



Al-Usariyah: Jurnal Hukum Keluarga Islam
Volume 3 Nomor 3 November 2025
Email Jurnal : al.usariyah.ejurnal@gmail.com
Website Jurnal : ejournal.stdiis.ac.id/index.php/Al-Usariyah



Manajemen Konflik Dalam Rumah Tangga: Analisis Perspektif Aisah Dahlan

Khonsa

Hukum Keluarga Islam
Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i Jember
khonsazaynal@gmail.com

Muhsan

Hukum Keluarga Islam
Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i Jember
muhsansyarafuddin@gmail.com

Aya Mamlu'ah

Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
ayytusfa@sunan-giri.ac.id

Abdul Jalil

Universitas Al-Hikmah Indonesia
jalilibnazhari93@gmail.com

ABSTRACT

Achieving peace and affection in a marriage is something that every individual hopes for. However, the reality is that a household is not free from conflict, as marriage is essentially a part of the tests of life. Even the best of humanity, the Prophet Muhammad, experienced conflicts within his household. The researcher chose a descriptive qualitative approach for this study. Primary data was obtained through observations of video recordings from a webinar by Aisah Dahlan, uploaded on the SUAS Video YouTube channel. Meanwhile, secondary data was gathered from literature studies, including scholarly journals, credible articles, books, and other references regarding conflict management in households to support this research. This study aims to understand the factors, consequences, and ways to resolve conflicts in households from Aisah Dahlan's perspective. The findings reveal five factors that contribute to conflict within households: 1) Gender differences, 2) Differences in character, 3) Age differences, 4) Differences in mindset, 5) Cultural differences in parenting, and 6) Differences in self-control. The emotional impact of conflict in households is significant. Strategies for resolving these conflicts include: 1) Taking deep breaths, 2) Reciting taawuz, 3) Increasing instances of istighfar, 4) Changing positions, and 5) Remaining silent while providing a gentle touch.

Keywords: Conflict Management, Household, Family Conflict.

ABSTRAK

Mendapatkan ketenangan dan kasih sayang dalam menjalankan sebuah pernikahan adalah hal yang diharapkan setiap individu. Namun, realitanya, sebuah rumah tangga tidak terlepas dari konflik, karena sejatinya pernikahan adalah bagian dari ujian dalam kehidupan ini. Bahkan, manusia terbaik, Nabi Muhammad, juga mengalami konflik dalam rumah tangganya. Peneliti memilih pendekatan kualitatif deskriptif dalam penelitian ini. Data primer diperoleh melalui pengamatan terhadap video rekaman webinar oleh Aisah Dahlan yang diunggah di laman YouTube SUAS Video. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari studi kepustakaan berupa jurnal ilmiah, artikel kredibel, buku, dan referensi lainnya mengenai manajemen konflik dalam rumah tangga untuk mendukung penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk memahami faktor-faktor, akibat, dan cara mengatasi konflik dalam rumah tangga dari perspektif Aisah Dahlan. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat lima faktor terjadinya konflik dalam rumah tangga: 1) Beda gender, 2) Beda watak, 3) Beda usia, 4) Beda pola pikir, 5) Beda pola asuh budaya, dan 6) Beda pengendalian diri. Dampak konflik dalam rumah tangga adalah emosi. Adapun cara mengatasi konflik tersebut adalah: 1) Tarik napas dan buang napas, 2) Membaca taawuz, 3) Memperbanyak istighfar, 4) Mengubah posisi, dan 5) Diam serta memberikan sentuhan.

Kata Kunci: Manajemen Konflik, Rumah Tangga, Konflik Keluarga.

A. PENDAHULUAN

Salah satu tanda kebesaran Allah di dalam tubuh manusia adalah kelenjar yang disebut pituitari. Kelenjar ini terletak di dalam otak manusia, di antara kedua alis dan berada di dasar otak. Di dalam kelenjar pituitari terdapat bagian hipotalamus yang melepaskan hormon oksitosin. Hormon oksitosin ini umumnya disebut hormon cinta karena berhubungan dengan kasih sayang dan cinta. Untuk menstimulasi hormon tersebut, kita membutuhkan pasangan hidup dengan cara menikah.²⁶⁹

Pernikahan adalah salah satu sarana untuk mendapatkan ketenangan, kasih sayang, dan cinta. Setiap pasangan pasti menginginkan keluarga yang sehat, namun realitanya, sebuah rumah tangga tidak terlepas dari konflik. Bahkan, rumah tangga Nabi Muhammad yang merupakan sebaik-baik manusia pun tidak terlepas dari konflik. Salah satu contoh kisah yang pernah terjadi antara Nabi Muhammad dan istrinya, Aisyah *radhiyallahu anha*, Anas bin Malik *radhiyallahu anhu*, bercerita:

أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ عِنْدَ بَعْضِ نِسَائِهِ، فَأَرْسَلَتْ إِحْدَى أُمَّهَاتِ الْمُؤْمِنِينَ مَعَ خَادِمٍ بِقِصْعَةٍ فِيهَا طَعَامٌ، فَضَرَبَتْ بِيَدِهَا فَكَسَرَتِ الْقِصْعَةَ، فَضَمَّهَا وَجَعَلَ فِيهَا الطَّعَامَ، وَقَالَ: كُلُوا

²⁶⁹ Cara Mengatasi Konflik Dalam Rumah Tangga - Dr. Aisah Dahlan CHT, 2021, <https://youtu.be/gv9rSBmPTh8?si=9BB77Z1xvI2DsKtT>.

Suatu ketika Nabi Shallallahu Alaihi Wasallam di rumah salah satu istrinya, kemudian salah satu istrinya yang lain (Aisyah) mengirimkan makanan di piring melalui pembantunya, kemudian Aisyah melempar piring itu dengan tangannya, dan rusaklah piring tersebut. Kemudian Nabi mengumpulkan makanan yang jatuh kedalam piring dan berkata "Ibu kalian telah cemburu, dan berkata: makanlah kalian."²⁷⁰

Konflik menjadi bagian dari dinamika kehidupan manusia yang tak dapat dihindari. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, konflik dalam rumah tangga dapat menghancurkan keharmonisan dan kestabilan rumah tangga, serta mengganggu kesehatan mental dan emosional individu. Bahkan, dampak buruknya dapat berujung pada perceraian.

Badan Pusat Statistik mencatat bahwa pada tahun 2023 terdapat 251.828 kasus perceraian di Indonesia yang disebabkan oleh perselisihan dan pertengkaran yang terus-menerus.²⁷¹ Pertengkaran dapat terjadi karena adanya perbedaan antara kedua belah pihak. Oleh karena itu, perlu diketahui faktor-faktor konflik dalam rumah tangga, akibat yang timbul dari konflik tersebut, dan cara mencegah terjadinya konflik, salah satunya melalui manajemen konflik rumah tangga.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, manajemen diartikan penelaahan yang mencakup perencanaan²⁷². Sedangkan, konflik menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia artinya percekocokan, pertentangan, atau perselisihan.²⁷³ Dengan demikian, manajemen konflik rumah tangga dapat diartikan sebagai upaya untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam menghadapi percekocokan atau perselisihan yang terjadi dalam rumah tangga.

Peneliti menjadikan ceramah-ceramah Aisah Dahlan dalam webinarnya sebagai obyek penelitian karena beliau adalah seorang dokter umum wanita dan praktisi *neuroparenting skill*. Beliau ahli di bidang *neuroparenting* dan hipnoterapi, serta merupakan ahli terapi korban narkoba, pembicara ilmu *neuroparenting*, serta psikolog orang tua, anak, dan rumah tangga.

²⁷⁰ Muhammad bin Ismail Al-Bukhari, "Shahih Bukhari" Jilid 3, (Mesir: As-Sulthaniyah, 1310 H), hlm 136.

²⁷¹ Badan Pusat Statistik, "Jumlah Perceraian Menurut Provinsi Dan Faktor, 2022," 2023, <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/YVdoU1IwVmlTM2h4YzFoV1psWkViRXhqTlZwRfVUMDkzMw==/number-of-divorces-by-province-and-factors--2022.html?year=2022>. Diakses pada 14 Januari 2025.

²⁷² "Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring," Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring, accessed June 06, 2025, <https://kbbi.web.id/manajemen>.

²⁷³ "Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring," Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring, accessed January 14, 2025, <https://kbbi.web.id/konflik>.

Siti Aisyah Dahlan Hussein atau yang dikenal dengan Aisah Dahlan lahir di Jakarta, 17 Desember 1968.²⁷⁴

Akun Youtube beliau telah mencapai 270 ribu subscriber, akun Instagram beliau memiliki 992 ribu pengikut, dan akun Tiktok beliau mencapai 737,7 ribu pengikut. Aisah Dahlan mendapatkan gelar CMHt dan CM.NLP. Riwayat pendidikan terakhir beliau adalah kuliah di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar, kemudian melanjutkan kuliah di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.²⁷⁵

Keunikan beliau adalah seringkali mengaitkan ilmu medis, ilmu psikologis, dan ilmu agama. Penggabungan antara ilmu agama, ilmu medis, dan psikologis inilah yang dapat memunculkan perbedaan perspektif beliau dalam mengatasi konflik rumah tangga. Selain itu, gender beliau sebagai seorang wanita juga akan membawa perspektif baru terkait judul penelitian ini.

Dalam salah satu rekaman webinar Aisah Dahlan yang telah diunggah di YouTube oleh channel SUAS Videos, beliau menyampaikan pembahasan mengenai “Cara Mengatasi Konflik dalam Rumah Tangga” yang didasari oleh ilmu agama dan ilmu kedokteran. Video tersebut telah ditonton oleh 145 ribu orang. Di dalam video tersebut, beliau menyampaikan beberapa faktor yang menyebabkan konflik dalam rumah tangga, akibat dari konflik rumah tangga, dan cara mengatasinya. Ide penelitian ini didasarkan pada rasa ingin tahu peneliti terhadap upaya mengatasi konflik dalam rumah tangga dari perspektif Aisah Dahlan.²⁷⁶

Berdasarkan keunikan beliau, menjadikan peneliti tertarik meneliti Perspektif Aisah Dahlan khususnya pada Faktor Konflik dalam Rumah Tangga perspektif Aisah Dahlan, Dampak Konflik dalam Rumah Tangga Perspektif Aisah Dahlan, dan terakhir Manajemen Konflik dalam Rumah Tangga Perspektif Aisah Dahlan.

Dari hasil pemeriksaan penelitian terdahulu, belum ditemukan adanya penelitian mengenai manajemen konflik dalam rumah tangga perspektif Aisah Dahlan. Hasil pemeriksaan dari penelitian terdahulu adalah sebagai berikut:

²⁷⁴ Muhammad Nurudin Fathurrahman, “Profil Dan Biodata Lengkap Dr. Aisah Dahlan - Ahli Terapi Korban Narkoba,” Biografi Tokoh Ternama, 2020, https://biografi-tokoh-ternama.blogspot.com/2020/02/profil-dan-biodata-lengkap-dr-aisah-dahlan-ahli-terapi-korban-narkoba.html#google_vignette. Diakses pada 14 Januari 2025.

²⁷⁵ Fathurrahman.

²⁷⁶ *Cara Mengatasi Konflik Dalam Rumah Tangga - Dr. Aisah Dahlan CHT*, 2021, <https://youtu.be/gv9rSBmPTh8?si=9BB77Z1xvI2DsKtT>.

Pertama, Zahratunnisa dan Irsan meneliti “Manajemen Konflik Rumah Tangga Perspektif Firanda Andirja” yang diteliti pada tahun 2023. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Hasil penelitian yang diperoleh adalah lima metode manajemen konflik menurut Firanda Andirja, yaitu: 1) Metode diam dan tersenyum, 2) Metode tidak menggubris konflik yang terjadi, 3) Metode bercanda dan tertawa, 4) Metode diskusi dan komunikasi dengan santun, 5) Menyelesaikan permasalahan dengan adab dan akhlak yang baik. Selain itu, beliau juga mengidentifikasi lima tipe konflik dalam rumah tangga, yaitu: *conflict-habituated marriages*, *devitalized relationship*, *passive-congenial*, *vital*, dan *total marriage*. Sisi persamaan dari penelitian ini adalah membahas mengenai manajemen konflik rumah tangga, sedangkan perbedaannya terletak pada perspektif Firanda Andirja.²⁷⁷

Kedua, M. Faruq Izzul Islam dan Misbahuzzulam meneliti tentang “Manajemen Konflik Rumah Tangga Perspektif Muhammad Abduh Tuasikal” yang diteliti pada tahun 2024. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa manajemen konflik yang baik dalam rumah tangga Islam dapat dicapai dengan memahami dan menjalankan prinsip-prinsip syari'at. Penunaian kewajiban masing-masing pihak serta membina rumah tangga berdasarkan ilmu agama adalah kunci untuk menjaga keharmonisan dan keutuhan keluarga. Pemahaman dan penerapan manajemen konflik ini sangat penting untuk mewujudkan rumah tangga yang bahagia dan diridai Allah. Sisi persamaan dari penelitian ini adalah membahas mengenai manajemen konflik rumah tangga, sedangkan perbedaannya terletak pada perspektif Abduh Tuasikal.²⁷⁸

Ketiga, Rahma Dhini Permasari Johar dan Hamda Sulfianadia meneliti tentang “Manajemen Konflik Sebagai Upaya Mempertahankan Keutuhan Rumah Tangga” yang diteliti pada tahun 2020. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa beberapa bentuk konflik perkawinan yang terjadi dalam rumah tangga masyarakat Desa Lempur Tengah, Kecamatan Gunung Raya yaitu: kekerasan verbal, kekerasan fisik, sikap defensif, dan penarikan diri dari pasangan.. Sisi persamaan dari penelitian ini adalah mengenai manajemen konflik rumah tangga, sedangkan

²⁷⁷ Zahratunnisa Zahratunnisa and Irsan Irsan, “Manajemen Konflik Dalam Rumah Tangga Perspektif Firanda Andirja,” *Bustanul Fuqaha: Jurnal Bidang Hukum Islam*, Vol. 4, No. 2 (2023): hlm. 302–19, <https://doi.org/10.36701/bustanul.v4i2.963>.

²⁷⁸ M. Faruq Izzul Islam and Misbahuzzulam, “Manajemen Konflik Rumah Tangga Perspektif Muhammad Abduh Tuasikal,” *Rayah Al-Islam*, Vol. 8, No. 3. (2024): 1177–97, <https://doi.org/10.37274/rais.v8i3.1062>.

perbedaannya jurnal ini merupakan studi kasus di Desa Lempur Tengah Kecamatan Gunung Raya Kabupaten Kerinci.²⁷⁹

B. METODE PENELITIAN

Peneliti memilih pendekatan kualitatif deskriptif dalam melakukan penelitian. Data primer diperoleh dengan menganalisis isi video rekaman webinar oleh Aisah Dahlan yang diunggah di laman YouTube SUAS Videos. Sedangkan data sekunder didapatkan dari studi kepustakaan berupa jurnal ilmiah, artikel yang kredibel, buku, dan referensi lainnya mengenai manajemen konflik dalam rumah tangga untuk mendukung penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Faktor Konflik dalam Rumah Tangga Perspektif Aisah Dahlan

Konflik dalam rumah tangga adalah fakta yang normal terjadi. Berbagai faktor dapat memicu terjadinya konflik. Aisah Dahlan menyebutkan beberapa faktor konflik dalam rumah tangga dalam video YouTube yang dibagikan oleh SUAS Videos dengan judul “Cara Mengatasi Konflik dalam Rumah Tangga,” di antaranya:

1) Beda gender

Dalam video Youtube di menit ke-7 detik ke-9, Aisah Dahlan menjelaskan faktor pertama adalah beda gender.



Foto 1: Penjelasan Faktor Beda Gender

²⁷⁹ Rahma Dhini Permasari Johar dan Hamda Sulfianadia, “Manajemen Konflik Sebagai Upaya Mempertahankan Keutuhan Rumah Tangga,” *Al-Ahkam*, Vol. 21, No 1 (2020): hlm. 34.

Laki-laki tidak terbiasa menyatakan perasaannya, mereka tidak se-ekspresif wanita dalam menunjukkan emosi.²⁸⁰ Wanita lebih baik mengekspresikan emosinya karena memiliki 11 persen lebih banyak neuron daripada pria, serta pembentukan emosi dan memori hipokampus di otak lebih besar milik wanita. Sedangkan pria memiliki dua setengah kali ruang otak yang dikhususkan untuk dorongan seksual, dan pusat otak mereka lebih besar untuk tindakan dan agresi.²⁸¹ Wanita mulai berfokus secara intens pada emosi dan komunikasi ketika estrogen membanjiri otak mereka, sedangkan laki-laki menjadi kurang komunikatif dan terobsesi dengan permainan saat testosteron mengambil alih otak mereka.²⁸² Wanita mampu berbicara sekitar 20.000 kata per hari; wanita pendiam berbicara sekitar 17.000 kata, sedangkan laki-laki hanya berbicara 7.000 kata. Perbedaan gender inilah yang menjadi potensi awal mula timbulnya konflik. Allah berfirman:

وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَىٰ

*Dan laki-laki tidak sama dengan perempuan.*²⁸³

2) Beda watak

Dalam video Youtube di menit ke-8, Aisah Dahlan menjelaskan faktor kedua adalah beda watak.



Foto 2: Penjelasan faktor Beda Watak

Watak, karakter, dan kepribadian setiap orang dapat berbeda karena unsur-unsur pembangun diri yang terlihat jelas pada fisik, perilaku, dan kebiasaan serta bahasa tubuhnya,

²⁸⁰ Cara Mengatasi Konflik Dalam Rumah Tangga - Dr. Aisah Dahlan CHT, 2021, <https://youtu.be/gv9rSBmPTh8?si=9BB77Z1xvI2DsKtT>.

²⁸¹ Louann Brizendine, *Female Brain*, (New York: Morgan Road Books, 2006), hlm. 5.

²⁸² Brizendine, 7.

²⁸³ QS. QS. Ali Imran (3): 36.

dan itu menjadi ciri khas setiap pemiliknya.²⁸⁴ Pria dan wanita dapat memiliki karakter yang berbeda karena ruang lingkup sosial budaya, meskipun hidup di tempat yang sama, hal itu tidak menjadikan mereka memiliki sifat yang sama persis.²⁸⁵ Perbedaan watak inilah yang dapat menimbulkan terjadinya konflik jika tidak disikapi dengan baik.²⁸⁶ Sebagai contoh, jika watak suami bersifat rasional sedangkan watak istri emosional, keduanya berbeda dalam hal emosi, dan ada kemungkinan terjadinya salah paham di antara mereka.

3) Beda usia

Dalam video Youtube di menit ke-10 detik 12, Aisah Dahlan menjelaskan faktor ketiga adalah beda usia.



Foto 3: Penjelasan Faktor Beda Usia

Beberapa orang berpikir bahwa perbedaan usia yang jauh dapat menimbulkan konflik, karena emosi dan pola pikir mereka berbeda.²⁸⁷ Semakin jauh jarak usia keduanya, semakin tajam pula konfliknya. Namun, ini bukanlah alasan bagi seseorang untuk menolak menikah dengan orang yang lebih tua hanya karena perbedaan usia yang jauh, karena Nabi Muhammad menikah dengan Aisyah saat usia beliau lebih dari 50 tahun, sedangkan umur Aisyah pada saat itu 6 tahun. Sebagaimana yang diriwayatkan oleh Aisyah *radhiyallahu ‘anha*:

نُؤْفِقِيَتْ حَدِيْجَةُ قَبْلَ مَخْرَجِ النَّبِيِّ ﷺ إِلَى الْمَدِيْنَةِ بِثَلَاثِ سِنِيْنَ، فَلَبِثْتُ سَنَتَيْنِ، أَوْ قَرِيْبًا مِنْ ذَلِكَ، وَنَكَحَ عَائِشَةُ، وَهِيَ «
بِنْتُ سِتِّ سِنِيْنَ، ثُمَّ بَنَى بِهَا وَهِيَ بِنْتُ تِسْعِ سِنِيْنَ».

²⁸⁴ Abhicandra, *Panduan Lengkap Grafologi*, ed. Fita Nur Arifah, (Yogyakarta: Araska, 2017).

²⁸⁵ Vanesa Sukma, "Konstruksi Sosial : Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Perbedaan Pria Dan Wanita Sebagai Sesama Manusia Dan Sesama Makhluk" 4, no. 2 (2024): hlm. 72–79.

²⁸⁶ Hendrawati, "Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Beda Usia," *Tesis Sarjana*. (2017).

²⁸⁷ Sitti Fatimah and Nashar Nashar, *RUMAH TANGGA Sitti Fatimah Nashar: Ubaidillahi Ta' Ala: Duta Creative Duta Media Publishing* (Duta Media, 2020).

*Khadijah wafat 3 tahun sebelum Nabi Muhammad pergi ke Madinah, kemudian melaajang kurang lebih 2 tahun dan menikahi Aisyah, dan dia berusia 6 tahun, kemudian tinggal serumah dengannya saat dia berusia 9 tahun.*²⁸⁸

4) Beda pola pikir

Dalam video Youtube di menit ke-11 detik 32, Aisah Dahlan menjelaskan faktor keempat adalah beda pola pikir.



Foto 4: Penjelasan Faktor Beda Pola Pikir

Wanita dan pria memiliki perbedaan dari sisi biologis, sehingga pola pikir, perilaku, dan perasaan mereka pun berbeda.²⁸⁹ Salah satu penyebab perbedaan cara berpikir wanita dan pria adalah karena otak pria memiliki ukuran lobus parietal inferior yang lebih besar dibandingkan wanita. Bagian otak ini berhubungan dengan kemampuan berpikir secara logis, sehingga laki-laki kurang peka terhadap intuisi dan emosi, dikarenakan materi abu-abu pada lobus pria lebih mendominasi dibandingkan materi putih. Adapun wanita, materi putih mereka lebih mendominasi dalam otak, sehingga lebih unggul dalam kemampuan berbahasa. Oleh karena itu, cara berpikir pria dan wanita dapat berbeda.²⁹⁰

Aisah Dahlan menyampaikan bahwa otak pria lebih berat 100 gram dibandingkan otak wanita. Pada umumnya, wanita dipandang lebih emosional, sedangkan laki-laki dipandang lebih logis. Perbedaan sifat dari keduanya adalah kodrat dari Allah, sehingga cukup sulit untuk

²⁸⁸ Muhammad bin Ismail Al-Bukhari, "Shahih Bukhari," Jilid:5 (Mesir:As-Shulthaniyah 1310 H), hlm 5.

²⁸⁹ Sukma, "Konstruksi Sosial : Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Perbedaan Pria Dan Wanita Sebagai Sesama Manusia Dan Sesama Makhluk." hlm. 72-79.

²⁹⁰ Hillary Sekar Pawestri, "Benarkah Cara Berpikir Laki-Laki Dan Perempuan Berbeda?," Hellosehat, 2023, <https://hellosehat.com/mental/hubungan-harmonis/perbedaan-cara-berpikir-perempuan-dan-laki-laki/>. Diakses pada 14 Januari 2025.

mengubahnya. Namun, setiap orang memiliki kesempatan untuk mengubah sifat mereka, meskipun tidak sepenuhnya menghilangkan sifat asli mereka.²⁹¹ Maka, perbedaan tabiat dan fitrah antara pria dan wanita merupakan takdir Allah yang ditetapkan kepada manusia.

5) Beda budaya pola asuh

Dalam video Youtube di menit ke-13, Aisah Dahlan menjelaskan faktor kelima adalah beda budaya asuh.



Foto 5: Penjelasan Faktor Beda Budaya Asuh

Suami istri tentu saja datang dari keluarga yang berbeda, dan setiap keluarga memiliki cara asuh yang berbeda terhadap anak-anaknya. Oleh karena itu, pemikiran, kebiasaan, dan karakter mereka pun berbeda. Pola asuh dan urutan kelahiran menjadi salah satu faktor yang menyebabkan perbedaan antara wanita dan pria.²⁹² Budaya pola asuh yang berbeda menyebabkan respons mereka terhadap sesuatu juga berbeda. Sebagai contoh, suami terbiasa hidup dengan bentakan dari orang tua, sedangkan istri terbiasa hidup tanpa bentakan. Ketika salah satunya menerapkan pendidikan yang sama kepada anak-anak mereka, salah satu dari mereka mungkin tidak setuju, sehingga berakhir dengan percekocokan.

6) Beda pengendalian diri

Dalam video Youtube di menit ke-13 detik 28, Aisah Dahlan menjelaskan faktor keenam adalah beda pengendalian diri.

²⁹¹ Sukma, "Konstruksi Sosial : Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Perbedaan Pria Dan Wanita Sebagai Sesama Manusia Dan Sesama Makhluk." hlm. 72-79.

²⁹² Sukma.



Foto 6: Penjelasan Faktor Beda Pengendalian Diri

Muhammad Al-Mighwar mendefinisikan pengendalian diri (*self-control*) sebagai kemampuan untuk menjaga tingkah laku dan menekan hal-hal impulsif. Setiap orang harus memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri agar hidupnya terarah menjadi lebih baik; namun, kemampuan ini tidak didapatkan secara instan, melainkan harus melalui proses-proses kehidupan.²⁹³ Apabila seseorang tidak mampu mengendalikan dirinya, maka akan memicu perilaku negatif dan cenderung berperilaku tidak konstruktif, sehingga menimbulkan konflik.

Dapat disimpulkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki beberapa perbedaan, seperti cara berkomunikasi, menunjukkan emosi, watak, dan sifat. Aisah Dahlan menyebutkan faktor-faktor konflik rumah tangga, yaitu: (a) beda gender, (b) beda watak, (c) beda usia, (d) beda pola pikir, (e) beda pola asuh, dan (f) beda pengendalian diri. Sering kali, perbedaan inilah yang menyebabkan permasalahan antara pasangan ketika keduanya tidak mengetahui cara untuk menghadapi perbedaan tersebut.

2. Dampak Konflik dalam Rumah Tangga Perspektif Aisah Dahlan

Rasa sedih, kecewa, takut, dan cemburu dapat mengaktifkan amigdala yang berfungsi untuk mengontrol emosi. Jika hormon kortisol meningkat, maka akan menyebabkan sel saraf mati, terutama di bagian *prefrontal cortex* (PFC). Bagian otak ini merupakan tempat ilmu pengetahuan, nasihat, dan informasi. Ketika seseorang marah, batang otak dan otak mamalia menegang, sehingga menimbulkan gangguan di *prefrontal cortex*. Tak jarang, orang yang marah membuat keputusan yang salah, bahkan tidak ingat dengan apa yang diucapkan atau dilakukannya karena hipokampus, yang merupakan bagian otak pengatur memori, juga

²⁹³ Zulfah, "Karakter: Pengembangan Diri," *Iqra: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 1, No. 1 (2021):hlm. 28–33.

mengalami kerusakan. Dalam unggahan video rekaman webinar pada menit ke-15, Aisah Dahlan menyampaikan bahwa akibat dari konflik rumah tangga adalah emosi.²⁹⁴

Di dalam otak manusia terdapat bagian yang memproses emosi, yang disebut sistem limbik. Sistem limbik berfungsi untuk mengatur emosi, memori, dan perilaku, seperti marah, cemas, dan bahagia. Kumpulan struktur ini terletak di bawah korteks serebral dan di atas batang otak. Sistem limbik terdiri dari beberapa bagian otak, seperti hipokampus, amigdala, hipotalamus, dan talamus, yang merupakan pusat emosi. Emosi ini harus dikenali, dipahami, dan dikendalikan. Manusia dapat mengendalikan emosi dengan meminta bantuan kepada Allah. Jika emosi tidak dapat dikendalikan, maka derajat manusia akan lebih rendah dari hewan, karena hewan juga memiliki otak yang mengatur emosi. Oleh karena itu, otak yang mengatur emosi disebut otak mamalia.²⁹⁵

Hasrat manusia dan emosi-emosi yang mendorong nafsu seksual dihasilkan oleh struktur limbik. Manusia memiliki neokorteks dan sambungan-sambungannya ke sistem limbik, sehingga muncul ikatan antara ibu dan anak untuk melindungi. Sementara itu, beberapa spesies hewan, seperti mamalia, tidak memiliki neokorteks, sehingga anak-anak mereka harus bersembunyi agar tidak dimakan oleh ibunya setelah menetas.²⁹⁶ Emosi merupakan salah satu sarana yang memberikan kekuatan kepada manusia untuk bergairah hidup atau bertahan hidup, seperti emosi bahagia, cinta, dan kasih sayang. Emosi juga menjadikan kehidupan manusia dinamis.²⁹⁷ Konflik dapat memicu emosi karena otak manusia diciptakan dengan kemampuan untuk merasakan emosi, yang menjadikan kehidupan ini berwarna dan beragam. Semestinya, manusia harus mensyukuri nikmat yang Allah berikan ini.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa akibat konflik dalam rumah tangga terhadap individu adalah emosi.

²⁹⁴ Cara Mengatasi Konflik Dalam Rumah Tangga - Dr. Aisah Dahlan CHT, 2021, <https://youtu.be/gv9rSBmPTh8?si=9BB77Z1xvI2DsKtT>.

²⁹⁵ Cara Mengatasi Konflik Dalam Rumah Tangga - Dr. Aisah Dahlan CHT, 2021, <https://youtu.be/gv9rSBmPTh8?si=9BB77Z1xvI2DsKtT>.

²⁹⁶ Daniel Goelman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996).

²⁹⁷ Ely Manizar HM, "Mengelola Kecerdasan Emosi," *Tadrib*, Vol 2. No. 2 (2016): hlm. 1–16.

3. Manajemen Konflik dalam Rumah Tangga Perspektif Aisah Dahlan

Pendekatan manajemen konflik adalah salah satu usaha mengatasi konflik bagi pasangan rumah tangga.²⁹⁸ Aisah Dahlan menyebutkan beberapa cara manajemen konflik dalam rumah tangga.²⁹⁹ Berikut adalah cara-cara tersebut:

1) Bernafas dalam

Teknik tarik napas dan buang napas mampu menenangkan otak karena darah yang mengalir ke kepala membawa oksigen melalui pembuluh darah arteri, sehingga batang otak rileks dan otak mamalia menjadi rileks.³⁰⁰ Teknik pernapasan ini mampu menenangkan pikiran dan emosi. Caranya adalah dengan menarik napas dalam-dalam menggunakan hidung, menahan sejenak, lalu menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut.

2) Membaca *ta'awuz*

Cara ini bersumber dari hadis Nabi Muhammad, dari Sulaiman bin Surd, meriwayatkan:

اسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ وَنَحْنُ عِنْدَهُ جُلُوسٌ وَأَحَدُهُمَا يَسُبُّ صَاحِبَهُ مُغَضَبًا قَدْ احْمَرَّ وَجْهُهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

“2 pemuda sedang saling mencaci maki di dekat Rasulullah ﷺ alaihi wasallam dan ketika itu kami duduk bersama beliau. Ketika itu ada dua orang yang saling mencaci maki. Salah satu dari mereka wajahnya memerah dan urat lehernya terlihat. Lalu Rasulullah berkata: ‘Sesungguhnya saya mengetahui satu kalimat yang jika diucapkan oleh seseorang, maka marahnya akan mereda: A’uudzu billahi minas syaiṭānir rajīm.’”³⁰¹

Dengan membaca *ta'awuz*, seseorang akan mendapatkan perlindungan dari bisikan syaitan yang dapat memperburuk situasi; dengan *ta'awuz*, pikiran juga akan menjadi lebih tenang.

3) Membaca istigfar

Aisah Dahlan menyebutkan cara yang sama yang diajarkan oleh Nabi Muhammad, sebagaimana dalam hadis yang disampaikan oleh Ibnu Abbas *radhiyallahu anhuma*, Rasulullah ﷺ bersabda:

²⁹⁸ Rahma Dhini Permasari Johar and Hamda Sulfinadia, “Manajemen Konflik Sebagai Upaya Mempertahankan Keutuhan Rumah Tangga,” *Journal Al-Ahkam*, Vol. 21, No. 1 (2020): hlm. 34–48, www.bps.go.id.

²⁹⁹ Cara Mengatasi Konflik Dalam Rumah Tangga - Dr. Aisah Dahlan CHT, 2021, <https://youtu.be/gv9rSBmPTh8?si=9BB77Z1xvI2DsKtT>.

³⁰⁰ Cara Mengatasi Konflik Dalam Rumah Tangga - Dr. Aisah Dahlan CHT, 2021, <https://youtu.be/gv9rSBmPTh8?si=9BB77Z1xvI2DsKtT>.

³⁰¹ Muhammad bin Ismail Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, (Mesir: As-Sulthaniyah, 1310 H), jld. 8.hlm:28.

مَنْ لَزِمَ الْإِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا، وَمِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

*Barangsiapa yang membiasakan istigfar, maka Allah berikan jalan keluar di setiap kesusahan, peluang di setiap kegundahan, dan Allah akan memberikan rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka.*³⁰²

Aisah Dahlan mengatakan jika tarik napas saat berbicara, manusia mampu menghirup 1 liter oksigen, sedangkan jika tarik nafas dalam-dalam, manusia menghirup 3 liter oksigen. Namun, jika diiringi dengan istigfar, karena karbondioksida keluar terlebih dahulu, maka hidung akan menghirup 5 liter oksigen.³⁰³ Islam mengajarkan pengikutnya untuk memohon ampun kepada Allah agar mendapat kemudahan dalam menghadapi setiap musibah. Dengan istigfar, seseorang juga akan mendatangkan pahala dari Allah.

4) Mengubah posisi

Menurut Lisa Earle Mcleod, seorang konsultan pernikahan dan juga penulis, bahwa memutuskan untuk tidur ketika dalam keadaan marah menjadi pilihan terbaik. Apabila seseorang menenangkan pikirannya dengan tidur, maka dia akan lebih mampu untuk menyelesaikan konflik dengan baik.³⁰⁴ Aisah dahlan menjelaskan bahwa penelitian ini dilakukan 1.400 tahun setelah Nabi Muhammad mengabarkan bahwa tidur dapat meredakan amarah, sebagaimana dalam hadis yang diriwayatkan Abi Dzar Al-Ghifari *radhiyallahu anhu*:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

*Apabila kalian marah di posisi berdiri, hendaknya ia duduk. Maka marahnya akan reda, jika belum reda, hendaknya ia mengambil posisi tidur.*³⁰⁵

Membaringkan badan atau tidur saat emosi berperan untuk meredakan emosi, sehingga baik untuk kesehatan mental dan emosional, dan jiwa akan mencapai *nafs muthmainnah*.

5) Tidak mencari siapa yang menjadi pemenang

Aisah Dahlan menegaskan bahwa dalam situasi konflik, yang dicari bukanlah siapa yang menang atau kalah, melainkan siapa yang lebih cepat mengendalikan emosinya, karena

³⁰² Abu Daud Sulaiman bin Asy'ats, *Sunan Abi Daud Ma'a Syarhihi Awwnul Ma'bud* (India: Ansari, 1322 H) jld. 1. hlm 560.

³⁰³ *Cara Mengatasi Konflik Dalam Rumah Tangga - Dr. Aisah Dahlan CHT.*

³⁰⁴ Diane Lore, "Cara Menghentikan Pertengkaran: Tips Untuk Pasangan Suami Istri," WebMD, 2012, <https://www.webmd.com/sex-relationships/features/how-to-stop-fighting-tips-for-married-couples>. Diakses pada 14 Januari 2025.

³⁰⁵ Abu Daud Sulaiman bin Asy'ats, *Sunan Abi Daud ma'a syarhihi awwnul ma'bud* (India: Ansari, 1322 H) jld. 4. hlm 395.

hal tersebut akan meningkatkan derajatnya.³⁰⁶ Tidak mencari siapa yang menang dapat menciptakan hubungan positif dan menguntungkan kedua belah pihak yang terlibat.

6) Diam dan berikan sentuhan

Menurut Melody Brooke, salah satu terapis pernikahan dan keluarga, terkadang memaksakan diri untuk menyelesaikan suatu masalah maka tidak dapat membantu. Terbukti bahwa kontak fisik dibutuhkan untuk meredam emosi. Saat berpelukan, hormon oksitosin dan dopamin meningkat; keduanya adalah hormon bahagia dan cinta yang terletak di otak, khususnya di kelenjar pituitari. Sedangkan hormon kortisol, yang dapat menimbulkan stres, menurun jumlahnya di dalam tubuh. Hormon kortisol terletak di atas ginjal, di kelenjar adrenal, dan dialirkan ke dalam darah.³⁰⁷ Sentuhan fisik, seperti pelukan dari orang terdekat, mampu menciptakan rasa aman, cinta, dan kasih sayang. Dengan demikian, ketegangan pun berkurang akibat meningkatnya produksi hormon cinta dan bahagia. Sentuhan fisik mampu merangsang hormon oksitosin dan dopamin.

Dari penjelasan di atas, manajemen konflik dalam rumah tangga perspektif Aisah Dahlan adalah: (a) tarik napas dan buang napas, (b) membaca *ta'awuz*, (c) memperbanyak istigfar, (d) mengubah posisi, dan (e) diam serta memberikan sentuhan.

D. KESIMPULAN

Dari penelitian di atas, dapat diketahui bahwa salah satu penyebab konflik dalam rumah tangga adalah perbedaan-perbedaan. Aisah Dahlan menjelaskan bahwa faktor-faktor konflik dalam rumah tangga dipicu oleh perbedaan, antara lain: 1) beda gender, 2) beda watak, 3) beda usia, 4) beda pola pikir, 5) beda pola asuh budaya, dan 6) beda pengendalian diri. Sedangkan akibat konflik dalam rumah tangga, menurut perspektif Aisah Dahlan, adalah emosi, dikarenakan manusia memiliki otak yang mengatur emosi, sehingga manusia harus mampu mengendalikan emosinya. Aisah Dahlan juga memberikan beberapa cara yang menerapkan ajaran agama Islam dalam menyelesaikan konflik, sebagai berikut: 1) tarik napas dan buang napas, 2) membaca *ta'awuz*, 3) memperbanyak istigfar, 4) mengubah posisi, dan 5) diam serta memberikan sentuhan.

³⁰⁶ Cara Mengatasi Konflik Dalam Rumah Tangga - Dr. Aisah Dahlan CHT, 2021, <https://youtu.be/gv9rSBmPTh8?si=9BB77Z1xvI2DsKtT>.

³⁰⁷ Cara Mengatasi Konflik Dalam Rumah Tangga - Dr. Aisah Dahlan CHT, 2021, <https://youtu.be/gv9rSBmPTh8?si=9BB77Z1xvI2DsKtT>. ara Mengatasi Konflik Dalam Rumah Tangga - Dr. Aisah Dahlan CHT.

Saran peneliti untuk masyarakat umum, khususnya para suami istri, adalah mempersiapkan ilmu sebelum menjalankan pernikahan dan selalu mengingat tujuan utama pernikahan, yaitu untuk mendapatkan pahala dari Allah. Konflik tidak lain adalah bagian dari ujian hidup di dunia. Jika dilanda konflik, mintalah pertolongan kepada Allah dan berupayalah untuk mendatangi seseorang yang memiliki pengalaman, ilmu, dan kemampuan dalam memberikan solusi terhadap permasalahan rumah tangga untuk meminta nasihat atau berkonsultasi.

E. DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an al-Karim.

Abhicandra. *Panduan Lengkap Grafologi*. Cet. I. Yogyakarta: Araska, 2017.

Sulaiman bin Asy'ats, Abu Daud. *Sunan Abi Daud Ma'a Syarhihi Awwnul Ma'bud*. India: Ansari, 1322 H.

Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. *Shahih Bukhari*. Cet. I; Mesir: As-Sulthaniyah, 1310 H.

Brizendine, Louann. *Female Brain*. Cet. I. New York: Morgan Road Books, 2006.

Videos, Suas. Cara Mengatasi Konflik Dalam Rumah Tangga - Dr. Aisah Dahlan CHT <https://youtu.be/gv9rSBmPTh8?si=9BB77Z1xvI2DsKtT>. Diakses 10 Januari 2025.

Fatimah, Sitti dan Nashar Nashar. *Perbedaan Usia Pasangan Suami Istri dan Relevansinya Pada Keharmonisan Rumah Tangga*. Cet.I; Pamekasan: Duta Media Publishing, 2017.

Fatthurrahman, Muhammad Nurudin. "Profil Dan Biodata Lengkap Dr. Aisah Dahlan - Ahli Terapi Korban Narkoba." Biografi Tokoh Ternama, 2020. https://biografi-tokoh-ternama.blogspot.com/2020/02/profil-dan-biodata-lengkap-dr-aisah-dahlan-ahli-terapi-korban-narkoba.html#google_vignette. Diakses 14 Januari 2025.

Goelman, Daniel. *Emotinal Intelligence*. Cet. VII. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996.

Hendrawati. "Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Beda Usia." 2017. *Tesis*, Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/55300/>.

HM, Ely Manizar. "Mengelola Kecerdasan Emosi." *Tadrib*. Vol 2, No. 2. 2016. <https://media.neliti.com/media/publications/256994-mengelola-kecerdasan-emosi-c203e2aa.pdf>.

Izzul Islam, M. Faruq, and Misbahuzzulam. "Manajemen Konflik Rumah Tangga Perspektif Muhammad Abduh Tuasikal." *Rayah Al-Islam*. Vol. 8, No. 3, 2024 <https://doi.org/10.37274/rais.v8i3.1062>.

Johar, Rahma Dhini permasari, dan Hamda Sulfinadia. "Manajemen Konflik Sebagai Upaya Mempertahankan Keutuhan Rumah Tangga." *Jurnal Al-Ahkam*. Vol. 21, No. 1, 2020. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alahkam/article/view/1476>.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring. "Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring." Accessed January 13, 2024. <https://kbbi.web.id/konflik>.

Lore, Diane. "Cara Menghentikan Pertengkaran: Tips Untuk Pasangan Suami Istri." WebMD, 2012. <https://www.webmd.com/sex-relationships/features/how-to-stop-fighting-tips-for-married-couples>.

Pawestri, Hillary Sekar. Benarkah Cara Berpikir Laki-Laki dan Perempuan Berbeda?. Hellosehat, 2023. <https://hellosehat.com/mental/hubungan-harmonis/perbedaan-cara-berpikir-perempuan-dan-laki-laki/>.

Badan Pusat Statistik.(2023). Jumlah Perceraian Menurut Provinsi dan Faktor, 2022. <https://www.bps.go.id/id/statisticstable/3/YVdoU1IwVmlTM2h4YzFoV1psWkViRXhq>

TlZwRFVUMDkjMw==/number-of-divorces-by-province-and-factors--
2022.html?year=2022. Diakses 12 Januari 2025.

- Sukma, Vanesa. "Perbedaan Pria dan Wanita Sebagai Sesama Manusia dan Sesama Makhluk." *Konstruksi Sosial: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial*. Vol. 4, No. 2, 2024. <https://journal.actual-insight.com/index.php/konstruksi-sosial/article/view/2455>.
- Zahratunnisa, Zahratunnisa, and Irsan Irsan. "Manajemen Konflik dalam Rumah Tangga Perspektif Firanda Andirja." *Bustanul Fuqaha: Jurnal Bidang Hukum Islam*. Vol. 4, No. 2, 2023. <https://doi.org/10.36701/bustanul.v4i2.963>.
- Zulfah. "Karakter: Pengembangan Diri." *Iqra: Jurnal Pendidikan Agama Islam*. Vol. 1, No. 1, 2021. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/iqra/article/view/5803>.