*, vol. 4: 1, 2016.
- Looker, T., Olga Greson., *Managing stress Mengatasi stress Secara Mandiri terj. Haris Setiawati*, Yogyakarta: BACA!, 2005.
- Masduki, Y., *Implikasi Psikologi Bagi Penghafal Al-Qur'an*, *Jurnal Medina-Te*, vol. 18:1, 2018.
- Mumtahinnah, N., *Hubungan Antara stress Dengan Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja*, Gunadarma, 2008.
- Muhammad Thalib, *Konsep Islam Pembinaan Keluarga Sakinah Penuh Berkah, Cetakan Ke. 5*, Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2002.
- Muhidin, S., *Pengantar Kesejahteraan Sosial*, Bandung: STKS, 1997.
- Muhlisin, *Regulasi Diri Santri Penghafal Al-Qur'an yang Bekerja*, Skripsi, Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2016.
- Nugroho, R.W., *Pengaruh regulasi diri terhadap Ego Depletion pada Mahasiswa, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*, 2018.
- Nur'aini, D., *Penerapan Strategi Problem Focused Coping Dalam Pengelolaan stress Ibu Rumah Tangga*, Skripsi, Banten: UIN SMH, 2018.
- Petunjuk Teknis Pembinaan Keluarga Sakinah, Jakarta: Departemen Agama RI, 2005.
- Qosim, A., *Hafalan Al-Qur'an Dalam Sebulan*, Qiblat press: Solo, 2008.
- Rachmah, D.N., *Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Banyak Peran*, *Jurnal Psikologi*, Vol. 42:1, 2015.

- Retoliah, *Perempuan dalam Manajemen Keluarga Sakinah*, Jurnal Musawa, Vol. 7:1, 2015.
- S. Gunarsa, *Dari Anak Samapi Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Gunung Mulia, 2006.
- Sanjaya, W., *Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Kencana, 2013.
- Satori, D., Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2014.
- Susetyo, Y.F., Amitya Kumara, *Orientasi Tujuan, Atribusi Penyebab dan Belajar Berdasarkan Regulasi Diri*, Jurnal Psikologi, 1, Juni 2012.
- Sutini, T., Etika Emaliyawati., *Pemberdayaan Masyarakat Tentang Cara Perawatan Hipertensi Dengan Menggunakan Manajemen stress Di Desa Ciganjeng Dan Karang Sari Kecamatan Padaherang Kabupaten Pangandaran*, Jurnal Keperawatan Sriwijaya, Vol. 5:1, 2018.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Silalahi, U., *Metode Penelitian Sosial*, Bandung: Refika Aditama, 2010.
- Thohari, M., *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press, 1992.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, pasal 82.
- <https://parenting.dream.co.id/ibu-dan-anak/ibu-jadi-madrasah-pertama-bagi-anak-ini-penjelasan-nya-170612q.html>. Diakses pada 25 November 2021 pukul 13.57 WIB.
- <http://afi.unida.gontor.ac.id/2021/08/24/peran-orang-tua-dan-guru-terhadap-pendidikan-dan-akh-lak-anak-di-masa-pandemi-dalam-perspektif-islam/>. Diakses pada 25 November 2021 pukul 14.05 WIB.
- <https://kbbi.kata.web.id/ibu-rumah-tangga/>. Diakses pada 10 Desember 2021, pukul 10.37 WIB.

<https://www.uin-malang.ac.id/r/101001/triangulasi-dalam-penelitian-kualitatif.html>. Diakses pada 11 Desember 2021, pukul 17.16 WIB.

