

## PROSES MENCAPAI IKHLAS PADA IBU RUMAH TANGGA YANG MENGALAMI PENOLAKAN DI LINGKUNGAN KELUARGA SUAMI

Oktavia Dwi Susanti

<sup>1</sup>International Open University, Indonesia

\*Email korespondensi: [oktaviadwi.susanti@student.iou.edu.gm](mailto:oktaviadwi.susanti@student.iou.edu.gm)

Riwayat Artikel:

Diajukan: Januari 2026

Diterima: Februari 2026

Diterbitkan: Maret 2026

### Abstract

*This study aims to examine the process of attaining ikhlas (sincere acceptance) among housewives who experience rejection from their husband's family and its influence on their emotional condition and mental health. Rejection within family relationships can create psychological distress, including feelings of sadness, disappointment, being unappreciated, and social exclusion, which may affect self-perception, marital relationships, and overall well-being. This research used a qualitative approach with a phenomenological method to understand participants' lived experiences in depth. Participants were selected through purposive sampling and consisted of housewives who had experienced rejection from their husband's family. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The findings show that attaining ikhlas occurs gradually through several stages, including experiencing rejection, the emergence of negative emotions, efforts to find meaning in these experiences, and strengthening spiritual practices such as prayer (du'a), remembrance (dhikr), and trust in Allah (tawakkul). Ikhlas is understood as an active process of accepting reality, managing emotions more adaptively, and releasing expectations of acceptance. Participants who approached ikhlas reported greater inner calm and emotional stability, although not all were able to achieve full acceptance due to lingering emotional wounds and ongoing family conflict.*

*Keywords: Ikhlas, Family Rejection, Mental Health.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji proses menuju ikhlas pada ibu rumah tangga yang mengalami penolakan dari keluarga suami serta pengaruhnya terhadap kondisi emosional dan kesehatan mental mereka. Penolakan dalam hubungan keluarga dapat menimbulkan tekanan psikologis, seperti perasaan sedih, kecewa, tidak dihargai, dan terasing secara sosial, yang dapat memengaruhi persepsi diri, hubungan pernikahan, serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman hidup partisipan secara mendalam. Partisipan dipilih melalui teknik purposive sampling dan terdiri dari ibu rumah tangga yang pernah mengalami penolakan dari keluarga suami. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses menuju ikhlas terjadi secara bertahap melalui beberapa tahap, yaitu pengalaman penolakan, munculnya emosi negatif, upaya mencari makna dari pengalaman tersebut, serta penguatan aspek spiritual melalui doa, dzikir, dan tawakal kepada Allah. Ikhlas dipahami sebagai proses aktif untuk menerima kenyataan, mengelola emosi secara lebih adaptif, serta melepaskan harapan untuk diterima oleh pihak yang menolak. Partisipan yang mendekati kondisi ikhlas menunjukkan ketenangan batin dan kestabilan

emosi yang lebih baik, meskipun tidak semua partisipan mampu mencapai penerimaan secara penuh karena masih adanya luka batin dan konflik keluarga yang berkelanjutan. Kata kunci: Ikhlas, Kesehatan Mental, Penolakan Keluarga Suami.

## **PENDAHULUAN**

Pernikahan merupakan salah satu fase perkembangan kehidupan manusia yang bertujuan membentuk keluarga yang harmonis, tenteram, dan penuh kasih sayang. Dalam perspektif psikologis, pernikahan dipandang sebagai ikatan emosional yang menuntut adanya penyesuaian diri, kerja sama, serta kemampuan mengelola perbedaan antar individu. Sementara itu, dalam perspektif religius, pernikahan tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan biologis dan sosial, tetapi juga sebagai sarana ibadah serta jalan menuju ketenangan jiwa (sakinah), kasih sayang (mawaddah), dan rahmat (rahmah).

Idealnya, pernikahan menghadirkan kebahagiaan dan rasa aman secara emosional bagi pasangan suami istri. Harapan tersebut mencakup hubungan yang saling mendukung, diterima oleh keluarga besar, serta terciptanya suasana rumah tangga yang penuh penghargaan. Namun, realitas kehidupan pernikahan tidak selalu berjalan sesuai dengan harapan. Perbedaan latar belakang keluarga, nilai, kebiasaan, dan pola komunikasi sering kali memunculkan konflik, baik antara pasangan suami istri maupun antara menantu dan keluarga pasangan.

Salah satu bentuk konflik yang cukup sering terjadi namun kurang mendapat perhatian adalah penolakan dari keluarga pasangan, khususnya penolakan keluarga suami terhadap istri. Penolakan ini dapat muncul dalam bentuk sikap dingin, perlakuan tidak adil, ucapan yang merendahkan, maupun pengucilan secara sosial. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis seperti perasaan tidak berharga, kesedihan mendalam, kekecewaan, serta gangguan pada kesejahteraan mental.

Pengalaman penolakan dalam konteks keluarga tidak hanya berdampak pada relasi sosial, tetapi juga pada kondisi emosional individu. Perempuan yang berada dalam posisi sebagai istri dan menantu sering kali dihadapkan pada dilema antara mempertahankan keharmonisan rumah tangga dan menghadapi luka batin akibat tidak diterima oleh lingkungan keluarga suami. Situasi ini menuntut kemampuan regulasi emosi yang kuat serta strategi koping yang adaptif agar individu tidak terjebak dalam emosi negatif yang berkepanjangan.

Dalam konteks religius, salah satu sikap batin yang dianggap mampu menenangkan jiwa dalam menghadapi ujian hidup adalah ikhlas. Ikhlas dipahami sebagai kemampuan menerima kenyataan dengan lapang dada serta menyerahkan hasil dan makna peristiwa kepada Allah tanpa kehilangan usaha dan kesadaran diri. Namun, dalam praktiknya, proses menuju ikhlas bukanlah sesuatu yang mudah. Ikhlas bukan sekadar sikap pasrah, melainkan proses psikologis dan spiritual yang melibatkan pergulatan emosi, refleksi diri, serta pencarian makna atas pengalaman yang menyakitkan.

Secara psikologis, pengalaman penolakan dapat menimbulkan berbagai reaksi emosional seperti sedih, marah, kecewa, merasa tidak berharga, dan terluka secara batin. Jika kondisi ini berlangsung lama dan tidak terkelola dengan baik, maka dapat memengaruhi kesehatan mental, hubungan pernikahan, serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Dalam Islam, salah satu konsep utama yang berkaitan dengan penerimaan terhadap ujian hidup adalah ikhlas. Ikhlas dipahami sebagai sikap menerima ketentuan Allah dengan hati yang lapang setelah melakukan usaha dan ikhtiar, tanpa disertai rasa dendam, penolakan batin, ataupun keinginan membalas perlakuan buruk. Ikhlas bukanlah kepasrahan, melainkan suatu proses aktif yang melibatkan kesadaran, pengelolaan emosi, dan pemaknaan terhadap peristiwa yang dialami sebagai bagian dari kehendak Allah. Ikhlas adalah setiap tindakan yang dilakukan dengan orientasi untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT serta disertai upaya melepaskan diri dari dorongan kepentingan duniawi semata (A.-M. : Jurnal et al., 2023). Secara psikologis, ikhlas dapat dimaknai sebagai kemampuan seseorang untuk menerima diri dan situasi yang dihadapi secara utuh. Penerimaan ini tidak hanya mencakup aspek pikiran dan emosi, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual dalam proses memahami dan menjalani kehidupan.

Proses ikhlas menuntut individu untuk mengelola emosi negatif, melepaskan harapan akan pengakuan dari pihak yang menolak, serta mengalihkan orientasi batin kepada Allah sebagai sumber ketenangan. Dengan demikian, ikhlas berpotensi menjadi mekanisme penyembuhan luka batin dan penguatan kesehatan mental.

Menurut Ihsan & Ihsan (2019) dalam Shafira Dhaisani Sutra (2022), Selain memiliki peran penting dalam menunjang kesehatan mental, ikhlas juga menjadi salah satu tema utama dalam kajian psikologi Islam yang menempati posisi sangat penting dalam ajaran agama. Hal ini karena ikhlas merupakan perintah utama dari Allah, menjadi syarat diterimanya amal ibadah, berlawanan dengan sikap syirik, serta menjadi dasar bagi terbentuknya akhlak yang mulia. Ikhlas disebut sebagai perintah terbesar Allah sebab tujuan penciptaan jin dan manusia adalah untuk beribadah hanya kepada-Nya. Prinsip beribadah hanya kepada Allah ini dikenal sebagai tauhid, yang tidak dapat dipisahkan dari sikap ikhlas, yaitu melakukan segala perbuatan semata-mata untuk mengharapkan ridha Allah Subhanahu wa Ta'ala (Dhaisani Sutra & Rahmania, 2022).

Menurut Sulman dan Hamzah (2019) dalam Shafira Dhaisani Sutra (2022) juga menjelaskan, seseorang yang bersikap ikhlas akan menunjukkan perilaku yang tetap konsisten, baik saat tindakannya diapresiasi, diabaikan, maupun dikritik. Ia tetap menjaga ketenangan batin karena orientasi utamanya adalah mengharapkan ridha Allah Subhanahu wa Ta'ala (Dhaisani Sutra & Rahmania, 2022).

Ikhlas merujuk pada sikap mentauhidkan Allah dan menjadi ciri hamba-hamba-Nya yang terpilih. Dalam konteks tauhid, orang yang ikhlas adalah mereka yang mengesakan Allah sepenuhnya dan termasuk golongan hamba yang mendapat keutamaan di sisi-Nya. Manfaat atau balasan dari sikap ikhlas antara lain adalah memperoleh keselamatan di akhirat, karena jalan menuju keselamatan hanya dapat dicapai melalui keikhlasan. Selain itu, ketenangan batin serta kebebasan dari kesedihan di dunia juga hanya dapat terwujud dengan ikhlas. Keikhlasan menjadi sumber pahala yang besar dan sarana untuk meraih berbagai kebaikan. Ikhlas juga mampu melindungi pelakunya dari azab yang berat pada hari pembalasan, serta menjauhkan diri dari godaan dan gangguan setan (Junaedi, 2019)

Dengan demikian, ikhlas merupakan unsur penting dalam pembentukan akhlak mulia karena sikap ini mendorong individu untuk terus melakukan perbuatan baik dengan tujuan memperoleh ridha Allah, menjalankan perintah-Nya, serta mengharapkan balasan berupa kenikmatan di kehidupan akhirat.

Dalam menghadapi pengalaman penolakan dari keluarga suami, sikap ikhlas tidak terbentuk secara langsung. Individu biasanya melalui beberapa fase emosional sebelum mampu mencapai ketenangan dan penerimaan batin. Proses ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kubler Ross, yang menyatakan bahwa manusia merespons peristiwa yang menyakitkan melalui tahapan penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan. Dalam penelitian ini, tahapan-tahapan tersebut dipahami sebagai proses dinamika emosi yang dapat membawa individu menuju sikap ikhlas, yaitu bentuk penerimaan religius terhadap realitas kehidupan. Tahapan Kubler-Ross dalam penelitian ini digunakan sebagai kerangka pemahaman teoritis

Dalam mewujudkan sikap ikhlas, dibutuhkan beberapa sifat pendukung yang berperan sebagai penyempurna keikhlasan sekaligus sebagai alat pengontrol mutu keikhlasan tersebut seperti sabar, syukur, tawakal dan ridha (Rosidah Miss, 2017).

Sebagian besar penelitian sebelumnya membahas konflik antara menantu perempuan dan keluarga suami dari segi penyebabnya serta dampaknya terhadap stres dan keharmonisan keluarga. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana proses batin seseorang menuju ikhlas ketika mengalami penolakan masih sangat terbatas. Selain itu, pembahasan tentang ikhlas umumnya bersifat teori, sehingga belum banyak penelitian yang menggambarkan pengalaman nyata individu dalam menjalani proses ikhlas dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh sebab itu, masih ada celah penelitian yang membahas bagaimana proses perasaan dan spiritual ibu rumah tangga ketika menghadapi penolakan dari keluarga suami hingga akhirnya mampu berproses menjadi ikhlas. Penelitian ini penting karena tidak hanya membahas konflik dalam keluarga, tetapi juga menelusuri bagaimana proses psikologis dan spiritual membantu seseorang menyembuhkan luka batin yang dialaminya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konflik antara menantu perempuan dan keluarga suami, terutama dengan ibu mertua, cukup sering terjadi dalam kehidupan pernikahan. Berdasarkan laporan dari laman New York Post, sebuah studi terbaru yang dimuat dalam jurnal *Evolutionary Psychological Science* menemukan bahwa baik menantu laki-laki maupun perempuan lebih sering mengalami konflik dengan ibu mertua, yaitu sekitar 44 persen. Sementara itu, konflik yang melibatkan ibu kandung sendiri tercatat lebih rendah, yaitu sebesar 39 persen. Meskipun menantu laki-laki dan perempuan sama-sama melaporkan adanya konflik dengan ibu mertua, para ibu mertua justru menyebutkan bahwa konflik lebih sering terjadi dengan menantu perempuan, yaitu sebesar 18 persen, dibandingkan dengan menantu laki-laki yang sebesar 17 persen (Amira, 2025). Konflik antara menantu dan mertua juga dapat muncul sejak istri menjalani program kehamilan atau saat hamil. Sekitar 65 persen dari 586 istri yang berada dalam kondisi tersebut mengaku pernah mengalami konflik dengan mertua (Kurniawan, 2021)

Penelitian kualitatif di Iran menemukan bahwa konflik ini muncul karena perbedaan harapan, pembagian peran, dan posisi kekuasaan dalam keluarga besar. Penelitian ini melibatkan 14 orang ibu mertua dan 18 orang menantu Perempuan (Zahrakar, 2022).

Konflik antara mertua dan menantu perempuan sering terjadi karena perbedaan cara pandang, harapan, dan peran dalam keluarga. Budaya, tekanan

hidup, serta komunikasi yang kurang baik dapat memperbesar konflik tersebut. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan emosional pada menantu perempuan, sehingga diperlukan sikap saling memahami, empati, dan keterbukaan agar hubungan keluarga tetap harmonis (Annisa et al., 2024)

Di Indonesia, penelitian di Kebumen dan Magelang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik antara menantu dan mertua umumnya terjadi karena perbedaan cara mendidik anak, perbedaan pendapat, usia, kebiasaan sehari-hari, sikap mertua yang sering membandingkan menantu dengan orang lain, serta campur tangan mertua dalam urusan rumah tangga. Bentuk konflik yang muncul dapat berupa saling diam, saling menghindari, pertengkaran, hingga pelampiasan emosi seperti membanting barang (Rahayuningsih, 2024).

Penelitian di Surakarta juga mengungkapkan bahwa menantu perempuan yang tinggal bersama ibu mertua cenderung mengalami kesejahteraan psikologis yang lebih rendah, yang ditandai dengan perasaan kecewa, marah, sedih, dan tertekan (Rini, 2017)

Penelitian Nurhusaini menunjukkan bahwa konflik dengan ibu mertua dapat meningkatkan stres dan tekanan emosi pada menantu perempuan. Jika konflik berlangsung lama, menantu sering merasa tertekan, kecewa, marah, dan kesejahteraan mentalnya menurun. (Nurhusaini et al., 2024)

Penelitian Benedita menjelaskan penolakan dari pihak mertua dan ipar terhadap seorang istri merupakan faktor luar yang sangat berpengaruh dalam munculnya konflik rumah tangga. Penolakan ini dapat terlihat dalam berbagai bentuk, seperti sikap menjauhkan diri, terlalu banyak mengatur kehidupan pasangan, mempengaruhi suami agar berpihak kepada keluarganya, serta memberi tekanan secara emosional kepada istri. Kondisi tersebut dapat mengganggu keharmonisan hubungan suami istri. Konflik biasanya muncul karena adanya perbedaan harapan, perbedaan nilai budaya, serta tidak jelasnya batas antara peran keluarga inti dan keluarga besar. Dampak dari penolakan keluarga suami tidak hanya dirasakan secara emosional oleh istri, tetapi juga dapat meningkatkan risiko terjadinya kekerasan dalam rumah tangga, menurunkan kesehatan mental, dan menghilangkan rasa aman dalam kehidupan pernikahan (B. Jurnal et al., n.d.)

Penelitian Adhikari (2015) menunjukkan bahwa konflik antara ibu mertua dan menantu sering dipengaruhi oleh kedekatan emosional ibu dengan anak lakinya yang terlalu kuat. Setelah anak menikah, ibu mertua merasa perannya berkurang atau "kehilangan" anaknya, sehingga muncul rasa cemburu dan keinginan untuk ikut mengatur kehidupan rumah tangga anak dan menantunya. Sikap ini kemudian menimbulkan pertengkaran serta tekanan psikologis dan emosional bagi pihak istri (Adhikari, 2015)

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa konflik dengan keluarga suami merupakan pengalaman emosional yang nyata dan dapat berdampak pada kesehatan mental serta keharmonisan rumah tangga

Dalam perspektif Psikologi Islam, pengalaman semacam ini merupakan bagian dari tazkiyah an-nafs, yaitu proses penyucian jiwa melalui ujian dan penderitaan. Salah satu nilai spiritual yang menjadi kunci dalam menghadapi ujian hidup adalah Ikhlas. Kemampuan untuk menerima segala ketentuan Allah dengan hati yang lapang, tanpa kebencian atau dendam. Namun, mencapai ikhlas bukanlah proses

yang sederhana. Ia menuntut perenungan, kesabaran, dan kedekatan hati kepada Allah.

Bagi ibu rumah tangga berusia 40 tahun ke atas, proses menuju ikhlas sering kali menjadi perjalanan batin yang penuh makna. Setelah melewati berbagai fase kehidupan, mereka memikul beban emosional yang kompleks antara keinginan untuk diterima, luka lama yang belum pulih, dan tanggung jawab untuk menjaga keutuhan keluarga. Dalam keheningan, mereka belajar menerima, berdamai, dan menemukan ketenangan melalui dzikir, doa, serta ketulusan hati.

Berdasarkan kenyataan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam proses ikhlas pada ibu rumah tangga berusia 40 tahun ke atas yang mengalami penolakan dari lingkungan keluarga suami. Penelitian ini berupaya menggambarkan bagaimana pengalaman batin mereka terbentuk, bagaimana mereka memaknai ujian tersebut, serta bagaimana nilai ikhlas membantu mereka menemukan kedamaian jiwa.

Dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini ingin mengangkat suara-suara perempuan yang sering kali tak terdengar. Mereka yang memendam luka yang dalam, namun perlahan menemukan kedamaian melalui keimanan dan keikhlasan.

Tidak dapat disangkal bahwa setiap orang pasti mendambakan kehidupan rumah tangga yang ideal. Rumah tangga yang ideal adalah rumah tangga yang senantiasa berjalan sesuai dengan ajaran Allah SWT dan meneladani sunnah Rasulullah SAW.

Dalam rumah tangga seperti ini, pasangan suami istri selalu menyerahkan setiap permasalahan kepada Allah, bersikap sabar dalam menghadapi ujian, serta senantiasa bersyukur atas segala bentuk rezeki yang diterima. Selain itu, anjuran menikah bagi mereka yang telah “mampu” secara tidak langsung mengandung makna bahwa kesiapan atau kemampuan merupakan salah satu syarat penting dalam membangun rumah tangga (Rike & Mukarromah, 2020).

Pernikahan tidak hanya menyatukan dua individu, tetapi juga mempertemukan dua keluarga besar dengan latar belakang dan budaya yang berbeda. (Angraini et al., n.d.). Menurut Gunduz dan Celix (2018), pernikahan merupakan sebuah komitmen antara dua orang yang memilih untuk menjalani kehidupan bersama (Mantrayani et al., 2024). Pernikahan dapat dipandang sebagai suatu proses sosialisasi karena melibatkan interaksi antara keluarga suami dan istri, baik secara langsung ketika tinggal serumah, maupun secara tidak langsung saat mereka menetap di tempat yang berbeda (Fajriyanti & Lazuardi Nuz'amidhan, n.d.). Oleh karena itu, seorang istri perlu memiliki kemampuan untuk memahami dan beradaptasi dengan keluarga suaminya agar terhindar dari hubungan yang tegang dengan kerabat suaminya.

Dalam kehidupan berumah tangga, interaksi antara seorang istri dengan keluarga suaminya khususnya mertua dan ipar nya mempunyai peran penting terhadap kesejahteraan psikologis dan spiritualnya. Sebagai seorang istri ia dituntut untuk dapat beradaptasi terhadap nilai-nilai, kebiasaan serta kepribadian yang berlaku di dalam keluarga suaminya.

Proses adaptasi ini tidak selalu berjalan mulus bagi beberapa istri, karena di dalamnya terdapat dinamika hubungan yang cukup rumit. Hubungan dengan mertua bisa menjadi sumber kehangatan dan dukungan, namun pada situasi

tertentu bisa menimbulkan tekanan apabila muncul perbedaan cara pandang, atau bahkan sikap penolakan. Terlebih lagi apabila menantu dan mertua berasal dari latar belakang suku, etnis, akidah, serta adat istiadat yang berbeda, maka potensi munculnya perbedaan pandangan dan nilai kehidupan menjadi semakin besar. Dalam kehidupan masyarakat, hubungan antara menantu dan mertua kerap diasosiasikan dengan konflik, meskipun tidak sedikit pula yang mampu menjalin hubungan harmonis. Penelitian dari Utah State University mengungkapkan bahwa sekitar 60% pasangan suami istri mengalami ketegangan dengan pihak mertua, dan kondisi ini lebih sering terjadi antara menantu perempuan dengan ibu mertua (Sweat, dalam Fitroh, 2011).

Menantu perempuan dan ibu mertua merupakan dua individu dari generasi yang berbeda, baik dalam hal usia, gaya hidup, tradisi, adat, pengetahuan, maupun latar belakang pengalaman hidup. Perempuan secara psikologis cenderung lebih sensitif dibandingkan laki-laki, dan keluarga sering dianggap sebagai aspek terpenting dalam kehidupannya. Dalam menjalani rumah tangga, menantu perempuan biasanya ingin mengatur urusan keluarga bersama suaminya, sementara di sisi lain, ibu mertua kerap merasa memiliki hak untuk turut serta mengatur. Situasi ini dapat menimbulkan tumpang tindih dalam pengambilan keputusan rumah tangga, karena terdapat dua pihak dengan pandangan berbeda yang sama-sama ingin berperan. Akibatnya, kesalahpahaman pun sering muncul, dan hal inilah yang menjadikan konflik antara menantu dan mertua perempuan lebih sering terjadi. Hubungan dengan ipar juga sering diwarnai dengan berbagai permasalahan dan sikap yang kurang menerima dan menimbulkan perasaan kurang nyaman dengan keluarga suami. Adapun kemungkinan penyebab konflik bisa terjadi karena tiga hal yaitu: yang pertama karena adanya perbedaan baik dalam kebutuhan, nilai-nilai ataupun tujuan yang berbeda, yang kedua dikarenakan oleh langka nya sumber-sumber daya seperti kekuasaan, pengaruh, uang, waktu, ruang, popularitas serta posisi, dan yang ketiga atau terakhir yaitu karena adanya persaingan. (Winbaktianur, 2019)

Di sisi lain, dukungan suami menjadi faktor penting dalam menjaga kestabilan emosi seorang istri. Apabila suami tidak mampu bersikap adil atau berperan sebagai penengah antara istrinya dan keluarga besarnya, istri merasa harus menanggung tekanan sosial dan emosional seorang diri. Ketika tidak mendapatkan pemahaman, dukungan, maupun perlindungan dari suami, sering kali timbul luka batin yang mendalam dan perasaan terasing dalam hubungan pernikahan. Dalam keadaan seperti ini, konflik yang berasal dari luar berubah menjadi konflik batin, yaitu pergulatan antara keinginan untuk tetap sabar dan ikhlas dengan rasa sakit hati serta kekecewaan terhadap keadaan yang dialami. Menurut penelitian Papalia dan rekan-rekannya (2013), salah satu faktor utama yang berpengaruh terhadap kepuasan dalam pernikahan adalah adanya dukungan emosional yang terjalin antara suami dan istri. Dalam penelitian Papalia dan rekan-rekannya (2013) terhadap 130 perempuan yang bercerai, ditemukan bahwa alasan utama terbanyak penyebab perceraian adalah kurangnya dukungan emosional dari pasangan. Menurut Cutrona dan Russell (1990), dukungan emosional berarti kemampuan seseorang untuk merasa nyaman dan aman karena tahu ada orang lain yang peduli,

mendukung, dan percaya pada dirinya. Dukungan ini juga membantu seseorang merasa lebih yakin terhadap kemampuannya dan membuatnya lebih kuat dalam menghadapi stres. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk dapat memberi dan menerima dukungan emosional dengan baik. (Budiman et al., n.d.). Apabila konflik yang terjadi antara seorang istri dengan keluarga suaminya berkepanjangan maka akan membawa kepada dampak psikologis yang nyata.

Namun di balik itu, pengalaman batin semacam ini juga dapat menjadi proses menuju kedewasaan spiritual. Saat seseorang menyadari keterbatasannya sebagai manusia dan mulai berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT, terbentuklah hubungan yang lebih dalam dengan dirinya sendiri dan dengan Tuhannya. Dalam ajaran Islam, ketenangan jiwa tidak hanya bergantung pada dukungan dari orang lain, tetapi juga lahir dari sikap ikhlas yaitu menerima sepenuhnya ketentuan Allah dengan hati yang tulus dan niat yang murni karena-Nya.

Dalam kenyataannya, tidak semua istri mendapatkan penerimaan penuh dari keluarga suaminya. Adanya konflik yang terjadi dalam rumah tangga bukan hanya disebabkan oleh adanya perselingkuhan pada pasangannya. Namun konflik dalam rumah tangga juga bisa disebabkan oleh banyaknya keterlibatan keluarga pasangan dalam rumah tangganya, seperti campur tangan mertua atau saudara ipar (Hasyim et al., n.d.). Campur tangan semacam ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti budaya setempat, norma-norma keagamaan, serta nilai-nilai sosial yang berkembang dan diyakini dalam lingkungan masyarakat (Nafi et al., n.d.)

Orang tua bertanggung jawab atas anaknya dari lahir hingga mereka menikah dan memulai hidup baru bersama pasangannya. Orang tua memiliki tanggung jawab atas kehidupan anaknya yang tetap setia sampai anak itu dewasa dan bahkan menikah.

Ini bisa menjadi alasan orang tua menjadi selektif dan ikut campur dalam segala urusan anaknya karena mereka sayang dan peduli akan kebahagiaan anaknya setiap saat. Mereka juga khawatir tentang kebahagiaan dan kenyamanan kehidupan anaknya setelah menikah, atau karena alasan lain. (Bakir & Hafidz, 2022). Banyak orang tua yang masih menganggap dirinya bertanggung jawab atas kehidupan anaknya, sehingga mereka sering ikut campur dalam kehidupan rumah tangga anaknya tanpa mereka sadari.

Campur tangan orang tua dapat bersifat positif maupun negatif. Dampak campur tangan orang tua atau saudara ipar yang dimaksud dalam penelitian ini merujuk pada keterlibatan seorang ibu mertua atau saudara ipar dalam kehidupan rumah tangga anak atau saudaranya yang justru menimbulkan konsekuensi negatif. Campur tangan dalam aspek negatif dapat terlihat dari konflik rumah tangga lebih mudah terjadi karena pasangan tidak memiliki keleluasaan dalam pernikahan, penyelesaian masalah menjadi lebih tidak objektif karena mertua lebih sering membela anaknya, kemandirian pasangan suami istri menjadi terganggu sehingga keputusan keluarga sering dipengaruhi oleh pihak luar, hubungan emosional suami istri menjadi rentan karena perbedaan pendapat semakin diperburuk oleh intervensi oleh pihak luar, konfliknya bisa meluas tidak hanya antara pasangan dengan mertua tetapi bisa sampai kepada keluarga pasangan.

Dalam konteks yang positif, bentuk keterlibatan orang tua dapat berupa, memberikan nasihat kepada menantu terkait pengetahuan agama, menyampaikan

pemahaman tentang kewajiban suami istri dengan cara yang tidak menggurui, menjelaskan peran serta tanggung jawab seorang ayah dan ibu dalam kehidupan rumah tangga, mengajarkan keterampilan rumah tangga seperti memasak dan merawat anak, memberikan masukan atau saran atas permasalahan yang dihadapi tanpa adanya unsur paksaan, serta, menjadi pendengar yang baik bagi anak untuk mencurahkan isi hati tanpa memberikan nasihat yang berpotensi merusak keharmonisan rumah tangganya Mertua yang telah melewati berbagai dinamika kehidupan, pada umumnya mereka sudah melewati pahit manisnya kehidupan. Mereka tak ragu untuk memberikan dukungan kepada anak serta menantunya dalam menghadapi tantangan dalam pernikahan. Bantuan materi dapat berupa kebutuhan pokok seperti makanan dan pakaian. Sese kali juga memberikan uang tunai sebagai bentuk perhatian kepada menantunya. Selain bantuan materi, mertua juga kerap memberikan bantuan berupa dukungan emosional ketika menantunya sedang mengalami pergolakan batin. Karena mertua telah banyak memiliki pengalaman hidup yang dianggap bijaksana. (Gabahan et al., n.d.)

Dalam perspektif Maqasid Syariah Jasee Auda, keterlibatan orang tua dalam kehidupan pernikahan anak dapat diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan kebutuhan. Pada tingkat pertama, yaitu ad-dharuriyyat (kebutuhan primer), peran orang tua mencakup dukungan dalam aspek ekonomi dan pengembangan karir anak. Selanjutnya, pada tingkat al-hajiyat (kebutuhan sekunder), keterlibatan tersebut berwujud dalam bentuk dorongan spiritual, motivasi untuk bekerja, serta semangat dalam menjalankan ibadah. Terakhir, pada tingkat al-tahsiniyyat (kebutuhan pelengkap), peran orang tua diwujudkan melalui upaya memelihara hubungan baik dan mempererat tali silaturahmi antara keluarga anak dan keluarga besar orang tua. Ketiga bentuk keterlibatan ini menunjukkan bahwa peran orang tua tidak hanya bersifat material, tetapi juga mencakup aspek emosional dan sosial dalam mendukung keberlangsungan rumah tangga anak mereka (Yaqin & Kusumawati, 2023)

Menurut Saputra hubungan antara menantu dan mertua sering kali menjadi permasalahan yang muncul dalam kehidupan pernikahan, karena hubungan ini kerap menimbulkan berbagai pendapat, baik yang mendukung maupun yang bertentangan (Mantrayani et al., 2024). Pertentangan antara mertua dan menantu umumnya lebih banyak dialami oleh menantu perempuan daripada oleh menantu laki-laki. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Teman Bumil dan Populix yang dikutip dari CNN Indonesia (2021), dari 995 responden yang merupakan istri atau ibu, ditemukan bahwa 32% konflik dipicu oleh perbedaan sifat dan perilaku, 17% disebabkan oleh campur tangan mertua dalam urusan rumah tangga, 14% karena keterlibatan mertua dalam pengasuhan anak, 7% karena kritik dari mertua saat masa kehamilan, dan 3% lainnya disebabkan oleh faktor-faktor lain (Mantrayani et al., 2024).

Terlalu banyaknya keterlibatan orang tua dalam hal ini mertua dan saudara ipar, tentunya akan membuat seorang istri merasa tidak bisa leluasa dalam mengatur rumah tangga mereka sendiri. Seorang istri akan merasa tertekan karena selalu dianggap salah oleh keluarga suaminya (Rahmah & Quraisy, 2019).

Sebagian ibu rumah tangga menghadapi kondisi penolakan atau pengabaian dari pihak keluarga pasangan, yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang amat berat. Pengalaman ini seringkali menimbulkan perasaan tidak dihargai,

keterasingan, dan kesendirian, serta dapat memunculkan luka emosional yang berdampak negatif terhadap kestabilan emosi dan keharmonisan pernikahan. Kestabilan emosi dan keharmonisan dalam rumah tangga dapat diperoleh jika seorang ibu atau istri memiliki kesehatan mental yang baik. Dalam pandangan Islam, kesehatan mental mencerminkan kemampuan individu untuk mengelola fungsi-fungsi kejiwaannya dan menyesuaikan diri secara dinamis dengan diri sendiri, orang lain, serta lingkungan sekitar. Proses ini dilandasi oleh ajaran Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup, dengan tujuan mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. (Ariadi, 2013)

Dalam menghadapi situasi penolakan yang menyakitkan, sebagian perempuan memilih untuk tetap bertahan dan mencari ketenangan melalui pendekatan spiritual, terutama dengan mengamalkan nilai ikhlas. Dalam perspektif psikologi Islam, ikhlas dipandang sebagai bentuk tertinggi dari penerimaan terhadap kenyataan, termasuk takdir, serta sebagai cara untuk menyerahkan beban emosional kepada Allah SWT. Proses mencapai ikhlas bukanlah sesuatu yang instan, melainkan merupakan perjalanan batin yang sarat dengan dinamika dan konflik emosional. Ikhlas adalah niat tulus yang berasal dari hati dan diwujudkan melalui perbuatan, dengan tujuan utama semata-mata untuk mengharap ridha Allah SWT (Hidayah et al., 2023)

Meskipun telah banyak penelitian yang mengangkat tentang peran spiritualitas dalam penyembuhan emosi, masih sedikit penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi pengalaman subjektif ibu rumah tangga yang mengalami penolakan dari keluarga suami. Terlebih lagi, belum banyak yang meneliti bagaimana proses membentuk sikap ikhlas dapat menjadi jalan untuk penyembuhan diri. Berdasarkan gap tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam bagaimana proses ikhlas dijalani oleh ibu rumah tangga yang mengalami penolakan dari keluarga suaminya, serta bagaimana ikhlas berperan dalam menenangkan jiwa mereka, dengan pendekatan fenomenologis berbasis psikologi Islam.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif ibu rumah tangga yang menghadapi penolakan dari keluarga suami serta proses keikhlasan yang mereka jalani dalam usaha menenangkan jiwanya. Fokus utama penelitian ini adalah menggali makna Ikhlas dalam pengalaman hidup beberapa ibu rumah tangga yang mengalami penolakan di lingkungan keluarga suaminya.

Subjek dalam penelitian ini terdiri atas partisipan dan informan. Partisipan dalam penelitian ini adalah empat orang ibu rumah tangga yang mengalami penolakan dari lingkungan keluarga suami. Partisipan dipilih secara purposive berdasarkan kriteria tertentu, yaitu: (1) perempuan yang telah menikah, (2) memiliki interaksi dengan keluarga suami, dan (3) mengalami tekanan emosional akibat penolakan yang dirasakan dalam relasi dengan keluarga suami. Penelitian ini

dilaksanakan di beberapa wilayah yang berbeda, mengingat tidak semua partisipan tinggal di daerah yang sama dengan peneliti. Perbedaan tempat tinggal tersebut tidak menghambat pelaksanaan penelitian, karena proses pengumpulan data tetap dapat dilakukan secara efektif melalui sarana komunikasi yang telah disepakati bersama. Dengan demikian, peneliti tetap memperoleh data yang mendalam dan relevan sesuai dengan tujuan penelitian.

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam dengan partisipan. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara langsung pengalaman, perasaan, dan pemaknaan batin ibu rumah tangga yang mengalami penolakan dari keluarga suami. Melalui wawancara mendalam, peneliti dapat memahami bagaimana partisipan menjalani pengalaman tersebut serta bagaimana proses psikologis dan spiritual yang mereka alami dalam upaya mencapai ikhlas.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologis. Data diperoleh melalui wawancara dengan partisipan, kemudian hasil wawancara tersebut ditulis kembali secara lengkap.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Dinamika Pengalaman Penolakan dari Keluarga Suami**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa para partisipan mengalami berbagai bentuk penolakan dari keluarga suami yang memengaruhi kondisi psikologis mereka. Penolakan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti perbedaan keyakinan, campur tangan keluarga suami dalam kehidupan rumah tangga, serta penilaian negatif terhadap latar belakang atau status sosial menantu. Bentuk penolakan yang dialami antara lain sikap tidak menerima, perlakuan dingin, sindiran, hingga kurangnya dukungan dari keluarga suami.

Pengalaman tersebut menimbulkan ketegangan dalam hubungan keluarga besar serta membuat partisipan merasa tidak dianggap sebagai bagian dari keluarga suami. Dalam beberapa kasus, keterlibatan ibu mertua atau anggota keluarga lain dalam urusan rumah tangga memperburuk konflik yang terjadi. Kondisi ini menyebabkan para partisipan menghadapi tekanan psikologis yang cukup berat dalam menjalani kehidupan rumah tangga mereka.

Pada partisipan Ar dan Er, penolakan terjadi karena adanya perbedaan keyakinan atau akidah dengan keluarga suami. Perbedaan tersebut menimbulkan sikap kurang menerima dari keluarga suami yang ditunjukkan melalui sindiran,

sikap dingin, serta perlakuan yang membuat partisipan merasa tidak dianggap sebagai bagian dari keluarga. Kondisi ini membuat kedua partisipan mengalami tekanan psikologis terutama pada masa awal pernikahan. Sementara itu, pada partisipan Rn dan Dn, penolakan lebih banyak berkaitan dengan campur tangan keluarga suami dalam kehidupan rumah tangga. Rn mengalami konflik karena ibu mertua sering ikut campur dalam berbagai keputusan rumah tangga, sedangkan Dn mengalami penolakan dari ibu mertua dan saudara ipar yang menganggap dirinya tidak layak menjadi menantu. Campur tangan tersebut memicu konflik berkepanjangan yang berdampak pada hubungan keluarga dan kondisi emosional partisipan.

Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman penolakan dari keluarga suami dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti perbedaan nilai, perbedaan keyakinan, maupun campur tangan dalam kehidupan rumah tangga. Perbedaan bentuk penolakan tersebut juga memengaruhi cara partisipan memaknai konflik serta proses penyesuaian diri yang mereka lakukan.

### **Dinamika Emosional dan Strategi Coping Ibu Rumah Tangga**

Penolakan dari keluarga suami memunculkan berbagai reaksi emosional pada partisipan. Perasaan yang muncul antara lain kesedihan, kekecewaan, kemarahan, rasa tidak dihargai, hingga luka batin yang mendalam. Emosi tersebut tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi juga berdampak pada hubungan interpersonal dan kepercayaan diri partisipan dalam menjalani peran sebagai istri dan ibu.

Dalam menghadapi tekanan emosional tersebut, para partisipan berusaha melakukan berbagai strategi coping. Beberapa di antaranya adalah menahan diri untuk menghindari konflik, melakukan refleksi diri, serta mencari cara untuk memahami situasi yang dialami. Proses ini menunjukkan bahwa individu tidak hanya bereaksi secara emosional, tetapi juga berusaha mengelola perasaan negatif agar tidak memperburuk kondisi hubungan keluarga. Melalui proses tersebut, sebagian partisipan mulai belajar menerima keadaan dan mencari makna dari pengalaman yang mereka alami.

Partisipan Ar dan Er mengungkapkan bahwa pada awal konflik mereka sering merasa marah dan sakit hati karena sikap keluarga suami yang tidak menerima mereka. Demikian pula dengan Rn yang merasa lelah secara emosional akibat konflik yang terus berulang dengan keluarga suami. Sementara itu, Dn mengalami tekanan emosional yang lebih berat hingga memengaruhi kestabilan

emosinya dan berujung pada perceraian dengan suaminya. Untuk menghadapi tekanan tersebut, para partisipan mengembangkan berbagai strategi coping. Sebagian besar partisipan menggunakan pendekatan spiritual, seperti berdoa, berdzikir, melaksanakan ibadah, dan mendekati diri kepada Tuhan sebagai cara untuk menenangkan diri. Aktivitas spiritual tersebut dirasakan membantu mereka memperoleh ketenangan batin serta mengurangi tekanan emosional yang dirasakan. Selain itu, beberapa partisipan juga menggunakan strategi lain seperti berkomunikasi dengan pasangan, bersabar, merenung, serta menjauh dari sumber konflik. Strategi tersebut menjadi cara bagi partisipan untuk mengelola emosi dan menjaga stabilitas psikologis dalam menghadapi situasi yang sulit.

Temuan ini menunjukkan bahwa coping yang bersifat religius dan reflektif memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan emosional yang muncul akibat konflik keluarga.

### **Proses Mencapai Ikhlas dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental**

Penelitian ini menemukan bahwa sikap ikhlas tidak muncul secara langsung, melainkan berkembang melalui proses batin yang bertahap. Proses tersebut dimulai dari pengalaman penolakan, munculnya emosi negatif, usaha menghadapi tekanan batin, hingga proses perenungan dan pencarian makna terhadap peristiwa yang dialami. Dalam tahap ini, aspek spiritual memainkan peran penting, seperti melalui doa, dzikir, serta tawakal kepada Allah.

Ikhlas dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan individu untuk menerima kenyataan secara sadar, mengelola emosi negatif secara lebih adaptif, serta melepaskan harapan untuk mendapatkan penerimaan dari pihak yang menolak. Setelah mencapai kondisi ikhlas, sebagian partisipan merasakan perubahan positif berupa ketenangan batin, peningkatan penerimaan diri, serta kestabilan emosi dalam menjalankan peran di dalam keluarga. Namun, tidak semua partisipan mampu mencapai ikhlas secara penuh karena masih adanya luka emosional, konflik keluarga yang berkelanjutan, serta harapan untuk tetap diterima oleh keluarga suami.

Partisipan Ar, Er, dan Rn menunjukkan perkembangan yang lebih jelas menuju sikap ikhlas. Ketiga partisipan tersebut mulai memaknai konflik yang dialami sebagai ujian kehidupan yang perlu dijalani dengan kesabaran dan keikhlasan. Perubahan cara pandang ini berdampak pada kondisi psikologis mereka, seperti munculnya perasaan lebih tenang, lebih sabar, serta berkurangnya emosi negatif terhadap keluarga suami. Sementara itu, partisipan Dn masih berada

dalam tahap proses menuju ikhlas. Meskipun ia telah berusaha menerima keadaan dan melakukan refleksi diri, namun pergulatan batin masih sering muncul terutama ketika mengingat kembali pengalaman konflik yang dialaminya. Hal ini menunjukkan bahwa proses menuju ikhlas memiliki dinamika yang berbeda pada setiap individu. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sikap ikhlas berkembang melalui tahapan pengalaman emosional, proses coping, serta perenungan spiritual yang mendalam. Proses tersebut membantu individu untuk memaknai kembali pengalaman hidupnya sehingga dapat mencapai kondisi batin yang lebih tenang dan mampu menerima keadaan dengan lebih baik.

## **KESIMPULAN**

Proses menuju ikhlas pada ibu rumah tangga yang mengalami penolakan dari keluarga suami tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui proses batin yang bertahap dan cukup panjang. Ikhlas dipahami sebagai kemampuan menerima ketentuan Allah dengan hati yang lebih lapang serta melepaskan perasaan marah, kecewa, dan keinginan untuk mendapatkan pengakuan dari pihak yang menolak. Gambaran ikhlas pada partisipan terlihat dari berkurangnya beban emosi, munculnya ketenangan batin, serta kemampuan menjalankan peran sebagai istri dan ibu dengan kondisi emosional yang lebih stabil. Namun demikian, tingkat keikhlasan setiap partisipan berbeda-beda, karena sebagian telah mendekati kondisi ikhlas sementara yang lain masih berada dalam proses menuju penerimaan diri sepenuhnya.

Penolakan dari keluarga suami dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti perbedaan keyakinan, campur tangan ibu mertua dan anggota keluarga suami dalam urusan rumah tangga, serta adanya penilaian negatif terhadap partisipan sebagai menantu. Bentuk penolakan tersebut menimbulkan berbagai reaksi emosional seperti sedih, marah, dan kecewa yang kemudian memicu proses penerimaan diri melalui perenungan dan pencarian makna. Dalam proses ini, partisipan berusaha memahami kondisi dirinya, menyesuaikan harapan dengan realitas, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Faktor emosional seperti luka batin, konflik yang berkelanjutan, dan kurangnya dukungan pasangan dapat menghambat proses menuju ikhlas. Sebaliknya, kesadaran religius, praktik spiritual seperti doa dan dzikir, refleksi diri, serta dukungan emosional dari anak, pasangan, dan lingkungan sekitar menjadi faktor penting yang membantu partisipan mengelola emosi negatif dan secara bertahap bergerak menuju sikap ikhlas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhikari, H. (2015). Limerence Causing Conflict in Relationship between Mother-in-Law and Daughter-in-Law: A Study on Unhappiness in Family Relations and Broken Family. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 4(2), 739–757. <https://doi.org/10.4471/generos.2015.56>
- Aghniyah, L., & Arif UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, M. (2025). Konsep Ikhlas Perspektif Al Ghazali dan Relevansinya terhadap Pendidikan Agama Islam. In *Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner* (Vol. 01, Number 02).
- Annisa, Q., Ahmad, A. B., & Al-Faidah, A. W. (2024). Exploring Mother-in-Law and Daughter-in-Law Conflicts in Contemporary Family Structures. *USRATY: Journal of Islamic Family Law*, 2(2), 175–187. <https://doi.org/10.30983/usraty.v2i2.8814>
- Ariadi, P. (2013). *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam* (Vol. 3, Number 2).
- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 188–194. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i2.1918>
- Aziz, M., Hasbie Ashshiddiqi, M., & Ariyanto, D. (2025). Implementation of the Islamic Education Curriculum and Learning Materials for Early Childhood in the North Labuhanbatu An-Nur Playgroup. *Eduprof: Islamic Education Journal*, 7(1), 42–64. <https://doi.org/10.47453/eduprof.v7i1.287>
- Bakir, I. A., & Hafidz, M. (2022). *The Concept of Kafa'ah As An Effort To Build Family Resistance in Fortifying The Interference of Parents/Parents in-Laws Konsep Kafa'ah Sebagai Upaya Membangun Ketahanan Keluarga Dalam Membentengi Campur Tangan Orang Tua/Mertua* (Vol. 7, Number 2).
- Budiman, P. R., Yudhistira, S., & Maulana, H. (n.d.). *MerPsy Journal Pengaruh Dukungan Emosional terhadap Kepuasan Pernikahan Dewasa Awal di Provinsi Banten*.
- Cahyo. (2020). *KEKERASAN VERBAL (VERBAL ABUSE) DAN PENDIDIKAN KARAKTER*.
- Darwati, Y. (2022). COPING STRESS DALAM PERSPEKTIF AL QUR'AN. In *Journal of Ethics and Spirituality* (Vol. 6, Number 1).
- Dhaisani Sutra, S., & Rahmania, F. A. (2022a). Peran Ikhlas sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i1.127>
- Dhaisani Sutra, S., & Rahmania, F. A. (2022b). Peran Ikhlas sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i1.127>
- Enghariano, D. A. (2019). *Syukur dalam Perspektif al-Qur'an*.
- Fajriyanti, N., & Lazuardi Nuz'amidhan, R. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI ISTRI YANG TINGGAL BERSAMA KELUARGA SUAMI*.

- Fitri, K., Shofiah, V., Rajab, K., Psikologi, F., Riau, K., & Soebrantas Km, J. H. (n.d.). Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental. *Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1). <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.2111>
- Fitri, K., Shofiah, V., Rajab, K., Psikologi, F., Riau, K., & Soebrantas Km, J. H. (2023). Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental. *Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1). <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.2111>
- Gabahan, J., Bendosari, K., Sukoharjo, K., Sidiqoh, S., Islam, H., Tinggi, S., Islamiyah, D., & Syafi'i Jember, I. (n.d.). *ANALISIS FENOMENA PASANGAN SUAMI ISTRI YANG TINGGAL BERSAMA MERTUA (Studi Kasus pada Masyarakat di Dusun.*
- Haddade, H. (2023). *The Concept of Sincerity in The Qur'an and its Implementation Among The Academic Community of Ma'had Aly As'adiyah Sengkang* (Vol. 3, Number 1). <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/ijis>
- Hadi Sopyan. (2018). *Konsep\_Sabar\_Dalam\_Al\_Qur\_An.*
- Hasyim, R. M., Nur, D., Jurusan, H., & Sosiologi, P. (n.d.). *KONFLIK MENANTU PEREMPUAN DENGAN IBU MERTUA YANG TINGGAL DALAM SATU RUMAH (Studi pada Keluarga di Desa Bojong, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang).*
- Hidayah, N., Rizal Rosidi, A., Shofiyani, A., & A Wahab Hasbullah Jombang, U. K. (2023). Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 12(2). <https://doi.org/10.54437/juw>
- Junaedi, Dedi. ,Sahliah. (2019). *IKHLAS DALAM AL-QURAN.*
- Jurnal, A.-M. :, Kependidikan, S., Hadi, S., Apriliya, A., Bakri, S., Rohmadi, Y., Islamiyah, S., Pembangunan, K., & Ngawi, P. (2023). *Hadi dkk, Implikasi Ikhlas Implikasi Ikhlas Pada Resiliensi Remaja Dalam Menghadapi Masalah Keluarga di SMA Karya Pembangunan Paron \*1* (Vol. 10, Number 1). <https://jurnal.arraniry.ac.id/index.php>
- Jurnal, B., Ayu Indah, B., Alfrida Lagur, G., Riani, V., Luh Sri Diana Pramesti, N., Made Mahaardhika, I., Studi Bimbingan dan Konseling, P., Ilmu Sosial, F., & PGRI Mahadewa Indonesia, U. (n.d.). *eISSN 3090-174X & pISSN 3090-1367 Problematika Relasi Mertua dan Ipar sebagai Faktor Konflik Rumah Tangga di Kota Gianyar.* <https://doi.org/10.63822/mqdxj676>
- Karimah Darajat, & Achmad Khudori Soleh. (2023). Comparison of the Concept of Rida in the Qur'an and the Concept of Psychological Well Being. *LECTURES: Journal of Islamic and Education Studies*, 2(4), 202–210. <https://doi.org/10.58355/lectures.v2i4.71>
- Kurniati Kartika, D., Shofiah, V., Rajab, K., Psikologi, F., & Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, U. (2025). Psikoterapi Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(2), 78–85. <https://journal.pipuswina.com/index.php/jippsi/about>
- Mantrayani, D. H., Ilsan, E., & Putri, E. (2024). PENYESUAIAN DIRI PADA MENANTU PEREMPUAN YANG TINGGAL DI RUMAH MERTUA. *International Journal of Educational Resources*, (2).

- Mawaddah Rofiqoh, L., Zulfa, I., & Nahid Ayad. (2025). Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era. *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(1), 82-91. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.246>
- Nafi, A. Z., Fai, A., Kholis, M. N., & Amin, A. L. (n.d.). *PERCERAIAN KARENA INTERVENSI ORANG TUA TERHADAP RUMAH TANGGA ANAK*.
- Nurhalimah, N., & Aditoni, A. (2021). Urgensi Quantum Ikhlas untuk Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 205. <https://doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3243>
- Nurhusaini, S., Purnama, R., Ulfah, K., Ushuluddin, F., Agama, S., Raden, U., & Lampung, I. (2024). *MENGURAI KONFLIK DENGAN MERTUA: PERAN HARDINESS TERHADAP STRES LINGKUNGAN PADA MENANTU PEREMPUAN*. <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains>
- Purnama, R. (2017). *PENYELESAIAN STRESS MELALUI COPING SPIRITUAL*.
- Putri, M. D., Munjaji, A. S., Harisah, E., & Nazib, F. M. (2026). *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam*.
- Rahayuningsih, SF. ,Arsal Thriwaty. (2024). *Manajemen Konflik Menantu dan Mertua Perempuan yang Tinggal Satu Rumah di*.
- Rahmah, M., & Quraisy, H. (2019). *Equilibrium: Jurnal Pendidikan Sosiologi KONFLIK SOSIAL MENANTU YANG TINGGAL SERUMAH DENGAN MERTUA (STUDI KASUS DI DESA LEMPANG KECAMATAN TANETE RIAJA KABUPATEN BARRU)*. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium/index>
- Rahman Fadli, H. S. C. S. (2023). *QUANTUM IKHLAS KAJIAN, ANALISIS, dan Implementasinya Dalam Pendidikan Islam*.
- Rahmi, H. A., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). KESEHATAN MENTAL DAN PSIKOTERAPI: PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM. In *Jurnal ISLAMIKA* (Vol. 8, Number 1).
- Rike, W., & Mukarromah, U. (2020). Pengaruh dan Dampak Intervensi Orang Tua Terhadap Rumah Tangga Anak Perspektif Hukum Islam di Desa Mayang Jember. In *Rechtenstudent Journal* (Vol. 1, Number 1).
- Rini, DP. ,Lestari,Rini. (2017). *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MENANTU PEREMPUAN YANG TINGGAL DENGAN IBU MERTUA 1*.
- Rosidah Miss. (2017). *IKHLAS DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN*.
- Sulidar. (2022). *Energi Ikhlas Meraih Kebahagiaan*.
- Tamar, A., Abubakar, A., Mahfudz, M., Tinggi, S., Ekonomi, I., & Buana, P. (n.d.). *RELEVANSI TAWAKAL DALAM KEHIDUPAN SOSIAL (KAJIAN LITERATUR AL QURAN)*.
- Taufiqurrohman. (2019a). *IKHLAS DALAM PERSPEKTIF ALQURAN*.
- Taufiqurrohman. (2019b). *IKHLAS DALAM PERSPEKTIF ALQURAN*.

- Warner, E. T., Kent, B. V., Zhang, Y., Austin Argentieri, M., Rowatt, W. C., Pargament, K., Koenig, H. G., Underwood, L., Cole, S. A., Daviglius, M. L., Kanaya, A. M., Palmer, J. R., Huang, T., Blais, M. A., & Shields, A. E. (2021). The study on stress, spirituality, and health (SSSH): Psychometric evaluation and initial validation of the SSSH baseline spirituality survey. *Religions, 12*(3), 1–17. <https://doi.org/10.3390/rel12030150>
- Winbaktianur, W. (2019). KONFLIK INTERPERSONAL MENANTU WANITA DENGAN IBU MERTUA YANG TINGGAL SE-RUMAH. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam, 6*(1), 1–11. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v6i1.807>
- Yaqin, M. A., & Kusumawati, I. R. (2023). PT. Media Akademik Publisher ANALISIS ADANYA KEANDILAN ORANGTUA DALAM KASUS KONFLIK PASANGAN SUAMI ISTRI YANG BERAKHIR PADA PERCERAIAN Oleh. In *JMA* (Vol. 1, Number 1).
- Yudha Hafidh Pratama, Ahmad Raihan Anargya, & Athila Shofia Rosidah. (2023). Kesehatan Mental Dalam Islam. *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KEDOKTERAN, 2*(2), 192–197. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.2026>
- Yusuf, M., Kahfi, D., dalam Perspektif Islam dan Barat, S., Yusuf Sekolah Tinggi Agama Islam Auliaurasyidin Riau, M., Ibala Fakultas Ushuluddin, M., Syarif Kasim Riau, U., & Toriqul Chaer STIT Islamiyah Karya Pembangunan Paron, M. (2018). *Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat* (Vol. 4, Number 2).
- Zahrakar, K., Nouri, FL, & M. (2022). *Exploring factors affecting conflict between (1)*.