

Psikologi keluarga : Membangun keharmonisan dan keseimbangan dalam keluarga

Aditya Firmansyah

Program Studi Hukum Keluarga Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 230201110062@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Psikologi keluarga islam, keharmonisan keluarga, strategi harmonis, peran orangtua, rumah tangga.

Keywords:

Islamic family psychology, family harmony, harmony strategies, role of parents, household.

ABSTRAK

Psikologi keluarga Islam merupakan ilmu yang mempelajari tentang jiwa atau mental, berupa tingkah laku dan proses mental dalam keluarga, dengan dasar pada ajaran Islam. Artikel ini membahas tentang pengertian, fungsi, dan manfaat psikologi keluarga Islam dalam membangun keharmonisan dan keseimbangan dalam keluarga. Dengan menggunakan referensi dari beberapa sumber, artikel ini menjelaskan bahwa psikologi keluarga Islam dapat membantu mengembangkan potensi individu dan keluarga, serta strategi mengatasi permasalahan dan penyelesaian masalah. Selain itu, artikel ini juga membahas dampak psikologi anak pada hubungan rumah tangga dan strategi membangun keluarga yang harmonis melalui komunikasi yang baik, quality time, dan

pengawasan yang bijak. Dengan demikian, psikologi keluarga Islam dapat menjadi bekal yang efektif dalam menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung tumbuh kembang anak dan memperkuat ikatan keluarga.

ABSTRACT

Islamic family psychology is a science that studies the soul or mentality, in the form of behavior and mental processes in the family, based on Islamic teachings. This article discusses the understanding, function and benefits of Islamic family psychology in building harmony and balance in the family. By using references from several sources, this article explains that Islamic family psychology can help develop individual and family potential, as well as strategies for overcoming problems and solving problems. Apart from that, this article also discusses the impact of child psychology on household relationships and strategies for building a harmonious family through good communication, quality time and wise supervision. Thus, Islamic family psychology can be an effective tool in creating a family environment that supports children's growth and development and strengthens family bonds.

Pendahuluan

Psikologi keluarga berperan sebagai landasan dalam memahami bagaimana hubungan antaranggota keluarga terbentuk, dipertahankan, dan diubah seiring dengan dinamika kehidupan. Melalui pendekatan ini, dapat diketahui faktor-faktor yang memengaruhi keharmonisan keluarga, seperti pola komunikasi, pembagian peran, manajemen emosi, dan cara penyelesaian konflik. Pemahaman terhadap aspek-aspek tersebut membantu keluarga menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan emosional, sosial, dan spiritual setiap anggotanya.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Selain itu, penerapan prinsip-prinsip psikologi keluarga juga berkontribusi dalam membangun ketahanan keluarga (family resilience), yaitu kemampuan keluarga untuk menghadapi tekanan dan tantangan hidup dengan cara yang adaptif dan positif. Dengan demikian, psikologi keluarga tidak hanya menjadi sarana untuk memahami perilaku manusia dalam konteks rumah tangga, tetapi juga sebagai instrumen penting dalam mewujudkan keluarga yang sehat, harmonis, dan berdaya dalam menghadapi perubahan sosial modern.

Fenomena keluarga yang tidak harmonis telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Ini dapat disebabkan oleh banyak hal, seperti perubahan gaya hidup, tekanan sosial yang meningkat, dan kurangnya komunikasi keluarga yang efektif. Akibatnya, penting untuk memahami psikologi keluarga dan cara-cara yang dapat membantu menciptakan keharmonisan dan keseimbangan dalam keluarga. Dalam hal ini, (Cholil, 2013) menegaskan bahwa keharmonisan keluarga dapat terwujud apabila setiap anggota keluarga memahami peran dan tanggung jawabnya secara proporsional, serta menempatkan nilai kesetaraan dan saling menghargai sebagai dasar hubungan antaranggota keluarga. Pendekatan psikologi keluarga Islam berwawasan gender ini menjadi landasan penting dalam membangun keluarga yang sehat secara emosional, spiritual, dan sosial (Syafudin et al., 2023).

Pembahasan

Pengertian Psikologi Keluarga

Psikologi keluarga adalah bidang yang mempelajari psikologi atau jiwa, termasuk proses mental dan tingkah laku dalam keluarga. Psikologi keluarga, berdasarkan pemahaman sebelumnya, menekankan pada hubungan antara anggota keluarga yang berinteraksi satu sama lain dalam konteks keluarga mereka. Untuk mencapai fungsi kebermanaknaan keluarga yang didasarkan pada prinsip-prinsip Islam, psikologi keluarga ini menyelidiki dinamika tingkah laku, motivasi, emosi, perasaan, dan atensi anggota keluarga dalam relasinya baik impersonal maupun antarpersonal (Cholil, 2013).

Pengertian ini menunjukkan bahwa psikologi keluarga tidak hanya melihat individu; itu juga melihat dinamika dan interaksi dalam keluarga. Jadi, penelitian ini dapat membantu kita memahami bagaimana kita dapat membangun dan mempertahankan harmoni dan keseimbangan dalam keluarga. Lebih jauh, psikologi keluarga berperan penting dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi hubungan antaranggota keluarga, seperti pola komunikasi, pembagian peran, dan cara penyelesaian konflik. Dengan memahami aspek-aspek tersebut, orang tua dapat mengembangkan strategi pengasuhan yang lebih efektif dan adaptif terhadap perubahan sosial yang terjadi. Selain itu, penerapan prinsip psikologi keluarga juga dapat membantu menciptakan lingkungan rumah yang mendukung kesejahteraan emosional, spiritual, dan sosial bagi seluruh anggota keluarga.

Fungsi dan Manfaat Psikologi Keluarga

1. Intervensi Psikologi: Psikologi keluarga adalah jenis intervensi psikologi yang berfokus pada keluarga, seperti terapi keluarga, yang mencakup topik seperti kebersamaan keluarga sebagai terapi penyemangat, terapi rekreasi, dan

sebagainya (Setiono, 2024). Terapi keluarga adalah salah satu contoh intervensi psikologi yang efektif untuk membantu membangun keharmonisan dan keseimbangan dalam keluarga. Anggota keluarga dapat berinteraksi secara positif dan memperkuat hubungan mereka dengan cara ini.

2. **Pembentukan Karakter:** Keluarga merupakan dasar dari terbentuknya karakteristik tertentu seorang individu. Keluarga mampu mempengaruhi individu dengan kuat dan merupakan sistem yang sangat kuat yang selalu berperan dalam setiap tumbuh kembang individu, dan keluarga memiliki peran penting dalam pembentukan karakter individu (Ulfiah, 2016). Keluarga dapat membantu seseorang tumbuh dengan lebih baik dan memiliki karakter yang lebih baik jika mereka hidup dalam lingkungan yang positif dan mendukung. pembentukan keluarga *sakinah mawadah warahmah* dapat dicapai melalui pendekatan spiritual yang menekankan keseimbangan antara aspek rasional, emosional, dan spiritual dalam kehidupan keluarga. Pendekatan ini mendorong terwujudnya hubungan keluarga yang harmonis, saling menghargai, serta berlandaskan nilai-nilai keimanan dan kasih sayang, sehingga mampu menjadi fondasi kuat bagi pembentukan karakter yang baik pada setiap anggotanya (NurKhoiriyah et al., 2024).
3. **Pengembangan Potensi:** Psikologi keluarga dapat digunakan untuk mengembangkan potensi individu dan keluarga secara keseluruhan. Dengan memahami dinamika keluarga, individu dapat mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah dan menyelesaikannya

Dampak Psikologi Anak pada Hubungan Rumah Tangga

Keluarga yang harmonis sangat mempengaruhi kondisi psikologis anak. Anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga yang harmonis akan merasa nyaman dan terbuka untuk berbagi apa pun, sementara keluarga yang tidak harmonis dapat membuat anak stres, tertutup, dan cenderung agresif dan .Memahami dampak psikologis anak sangat penting dalam konteks ini. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang positif akan memiliki kondisi psikologis yang lebih baik dan memiliki lebih banyak kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru mereka.

Strategi Membangun Keluarga yang Harmonis

1. **Komunikasi yang Baik:** Komunikasi yang baik sangat penting untuk membangun keharmonisan dalam keluarga. Komunikasi yang terbuka dan jujur dapat membantu menghindari konflik dan memperkuat hubungan keluarga (Cholil, 2013). Salah satu strategi utama untuk membangun keharmonisan dalam keluarga adalah komunikasi yang baik. Anggota keluarga dapat secara efektif berbagi pikiran dan perasaan dan menghindari kesalahpahaman dengan cara ini.
2. **Waktu Berkualitas (Quality Time):** Waktu berkualitas bersama keluarga dapat meningkatkan ikatan dan keharmonisan keluarga. Makan bersama, bermain, dan berbicara tentang hal-hal penting dapat memperkuat hubungan keluarga. Salah satu cara untuk memperkuat ikatan keluarga adalah waktu berkualitas. Anggota

keluarga dapat membangun hubungan yang lebih dekat dan harmonis dengan melakukan aktivitas bersama.

3. Pengawasan dan pengarahan merupakan aspek penting dalam proses perkembangan anak. Orang tua harus tetap mengawasi dan mengarahkan anak mereka dengan cara yang tepat. Jika anak diberikan kebebasan untuk memilih kegiatan yang mereka sukai, mereka cenderung menjadi lebih terbuka dan bahagia (Ulfiah, 2016). Selain itu, pengawasan dan pengarahan yang bijak merupakan strategi penting untuk membantu anak-anak tumbuh dengan baik. Dengan memberikan kebebasan yang proporsional, anak dapat mengembangkan kemampuan, tanggung jawab, dan kepercayaan diri yang lebih baik. Sejalan dengan hal ini, (Rofiqah, 2025) menekankan bahwa peran orang tua tidak hanya sebagai pengawas, tetapi juga sebagai pendamping yang memahami setiap fase perkembangan anak. Orang tua diharapkan mampu menyesuaikan pola asuhnya dengan kebutuhan emosional, sosial, dan kognitif anak agar tercipta lingkungan yang mendukung pertumbuhan optimal.

Dampak perceraian dalam keluarga

Perceraian orang tua dapat berdampak besar pada psikologis remaja. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan di mana perceraian orang tua terjadi cenderung mengalami masalah psikologis seperti depresi, stres, dan kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan. Perceraian bukan hanya persoalan hukum atau administratif, melainkan juga fenomena sosial yang memiliki implikasi psikologis dan moral yang kompleks. Dalam konteks kesadaran hukum masyarakat, perceraian sering kali mencerminkan ketidakseimbangan dalam hubungan suami-istri yang dapat menimbulkan dampak negatif terhadap anak, terutama dalam hal kestabilan emosional dan pembentukan karakter (Isroqunnajah, 2023). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih humanis dan edukatif dalam menangani kasus perceraian agar dampaknya terhadap perkembangan psikologis remaja dapat diminimalkan.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Psikologi keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam memahami dinamika dan interaksi antar anggota keluarga. Bidang ini tidak hanya berfokus pada perilaku individu, tetapi juga pada bagaimana hubungan emosional, komunikasi, dan peran sosial saling memengaruhi keseimbangan dalam keluarga. Dengan menerapkan prinsip-prinsip psikologi keluarga yang berlandaskan nilai-nilai Islam, keharmonisan dan kesejahteraan emosional anggota keluarga dapat terwujud. Fungsi utama psikologi keluarga meliputi intervensi psikologis, pembentukan karakter, serta pengembangan potensi individu dan keluarga secara menyeluruh.

Keluarga yang harmonis menjadi fondasi penting dalam perkembangan psikologis anak. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh kasih sayang, komunikasi terbuka, dan pengawasan yang bijak akan memiliki kemampuan adaptasi, rasa percaya diri, dan keseimbangan emosi yang lebih baik. Sebaliknya, konflik keluarga, perceraian, atau kurangnya perhatian dapat berdampak negatif terhadap kondisi

mental anak dan remaja. Oleh karena itu, peran orang tua dalam memberikan bimbingan, perhatian, dan teladan sangat menentukan keberhasilan pembentukan karakter anak serta stabilitas keluarga secara keseluruhan

Saran

Diharapkan para orang tua dapat memperkuat komunikasi dan kedekatan emosional dengan anak melalui kegiatan bersama (quality time) serta memberikan bimbingan dan kebebasan yang proporsional sesuai tahap perkembangan anak. Lembaga pendidikan juga perlu berperan aktif dalam memberikan edukasi mengenai psikologi keluarga dan pola asuh yang efektif kepada orang tua guna memperkuat peran keluarga dalam pembentukan karakter siswa dan mencegah konflik internal. Selain itu, pemerintah dan masyarakat diharapkan bekerja sama dalam memperluas program penyuluhan keluarga serta konseling pranikah untuk menekan angka perceraian dan mencegah pernikahan dini yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis anak. Ke depan, penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengkaji efektivitas penerapan psikologi keluarga berbasis nilai-nilai Islam dalam meningkatkan keharmonisan rumah tangga dan kesejahteraan emosional anggota keluarga di berbagai konteks sosial.

Daftar Pustaka

- Cholil, M. (2013). *Psikologi keluarga Islam: Berwawasan gender*. UIN-Maliki Press. <https://repository.uin-malang.ac.id/1893/>
- Isroqunnajah, I. (2023). *Perceraian dan fenomena kesadaran hukum: Membaca hubungan simbiotik komensialistik-parasitistik*. Inara Publisher. <https://repository.uin-malang.ac.id/17343/>
- NurKhoiriyah, S., Soleh, A. K., & Diana, W. N. (2024). Implementasi Epistemologi Irfani dalam Membentuk Keluarga Sakinah, Mawadah, Warahmah. *Mukaddimah: Jurnal Studi Islam*, 9(1), 118–136. <https://repository.uin-malang.ac.id/19925/>
- Rofiqah, R. (2025). *Peran orang tua dalam fase perkembangan anak*. <http://repository.uin-malang.ac.id/23582/>
- Setiono, E. D. K. (2024). *Psikologi keluarga*. Penerbit Alumni.
- Syafrudin, A., Pangestu, F. D., Akriah, M., & Azzahra, Y. (2023). Mewujudkan Keluarga Sejahtera dari perspektif Psikologis dan Sosial. *Jurnal Sarjana Ilmu Pendidikan*, 3(2), 98–103.
- Ulfiah, U. (2016). *Psikologi keluarga: Pemahaman hakikat keluarga dan penanganan problematika rumah tangga*. Ghalia Indonesia.