



TOHAR MEDIA

Editor:  
Cucum Novianti, M.A.  
Dr. Sukmo Gunardi, M.Si.

# PSIKOLOGI KELUARGA

Diah Widiawati Retnoningtias, Tri Nathalia Palupi,  
I Rai Hardika, Laelatul Anisah, Diwan Ramadhan Jauhari,  
Rico Setyo Nugroho, Ni Nyoman Ari Indra Dewi,  
Lutfi Hidayati Fauziah, Zakiyatul Fitri,  
Nur Saqinah Galugu, Abdul Kadir,  
Ni Made Mega Puspa Aristuti, Siti Khodijah



# PSIKOLOGI KELUARGA

Penulis:

Diah Widiawati Retnoningtias, Tri Nathalia Palupi, I Rai Hardika, Laelatul Anisah, Diwan Ramadhan Jauhari, Rico Setyo Nugroho, Ni Nyoman Ari Indra Dewi, Lutfi Hidayati Fauziah, Zakiyatul Fitri, Nur Saqinah Galugu, Abdul Kadir, Ni Made Mega Puspa Aristuti, Siti Khodijah

Editor:

Cucum Novianti, M.A.

Dr. Sukmo Gunardi, M.Si.

Penerbit

## TOHAR MEDIA

# Psikologi Keluarga

## Penulis :

Diah Widiawati Retnoningtias, Tri Nathalia Palupi, I Rai Hardika, Laelatul Anisah, Diwan Ramadhan Jauhari, Rico Setyo Nugroho, Ni Nyoman Ari Indra Dewi, Lutfi Hidayati Fauziah, Zakiyatul Fitri, Nur Saqinah Galugu, Abdul Kadir, Ni Made Mega Puspa Aristuti, Siti Khodijah

## Editor :

Cucum Novianti, M.A., Dr. Sukmo Gunardi, M.Si.

**ISBN :** 978-623-8421-97-8

## Desain Sampul dan Tata Letak

Ai Siti Khairunisa

## Penerbit

CV. Tohar Media

**Anggota IKAPI No. 022/SSL/2019**

## Redaksi :

JL. Rappocini Raya Lr 11 No 13 Makassar

JL. Hamzah dg. Tompo. Perumahan Nayla Regency Blok D No.25 Gowa

Telp. 0852-9999-3635/0852-4352-7215

Email : [toharmedia@yahoo.com](mailto:toharmedia@yahoo.com)

Website : <https://toharmedia.co.id>

## Cetakan Pertama Juni 2024

**Hak Cipta dilindungi undang-undang.** Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanik termasuk memfotocopy, merekam atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.

### Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak **Rp. 5.000.000.000,00 (Lima Miliar Rupiah)**
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada ayat 1, dipidana paling lama 5 (**lima tahun**) dan/atau denda paling banyak **Rp. 500.000.000,00 (Lima Ratus Juta Rupiah)**.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karuniaNya buku “Psikologi Keluarga” dapat diselesaikan pada waktunya. Sebagaimana diketahui, keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memegang peranan penting dalam membentuk karakter dan kepribadian setiap individu. Dinamika yang terjadi di dalamnya, baik interaksi antar anggota maupun pola pengasuhan, akan memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan anak dan kualitas hubungan dalam keluarga itu sendiri. Buku ini hadir sebagai upaya untuk menyajikan uraian yang komprehensif dan mendalam mengenai berbagai aspek dalam kehidupan keluarga, khususnya perspektif psikologi. Dengan menggabungkan pendekatan ilmiah dan kajian empiris, buku ini mengeksplorasi topik-topik penting seperti model-model keluarga, pembentukan keluarga, teori sistem keluarga, komunikasi dalam keluarga, pengaruh gender, serta konflik dalam rumah tangga poligami.

Melalui pembahasan yang rinci dan analisis yang tajam, buku ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih utuh tentang kompleksitas dan dinamika yang terjadi dalam kehidupan berkeluarga. Dengan demikian, pembaca dapat memperoleh wawasan baru dan perspektif yang lebih luas dalam memandang isu-isu keluarga, serta menemukan solusi yang lebih bijak dan efektif dalam mengatasi tantangan yang mungkin dihadapi. Terlepas dari berbagai kekurangannya, semoga buku ini dapat menjadi sumbangan yang berharga bagi khazanah ilmu pengetahuan, serta memberikan pencerahan bagi para pembaca dalam membangun keluarga yang harmonis, bahagia, dan sejahtera.

**Tim Editor**

## DAFTAR ISI

Halaman Depan	_i
Halaman Penerbit	_ii
Kata Pengantar	_iii
Daftar Isi	_iv
<b>Bab 1. Model-Model Keluarga</b>	<b>_1</b>
1.1. Pengantar	_1
1.2. Keluarga Parsial	_2
1.3. Keluarga Batih Atau Keluarga Inti Atau <i>Nuclear Family</i>	_6
1.4. Keluarga besar atau <i>extended family</i>	_10
1.5. Penutup	_11
<b>Bab 2. Pembentukan Keluarga dan Penyesuaian dalam Perkawinan</b>	<b>_13</b>
2.1. Pengantar	_13
2.2. Konsep Keluarga sebagai Anggota Masyarakat	_13
2.3. Tahap Tahap Kehidupan Keluarga	_14
2.4. Nilai Keluarga dalam Masyarakat	_16
2.5. Peranan Keluarga	_19
2.6. Fungsi Keluarga	_19
<b>Bab 3. Teori Interdependensi/ Teori Sistemn Keluarga</b>	<b>_21</b>
3.1 Pengantar	_21
3.2. Konsep Inti dalam Teori Bowen	_24
3.3. Dasar - Dasar Teori Bowen	_29
3.4. Konstruksi relasi dalam Teori Sistem Keluarga	_35
3.5. Penutup	_35
<b>Bab 4. Komunikasi dalam Keluarga</b>	<b>_37</b>
4.1. Teori dan Model Komunikasi dalam Keluarga	_38
4.2. Komponen-Komponen Komunikasi dalam Keluarga	_41
4.3. Tipe dan Gaya Komunikasi dalam Keluarga	_42
4.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Keluarga	_45
4.5. Masalah dan Hambatan dalam Komunikasi Keluarga	_47

4.6. Strategi dan Teknik Meningkatkan Komunikasi Keluarga	_50
4.7. Studi Kasus dan <i>Best Practies</i>	_52
4.8. Penutup	_54
<b>Bab 5. Gender dakam Kelaurga</b>	<b>_57</b>
5.1. Pengantar	_57
5.2. Kesetaraan Gender dalam Keluarga	_60
5.3. <i>Parenting</i> Berwawasan Gender	_64
5.4. Penutup	_66
<b>Bab 6. Konflik Marital (Kasus Rumah Tangga Poligami)</b>	<b>_69</b>
6.1. Pengantar	_69
6.2. Problematika Rumah Tangga Poligami	_70
<b>Bab 7. Kekerasan dalam Rumah Tangga</b>	<b>_89</b>
7.1. Pengantar	_89
7.2. Definisi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)	_89
7.3. Faktor – Faktor Penyebab KDRT	_90
7.4. Bentuk-Bentuk Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)	_92
7.5. Siklus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)	_92
7.6. Alasan Wanita Memilih Bertahan dengan Kekerasan Rumah Tangga (KDRT)	_93
7.7. Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)	_95
7.8. Pencegahan KDRT	_95
7.9. Penutup	_96
<b>Bab 8. <i>Intimate Relationship</i></b>	<b>_99</b>
8.1. Pengantar	_99
8.2. Teori <i>Intimate Relationship</i>	_100
8.3. Pentingnya Membangun <i>Intimate Relationship</i> Suami-Istri	_103
8.4. <i>Love and Sex</i>	_106
8.5. <i>Intimate Relationship</i> dan <i>Wellbeing</i>	_108

**Bab 9. Perselingkuhan dalam Rumah Tangga, Kenapa dan Bagaimana Menyikapinya \_111**

- 9.1. Pengantar \_111
- 9.2. Komitmen Pernikahan \_111
- 9.3. Apa itu Perselingkuhan dan apa saja yang termasuk perselingkuhan? \_116
- 9.4. Penyebab Perselingkuhan \_120
- 9.5. Dampak Perselingkuhan \_125
- 9.6. Bagaimana Menyikapi Perselingkuhan? \_132
- 9.7. Penutup \_137

**Bab 10. Perpisahan dan Perceraian \_139**

- 10.1. Pengantar \_139
- 10.2. Memahami Perpisahan dan Perceraian \_140
- 10.3. Faktor yang Mempengaruhi Perpisahan dan Perceraian \_144
- 10.4. Efek Psikologis Perpisahan dan Perceraian \_146
- 10.5. Sumber Dukungan Bagi Keluarga yang Mengalami Perceraian \_148

**Bab 11. Pernikahan Beda Agama \_151**

- 11.1. Pengantar \_151
- 11.2. Berbagai Pandangan dalam Pernikahan Beda Agama \_153
- 11.3. Faktor-Faktor Terjadinya Pernikahan Beda Agama \_154
- 11.4. Penutup \_160

**Bab 12. Model Keluarga Ideal \_161**

- 12.1. Pengantar \_161
- 12.2. Keluarga Ideal \_162
- 12.3. Penyebab Keluarga Tidak Ideal \_166
- 12.4. Membangun Keluarga Ideal \_169
- 12.5. Penutup \_174

<b>Bab 13. Kasus-kasus Viral Berumahtangga dan Kemungkinan Solusi Melalui Pendekatan Psikologis</b>	<b>_175</b>
13.1. Kasus Perselingkuhan dan Dampaknya	_176
13.2. Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)	_181
13.3. Konflik Berkepanjangan dalam Keluarga	_184
13.4. Penutup	_186
<b>Daftar Pustaka</b>	<b>_190</b>

# **PSIKOLOGI KELUARGA**

# Bab 1

## Model-Model Keluarga

### 1.1 Pengantar

*Harta yang paling berharga adalah keluarga*

*Istana yang paling indah adalah keluarga*

*Puisi yang paling bermakna adalah keluarga*

*Mutiara tiada tara adalah keluarga*

Penggalan lirik lagu di atas merupakan *original soundtrack* dari sinetron dan film Keluarga Cemara. Lirik lagu tersebut menggambarkan bahwa di antara semua harta yang ada di dunia ini, tetap keluarga merupakan harta yang paling berharga. Indahnnya dan megahnya sebuah istana pun tidak dapat mengalahkan indahnnya sebuah keluarga. Bahkan, kemilau sebuah mutiara tidak dapat dibandingkan dengan cantiknya sebuah keluarga. Pandangan mengenai keluarga yang sedemikian dahsyatnya, karena melebihi harta, istana, atau mutiara, tentu saja membuat setiap manusia mendambakan keluarga dalam kehidupannya. Satu pertanyaan penting untuk diajukan adalah, siapa yang disebut keluarga itu?

Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan keluarga dalam tiga pengertian: (1) Keluarga parsial, yaitu keluarga yang terdiri atas suami dan istri, tanpa anak; (2) Keluarga batih, yaitu keluarga yang terdiri atas suami, istri, dan anak. Keluarga batih sering juga dikenal dengan nama lain seperti keluarga inti, keluarga elementer, atau *nuclear family*; (3) Keluarga besar, yaitu

keluarga yang terdiri atas suami, istri, anak, serta adik, kakak ipar, keponakan, dan lain sebagainya. Keluarga besar sering juga dikenal dengan istilah *extended family*. Ketiga pengertian keluarga tersebut menunjukkan bahwa terdapat model keluarga yang berbeda-beda pada masyarakat. Model keluarga yang beragam di masyarakat ini terbentuk karena berbagai faktor yang ada, serta memiliki dinamika dan tantangannya masing-masing. Tulisan pada bagian ini bertujuan untuk memaparkan model keluarga tersebut secara lebih mendetil.

## 1.2 Keluarga Parsial

Sebuah keluarga pada awalnya terbentuk karena adanya ikatan perkawinan antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki dan perempuan yang sudah menikah akan memiliki status sebagai pasangan suami istri. Saat pasangan suami istri tersebut belum atau tidak memiliki keturunan, maka bentuk keluarga itu disebut keluarga parsial. Keluarga parsial merupakan keluarga yang terdiri dari suami dan istri, tanpa adanya anak. Keluarga parsial terbentuk karena dua faktor, yaitu:

### a. Faktor *voluntary childlessness*

Ketiadaan anak dalam keluarga dapat disebabkan karena pilihan masing-masing pasangan suami istri untuk tidak memiliki anak. Artinya, pasangan suami istri memilih untuk tidak memiliki anak secara penuh kesadaran. Kondisi ini dikenal dengan istilah *voluntary childlessness*, *intentionally childless*, *childless by choice*, atau *childfreeness*. *Voluntary childlessness* dicirikan dengan pilihan, komitmen, dan keteguhan mengambil keputusan untuk tidak menjadi orangtua (Shapiro, 2014).

*Voluntary childlessness* terjadi di berbagai tempat. Di Eropa, angka kejadian *voluntary childlessness* berkisar antara 10-20%, dengan tingkat kejadian tertinggi pada perempuan ada di negara Austria, Italia, Finlandia, Belanda, dan Inggris; sementara pada laki-laki ada di negara Republik Ceko,

Finlandia, Jerman, Italia, Norwegia, Polandia, Swedia, dan Inggris (Miettinen et al., 2015). Studi di Amerika Serikat pada tahun 2006-2010 menunjukkan bahwa tingkat kejadian *voluntary childlessness* mencapai 20% pada perempuan (Poston and Cruz, 2016). Fenomena *voluntary childless* pun juga merebak hingga ke Indonesia. Hasil penelitian terhadap *public figure* di Indonesia menyebutkan bahwa pasangan yang memutuskan tidak memiliki anak mempertimbangkan masalah finansial, kesiapan mental, karir, merencanakan hidup berdua dengan pasangan, dan mencegah populasi penduduk yang berlebih di Indonesia (Zulaikha, 2023).

Keputusan untuk tidak memiliki anak disebabkan karena berbagai faktor penyebab, yaitu: merasa bebas dari tanggung jawab untuk mengurus anak, memiliki kesempatan untuk pemenuhan diri dan kebebasan bergerak, merasa lebih puas dalam relasi pernikahan, mempertimbangkan karir yang dijalani dan keuntungan secara finansial, peduli dengan pertumbuhan populasi yang sudah ada, secara umum tidak menyukai anak-anak, merasa ragu mengenai kemampuan pengasuhan anak dalam dirinya, mempertimbangkan aspek fisik setelah melahirkan dan masa penyembuhan, merasa khawatir mengenai permasalahan anak secara global, diri sendiri atau pasangannya tidak ingin memiliki anak (Shapiro, 2014). Berbagai penyebab ini merefleksikan bahwa keputusan untuk tidak memiliki anak didasari pada faktor psikologis dalam diri individu tersebut.

Sejalan dengan penjelasan Shapiro, studi lain menunjukkan motivasi seseorang untuk tidak memiliki anak (Avison and Furnham, 2015), disebabkan karena: (1) Secara fisik, individu yang memutuskan untuk tidak memiliki anak, dapat dipengaruhi oleh kekhawatiran mengenai bentuk tubuhnya saat hamil dan ketakutan akan rasa sakit atau nyeri saat melahirkan; (2) Secara kognitif, individu yang memilih untuk tidak memiliki anak, dapat dilatarbelakangi oleh

keyakinan akan ketidakmampuannya mengasuh, mendidik, atau mengajarkan hal baik kepada anak-anaknya kelak; (3) Secara afektif, individu yang tegas memilih tidak mempunyai anak, menyatakan bahwa memiliki anak akan membatasi kebebasan atau gaya hidupnya. Individu tersebut ingin merasa bebas menjalani kehidupan tanpa mengasuh anak, sehingga dapat fokus mengembangkan diri atau karirnya; (4) Secara sosial, individu yang mantap untuk tidak memiliki anak dapat disebabkan karena sudah cukup merasa puas dalam relasi dengan pasangannya. Rasa puas dalam relasi suami istri ini memengaruhi keputusan untuk tidak memiliki anak dalam keluarga tersebut.

Keputusan untuk tidak memiliki anak tentu saja memiliki konsekuensi. Studi pada tiga subjek di Nigeria menemukan bahwa subjek penelitian memiliki perasaan negatif yang kuat pada fenomena *voluntary childless*. Hal ini disebabkan karena tidak adanya anak dalam keluarga belum dapat diterima di Nigeria dan negara tersebut menganut budaya pronatalis yang sangat kuat (Ibisomi and Mudege, 2014). Penelitian yang dilakukan di Bulgaria pada rentang waktu 2006-2018 menunjukkan adanya penurunan sikap negatif dan peningkatan sikap netral terhadap fenomena *voluntary childlessness*. Namun demikian, sikap negatif terhadap fenomena *voluntary childlessness* masih ada pada individu yang sudah menikah, orangtua, individu dengan pendidikan rendah, pengangguran, kelompok etnis minoritas, dan kelompok individu yang sangat religius (Dimitrova and Kotzeva, 2022).

Studi di Turki menemukan bahwa secara umum, subjek penelitian yang lebih muda dan berpendidikan tinggi tidak memiliki bias negatif terhadap individu yang memilih untuk tidak memiliki anak, namun bersikap toleran dan mendukung keputusan seseorang untuk tidak memiliki anak. Meskipun demikian, individu yang memiliki sikap

bermusuhan, individu yang penuh kebajikan, atau individu yang sudah memiliki anak cenderung memiliki bias negatif terhadap individu yang memilih untuk tidak memiliki anak (Bahtiyar-Saygan and Sakallı-Uğurlu, 2019). Hal ini disebabkan karena anak merupakan hal yang penting untuk membentuk keluarga, sehingga keluarga tanpa anak itu dianggap tidak lengkap. Individu yang menentang pilihan untuk tidak memiliki anak menganggap bahwa setiap individu seharusnya merasakan pengalaman menjadi orangtua. Studi lain di Jawa Timur menyebutkan bahwa gen Z memiliki pandangan positif dan memilih stigma bijaksana dibandingkan generasi tua dalam menyikapi fenomena *voluntary childlessness* (Audinovic and Rio Satria Nugroho, 2023). Meskipun demikian, gen Z belum tentu menerapkan *voluntary childlessness*, karena pertimbangan meneruskan keturunan dan memberikan cucu bagi orangtuanya.

b. Faktor *Involuntary Childlessness*

Faktor kedua yang menyebabkan belum hadirnya anak dalam keluarga adalah *involuntary childlessness*. *Involuntary childlessness* merujuk pada ketidakhadiran anak yang tidak disengaja, bukan karena pilihan sengaja untuk tidak memiliki anak. *Involuntary childlessness* merupakan istilah yang sama dengan infertilitas. Infertilitas didefinisikan sebagai suatu penyakit yang ditandai dengan kegagalan untuk membentuk kehamilan setelah 12 bulan hubungan seksual tanpa pelindung atau karena penurunan kemampuan seseorang untuk bereproduksi (Zegers-Hochschild et al., 2017). Meskipun demikian, istilah *involuntary childlessness* lebih disukai dibandingkan infertilitas, khususnya dalam konteks upaya reproduksi berbantu, seperti bayi tabung (Bell, 2013). Hal ini disebabkan karena individu yang menggunakan upaya reproduksi berbantu dapat dinyatakan subur secara medis, memiliki pasangan yang tidak subur secara medis, atau berada dalam

situasi sosial yang tidak memungkinkan untuk terjadinya pembuahan secara konvensional.

*World Health Organization* menyatakan *involuntary childlessness* merupakan isu kesehatan global yang memengaruhi jutaan orang dalam usia reproduksi di berbagai belahan dunia. Serupa dengan itu, hampir 10% dari populasi di dunia mengalami *involuntary childlessness* (Direkvan-Moghadam et al., 2014). Dalam konsensus penanganan infertilitas oleh Himpunan Endokrinologi Reproduksi dan Fertilitas Indonesia, Perhimpunan Fertilisasi In Vitro Indonesia, Ikatan Ahli Urologi Indonesia, Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia tahun 2013 disebutkan bahwa Indonesia merupakan negara keempat dengan tingkat infertilitas tertinggi di Asia. Hal ini mengindikasikan bahwa angka kejadian *involuntary childlessness* terbilang cukup tinggi, baik di dunia maupun di Indonesia.

Kondisi *involuntary childlessness* tentunya membawa dampak bagi setiap individu yang mengalaminya ataupun bagi keluarga besar dengan anggota keluarga yang mengalami *involuntary childlessness*. Hasil penelitian menyebutkan bahwa individu dengan *involuntary childless* di Indonesia mengalami dinamika selama pernikahan, yaitu merasa sedih, kecewa atau takut akan masa depan; namun seiring waktu mengalami relasi lebih intim dengan pasangan, merasa bebas melakukan kegiatan, dan merasa bersyukur dengan kehidupannya (Patnani et al., 2020). Studi lain menunjukkan bahwa sebanyak 73,2% partisipan merasa stres akan kondisi *involuntary childlessness*, dengan 56,5% penyebab stres berasal dari tekanan orangtua, keluarga, lingkungan sosial, dan penurunan rasa percaya dalam diri (Roesad and Rumondor, 2021).

### 1.3 Keluarga Batih Atau Keluarga Inti Atau *Nuclear Family*

Keluarga parsial yang memiliki kemauan dan kemampuan untuk meneruskan keturunan akan membentuk keluarga inti atau *nuclear family*. *Nuclear family* merupakan kelompok unit masyarakat yang mendasar, terdiri dari pasangan suami istri dan anak-anak (Mustasaari, 2015). Dalam pandangan masyarakat, keluarga yang terdiri atas ayah, ibu, dan anak digambarkan sebagai keluarga yang ideal, karena keluarga tersebut mampu melahirkan keturunan atau generasi berikutnya.

Pasangan suami istri yang memiliki anak dalam *nuclear family*, tentu saja memiliki peran dan tanggung jawab dalam pengasuhan (*parenting*). Studi menyebutkan bahwa orangtua pada *nuclear family* memiliki peran dalam mengasuh, merawat, dan mendidik anak, tanpa campur tangan dari pihak lain (Purnamasari et al., 2022). Peran pengasuhan orangtua tersebut mencakup penyediaan materi, dukungan psikologis, penyediaan sarana atau fasilitas belajar, pemberian apresiasi atas capaian anak, serta pemberian informasi yang bermanfaat bagi anak.

Peran pengasuhan orangtua tersebut sejalan dengan fungsi sebuah keluarga. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 87 Tahun 2014 Pasal 7 menyebutkan delapan fungsi keluarga, mencakup:

1. Fungsi keagamaan. Fungsi keluarga yang pertama ini menyatakan bahwa keluarga diharapkan dapat memberi teladan dalam perilaku beribadah kepada anggota keluarga. Artinya, sebagai langkah pertama, orangtua perlu menjalankan ibadah dengan baik, sehingga dapat memberi contoh kepada anak-anak.
2. Fungsi sosial budaya. Fungsi keluarga yang kedua ini menyatakan bahwa keluarga menjadi teladan dalam bertindak dan bertutur kata bagi anggota keluarga. Dalam kehidupan berkeluarga, orangtua perlu membiasakan sikap

dan tutur kata yang sopan dan santun, sehingga dapat dicontoh oleh anak-anak.

3. Fungsi cinta kasih. Fungsi ketiga ini menyatakan bahwa keluarga memberi kasih sayang kepada anggota keluarga. Ayah dan ibu yang mampu menunjukkan rasa sayang dan peduli satu sama lain, akan menginspirasi anak untuk menyayangi orangtua dan saudaranya.
4. Fungsi perlindungan. Fungsi keempat ini menyatakan bahwa keluarga merupakan tempat untuk menumbuhkan rasa aman, nyaman, dan hangat bagi anggota keluarga. Orangtua yang mampu melindungi anak-anak, mampu meyakinkan anak-anak bahwa orangtua adalah tempat yang aman bagi dirinya. Kelak ketika bertambah besar, anak-anak akan terinspirasi untuk melindungi orangtua dan saudaranya.
5. Fungsi reproduksi. Fungsi kelima ini menyatakan bahwa keluarga memiliki kesepakatan mengenai adanya anak, jarak kelahiran, dan kesehatan reproduksi. Jumlah anak dan jarak kelahiran tentu perlu disepakati bersama oleh pasangan suami istri, agar kehadiran anak menjadi hal yang diterima dan disyukuri bersama.
6. Fungsi sosialisasi dan pendidikan. Fungsi keenam ini menyatakan bahwa keluarga mengajarkan untuk bersosialisasi dan belajar santun kepada seluruh anggota keluarga. Dalam hal ini, keluarga merupakan wadah bersosialisasi pertama dan utama bagi anak-anak. Oleh karena itu, orangtua perlu membiasakan anak-anak untuk berinteraksi, berkomunikasi terbuka dan santun kepada orangtua, agar saat menghadapi lingkungan sosial kelak, anak-anak terbiasa berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik terhadap orang lain.
7. Fungsi ekonomi. Fungsi ketujuh ini menyatakan bahwa keluarga bertanggung jawab memenuhi kebutuhan ekonomi

bagi seluruh anggota keluarga. Dalam hal ini, orangtua perlu mencukupi kebutuhan sandang, pangan, papan, dan juga biaya pendidikan anak-anak.

8. Fungsi pembinaan lingkungan. Fungsi kedelapan ini menyatakan bahwa keluarga mengajarkan anggota keluarga menjaga harmonisasi dengan keluarga maupun lingkungan sosial. Dalam konteks ini, orangtua perlu menjaga kerukunan dan kedamaian dengan tetangga sebagai lingkungan terdekat. Pada akhirnya kelak, kerukunan yang diupayakan tersebut berbuah teladan yang dapat dicontoh oleh anak-anak dalam menjaga keharmonisan dengan orang lain.



Gambar 1.1 Delapan Fungsi Keluarga

Delapan fungsi keluarga tersebut memerlukan kemitraan atau kerjasama dari pasangan suami istri. Studi terdahulu mencoba mengusulkan contoh kemitraan suami istri dalam kehidupan keluarga (Puspitawati, 2013), yang meliputi: (1) Pembagian tugas, suami bertugas sebagai pencari nafkah utama, sementara istri bertugas sebagai pengasuh dan pendidik utama anak-anak; (2) Adanya transparansi dalam keluarga, terutama berkaitan dengan perencanaan keuangan keluarga; (3) Akuntabilitas dalam keluarga, khususnya berkaitan dengan penggunaan dan perencanaan sumber daya keluarga; serta (4) *Good governance* dalam keluarga, artinya suami istri perlu mengelola kehidupan berkeluarga dengan baik dan bijak, agar dapat meningkatkan ketahanan keluarga.

#### 1.4 Keluarga besar atau *extended family*

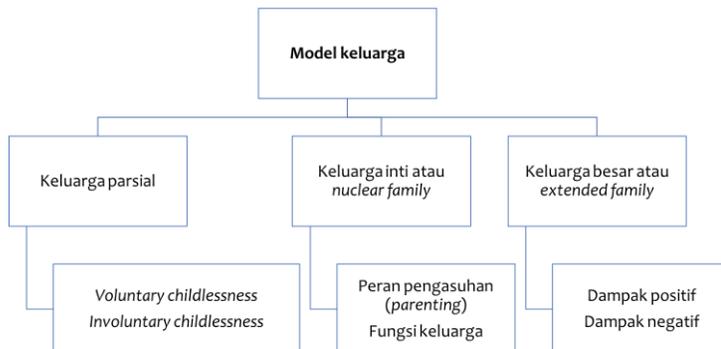
Pada umumnya, terdapat keluarga inti atau *nuclear family* dalam satu rumah. Kondisi berbeda mungkin ditemukan di tempat yang lain, yaitu adanya keluarga besar atau *extended family* dalam satu rumah. *Extended family* didefinisikan sebagai keluarga besar yang terlibat secara signifikan dalam keluarga inti, mencakup kakek, nenek, paman, bibi, sepupu; serta individu lain di luar keluarga besar, seperti teman dekat, sahabat, atau rekan komunitas lainnya (Coser et al., 2020). Keluarga besar biasanya terlibat dalam pengasuhan anak, seperti mengajarkan kebiasaan baik, menanamkan nilai-nilai kehidupan yang baik, memberikan dukungan pada anak, membentuk perilaku anak, membimbing orangtua untuk mengasuh anak, serta memberikan rasa aman pada orangtua karena ada yang menjaga anak-anaknya.

Hidup dalam keluarga besar atau *extended family*, tentu memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif yang ada, diantaranya adalah: (1) Karakteristik sosial ekonomi kakek, nenek, bibi, memiliki dampak pada keberhasilan pendidikan (Jæger, 2012). Artinya, keberhasilan seorang anak dalam pendidikan tidak lepas dari bantuan material dan non material seluruh anggota keluarga besar. Penelitian ini menyarankan agar keluarga besar berkontribusi untuk keberhasilan pendidikan anak melalui kerjasama semua anggota keluarga; (2) *Extended family* berperan signifikan dalam masa transisi kaum muda, yang bergantung pada struktur kekerabatan yang ada pada keluarga tersebut (Vogt, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa masa transisi kaum muda yang tidak mudah memerlukan arahan dan bimbingan dari keluarga besar; (3) Tersedianya bantuan praktis sehari-hari, sehingga dapat mengurangi stres pada anggota keluarga yang perlu melakukan aktivitas sehari-hari di rumah (Sonuga-Barke and Mistry, 2000).

Selain itu, hidup dalam keluarga besar atau *extended family* juga memberikan dampak negatif, seperti: (1) Kehadiran kakek-nenek pada keluarga inti memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan remaja (Hamilton, 2005). Remaja yang tinggal bersama orangtua dan kakek-nenek berpotensi memunculkan gejala depresi dibandingkan remaja yang tidak tinggal bersama kakek-neneknya; (2) Dalam *extended family*, seorang ibu memiliki masalah kesehatan mental daripada ibu yang ada di *nuclear family* (Sonuga-Barke and Mistry, 2000). Hal ini disebabkan karena beban ekstra terkait tuntutan peran sebagai ibu, istri, dan menantu perempuan yang sangat melelahkan, sehingga berpotensi memunculkan masalah psikologis, seperti stres, gangguan afektif, atau depresi.

### 1.5 Penutup

Tulisan ini mencoba memaparkan model-model keluarga yang ada di masyarakat. Bagian pertama membahas mengenai keluarga parsial dan kondisi yang memungkinkan terbentuknya keluarga parsial, yaitu *voluntary childlessness* dan *involuntary childlessness*. Bagian kedua mencoba memaparkan mengenai keluarga inti atau *nuclear family* dan delapan fungsi keluarga yang ada. Bagian ketiga mencoba memaparkan mengenai keluarga besar atau *extended family*, serta dampak positif dan negatif dari hidup dalam keluarga besar.



**Gambar 1.2.** Ringkasan Isi Tulisan

Tulisan ini mencoba mengajak pembaca untuk memahami ketiga model keluarga yang ada di masyarakat, beserta segala tantangan yang ada di dalamnya. Harapannya, tulisan ini dapat menjadi refleksi bagi pembaca mengenai keberadaan dirinya dalam model keluarga tertentu, dan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain dalam model keluarga tertentu.

# Bab 2

## Pembentukan keluarga dan Penyesuaian Dalam Perkawinan

### 2.1. Pengantar

Keluarga menempati posisi diantara individu dan masyarakat yang juga merupakan suatu sistem. Sebagai system keluarga mempunyai anggota yaitu; ayah, ibu dan anak atau semua individu yang tinggal di dalam rumah tangga tersebut. Anggota keluarga saling berinteraksi, interelasi dan interdependensi untuk mencapai tujuan bersama. Keluarga merupakan sistem yang terbuka sehingga dapat dipengaruhi oleh supra sistemnya yaitu lingkungan dan masyarakat dan sebaliknya sebagai subsistem dari lingkungan (masyarakat) keluarga dapat mempengaruhi masyarakat (suprasistem).

Oleh karena itu betapa pentingnya peran dan fungsi keluarga dalam membentuk manusia sebagai anggota masyarakat yang bernilai budaya positif. Nilai ini termasuk nilai kenikmatan nilai kehidupan nilai kejiwaan dengan pembicaraan mengenai keluarga dan masyarakat manusia, dapat pula diartikan sebagai manusia.

### 2.2. Konsep Keluarga sebagai Anggota Masyarakat

Rindwan (2023) menjelaskan bahwa menurut RAE, keluarga Merupakan sistem, struktur dan fungsi, dimana terdapat hubungan timbal balik dan belajar hidup bersama. Menurut TORBETT, keluarga merupakan ikatan darah,

perkawinan atau adopsi yang terdapat dalam satu rumah yang memiliki budaya interaksi yang teratur. Menurut Sub.Dit Perkesmas Depkes RI, keluarga adalah satu kelompok atau kumpulan manusia yg hidup bersama sbg satu kesatuan atau unit masyarakat terkecil dan biasanya selalu ada hubungan darah, ikatan perkawinan akan lainnya, tinggal bersama dalam satu rumah yg dipimpin oleh seorang kepala keluarga dan makan dalam satu periuk Kesimpulan, keluarga merupakan kumpulan individu yg dikat dgn perkawinan, hidup dalam satu rumah dan saling berinteraksi dimana setiap individu mempunyai tanggungjawab masing-masing.

Rahma dkk (2021) menjelaskn bahwa Karakteristik universal dari keluarga, adalah sebagai berikut:

- a. Keluarga terdiri dari orang-orang yg bersatu karena ikatan perkawinan, darah atau adopsi
- b. Setiap anggota keluarga biasanya hidup dalam satu rumah untuk membentuk suatu rumah tangga
- c. Keluarga merupakan satu kesatuan orang-orang yg berinteraksi dan saling berkomunikasi dengan melaksanakan peran masing-masing (Bapak, Ibu, Anak dan Saudara)
- d. Keluarga mempertahankan suatu kebudayaan bersama yg berasal dari kebudayaan umum dan lebih luas

### **2.3. Tahap Tahap Kehidupan Keluarga**

Menurut Rodhers Cut Friedman (dalam Ridwan, 2023), bahwa setiap keluarga melalui tahapan perkembangannya yang unik sesuai siklus hidup, yaitu:

- a. Tahap Pembentukan keluarga
- b. Tahap menjelang kelahiran anak
- c. Tahap menghadapi bayi

- d. Tahap menghadapi anak Pra Sekolah
- e. Tahap menghadapi anak sekolah
- f. Tahap menghadapi anak remaja
- g. Tahap melepaskan anak ke masyarakat
- h. Tahap berdua kembali
- i. Tahap masa tua
- j. Tahap menghadapi kematian

Sementara Duval (Dalam Bowden dan Greenberg, 2010) membagi siklus keluarga dalam delapan tahap. Dimana perkembangan setiap tahapannya didasarkan pada kriteria (1) Perubahan besar dalam ukuran keluarga, (2) Tahapan perkembangan anak tertua, dan (3) Status pekerjaan pencari nafkah utama. Tahapan tersebut antara lain;

- a. Pasangan tanpa anak
- b. Anak tertua berusia kurang dari 30 bulan
- c. Anak tertua berusia 2,5 sampai 6 tahun
- d. Anak tertua berusia 6 sampai 13 tahun
- e. Anak tertua berusia 13 sampai 20 tahun
- f. Ketika anak pertama – anak terakhir keluar dari rumah
- g. “sarang kosong” hingga pensiun
- h. Pensiun hingga kematian

Carter and McGoldrick (Dalam Bowden dan Greenberg, 2010) juga membuat konsep mengenai siklus keluarga. Ia mengenalkan enam fase secara garis besar :

- a. Meninggalkan rumah : dewasa muda single
- b. Bergabung dalam sebuah keluarga melalui pernikahan : keluarga baru

- c. Keluarga dengan anak kecil
- d. Keluarga dengan remaja
- e. Mengantarkan anak-anak keluar dari rumah
- f. Keluarga di kemudian hari

Setiap traisisi tahapan perkembangan dipisahkan berdasarkan beberapa event kehidupan. Misalnya perkembangan tahapan sebuah keluarga, dari tahapan keluarga yang dibangun dengan pertemuan dua orang dewasa, menuju keluarga dengan anak yang baru dilahirkan. Secara signifikan akan mempengaruhi perubahan dari aturan keluarga, finansial, dan alokasi waktu berkeluarga. Demikian juga dengan keluarga yang tidak memiliki anak atau tidak merencanakan mempunyai anak, akan memiliki tahapan yang berbeda dengan keluarga yang mengharapkan anak-anak. Transisi dalam keluarga adalah hal yang normal dan memiliki implikasi bagi setiap keluarga yang terlibat didalamnya. Karena itu, diperlukan sikap kritis dan terbuka dalam menghadapi perubahan tugas-tugas perkembangan yang dihadapi oleh setiap individu yang tergabung dalam keluarga tersebut, sehingga setiap anggota keluarga dapat melalui tahapannya dengan mental yang sehat.

#### **2.4. Nilai Keluarga dalam Masyarakat**

Efendi (2023) menjelaskan bahwa terdapat beberapa nilai dalam keluarga, yaitu meliputi :

- a. Nilai-Nilai dalam pendidikan karakter, antara lain:
  - 1) Karakter pendidikan ialah suatu upaya yang disengaja untuk membantu seseorang sehingga seseorang tersebut dapat melakukan nilai-nilai etika yang inti, memperhatikan dan memahaminya.
  - 2) Karakter yang mutlak dibutuhkan bukan hanya di lingkungan sekolah saja, tetapi di lingkungan sosial dan juga di lingkungan rumah.

3) Pendidikan karakter di keluarga merupakan langkah sangat penting dan strategis dalam membangun kembali jati diri bangsa dan menggalang pembentukan masyarakat Indonesia baru.

- b. Keluarga sebagai wahana pertama dan utama pendidikan
- c. Pola asuh menentukan keberhasilan pendidikan anak dalam keluarga
- d. Kesalahan keluarga dalam mendidik anak mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosi anak

Peran Orangtua dalam mewujudkan kepribadian anak, dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Kedua orang tua harus mencintai dan menyayangi anak-anaknya
- 2) Kedua orang tua harus menjaga ketenangan lingkungan rumah dan menyiapkan ketenangan jiwa anak-anak
- 3) Saling menghormati antara kedua orang tua dan anak-anak
- 4) Mewujudkan kepercayaan
- 5) Mengadakan kumpulan dan rapat keluarga (kedua orang tua dan anak)

Beberapa contoh kebiasaan yang dapat dilakukan di lingkungan keluarga, yaitu sebagai berikut:

- a. Membiasakan anak bangun pagi, mengatur tempat tidur dan berolahraga
- b. Membiasakan anak mandi dan berpakaian bersih tugas rumah
- c. Membiasakan anak mengatur dan memelihara barang-barang

- d. Membiasakan anak turut membantu mengerjakan tugas-tugas yang dimilikinya
- e. Membiasakan dan mendampingi anak belajar / mengulang pelajaran/mengerjakan tugas sekolahnya
- f. Membiasakan anak pamit jika keluar rumah
- g. Membiasakan anak mengucapkan salam saat keluar dari dan pulang ke rumah
- h. Menerapkan pelaksanaan ibadah shalat sendiri dan berjamaah
- i. Mengadakan pengajian Alquran dan ceramah agama dalam keluarga
- j. Menerapkan musyawarah dan mufakat dalam keluarga sehingga dalam diri anak akan tumbuh jiwa demokratis
- k. Membiasakan anak bersikap sopan santun kepada orang tua dan tamu
- l. Membiasakan anak menyantuni anak yatim dan fakir miskin
- m. Kendala-Kendala yang dihadapi dalam keluarga dalam menanamkan nilai budaya, sebagai berikut:
  - 1) Tidak ada/kurangnya keteladanan/ccontoh penerapan yang diberikan oleh orang tua.
  - 2) Orang tua atau salah satu anggota keluarga (orang dewasa) yang tidak konsisten dalam melaksanakan usaha yang sedang diterapkan
  - 3) Kurang terpenuhinya kebutuhan anak dalam keluarga, baik secara fisik maupun psikhis sebab ada ungkapan yang menyatakan bahwa kepatuhan anak berbanding sama dengan kasih sayang yang diterimanya.
  - 4) Tempat tinggal yang tidak menetap

## **2.5. Peranan Keluarga**

Peranan keluarga menggambarkan seperangkat perilaku interpersonal, sifat, kegiatan yang berhubungan dengan individu dalam posisi dan situasi tertentu. Peranan individu dalam keluarga didasari oleh harapan dan pola perilaku dari keluarga, kelompok, dan masyarakat (Efendi, 1998)

Berbagai peranan yang terdapat di dalam keluarga adalah sebagai berikut:

### **1. Peranan Ayah**

Ayah sebagai suami dari istri dan anak-anak, berperanan sebagai pencari nafkah, pendidik, pelindung dan pemberi rasa aman, sebagai kepala keluarga, sebagai anggota dari kelompok sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya.

### **2. Peranan Ibu**

Sebagai istri dan ibu dari anak-anaknya, ibu mempunyai peranan untuk mengurus rumah tangga, sebagai pengasuh dan pendidik anak-anaknya, pelindung dan sebagai salah satu kelompok dari peranan sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya, disamping itu juga ibu dapat berperan sebagai pencari nafkah tambahan dalam keluarganya.

### **3. Peranan Anak**

Anak-anak melaksanakan peranan psiko-sosial sesuai dengan tingkat perkembangannya baik fisik, mental, sosial dan spiritual. (Uraian selengkapnya dapat dipelajari dalam Perawatan Anak).

## **2.6. Fungsi Keluarga**

Ada beberapa fungsi yang dapat dijalankan keluarga sebagai berikut:

### **1. Fungsi Biologis**

- a. Untuk meneruskan keturunan
- b. Memelihara dan membesarkan anak

- c. Memenuhi kebutuhan gizi keluarga
- d. Memelihara dan merawat anggota keluarga

## **2. Fungsi Psikologis**

- a. Memberikan kasih sayang dan rasa aman
- b. Memberikan perhatian diantara anggota keluarga
- c. Membina pendewasaan kepribadian anggota keluarga
- d. Memberikan identitas keluarga

## **3. Fungsi Sosialisasi**

- a. Membina sosialisasi pada anak
- b. Membentuk norma-norma tingkah laku sesuai dengan tingkat perkembangan anak
- c. Meneruskan nilai-nilai budaya keluarga

## **4. Fungsi Ekonomi**

- a. Mencari sumber-sumber penghasilan untuk memenuhi kebutuhan keluarga
- b. Pengaturan penggunaan penghasilan keluarga untuk memenuhi kebutuhan keluarga
- c. Menabung untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan keluarga dimasa yang akan datang misalnya pendidikan anak-anak, jaminan hari tua dan sebagainya

## **5. Fungsi Pendidikan**

- a. Menyekolahkan anak untuk memberikan pengetahuan, keterampilan dan membentuk perilaku anak sesuai dengan bakat dan minat yang dimilikinya.
- b. Mempersiapkan anak untuk kehidupan dewasa yang akan datang dalam memenuhi peranannya sebagai orang dewasa
- c. Mendidik anak sesuai dengan tingkat-tingkat perkembangannya.

Ahli lain membagi fungsi keluarga sebagai berikut

1. Fungsi pendidikan. Dalam hal ini tugas keluarga adalah mendidik dan menyekolahkan anak untuk mempersiapkan kedewasaan dan masa depan anak bila kelak dewasa nanti.
2. Fungsi sosialisasi anak. Tugas keluarga dalam menjalankan fungsi ini adalah bagaimana keluarga mempersiapkan anak menjadi anggota masyarakat yang baik.
3. Fungsi perlindungan. Tugas keluarga dalam hal ini adalah melindungi anak dari tindakan-tindakan yang tidak baik, sehingga anggota keluarga merasa terlindung dan merasa aman.
4. Fungsi perasaan. Tugas keluarga dalam hal ini adalah menjaga secara intuitif, merasakan perasaan dan suasana anak dan anggota yang lain dalam berkomunikasi dan berinteraksi antar sesama anggota keluarga sehingga
5. Fungsi religius. Tugas keluarga dalam fungsi ini adalah memperkenalkan dan mengajak anak dan anggota keluarga yang lain dalam kehidupan beragama, dan tugas kepala keluarga untuk menanamkan keyakinan bahwa ada kekuatan lain yang mengatur kehidupan ini dan ada kehidupan lain setelah di dunia ini.
6. Fungsi ekonomis. Tugas kepala keluarga dalam hal ini adalah mencari sumber-sumber kehidupan dalam memenuhi fungsi-fungsi keluarga yang lain, kepala keluarga bekerja untuk memperoleh penghasilan, mengatur penghasilan tersebut sedemikian rupa sehingga dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan keluarga.
7. Fungsi rekreatif. Tugas keluarga dalam fungsi rekreasi ini tidak selalu harus pergi ke tempat rekreasi, tetapi yang penting bagaimana menciptakan suasana yang menyenangkan dalam keluarga sehingga dapat mencapai keseimbangan kepribadian masing-masing anggotanya.

Rekreasi dapat dilakukan di rumah dengan cara menonton televisi bersama, bercerita tentang pengalaman masing-masing dan sebagainya.

8. Fungsi biologis. Tugas keluarga yang utama dalam hal ini adalah untuk meneruskan keturunan sebagai generasi penerus.

# Bab 3

## Teori Interdependensi/ Teori Sistem Keluarga

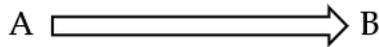
### 3.1 Pengantar

Teori sistem keluarga menekankan sifat saling bergantung / interdependensi dari sub sistem dalam keluarga. Teori ini mengalihkan fokus dari pasangan orang tua-anak ke arah penekanan pada keluarga sebagai sistem sosial. Sebagai sebuah sistem sosial, keluarga dikonseptualisasikan sebagai hubungan yang memiliki karakteristik, aturan, peran, pola komunikasi, dan struktur kekuasaan tersendiri di atas dan di luar individu (McGinnis and Wright, 2023; Parke and Buriel, 2007). Selain itu, dalam kerangka sistem sosial ini sebuah keluarga terdiri dari sub sistem termasuk sub sistem orang tua-anak, saudara kandung, perkawinan dan pengasuhan bersama. Anggota keluarga dipandang saling bergantung, secara langsung dan tidak langsung mempengaruhi satu sama lain dan sub sistem lainnya Misalnya, seorang anak dapat secara tidak langsung mempengaruhi pasangan suami-istri dengan secara langsung mempengaruhi perilaku salah satu orang tuanya. Murray Bowen mengembangkan Teori Sistem Keluarga, Sebuah teori tentang fungsi manusia yang bergantung pada relasi dalam keluarga sebagai suatu sistem regenerasi yang terjadi secara alami (Bowen, 2007; Rakow, 2023).

## 3.2 Konsep Inti dalam Teori Bowen

### 3.2.1 Sistem berpikir

Pemahaman konsep inti dalam teori sistem keluarga Bowen dimulai dengan memahami perbedaan antara pemikiran sistem dan sebab-akibat pemikiran (Kerr, 2019).



Gambar 3.1. Pemikiran sebab-akibat.

Panah melambangkan hubungan sebab akibat.

Gambar 3.1. mengilustrasikan pemikiran sebab-akibat. Diagram tersebut menyiratkan bahwa peristiwa B terjadi karena peristiwa yang mendahului A terjadi. A menyebabkan B. Contoh pemikiran sebab-akibat pada hubungan manusia adalah seorang suami yang menegaskan kepada istrinya, "Saya merasa tertekan karena kamu lebih suka bekerja di galerimu daripada bersamaku." Pernyataan ini menyiratkan bahwa tindakan istri menyebabkan suami tertekan.



Gambar 3.2. Pemikiran sistem.

Panah melambangkan interaksi timbal balik

Gambar 3.2. menggambarkan gambaran yang lebih kompleks, di mana A melambangkan suami dan B melambangkan istri. Prosesnya bersifat timbal balik. Istri berkata bahwa dia merasa kesal berada di dekat suaminya saat suami menyampaikan bahwa ia tertekan dan mengeluh tidak mendapat perhatian yang cukup. Istri memilih menghindari ke galerinya sebagai tanggapan. Pemikiran sistem menggambarkan bagaimana perubahan masing-masing pasangan sebagai respons terhadap suatu proses yang tanpa disadari membantu menciptakan dan mempertahankan perilaku tertentu karena mereka ikut menciptakan prosesnya.

Komunikasi, suasana hati, dan perilaku suami memicu penarikan diri respon istri, dan respon penarikan diri memicu suasana hati tertekan pada suami. Setiap pihak berkontribusi sama terhadap proses emosional yang mengubah suasana hati dan perilaku satu sama lain.

Tidak hanya emosi setiap orang mencerminkan keadaan internal seseorang tetapi juga mengubah keadaan internal orang lain dan hal-hal terkait tindakan lainnya. Tidak masuk akal jika mereka saling menyalahkan karena keduanya membantu menciptakan perubahan satu sama lain, yang kemudian keduanya bereaksi menyalahkan orang lain itu seperti bereaksi terhadap diri sendiri.

Orang melihat perilakunya sendiri dalam reaksi orang lain. Ketika orang memahami hal ini, mereka sebaiknya disarankan untuk mengubah diri mereka sendiri. Mengubah diri pada akhirnya mengarah pada perubahan substantif yang lain juga.

### **3.2.2 Sistem emosi**

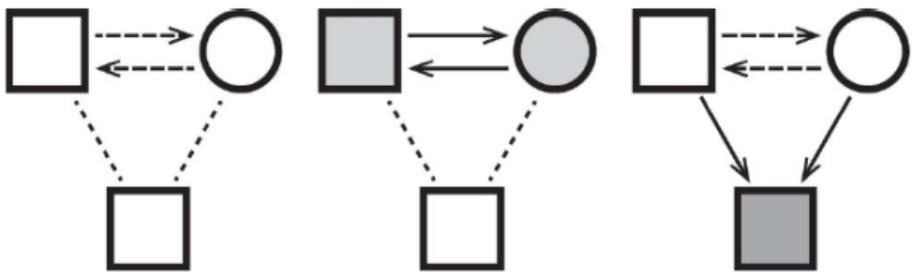
Teori Bowen mengasumsikan bahwa kekuatan pendorong energi dan aktivitas ini berada di sistem emosional. Teori Bowen menggunakan istilah emosional secara lebih luas. Makhluk uniseluler sederhana seperti bakteri tidak memiliki otak, tapi mereka mampu berperilaku adaptif, kapasitas untuk berubah perilaku non konstruktif ke perilaku konstruktif (Damasio, 2010).

Manusia cukup individualis, mereka berpikir sebab-akibat sehingga sangat sulit untuk beralih ke pandangan sistem. Hal ini membutuhkan kerelaan pergi dari pemikiran individu. Perspektif yang berguna untuk dikembangkan orang ketika mencoba mengubah adalah yang terjadi di masa lalu tidak menimbulkan masalah di masa sekarang. Ayah, ibu, dan anak berulang kali menciptakan kembali masalah di masa sekarang. Sejalan dengan itu, mengubah prosesnya yang terjadi saat ini

adalah jalan terbaik untuk menyelesaikan permasalahan di masa lalu.

### 3.2.3 Triangles / Segitiga

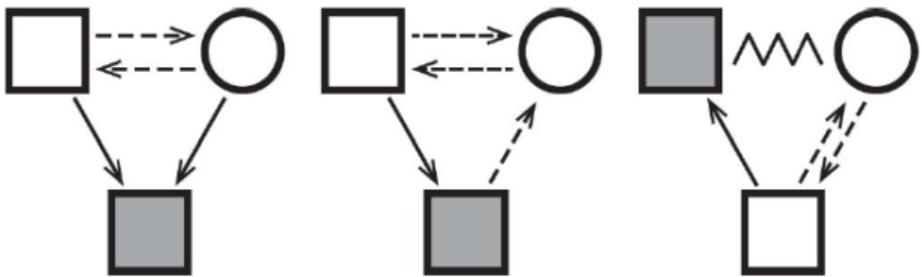
Segitiga adalah salah satu dari delapan konsep dalam teori Bowen. Segitiga mengonseptualisasikan pola fungsi emosional dalam sistem hubungan. Sebagai sistem hubungan terkecil yang stabil, segitiga dianggap sebagai sistem hubungan terkecil yang stabil molekul atau blok bangunan sistem emosional



Gambar 3.3 Contoh Proses Segitiga Pertama.

Panah hitam pada diagram di sebelah kiri melambangkan keadilan interaksi manusia yang nyaman dan garis putus-putus menunjukkan bahwa tidak ada fokus cemas pada orang ketiga. Garis bergerigi dan bayangan sedang pada orang-orang di diagram tengah menunjukkan hal itu kedua orang lebih cemas dan berinteraksi dengan cara yang cemas. Panah putus-putus pada diagram di sebelah kanan melambangkan interaksi manusia yang nyaman di permukaan tetapi dengan sedikit jarak emosional mengurangi fokus cemas mereka satu sama lain. Panah hitam yang lebih tebal melambangkan kecemasan fokus pada orang ketiga. Bayangan tebal pada simbol orang yang mendapat fokus menandakan kecemasan yang tinggi.

Gambar 3.3 Segitiga paling kiri menggambarkan dua orang sedang berinteraksi dengan tenang (dilambangkan dengan panah putus-putus), yang mana membuat keduanya tetap tenang. Di tengah, interaksi yang tegang mulai berkembang antara keduanya, dan masing-masing merasa tidak nyaman dengan hal itu (disimbolkan dengan panah gelap yang lebih tebal di antara keduanya dan bayangan). Di sebelah kanan, itu dua orang pemain, yang sekarang aktif dalam segitiga, fokus pada orang ketiga sebagai sumber ketegangan mereka. Orang ketiga berada pada posisi luar dan membawa kegelisahan akan segitiga itu. Teori Bowen menggunakan kotak untuk melambangkan laki-laki dan lingkaran untuk perempuan.

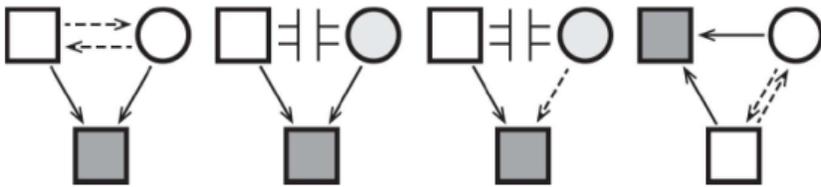


Gambar 3.4. Contoh Proses Segitiga Kedua

Garis dan anak panah di antara orang-orang melambangkan hal yang sama yang mereka lakukan sebelumnya. Anak panah dari orang luar ke salah satu orang dalam pada diagram tengah melambangkan usahanya untuk mendapatkan posisi dalam dengan orang dalam. Pada diagram di sebelah kanan, tidak adanya bayangan di orang yang sebelumnya berada di posisi luar menunjukkan penurunan kecemasan yang nyata dengan mendapatkan posisi. Bayangan orang luar yang baru menunjukkan peningkatan kecemasan.

Gambar 3.4. mengilustrasikan keberhasilan pihak luar dalam membentuk aliansi salah satu orang dalam. Di sebelah kiri, orang luar membawa kegelisahan segi tiga. Dia biasanya membawa kegelisahan karena posisinya di segitiga itu

berhubungan dengan perasaan terisolasi dan lepas kendali. Di tengah, itu orang luar membujuk orang dalam untuk bersekutu dengannya dengan mengatakan hal negatif padanya cerita (dilambangkan dengan panah putus-putus) tentang orang dalam lainnya. Di kanan, orang dalam yang baru dibujuk menjadi negatif (garis bergerigi) tentang mantan orang dalam, yang kini membawa kegelisahan akan segitiga tersebut. Panah antara orang dalam yang baru dan orang dalam yang lama melambangkan orang dalam yang baru hubungan yang didorong oleh kecemasan dengan orang dalam sebelumnya. Interaksi antara anak dan ibunya kini terasa tenang dan dekat.



Gambar 3.5 Contoh Proses Segitiga Ketiga

Diagram pertama menggambarkan keseimbangan awal. Diagram berikutnya menggambarkan jarak emosional berkembang antara orang dalam sebagai respons terhadap ketegangan membangun interaksi mereka. Jarak biasanya bekerja lebih baik untuk seseorang pasangannya (laki-laki dalam contoh ini) dibandingkan dengan pasangannya. Ini memotivasi perempuan untuk memulai kedekatan dengan orang luar (diagram ketiga dari kiri). Dia menanggapi tawarannya, dan laki-laki yang sebelumnya orang dalam sekarang merasakannya kecemasan terhadap posisi luar (diagram di sebelah kanan).

Pola segitiga sangat penting dalam teori Bowen karena mereka menunjukkan bagaimana hubungan saling terkait. Apa yang terjadi dalam hubungan dua arah mempengaruhi dan dipengaruhi oleh apa yang terjadi pada dua hubungan lainnya dalam segitiga. Hubungan perkawinan dan hubungan ayah-anak

mempengaruhi dan bersifat dipengaruhi oleh hubungan ibu-anak.

### **3.3 Dasar - Dasar Teori Bowen**

Penelitian yang mengarah pada pengembangan teori Bowen mengikuti beberapa hal ini (Bregman and White, 2011) :

- a) Memahami perilaku individu dan fungsi emosional membutuhkan pemahaman konteks hubungan di mana individu tersebut berfungsi.
- b) Tingkat dasar fungsi emosional seseorang ditentukan dalam hal itu keluarga inti asal seseorang, yang merupakan suatu sistem alami orang-orang yang saling bergantung secara emosional dan berfungsi secara timbal balik dalam hubungan satu sama lain. Sistem itu adalah unit yang sesuai untuk memahami fungsi individu, terutama fungsi dasar seseorang tingkat diferensiasi diri
- c) Para orang tua keluarga inti berasal dari generasi multi generasi proses emosional keluarga yang pada gilirannya membentuk bagaimana para orang tua nantinya membentuk perilaku dan fungsi generasi baru, termasuk anak angkat, anak asuh atau tanggungan lainnya, dan bahkan hewan peliharaan.
- d) Bentuk proses emosional berfungsi dalam semua sistem hubungan manusia, termasuk sistem keluarga inti dan multi generasi dan sistem hubungan non-keluarga seperti tempat kerja, dan masyarakat umum.
- e) Apa pun tingkat sistem hubungan yang diamati, faktor-faktor yang mempengaruhinya lingkungan hubungan fisik dan eksternal yang dimiliki para anggota dinilai mengancam sistem hubungan atau sistemnya anggota harus diperhitungkan sebagai bagian dari pemahaman intensitas proses emosional.

Selain penelitian, ada 8 konsep yang saling terkait membentuk teori Bowen (Bregman and White, 2011; Kerr, 2019) yaitu :

### **1. Diferensiasi diri**

Fleksibilitas untuk membedakan fakta dan spekulasi tentang kondisi kehidupan anggota keluarga sistem merespons, untuk membedakan respons anggota lain terhadap kondisi tersebut dari tanggapannya sendiri untuk membedakan apa yang dipikirkannya dari apa yang dirasakan seseorang, dan beradaptasi secara tepat terhadap perubahan kondisi kehidupan bervariasi dari orang ke orang dalam sistem keluarga, dari keluarga ke keluarga, dan dari generasi ke generasi sesuai dengan intensitas proses emosional yang beroperasi dalam sistem.

Diferensiasi konsep diri menangkap variasi dalam fungsi emosional masyarakat dan menempatkannya variasi pada suatu kontinum terkait dengan kapasitas dasar mereka untuk memahami secara akurat dan merespons dengan tepat apa yang terjadi di dunia sekitar mereka, terutama terhadap tantangan dari lingkungan fisik atau dari hubungan sistem di mana mereka menjadi bagiannya.

Bowen menyebut kapasitas untuk mempertahankan berfungsi ketika terkena tingkat stres yang berkelanjutan, atau untuk memulihkan fungsi setelah periode stres yang meningkat, tingkat diferensiasi dasar. Kapasitas ini terbentuk dalam keluarga inti masyarakat pada awal hubungan mereka dengan orang tua mereka (atau pengasuh utama), yang menurut teori Bowen, mempunyai tingkat diferensiasi yang sama. Variasi dalam fungsi emosional adalah terlihat dalam sistem hubungan non-keluarga, antar sistem keluarga, dan antar sistem hubungan di tingkat masyarakat.

Fleksibilitas masyarakat untuk beradaptasi berhubungan langsung dengan tingkat kecemasan kronisnya dan sistem

hubungan di mana mereka berada. Karena ancaman memfokuskan energi dan sumber daya untuk merespons ancaman, semakin besar tingkat kecemasan kronis, semakin besar kemungkinan penilaian terhadap ancaman dan pilihan adaptasi berdasarkan penilaian tersebut akan didominasi oleh pertimbangan yang didorong secara emosional, yang secara otomatis membatasi jangkauan pilihannya.

## **2. Sistem emosi keluarga inti**

Kecemasan kronis dalam sistem keluarga multi generasi ditularkan ke generasi berikutnya secara otomatis melalui segitiga primer antara bayi dan orang tua bayi atau pengasuh utama. Konsep dari sistem emosional keluarga inti memberikan gambaran tentang proses emosional dalam keluarga inti.

Dalam keluarga inti sistem emosional, dua individu, khususnya pasangan orang tua, berfungsi timbal balik dalam hubungannya satu sama lain. Pasangan ini beradaptasi dengan tekanan dalam hubungan mereka ketika tekanan-tekanan tersebut berada dalam batas-batas yang dapat mereka kelola. Batasan tersebut berkaitan dengan tingkat diferensiasi dasarnya. Ketika itu tekanan melebihi tingkat yang dapat ditangani dengan nyaman oleh dua orang pemain mekanisme jarak, konflik, tidak berfungsinya dan berfungsinya timbal balik secara berlebihan, atau kombinasi keduanya, pasangan secara otomatis akan fokus pada suatu pihak ketiga yang rentan secara emosional dan secara otomatis memproyeksikan stres terkait kecemasan pada pihak ketiga itu. Ketiganya kemudian akan menjadi saling bergantung sistem emosional secara timbal balik berfungsi untuk mengelola stres dalam sistem tiga pihak.

Konsep proses proyeksi keluarga menggambarkan apa yang terjadi secara otomatis ketika tekanan dalam hubungan antara pasangan orang tua terlampaui batas yang dapat dikelola dan

sepertiga kelompok rentan adalah sumber daya keluarga. Konsep menggambarkan faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi penargetan pasangan untuk mengelola tekanan hubungan dan bagaimana dipilih mempengaruhi pembentukan tingkat diferensiasi dasar yang dipilih.

### **3. Proses proyeksi keluarga**

Proses proyeksi keluarga terjadi pada semua keluarga sampai taraf tertentu karena dari derajat keterikatan yang belum terselesaikan, yaitu “perpaduan antara emosional dan fungsi intelektual” yang dibawa oleh setiap anggota pasangan orang tua ke dalam hubungan mereka dari keluarga asal masing-masing.

Penggabungan mempengaruhi sejauh mana ancaman mempengaruhi generasi masa lalu dari masing-masing keluarga dapat dibedakan dari tantangan nyata yang harus dihadapi oleh keluarga inti merespons dan, karenanya, sejauh mana respons terhadap tantangan di generasi masa lalu mempunyai potensi untuk memberikan pengaruh yang berlebihan atau tidak tepat mengompromikan respons keluarga inti terhadap tantangan saat ini. Dengan kata lain, tingkat hubungan dan kecemasan kronis yang ditularkan melalui multi generasi proses transmisi berkorelasi.

### **4. Proses transmisi multi generasi**

Setiap anggota sistem emosional keluarga inti dibentuk melalui proses transmisi multi generasi yang bersifat kecemasan kronis dari generasi sebelumnya ditularkan dan dimediasi melalui proses proyeksi keluarga kepada generasi berikutnya. Konsep transmisi multi generasi menggambarkan perubahan yang dapat terjadi seiring berjalannya waktu.

Dalam sistem emosional keluarga inti, orang tua harus melakukan keseimbangan antara memenuhi kebutuhan

individu dan memenuhi kebutuhan emosional satu sama lain dan anggota keluarga lainnya. Semakin besar orang tua mengalami kesulitan dalam memisahkan diri secara emosional dari keluarga asal mereka sendiri, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengalami kesulitan dalam mengatur diri dalam hubungannya dengan satu sama lain dan dalam mencapai keseimbangan yang tepat.

#### **5. Segitiga dan segitiga yang saling bertautan (*Triangles*)**

Unit emosional dapat didefinisikan sebagai sistem segitiga dan segitiga yang saling terkait yang menjaga dan mengelola kecemasan kronis sepenuhnya berada dalam sistem emosional keluarga inti, keluarga besar sistem emosional, atau sistem sosial melalui mekanisme konflik, menjaga jarak, fungsi timbal balik, dan proyeksi di antara anggota sistem itu.

#### **6. Posisi saudara kandung**

Dalam sebuah keluarga inti, intensitas proses proyeksi keluarga berbeda-beda, menurut beberapa faktor, termasuk kecemasan dalam keluarga sistem selama kehamilan dan sekitar kelahiran. Urutan kelahiran, jenis kelamin, jarak kelahiran, dan ada tidaknya atribut atau cacat tertentu merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seleksi. Posisi saudara kandung menetapkan bahwa, rata-rata, pasangan yang akan lahir akan melakukannya menunjukkan karakteristik kepribadian yang dapat diprediksi berdasarkan urutan kelahiran, jenis kelamin, dan jarak kelahiran sehubungan dengan urutan kelahiran, jenis kelamin, dan jarak kelahiran orang tuanya dalam keluarga asal masing-masing.

Ciri-ciri kepribadian yang diperoleh dari pertimbangan kedudukan saudara adalah berakar kuat pada proses emosional keluarga inti dan mungkin bersifat proses transmisi multi generasi.

## **7. Pemutusan emosi**

Cara orang memulai kehidupan mereka sebagai orang dewasa ditangkap oleh konsep pemutusan emosi. Konsep menangkap mekanisme jarak fisik dan intra psikis yang digunakan oleh orang ketika mereka mencoba untuk berfungsi secara independen dari orang lain yang penting yang bersamanya mereka tetap saling bergantung secara emosional, khususnya orang tua mereka sendiri.

Unit emosional mempunyai lingkungan yang spesifik konteks, yang mencakup pengaruh baik dari lingkungan fisik dan hubungan faktor eksternal terhadap sistem. Harus internal atau eksternal stres meningkatkan tingkat kecemasan pada unit emosional sehingga kecemasan tidak dapat lagi ditampung dalam sistem, maka kecemasan yang berlebihan akan terjadi diproyeksikan secara eksternal melalui segitiga dan segitiga yang saling bertautan, dengan demikian mendefinisikan ulang unit emosional.

Secara akurat mengamati fungsi dalam suatu unit emosional, seseorang harus mampu menggambarkan lingkungan eksternal di dalamnya di mana unit emosional berfungsi, memahami fungsi di dalam unit, dan memahami bagaimana unit studi dan lingkungan eksternal saling berhubungan dan saling mempengaruhi satu sama lain.

## **8. Proses emosional dalam masyarakat**

Proses emosional dalam masyarakat menetapkan bagaimana kecemasan bisa terjadi ditularkan dari keluarga ke masyarakat yang lebih luas, dan sebaliknya, Konsep ini menggambarkan kecemasan kronis di tingkat masyarakat dan sekitarnya dampaknya terhadap fungsi masyarakat dari waktu ke waktu.

Konsep ini menjelaskan erosi fungsi emosional yang terjadi pada sebuah keluarga ketika mengalaminya secara

berkelanjutan stres kronis di luar kemampuan keluarga untuk mengelola intensitasnya proses emosional melalui penahanan kecemasan dalam sistem hubungan keluarga atau keluarga besar.

### **3.4 Konstruksi relasi dalam Teori Sistem Keluarga**

Teori sistem keluarga menekankan relevansi konteks (Johnson and Ray, 2016) dengan pemberian makna perilaku dan memperkenalkan konstruksi relasional sebagai :

- a) Pengalihan fokus utama perhatian terhadap apa yang terjadi di antara orang-orang dalam pertukaran inter personal sebagai upaya untuk mendefinisikan sifat hubungan;
- b) Menggarisbawahi perubahan paradigma tersebut gagasan sebagai “tanda baca yang ditentukan oleh anggota keluarga sebagai pengamat” dan kausalitas “melingkar” atau “rekursif”;
- c) Berfokus pada penggunaan dinamika tiga orang konsep “segitiga” / *triangle*
- d) Menggarisbawahi pentingnya untuk tetap selalu sadar sejauh mana milik individu itu sendiri perspektif, ucapan, dan tindakan sebagai bagian dari apa yang terjadi selanjutnya. Memahami pola interaksi dalam keluarga itu memunculkan dan menumbuhkan gejala perilaku, sekaligus waspada terhadap dampaknya memungkinkan anggota keluarga untuk melihat dan membuat penggunaan pola-pola ini untuk memahami cara perilaku muncul dari interaksi dalam keluarga.

### **3.5 Penutup**

Dalam teori sistem keluarga, interaksi antar anggota keluarga dipandang hal penting dalam memahami perilaku dan emosi individu. Contohnya, perilaku menghindar yang dilakukan oleh keluarga anggotanya dipandang dalam konteks

keluarga interaksi, dan emosi seperti kecemasan dalam hal dinamika keluarga yang lebih luas. Teori sistem keluarga juga membantu dalam menilai sifat suatu hubungan dengan memeriksa interaksi yang terjadi antar individu yang saling tergantung/interdependen.

# Bab 4

## Komunikasi dalam Keluarga

Secara umum, komunikasi adalah proses pertukaran informasi, ide, pikiran, perasaan, dan makna antara individu atau kelompok melalui simbol, kata, dan tindakan. Komunikasi melibatkan pengiriman pesan dari satu pihak dan penerimaan oleh pihak lain. Komunikasi dapat bersifat verbal, yang menggunakan kata-kata baik lisan maupun tulisan, atau non-verbal, yang mencakup bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan intonasi suara. komunikasi merupakan dasar dari semua interaksi manusia dan sarana utama untuk membangun, memelihara, dan memperkuat hubungan antar individu. Dalam konteks keluarga, komunikasi mencakup pertukaran informasi dan perasaan antara anggota keluarga yang mencerminkan dinamika hubungan internal dan struktur keluarga.

Komunikasi keluarga melibatkan berbagai jenis interaksi, mulai dari diskusi sehari-hari hingga pembicaraan mendalam tentang nilai-nilai, harapan, dan perasaan. Ini termasuk komunikasi antara pasangan, antara orang tua dan anak, serta antar saudara. Setiap bentuk komunikasi ini berperan dalam membentuk pola hubungan, mendukung fungsi keluarga, dan memengaruhi kesejahteraan emosional setiap anggota. Dalam konteks keluarga, komunikasi mencakup pertukaran informasi dan perasaan antara anggota keluarga yang mencerminkan

dinamika hubungan internal dan struktur keluarga. Komunikasi keluarga melibatkan berbagai jenis interaksi, mulai dari diskusi sehari-hari hingga pembicaraan mendalam tentang nilai-nilai, harapan, dan perasaan. Ini termasuk komunikasi antara pasangan, antara orang tua dan anak, serta antar saudara. Setiap bentuk komunikasi ini berperan dalam membentuk pola hubungan, mendukung fungsi keluarga, dan memengaruhi kesejahteraan emosional setiap anggota.

Komunikasi yang sehat dalam keluarga sangat penting untuk memperkuat hubungan, mencegah dan menyelesaikan konflik, mendukung perkembangan emosional dan psikologis, memfasilitasi pendidikan dan bimbingan, membangun serta kepercayaan dan kejujuran. Dalam keseluruhan, komunikasi yang sehat adalah pilar utama bagi kesejahteraan dan kebahagiaan keluarga. Ini memungkinkan keluarga untuk tumbuh bersama, menghadapi tantangan dengan bersatu, dan menikmati kebahagiaan bersama. Oleh karena itu, memahami dan mengembangkan komunikasi yang efektif dalam keluarga adalah kunci untuk menciptakan lingkungan yang harmonis dan mendukung bagi semua anggotanya.

#### **4.1 Teori dan Model Komunikasi dalam Keluarga**

Pemahaman tentang teori dan model komunikasi dalam keluarga adalah kunci untuk menganalisis dan meningkatkan interaksi dalam keluarga. Teori seperti Teori Sistem Keluarga, Teori Interaksi Simbolik, dan Teori Pengungkapan Diri memberikan kerangka teoretis untuk memahami dinamika komunikasi, sementara model linear, sirkular, transactional, dan relational menawarkan alat analitis untuk mengevaluasi dan memperbaiki pola komunikasi dalam keluarga.

#### **4.1.1 Teori Komunikasi Keluarga**

##### **1. Teori Sistem Keluarga (*Family Systems Theory*)**

Teori Sistem Keluarga (*Family Systems Theory*) melihat keluarga sebagai sebuah sistem yang terdiri dari berbagai anggota yang saling berinteraksi dan saling memengaruhi. Setiap perubahan pada satu anggota keluarga akan memengaruhi keseluruhan sistem. Dalam konteks komunikasi, teori ini menekankan pentingnya melihat pola interaksi dan komunikasi sebagai bagian dari sistem yang lebih besar. Perubahan dalam komunikasi antara dua anggota keluarga dapat mempengaruhi seluruh dinamika keluarga.

##### **2. Teori Interaksi Simbolik (*Symbolic Interactionism*)**

Teori Teori Interaksi Simbolik (*Symbolic Interactionism*) berfokus pada bagaimana individu dalam keluarga menciptakan makna melalui interaksi sehari-hari. Komunikasi dilihat sebagai cara untuk membangun identitas dan memahami peran masing-masing dalam keluarga. Dalam konteks komunikasi, teori ini menekankan bahwa komunikasi dalam keluarga adalah sarana utama untuk membangun dan memelihara makna sosial. Bagaimana anggota keluarga berkomunikasi dapat mencerminkan dan memengaruhi bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri dan satu sama lain.

##### **3. Teori Pengungkapan Diri (*Self-Disclosure Theory*)**

Teori ini menjelaskan bagaimana dan mengapa individu berbagi informasi pribadi dengan orang lain. Dalam konteks keluarga, pengungkapan diri dapat memperkuat hubungan dan meningkatkan keintiman. Dalam konteks komunikasi, pengungkapan diri yang tepat dan terbuka dapat memperkuat kepercayaan dan hubungan emosional dalam keluarga. Namun, terlalu banyak pengungkapan atau

pengungkapan yang tidak tepat dapat menyebabkan ketegangan.

#### **4.1.2 Model Komunikasi Keluarga**

##### **1. Model Linear**

Model linear melihat komunikasi sebagai proses satu arah dari pengirim pesan ke penerima. Ini mencakup komponen dasar seperti pengirim, pesan, saluran, dan penerima. Kelebihan komunikasi ini adalah sederhana dan mudah dipahami, namun komunikasi model ini tidak cukup untuk menggambarkan dinamika komunikasi yang kompleks dalam keluarga yang melibatkan umpan balik dan interaksi dua arah.

##### **2. Model Sirkular (*Circular Model*)**

Model sirkular (*Circular Model*) menggambarkan komunikasi sebagai proses dua arah yang berkelanjutan. Pengirim dan penerima saling bertukar peran secara terus-menerus, dan umpan balik adalah bagian integral dari proses komunikasi. Komunikasi model ini lebih realistis dalam menggambarkan interaksi dalam keluarga, di mana komunikasi tidak hanya satu arah tetapi melibatkan dialog yang berkesinambungan. Namun komunikasi model ini lebih kompleks dan memerlukan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika komunikasi.

##### **3. Model Transactional (*Transactional Model*)**

Model Transactional (*Transactional Model*) memperluas model sirkular dengan memasukkan konteks lingkungan, gangguan, dan kerangka referensi dari masing-masing individu yang terlibat dalam komunikasi. Ini menekankan bahwa semua pihak dalam komunikasi berperan sebagai pengirim dan penerima sekaligus. Kelebihan komunikasi model ini mengakui kompleksitas komunikasi dalam keluarga, termasuk konteks emosional dan situasional yang

memengaruhi interaksi. Namun komunikasi model ini Sangat kompleks dan bisa sulit untuk diterapkan dalam analisis praktis tanpa pemahaman yang mendalam.

#### **4. Model Berorientasi Hubungan (*Relational Models*)**

Model Berorientasi Hubungan (*Relational Models*) menekankan bahwa komunikasi dalam keluarga berorientasi pada hubungan dan interaksi yang membangun dan memelihara hubungan emosional antara anggota keluarga. Komunikasi model ini fokus pada aspek emosional dan hubungan dari komunikasi, membantu memahami dinamika kekuasaan dan peran dalam keluarga. Namun kurang menekankan pada aspek praktis dari pertukaran informasi.

### **4.2 Komponen-Komponen Komunikasi dalam Keluarga**

Komponen-komponen komunikasi dalam keluarga terdiri dari pesan verbal dan non-verbal, saluran dan media komunikasi, serta umpan balik dan gangguan. Dengan memahami dan memperhatikan komponen-komponen ini, anggota keluarga dapat meningkatkan efektivitas komunikasi mereka, memastikan bahwa pesan-pesan penting disampaikan dan dipahami dengan jelas, serta membangun hubungan yang lebih harmonis dan mendukung.

#### **4.2.1 Pesan Verbal dan Non-Verbal**

##### **1. Pesan Verbal**

Pesan verbal adalah segala bentuk komunikasi yang menggunakan kata-kata, baik secara lisan maupun tulisan. Ini termasuk percakapan langsung, panggilan telepon, pesan teks, dan surat. Pesan verbal memungkinkan untuk penjelasan yang jelas dan rinci serta pengungkapan perasaan dan pikiran secara langsung. Contoh pesan verbal dalam keluarga Mengajarkan nilai-nilai keluarga, memberikan instruksi atau nasihat, berbagi pengalaman sehari-hari, dan menyatakan perasaan cinta atau kekhawatiran.

## **2. Pesan Non-verbal**

Pesan non-verbal adalah komunikasi yang tidak menggunakan kata-kata, melainkan melalui bahasa tubuh, ekspresi wajah, intonasi suara, kontak mata, dan gerak-gerik. Pesan non-verbal sering kali menyampaikan emosi dan perasaan lebih kuat daripada kata-kata. Mereka juga membantu memberikan konteks tambahan kepada pesan verbal dan dapat memperkuat atau melemahkan makna yang disampaikan. Contoh pesan non-verbal dalam keluarga diantaranya yaitu senyuman untuk menunjukkan persetujuan atau kasih sayang, kontak mata untuk menunjukkan perhatian, pelukan untuk memberikan dukungan emosional, dan nada suara untuk mengekspresikan emosi seperti marah atau senang.

### **4.3 Tipe dan Gaya Komunikasi dalam Keluarga**

Tipe dan komunikasi terdiri dari komunikasi sehari-hari, komunikasi emosional, dan komunikasi instrumental. Sedangkan gaya komunikasi terdiri dari gaya komunikasi asertif, agresif, pasif, dan pasif-agresif. Memahami tipe dan gaya komunikasi dalam keluarga sangat penting untuk meningkatkan hubungan dan kesejahteraan emosional. Komunikasi sehari-hari, emosional, dan instrumental masing-masing memainkan peran penting dalam dinamika keluarga. Gaya komunikasi asertif adalah yang paling sehat dan dianjurkan, karena memungkinkan komunikasi yang jujur dan menghormati hak-hak semua anggota keluarga. Di sisi lain, gaya agresif, pasif, dan pasif-agresif dapat menimbulkan masalah dan merusak hubungan jika tidak dikelola dengan baik. Dengan mengidentifikasi dan memahami berbagai tipe dan gaya komunikasi, keluarga dapat bekerja menuju interaksi yang lebih positif dan konstruktif.

### **4.3.1 Tipe Komunikasi**

#### **1. Komunikasi Sehari-Hari**

Komunikasi sehari-hari merupakan komunikasi yang terjadi dalam interaksi rutin dan biasa antara anggota keluarga. Komunikasi ini penting dilakukan untuk membangun dan memelihara hubungan emosional, memperkuat ikatan keluarga, dan menjaga keterhubungan antara anggota keluarga. Contoh komunikasi sehari-hari adalah percakapan tentang kegiatan sehari-hari, berbagi cerita tentang hari yang telah dilalui, atau diskusi tentang rencana kegiatan keluarga.

#### **2. Komunikasi Emosional**

Komunikasi emosional merupakan komunikasi yang berfokus pada perasaan, emosi, dan pengalaman pribadi anggota keluarga. Komunikasi ini penting dilakukan untuk meningkatkan kedekatan emosional, membangun kepercayaan, dan mendukung kesehatan mental anggota keluarga. Contoh komunikasi emosional adalah mengungkapkan rasa cinta, dukungan, kekhawatiran, atau kekecewaan. Berbagi perasaan tentang situasi atau masalah yang dihadapi.

#### **3. Komunikasi Instrumental (Praktis)**

Komunikasi instrumental adalah komunikasi yang berkaitan dengan tugas-tugas praktis, tanggung jawab, dan pengambilan keputusan dalam keluarga. Komunikasi ini penting dilakukan untuk meningkatkan efisiensi dan organisasi keluarga, memastikan bahwa semua anggota keluarga memahami peran dan tanggung jawab mereka. Contoh komunikasi instrumental (praktis) diantaranya mengatur jadwal, membagi tugas rumah tangga, mendiskusikan keuangan keluarga, atau merencanakan liburan.

## **4.3.2 Gaya Komunikasi**

### **1. Gaya Asertif**

Gaya asertif adalah gaya komunikasi yang mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhan dengan cara yang langsung dan jujur, namun tetap menghormati hak-hak dan perasaan orang lain. Gaya asertif mendorong komunikasi yang terbuka dan jujur, membangun kepercayaan, dan mengurangi konflik. Contoh gaya asertif yaitu "Saya merasa sedih ketika kamu tidak mendengarkan saya. Bisa kita bicarakan ini dengan lebih tenang?"

### **2. Gaya Agresif**

Gaya Agresif adalah gaya komunikasi yang bersifat dominan dan sering kali mengabaikan perasaan atau hak-hak orang lain. Sering kali disertai dengan nada suara yang keras dan intimidasi. Gaya agresif mungkin efektif untuk mencapai tujuan jangka pendek, namun gaya ini dapat merusak hubungan jangka panjang dan menyebabkan ketidakpuasan dan rasa takut di antara anggota keluarga. Contoh gaya agresif adalah "Kamu selalu membuat segalanya berantakan! Kamu harus mulai mendengarkan saya!"

### **3. Gaya Pasif**

Gaya pasif adalah gaya komunikasi yang cenderung menghindari konflik dan mengorbankan kebutuhan dan perasaan sendiri untuk menyenangkan orang lain. Cenderung tidak menyuarakan pendapat atau perasaan. Gaya pasif sering kali terhindar dari konflik langsung, tetapi dapat menyebabkan rasa frustrasi dan kebencian yang terpendam serta mengurangi rasa hormat diri. Contoh gaya pasif adalah "Tidak apa-apa, saya akan melakukan apa yang kamu inginkan, meskipun saya tidak setuju."

#### **4. Gaya Pasif-Agresif**

Gaya Pasif-Agresif adalah gaya komunikasi yang mengekspresikan perasaan negatif secara tidak langsung melalui perilaku yang pasif, seperti bersikap sinis atau menghindari tanggung jawab, alih-alih berkomunikasi secara langsung. Gaya ini sering kali membingungkan dan dapat merusak hubungan karena komunikasi yang tidak jelas dan tidak langsung. Ini dapat menyebabkan ketegangan yang berlarut-larut dan ketidakpercayaan. Contoh gaya pasif-agresif adalah "Oh, saya lupa lagi mengerjakan tugas itu. Sepertinya saya memang tidak sebaik kamu dalam mengingat hal-hal penting."

### **4.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Keluarga**

#### **4.4.1 Faktor Internal**

##### **1. Dinamika Internal Keluarga**

Ini mencakup interaksi dan hubungan antaranggota keluarga, perasaan saling terhubung, serta dinamika kekuasaan di dalam keluarga. Pola komunikasi yang telah terbentuk di antara anggota keluarga, seperti siapa yang mendominasi percakapan atau bagaimana perbedaan pendapat ditangani, dapat memengaruhi komunikasi secara keseluruhan.

##### **2. Keterampilan Komunikasi Individu**

Setiap anggota keluarga membawa keterampilan komunikasi yang berbeda-beda ke dalam dinamika keluarga. Misalnya, seseorang mungkin lebih baik dalam mengungkapkan perasaannya secara verbal, sementara yang lain mungkin lebih terampil dalam mendengarkan dengan empati. Perbedaan ini dapat memengaruhi cara komunikasi berlangsung di dalam keluarga.

### **3. Kebutuhan dan Keinginan Individu**

Setiap anggota keluarga memiliki kebutuhan dan keinginan yang berbeda dalam hal komunikasi. Beberapa orang mungkin menginginkan lebih banyak waktu untuk berbicara, sementara yang lain mungkin lebih memilih untuk berkomunikasi melalui tindakan atau kualitas waktu bersama. Pemahaman dan penghormatan terhadap kebutuhan individu ini penting untuk menciptakan komunikasi yang efektif.

#### **4.4.2 Faktor Eksternal**

##### **1. Kondisi Ekonomi**

Faktor-faktor ekonomi, seperti tekanan finansial atau perubahan dalam situasi pekerjaan, dapat memengaruhi komunikasi dalam keluarga. Stres yang disebabkan oleh masalah keuangan dapat mengganggu interaksi keluarga dan menyebabkan konflik.

##### **2. Kondisi Lingkungan**

Lingkungan fisik tempat tinggal keluarga, budaya di sekitar mereka, dan lingkungan sosial juga memainkan peran dalam komunikasi keluarga. Misalnya, keluarga yang tinggal di lingkungan yang ramah dan mendukung mungkin merasa lebih nyaman untuk berkomunikasi secara terbuka.

##### **3. Teknologi dan Media Sosial**

Perkembangan teknologi, seperti penggunaan media sosial, juga dapat memengaruhi komunikasi keluarga. Interaksi melalui pesan teks atau media sosial dapat menggantikan interaksi langsung, yang dapat mempengaruhi kualitas dan kedalaman komunikasi antaranggota keluarga.

##### **4. Tekanan dari Luar**

Tekanan dari luar keluarga, seperti tekanan dari tempat kerja, sekolah, atau lingkungan sosial, juga dapat memengaruhi

komunikasi dalam keluarga. Stres atau kekhawatiran yang berasal dari sumber-sumber eksternal ini dapat mempengaruhi bagaimana anggota keluarga berinteraksi satu sama lain.

## **4.5 Masalah dan Hambatan dalam Komunikasi Keluarga**

### **4.5.1 Jenis-Jenis Konflik Keluarga**

#### **1. Konflik antar Pasangan**

Konflik antara pasangan adalah jenis konflik yang terjadi antara suami dan istri atau pasangan hidup lainnya. Ini bisa mencakup perselisihan tentang keuangan, perbedaan pendapat tentang pengasuhan anak-anak, masalah dalam hubungan intim, atau perbedaan harapan dan aspirasi dalam kehidupan.

#### **2. Konflik antara Orang Tua dan Anak**

Konflik ini terjadi ketika orang tua dan anak memiliki perbedaan pendapat atau ketidaksepahaman tentang berbagai isu, seperti aturan rumah, batasan, kebebasan, atau pilihan pendidikan dan karier.

#### **3. Konflik antar Saudara**

Konflik antara saudara kandung atau saudara tiri dapat muncul karena persaingan, perbedaan perlakuan dari orang tua, atau perbedaan kepribadian dan minat. Konflik ini bisa mencakup perselisihan tentang warisan keluarga, perasaan cemburu, atau kesenjangan dalam pendapat dan nilai-nilai.

#### **4. Konflik Antargenerasi**

Konflik ini terjadi karena perbedaan dalam nilai-nilai, keyakinan, dan harapan antara generasi yang berbeda dalam keluarga. Misalnya, konflik bisa muncul karena perbedaan dalam pendekatan terhadap pendidikan, cara mengelola keuangan, atau pandangan tentang pernikahan dan keluarga.

## **5. Konflik antara Anggota Keluarga dan Mertua**

Konflik antara anggota keluarga dan mertua dapat terjadi karena perbedaan pendapat tentang bagaimana peran mertua dalam keluarga, campur tangan dalam urusan keluarga, atau perbedaan budaya dan tradisi.

## **6. Konflik Identitas**

Konflik identitas terjadi ketika anggota keluarga memiliki perbedaan pandangan tentang identitas individu atau kelompok dalam keluarga. Misalnya, konflik bisa muncul karena perbedaan dalam kebanggaan etnis atau budaya, agama, atau orientasi seksual.

## **7. Konflik Warisan**

Konflik warisan terjadi ketika ada perselisihan atau ketidaksepahaman tentang pembagian atau pengelolaan warisan keluarga, termasuk harta, properti, atau tradisi keluarga.

## **8. Konflik Budaya**

Konflik budaya terjadi ketika anggota keluarga berasal dari latar belakang budaya yang berbeda atau memiliki nilai-nilai dan tradisi yang berbeda. Ini bisa mencakup perbedaan dalam bahasa, kepercayaan, atau norma sosial yang dapat memengaruhi komunikasi dan interaksi dalam keluarga

### **4.5.2 Sumber-Sumber Hambatan Komunikasi**

#### **1. Hambatan Emosional (marah, sedih, cemas)**

Kurangnya keterampilan dalam mengelola emosi (marah, sedih, cemas) dapat menghambat komunikasi keluarga. Ketika emosi seperti kemarahan, kesedihan atau kecemasan mendominasi, kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dapat terganggu.

## **2. Hambatan Fisik (jarak, gangguan lingkungan)**

Jika anggota keluarga terpisah oleh jarak geografis yang jauh, komunikasi dapat terhambat oleh kesulitan dalam bertemu secara langsung atau berbicara secara langsung ditambah dengan gangguan lingkungan yang tidak dapat diprediksi.

## **3. Hambatan Psikologis (prasangka, ketidakpercayaan)**

Kurangnya kepercayaan dan prasangka antara anggota keluarga dapat menyulitkan komunikasi yang terbuka dan jujur. Jika ada ketidakpercayaan dan prasangka yang mendalam, anggota keluarga mungkin enggan untuk berbagi perasaan atau masalah mereka.

### **4.5.3 Dampak Komunikasi yang Tidak Efektif**

#### **1. Ketidakharmonisan Hubungan**

Dalam beberapa kasus, komunikasi yang tidak efektif dapat menyebabkan keretakan atau bahkan keruntuhan hubungan dalam keluarga. Ketidakmampuan untuk memecahkan masalah atau berkomunikasi dengan baik dapat membuat anggota keluarga merasa putus asa atau tidak memiliki harapan untuk perbaikan.

#### **2. Masalah Emosional dan Mental**

Komunikasi yang tidak efektif dapat menyebabkan stres yang tinggi dan kesehatan mental yang buruk bagi anggota keluarga. Ketegangan yang berkelanjutan dan ketidakpastian dalam hubungan dapat mengarah pada kecemasan, depresi, atau masalah kesehatan mental lainnya.

#### **3. Pengaruh Negatif pada Perkembangan Anak**

Pola komunikasi yang tidak efektif cenderung berlanjut dari satu generasi ke generasi berikutnya sehingga mengganggu perkembangan anak. Jika anggota keluarga tidak belajar keterampilan komunikasi yang sehat, mereka mungkin

mengulangi pola-pola yang merugikan perkembangan anak mereka sendiri.

## **4.6 Strategi dan Teknik Meningkatkan Komunikasi Keluarga**

### **4.6.1 Teknik Komunikasi Efektif**

#### **1. Mendengarkan Aktif**

Salah satu kunci utama dalam komunikasi yang efektif adalah mendengarkan dengan aktif. Ini berarti memberikan perhatian penuh pada pembicara, memahami apa yang mereka katakan, dan menanggapi dengan cara yang memperlihatkan pemahaman dan empati.

#### **2. Menggunakan "I" Statements untuk Menyampaikan Perasaan**

Dalam komunikasi keluarga yang sehat, penting menyampaikan kondisi perasaan untuk mengekspresikan emosi mereka dengan aman. Ini termasuk memvalidasi perasaan mereka dan menunjukkan empati, bahkan jika Anda tidak sepenuhnya setuju dengan mereka.

#### **3. Teknik *Paraphrasing* untuk Memastikan Pemahaman**

Hindari penggunaan bahasa ambigu atau berbelit-belit. Gunakan bahasa yang sederhana, jelas, dan langsung agar pesan Anda mudah dipahami oleh anggota keluarga lainnya.

### **4.6.2 Mengelola Konflik dalam Keluarga**

#### **1. Pendekatan *Problem-Solving***

Konflik bisa menjadi peluang untuk memperbaiki hubungan jika dikelola dengan baik. Bahas strategi pemecahan masalah yang efektif, seperti identifikasi masalah secara jelas, mencari solusi bersama, dan mencoba untuk mencapai kesepakatan yang menguntungkan semua pihak.

## **2. Teknik Negosiasi dan Mediasi**

Tekankan pentingnya negosiasi dan mediasi dalam mengatasi konflik. Bahas tentang bagaimana mencapai titik tengah yang memuaskan semua pihak, di mana setiap anggota keluarga harus siap untuk memberikan dan menerima.

## **3. Pentingnya Waktu Tenang sebelum Membahas Masalah Besar**

Dalam setiap menghadapi permasalahan pasti akan ada kondisi emosi sehingga dalam menyelesaikan permasalahan pentingnya mengatur waktu dalam menyelesaikannya. Jika kondisinya sudah tenang maka bisa menjadi kesempatan untuk membahas masalah yang besar.

### **4.6.3 Membangun dan Memelihara Hubungan Keluarga yang Sehat**

#### **1. Aktivitas Bersama yang Meningkatkan Komunikasi**

Aktivitas bersama anggota keluarga mendorong komunikasi yang baik, seperti bermain *game* keluarga, berkebun bersama, atau memasak bersama. Aktivitas semacam ini memberikan kesempatan untuk berinteraksi secara positif dan membangun hubungan yang kuat. Selain itu, aktivitas seperti piknik, berkemah, atau bersepeda dapat memberikan kesempatan untuk menjelajahi alam bersama dan menciptakan kenangan yang berharga.

#### **2. Ritual dan Tradisi Keluarga**

Ritual dan tradisi keluarga memainkan peran penting dalam memperkuat ikatan antar anggota keluarga. Ajarkan pentingnya menjaga dan merayakan ritual dan tradisi keluarga, seperti merayakan ulang tahun, liburan keluarga, atau ritual harian seperti makan malam bersama. Diskusikan bagaimana ritual dan tradisi keluarga dapat memberikan

stabilitas dan kedekatan emosional, serta menjadi momen untuk berkumpul, berbagi cerita, dan memperkuat identitas keluarga.

### 3. Menggunakan Teknologi dengan Bijak

Ajarkan keluarga untuk menggunakan teknologi dengan bijak dan seimbang. Dorong penggunaan teknologi untuk memfasilitasi komunikasi yang positif dan mempererat hubungan, misalnya dengan berbagi foto, video, atau cerita melalui media sosial atau aplikasi pesan. Namun, penting juga untuk menetapkan batasan terhadap penggunaan teknologi, terutama selama waktu bersama keluarga. Dorong waktu tanpa layar di mana keluarga dapat fokus sepenuhnya satu sama lain tanpa gangguan dari perangkat elektronik.

#### 4.7 Studi Kasus dan *Best Practies*

##### 4.7.1 Studi Kasus

#### 1. Analisis kasus nyata tentang komunikasi dalam keluarga

Keluarga Smith terdiri dari empat anggota: Ayah (John), Ibu (Sarah), dan dua anak remaja (Tom dan Emily). Mereka memiliki kehidupan yang sibuk dengan pekerjaan, sekolah, dan kegiatan ekstrakurikuler. Namun, dalam beberapa bulan terakhir, mereka mulai mengalami ketegangan dan konflik yang meningkat dalam hubungan mereka.

#### 2. Pembelajaran dan implikasi dari kasus tersebut

- a. **Kekurangan Komunikasi:** Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh keluarga Smith adalah kekurangan komunikasi yang efektif. Mereka jarang berbicara satu sama lain tentang perasaan, kebutuhan, atau masalah yang mereka hadapi, sehingga terjadi ketidakpahaman dan frustrasi.
- b. **Konflik Tanpa Penyelesaian:** Ketegangan yang terjadi di antara anggota keluarga seringkali tidak terselesaikan karena kurangnya komunikasi yang terbuka. Konflik yang muncul

cenderung tertahan dan tidak diungkapkan dengan jelas, menyebabkan ketegangan yang terus berlanjut di antara mereka.

- c. **Kurangnya Mendengarkan Aktif:** Anggota keluarga sering kali terjebak dalam pola komunikasi yang kurang mendengarkan satu sama lain. Mereka cenderung menyampaikan pendapat mereka sendiri tanpa benar-benar mendengarkan atau memahami perspektif orang lain.
- d. **Pola Komunikasi yang Dipengaruhi Stres:** Kehidupan yang sibuk dan stres dari pekerjaan dan sekolah dapat memengaruhi pola komunikasi keluarga. Mereka mungkin merasa terlalu lelah atau stres untuk berkomunikasi dengan baik, menyebabkan munculnya konflik dan ketegangan.

#### 4.7.2 *Best Practices*

##### 1. Contoh keluarga dengan komunikasi yang efektif

Keluarga Johnson terdiri dari Ayah (Michael), Ibu (Rachel), dan dua anak remaja (Emma dan Ethan). Mereka memiliki hubungan yang sangat dekat dan harmonis, yang didasarkan pada komunikasi yang terbuka, jujur, dan mendukung.

##### 2. Tips dan trik dari psikolog dan praktisi keluarga

- a. **Komunikasi Terbuka:** Keluarga Johnson menerapkan komunikasi yang terbuka di antara anggota keluarga. Mereka merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaan, kebutuhan, dan masalah yang mereka hadapi tanpa takut dihakimi atau diabaikan.
- b. **Mendengarkan Aktif:** Setiap anggota keluarga memiliki keterampilan **mendengarkan** aktif yang baik. Mereka tidak hanya menyampaikan pendapat mereka sendiri, tetapi juga secara aktif mendengarkan dan memahami perspektif orang lain sebelum memberikan tanggapan atau solusi.

- c. **Empati dan Penghargaan:** Keluarga Johnson sangat berempati terhadap satu sama lain dan menghargai perbedaan pendapat serta kebutuhan masing-masing. Mereka berusaha untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan oleh anggota keluarga lainnya dalam situasi apapun.
- d. **Problem-Solving Kolaboratif:** Ketika menghadapi konflik atau masalah, mereka cenderung menggunakan pendekatan kolaboratif dalam mencari solusi. Mereka bekerja sama untuk menemukan solusi yang menguntungkan semua pihak dan menghindari menyalahkan atau menyerang satu sama lain.
- e. **Keterlibatan Aktif:** Keluarga Johnson terlibat secara aktif dalam kehidupan masing-masing. Mereka menyediakan waktu untuk berbicara dan berbagi pengalaman, keberhasilan, dan tantangan sehari-hari mereka, sehingga memperkuat ikatan keluarga mereka.
- f. **Pemeliharaan Ritual Komunikasi:** Mereka memiliki berbagai ritual komunikasi, seperti makan malam bersama setiap malam, pertemuan keluarga mingguan, atau liburan bersama, yang memberikan kesempatan bagi semua anggota keluarga untuk terhubung dan berbagi.

## 4.8 Penutup

### 4.8.1 Pemahaman dan Empati

Komunikasi yang efektif membutuhkan pemahaman dan empati antara anggota keluarga. Ini berarti mendengarkan dengan penuh perhatian dan mencoba memahami perspektif dan perasaan orang lain tanpa menghakimi atau menilai.

### 4.8.2 Pembukaan dan Kejujuran

Keluarga yang baik mempromosikan suasana di mana anggota keluarga merasa nyaman untuk berbicara terbuka dan jujur. Ini

mencakup berbicara tentang perasaan, kebutuhan, dan masalah dengan terbuka tanpa takut dihakimi atau diremehkan.

#### **4.8.3 Respek dan Penghargaan**

Komunikasi yang sehat memerlukan adanya rasa hormat dan penghargaan antara anggota keluarga. Ini berarti menghargai pandangan dan perasaan masing-masing anggota keluarga, bahkan jika ada perbedaan pendapat.

#### **4.8.4 Pemecahan Masalah**

Komunikasi yang efektif memungkinkan keluarga untuk bekerja sama dalam memecahkan masalah dan mengatasi konflik. Ini melibatkan kemampuan untuk mendengarkan dengan empati, menemukan solusi yang memuaskan semua pihak, dan mengelola emosi dengan baik selama proses tersebut.



# Bab 5

## Gender dalam Keluarga

### 5.1 Pengantar

Gender dapat diartikan sebagai konsep kultural yang berkembang di masyarakat, berusaha membedakan antara laki-laki dan perempuan dalam peran, perilaku, mental dan karakteristik emosional (Nuroniya, 2023). Gender merupakan sifat yang inheren pada laki-laki dan perempuan dan merupakan hasil konstruksi sosial dan kultural. Sifat tersebut dapat dipertukarkan dan berubah seiring waktu, perubahan tempat, dan terjadi antara kelas masyarakat yang berbeda (Fakih, 2016). Gender merupakan sebuah konsep kultural yang berdasarkan pada rekayasa sosial dan berkembang di masyarakat untuk mengidentifikasi perbedaan peran, tingkah laku, dan lain sebagainya pada laki-laki dan perempuan (Umar, 2010).

Menurut *World Health Organization* (2024), gender merujuk pada karakteristik laki-laki, perempuan, anak laki-laki, dan perempuan yang dikonstruksi secara sosial. Hal ini meliputi norma, perilaku, dan peran serta hubungan satu sama lain. Sebagai sebuah konstruksi sosial, gender bervariasi antara satu masyarakat dengan masyarakat lainnya dan berubah seiring waktu. Menurut Nuroniya (2023), konstruksi sosial merupakan sebuah proses sosial berupa perilaku dan interaksi antar individu

atau sekelompok individu yang secara berkelanjutan menciptakan realitas yang dimiliki dan dialami bersama secara subjektif. Individu merupakan manusia bebas yang menjadi penentu pada realitas sosial yang dikonstruksi berdasarkan keinginannya.

Gender sebagai suatu konsep ataupun sifat yang melekat pada laki-laki dan perempuan berkaitan dengan peran sosial dan budayanya, walaupun peran sosial dan budaya tersebut dapat berubah seiring waktu dan perbedaan tempat. Misalnya, laki-laki dilihat sebagai individu yang kuat sedangkan perempuan lemah lembut, laki-laki lebih rasional sedangkan perempuan lebih mengedepankan perasaan. Namun, anggapan-anggapan seperti ini dapat berubah seiring waktu dan perkembangan zaman. Anggapan-anggapan ini dapat berbeda di tempat-tempat yang berbeda pula.

Konsep tentang gender sering kali dianggap sama atau tertukar dengan konsep jenis kelamin. Gender berbeda dengan jenis kelamin. Gender melihat laki-laki dan perempuan berdasarkan peran yang berkaitan dengan budaya dan kesepakatan di lingkungan masyarakat, sedangkan jenis kelamin melihat fungsi biologis dari laki-laki dan perempuan. Peran gender dapat dipertukarkan, sedangkan jenis kelamin tidak dapat dipertukarkan karena merupakan kondisi alamiah manusia.

Menurut Ahimsa-Putra (2000), mengategorisasi pemaknaan gender sebagai konstruksi sosial ke dalam beberapa kategori, yaitu:

1. Term konseptual. Istilah gender berasal dari bahasa asing yang padanan katanya sulit untuk dicari agar dapat dipahami maknanya dengan benar. Istilah gender ini terkadang menimbulkan resistensi, karena konsep gender membawa perubahan pada status, peran, tanggung jawab, dan relasi antara laki-laki dan perempuan.

2. Fenomena sosial. Berkaitan dengan fenomena di masyarakat, pembagian peran antara laki-laki dan perempuan sering kali dilihat oleh masyarakat berdasarkan perbedaan jenis kelamin. Berdasarkan pembagian peran ini, seolah-olah laki-laki dan perempuan hanya dapat melakukan jenis pekerjaan tertentu saja, dan melahirkan perbedaan status sosial di masyarakat, laki-laki dianggap lebih unggul dari pada perempuan, perbedaan peran tersebut dianggap tidak bisa ditukar dan bahkan dianggap sebagai kodrat.
3. Kesadaran sosial. Peran gender antara laki-laki dan perempuan dapat berubah sesuai dengan kondisi sosial masyarakat dan perkembangan IPTEK. Perubahan yang terjadi pada masyarakat mengakibatkan perubahan peran gender, hal ini dapat terjadi karena gender merupakan hasil dari konstruksi sosial, tidak bersifat kodrati.
4. Masalah sosial. Standardisasi peran gender sebenarnya tidak menjadi masalah bila tidak memunculkan ketidakadilan. Namun, beberapa standardisasi peran dan pandangan yang bias gender yang berasal dari budaya patriarki atau matriarki memiliki potensi menimbulkan ketidakadilan. Hal ini sudah tidak relevan dengan kehidupan modern yang cenderung egaliter, demokratis, dan adil. Bentuk-bentuk ketidakadilan gender yang berasal dari budaya tersebut, antara lain: *stereotype*, subordinasi, marginalisasi, beban kerja yang tidak proporsional, dan kekerasan berbasis gender.
5. Konsep untuk analisis. Gender digunakan sebagai alat analisis yang melengkapi alat analisis sosial lainnya. Menurut (Faraz, 2012), analisis gender adalah suatu proses sistematis dalam melakukan analisis terhadap data dan informasi untuk mengidentifikasi dan memaparkan fungsi, posisi, peran, dan tanggung jawab laki-laki dan perempuan, faktor-faktor yang mempengaruhinya.

6. Gerakan sosial. Gender sebagai usaha nyata dalam mengatasi dan mengubah disparitas peran, status, tanggung jawab, dan pemanfaatan sumber daya antara laki-laki dan perempuan yang berakibat pada diskriminasi terhadap perempuan.

## 5.2 Kesetaraan Gender dalam Keluarga

Peran gender merupakan istilah yang digunakan dalam memandang peran laki-laki dan perempuan sebagai hasil rumusan masyarakat berdasarkan tipe seksualnya. Perbedaan peran antara laki-laki dan perempuan berdasarkan gender dapat dibagi menjadi empat (Nuroniyah, 2023):

1. Perbedaan pada pekerjaan, contohnya anggapan bahwa ayah melakukan jenis pekerjaan yang produktif seperti menghasilkan uang atau mencari nafkah, sedangkan ibu mengerjakan jenis pekerjaan yang *reproductive* dan tidak menghasilkan uang, seperti mengurus pekerjaan rumah tangga.
2. Perbedaan wilayah kerja, contohnya anak laki-laki dipersiapkan untuk memiliki kemampuan yang diperlukan untuk bekerja di luar rumah atau luar ruangan, sedangkan anak perempuan dipersiapkan untuk memiliki kemampuan agar dapat terampil bekerja di dalam rumah (mengurus rumah) atau ruang pribadi.
3. Perbedaan status, laki-laki (ayah atau suami) merupakan pelaku utama, sedangkan perempuan (ibu atau istri) merupakan pelengkap bagi peran laki-laki.
4. Perbedaan sifat, perempuan dipandang memiliki sifat feminin dan laki-laki dipandang memiliki sifat maskulin.

Pada kehidupan modern saat ini, perbedaan peran gender tersebut sudah kurang relevan. Di dalam ruang lingkup keluarga misalnya, suami dan istri sama-sama dapat berperan sebagai pencari nafkah, atau misalnya suami dibebani pekerjaan yang biasanya identik dengan pekerjaan istri, seperti

mengerjakan pekerjaan rumah tangga, memasak, dan mengurus atau mengasuh anak. Pergantian peran tersebut terjadi bukan karena pandangan bahwa status laki-laki atau perempuan berposisi lebih tinggi atau pun lebih rendah, tetapi hal ini berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki. Menurut Nur A (2020), jenis kelamin tidak menjadi variabel yang signifikan terhadap kapasitas yang dimiliki seseorang. Terdapat variabel lain yang bersama-sama menentukan perbedaan kemampuan yang dimiliki antar individu.

Bentuk sebuah keluarga dipengaruhi oleh konstruksi gender pada lingkungan masyarakat tempat keluarga tersebut hidup. Keluarga yang dibentuk berdasarkan *gender equality* (kesetaraan gender) dapat menghilangkan masalah-masalah yang berkaitan dengan ketidakadilan gender, seperti stereotip, subordinasi, marginalisasi, kekerasan, dan beban ganda (*double burden*). Sebaliknya, keluarga yang hidup dalam satu budaya tertentu yang bias gender, memiliki kemungkinan akan timbulnya ketidakadilan gender dalam lingkungan keluarga tersebut.

Berdasarkan teori ekologi dari Bronfenbrenner (1979), perkembangan anak dipengaruhi oleh lingkungan yang memiliki struktur yang bertingkat, di antaranya keluarga sebagai mikro sistem dan budaya sebagai makro sistem. Nilai-nilai budaya tempat keluarga hidup mempengaruhi mikro sistem anak. Orang tua mendidik dan menanamkan nilai-nilai kebaikan kepada anaknya berdasarkan nilai-nilai kebaikan yang berkembang di masyarakat. Menurut Guy-Evans (2024), kepercayaan tentang peran gender, individualisme, struktur keluarga, dan isu-isu sosial membentuk norma dan nilai yang meresap ke dalam mikro sistem anak.

Menurut Cholil (2013), berdasarkan analisis gender, prinsip-prinsip kesetaraan gender dalam sebuah keluarga dapat mendukung pencapaian tujuan dari sebuah pernikahan. Hal ini

terjadi karena dalam sebuah keluarga yang berkeadilan gender terdapat dinamika relasi yang positif antar anggotanya. Suami, istri, dan anak, serta anggota keluarga lain memiliki hak dan kewajiban serta peran dan kesempatan yang sama, hubungan keluarga berlandaskan sikap saling menghargai, menghormati, dan membantu satu sama lain.

Menurut Cholil (2013), kesetaraan gender berarti bahwa laki-laki dan perempuan memiliki kedudukan yang sama. Kedudukan yang sama ini berkaitan dengan akses, partisipasi, pengaturan, dan pemanfaatan dalam berbagai aktivitas hidup berkeluarga, bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Hal ini merupakan jalan yang mengarahkan pada terwujudnya kondisi setara, serasi, selaras, dan seimbang, serta tidak ada diskriminasi. Wujud dari kesetaraan gender antara lain adanya kesamaan hak dan kewajiban serta peran dan kesempatan antara laki-laki dan perempuan dengan berdasarkan relasi positif di berbagai bidang, relasi yang demokratis, terbuka, dan egaliter.

Kualitas hubungan yang baik antar anggota keluarga dapat berdampak pada terwujudnya kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) pada setiap anggota keluarga, karena salah satu aspek bagi tercapainya kesejahteraan psikologis individu adalah relasi yang positif dengan individu lain. Seperti yang dikemukakan oleh Ryff (1989), kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) pada diri individu terdiri dari beberapa aspek, yaitu:

1. Penerimaan diri
2. Pembentukan hubungan yang berkualitas dengan orang lain
3. Otonomi dalam berpikir dan bertindak
4. Kemampuan untuk mengelola lingkungan yang kompleks agar sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi
5. Pencarian tujuan yang bermakna dan rasa memiliki tujuan dalam hidup

## 6. Pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan sebagai pribadi

Relasi yang positif antar anggota keluarga dapat mendukung kesejahteraan psikologis masing-masing anggota keluarga, orang yang sejahtera secara psikologis dapat dipastikan dia merasakan kebahagiaan dalam hidupnya, sehingga kondisi keluarga yang bahagia dapat terwujud. Kesejahteraan psikologis individu merujuk pada sejauh mana individu mengalami emosi yang positif dan perasaan bahagia (Diener, 2000). Kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi mental positif, seperti kebahagiaan atau kepuasan. Jika ada orang yang mengungkapkan bahwa dia bahagia atau sangat puas dengan hidupnya, maka dapat dipastikan bahwa kesejahteraan psikologisnya cukup tinggi.

Indikator yang menunjukkan bahwa dalam sebuah keluarga berlandaskan kesetaraan gender (Cholil, 2013), antara lain:

1. Keterlibatan laki-laki dan perempuan dalam menentukan sebuah keputusan, atau merencanakan dan melaksanakan setiap kegiatan keluarga di wilayah internal dan eksternal keluarga.
2. Akses, pengaturan, dan penguasaan yang didapatkan oleh perempuan terhadap aset keluarga berupa sumber daya manusia dan sumber daya alam.
3. Manfaat yang dirasakan oleh perempuan dalam setiap kegiatan keluarga, sebagai pelaksana atau sebagai orang yang menikmati hasil dari kegiatan atau aktivitas keluarga tersebut.

Menurut (Nuroniayah, 2023), kesetaraan gender ditandai dengan hilangnya faktor-faktor yang menjadi hambatan dalam berperan dalam kehidupan bermasyarakat, baik bagi laki-laki maupun perempuan. Keduanya mendapatkan status yang sama

dalam mewujudkan hak-hak asasi dan mengaktualisasikan potensinya. Wujud kesetaraan dan keadilan gender dapat dilihat dari beberapa segi. *Pertama*, akses berupa kesempatan yang sama, misalnya dalam konteks keluarga, laki-laki dan perempuan memiliki oportunitas yang sama dalam mendapatkan informasi dalam bidang pendidikan atau pun jenjang karier. *Kedua*, partisipasi, laki-laki dan perempuan sama-sama berpartisipasi dalam mengambil keputusan (*decision making*), misalnya suami dan istri ikut terlibat dalam pengambilan keputusan dalam berkeluarga. *Ketiga*, kontrol, laki-laki dan perempuan memiliki kekuasaan atau kontrol yang sama terhadap sumber daya, misalnya suami dan istri sama-sama memperoleh wewenang atau kuasa terhadap aset yang dimiliki oleh keluarga. *Keempat*, manfaat, laki-laki dan perempuan memperoleh manfaat yang sama dalam berbagai aktivitas atau kegiatan, misalnya dalam konteks kehidupan berkeluarga, setiap kegiatan atau aktivitas keluarga dirasakan manfaatnya oleh laki-laki dan perempuan, tidak ada salah satu pihak yang tidak mendapat manfaatnya atau bahkan dirugikan.

Apabila pembagian peran dalam keluarga mempertimbangkan indikator-indikator ini dan relasi antar anggota keluarga terjalin dengan baik (saling menghormati, menghargai, dan membantu), maka perubahan dari keluarga yang bias gender menuju keluarga yang berwawasan kesetaraan gender diharapkan akan terwujud dan selanjutnya akan tercipta keluarga yang bahagia.

### **5.3 Parenting Berwawasan Gender**

Pola asuh orang tua pada anaknya sudah tidak terbantahkan lagi memberikan pengaruh yang besar terhadap perkembangan anak. Pola asuh yang tepat dari orang tua dimulai sejak anak masih berusia dini mendorong perkembangan anak yang optimal. Periode usia dini merupakan periode penting dan menentukan bagi individu dalam aspek-aspek

perkembangannya (Nurhayati dkk. 2024). Pola asuh memberikan pengaruh pada aspek kejiwaan dan sosial anak. Karakter dan perkembangan diri anak dibentuk melalui proses pengasuhan yang baik dari orang tuanya (Sofiani dan Mufika, 2020). Begitu pula sebaliknya, pola asuh yang tidak tepat, akan memberikan dampak negatif atau menghambat perkembangan diri anak.

Menurut Sofiani dan Mufika (2020), pola asuh yang bias gender akan memberikan dampak terhadap perkembangan anak. Munculnya perasaan cemburu dan sering membandingkan dirinya sendiri dengan saudara ataupun orang lain, anak menjadi kurang percaya diri, sering mengalami *bad mood*, anak menjadi sulit diatur, membangkang dan memberontak, dan agresif. Hal-hal seperti ini jika terjadi pada anak usia dini, akan berpengaruh pada masa remaja, anak cenderung bermasalah, rentan terlibat pergaulan bebas, dan kenakalan remaja.

Menurut (Cholil, 2013), pengasuhan terhadap anak akan memberikan dampak positif bila responsif gender. Merespons secara positif terhadap perbedaan untuk menciptakan kesetaraan gender yang menghendaki relasi yang egaliter, demokratis, dan terbuka, serta saling menghormati dan menyayangi antar anggota keluarga. Semua pihak memperoleh hak asasi sebagai manusia. Pola asuh seperti ini adalah salah satu usaha dalam menghilangkan diskriminasi atas perbedaan tersebut.

*Parenting* yang berwawasan gender ini menitikberatkan pada prinsip-prinsip yang secara proporsional memandang sama setiap anak, baik laki-laki maupun perempuan, anak dilihat berdasarkan tingkat kebutuhannya. Menurut Mufida (2017), *Parenting* berwawasan gender ini bertujuan menanamkan pemahaman kepada anak tentang gender, bahwa sifat maskulin dan feminin memiliki status yang sama pentingnya dalam kehidupan sosial.

Berikut ini beberapa kelebihan dari pola asuh berwawasan gender bila diaplikasikan dalam kehidupan

berkeluarga (Hamid, 2014), yaitu: 1) terciptanya perilaku yang adil dan memegang prinsip kesetaraan gender dalam pengasuhan anak, 2) meningkatkan pemahaman tentang menghormati dan menghargai perbedaan dan keragaman, dan menjadikan komunikasi, diskusi, dan dialog sebagai cara dalam menemukan solusi atas berbagai permasalahan keluarga atau pelanggaran hak asasi manusia, 3) anak laki-laki atau pun perempuan mendapatkan hak-hak dasarnya khususnya dalam bidang pendidikan, 4) memperluas wawasan dan meningkatkan pemahaman terhadap pendidikan karakter, perlindungan kesehatan ibu dan anak, serta perlindungan terhadap anak dari penelantaran dan kekerasan, 5) meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarga dan dimilikinya tabungan pendidikan dalam keluarga yang akan mendukung keberlangsungan pendidikan anak.

Menurut Arthasalina (2020), keunggulan *parenting* berwawasan gender, antara lain: 1) memberikan anak kebebasan berekspresi, 2) membantu anak memahami potensi dirinya, 3) kemudahan dalam mengetahui minat dan bakat anak serta menyusun rencana dalam upaya memaksimalkannya, 4) membentuk anak yang memiliki sikap yang lebih menghargai orang lain, dan 5) mewujudkan kesehatan mental pada diri anak.

#### **5.4 Penutup**

Gender merujuk pada karakteristik laki-laki, perempuan, anak laki-laki, dan perempuan yang dikonstruksi secara sosial. Gender sebagai suatu konsep ataupun sifat yang melekat pada laki-laki dan perempuan berkaitan dengan peran sosial dan budaya. Gender berbeda dengan jenis kelamin. Gender melihat laki-laki dan perempuan berdasarkan peran yang berkaitan dengan budaya dan kesepakatan di lingkungan masyarakat, sedangkan jenis kelamin melihat fungsi biologis dari laki-laki dan perempuan. Peran gender dapat dipertukarkan,

sedangkan jenis kelamin tidak dapat dipertukarkan karena merupakan kondisi alamiah manusia.

Keluarga yang dibentuk berdasarkan *gender equality* (kesetaraan gender) dapat menghilangkan masalah-masalah yang berkaitan dengan ketidakadilan gender. Prinsip-prinsip kesetaraan gender dalam sebuah keluarga dapat mendukung pencapaian tujuan dari sebuah pernikahan. Kualitas hubungan yang baik antar anggota keluarga yang berwawasan gender dapat berdampak pada terwujudnya kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) pada setiap anggota keluarganya.

*Parenting* yang berwawasan gender ini menitikberatkan pada prinsip-prinsip yang secara proporsional memandang sama setiap anak, baik laki-laki maupun perempuan. *Parenting* berwawasan gender ini bertujuan menanamkan pemahaman kepada anak tentang gender, bahwa sifat maskulin dan feminin memiliki status yang sama pentingnya dalam kehidupan sosial.



# Bab 6

## Konflik Marital (Kasus Rumah Tangga Poligami)

### 6.1 Pengantar

Kehidupan dunia ini Allah swt menciptakan segala makhluk secara berpasang-pasangan, tidak hanya manusia saja melainkan tumbuh-tumbuhan dan hewan, lihatlah kicauan burung dipagi hari betapa merdu akan suaranya dan kalau diperhatikan mereka juga melakukan kehangatan dengan jenis burung yang lainnya. Bahkan, dalam tumbuhan yang indahpun akan mendapatkan sentuhan benih dari tumbuhan lainnya meskipun melalui lebah atau burung yang menghinggapinya.

Begitu pula manusia dalam memelihara eksistensinya dimuka bumi, dibuktikan dalam sejarah manusia yang pertama yaitu nabi Adam as dengan ibu Hawa juga melakukan yang dinamakan keberpasangan antara laki-laki dan perempuan yang kemudian melahirkan generasi sesudahnya sampai hari ini. Begitulah kehidupan di dunia ini yang sejenis makhluk akan menemukan cara dan prosesnya masing-masing.

Pasangan yang kemudian menjadi sebuah ikatan perkawinan adalah sesuatu yang menjadi banteng dan 'pendukung' di antara satu dengan lainnya. Sebab, pasangan merupakan representasi 'dirinya' dalam menghadapi segala

problematika yang muncul. Dengan demikian, keberpasangan yang disatukan lewat ikatan perkawinan menjadi ujung atau puncak penyatuan akan jiwa, akal, cita-cita, harapan sebelum penyatuan akan tubuh jasmaninya (Shihab, 2015)

Pernikahan yang dilakukan antara seorang pria dengan wanita adalah sesuatu yang sudah menjadi sebuah keinginan dan dambaan bagi setiap manusia yang normal sebagai bagian dari fitrah manusia dalam membina rumah tangga yang bahagia, dengan kata lain adanya unsur psikologis yang diharapkan lewat jalan pernikahan itu sendiri (Muhyidin, 2003). Sebab, salah satu tujuan pernikahan adalah pemenuhan kebutuhan psikologis baik laki-laki maupun perempuan, sehingga banyak yang terganggu psikologisnya tatkala sudah memasuki usia 21 tahun keatas belum memiliki pasangan hidup.

Pemenuhan unsur psikologis yang diharapkan dari sebuah pernikahan tidaklah serta merta terwujud, baik langsung maupun tidak langsung yang dialami khususnya pihak wanita tatkala kenyataan menjadi istri kedua dari rumah tangga poligami. Sebab, sudah menjadi keinginan banyak wanita ketika dia menikah dengan seorang laki-laki, maka menjadi istri pertama sekaligus terakhir bagi suaminya dan tidak akan dimadu olehnya. Meskipun, takdir berkata lain yaitu suaminya menikah lagi dengan wanita lain.

## **6.2 Problematika Rumah Tangga Poligami**

Dalam Undang-Undang Perkawinan Nomor 1 Tahun 1974 dalam pasal 1 dijelaskan bahwa yang dinamakan perkawinan adalah sebuah ikatan lahir dan batin yang dilakukan antara seorang pria dengan wanita yang kemudian disebut pasangan suami istri dalam rangka membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan kekal yang berlandaskan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Perkawinan itu dianggap sah dalam hukum di Indonesia apabila dilaksanakan sesuai dengan agama masing-masing,

sehingga nikah yang berbeda agama tidak dapat berlaku di negeri ini, dan perkawinan yang terjadi haruslah dicatat sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku.

Dipandang dari perspektif sosial bahwa menikah merupakan sarana menggabungkan ikatan tali yang kuat di antara kedua pasangan yang awalnya mereka adalah orang lain yang dilahirkan dan dibesarkan oleh dua keluarga yang berbeda, baik latar belakangnya, pendidikannya, kultur dan budayanya, dan sebagainya. Keberpasangan dalam menghadapi segala problem kehidupan baik dalam suka maupun duka dalam rangka menggapai tujuan pernikahan yang sakinah, mawaddah, dan wa rahmah.

Pernikahan itu sendiri merupakan sebuah jalan dalam membangun sebuah peradaban yang dimulai dari akad nikah yang dilakukan oleh suami dan istri, dan kemudian melahirkan keturunan. maka, bagaimana keluarga itu dalam mendidik dan menjalankan amanah keturunan agar menjadi keturunan yang solih dan solihah. Keluarga yang sudah menjadi baik maka akan menjadikan masyarakatnya baik dan pada akhirnya menjadi sebuah negara yang memiliki peradaban yang tinggi disebabkan dan diawali dari institusi yang pertama dan terkecil yaitu keluarga.

Dengan demikian, bahwa model pernikahan baik monogami maupun poligami sama-sama mempunyai sebuah tujuan pernikahan yang mulia yaitu membentuk keluarga yang sakinah, mawaddah, dan wa rahmah. Ibarat seorang nahkoda yang baik maka dia akan memiliki pembantu nahkoda berapapun, di mana peran para istrinya menjadi penguat bagi suaminya dalam menjalankan peran sebagai kepala keluarga.

Model perkawinan yang diakui legalitasnya di Indonesia ada dua, yaitu monogami dan poligami, namun yang monogami sudah jelas dan terang sebagaimana praktik perkawinan yang terjadi dalam masyarakat pada umumnya, sedangkan praktik

poligami masih menjadi bahan perbincangan di khalayak umum, meskipun dalam undang-undang yang sama di pasal 3 dan pasal 4 ayat (2) sudah dijelaskan secara terperinci.

Islam memberikan jalan keluar sebagai perkara yang halal dan mendapatkan keberkahan dari Allah swt terkait pasangan itu yaitu melalui sebuah ikatan lahir batin antara laki-laki dengan wanita yang disebut dengan istilah pernikahan. Nikah secara harfiah diartikan dengan penyatuan, proses bersatunya laki-laki dengan wanita.

Rumah tangga akan memunculkan sebuah keluarga dan keluarga dalam Islam diibaratkan seperti kapal yang berlayar. Suami berperan sebagai nahkodyanya dan istri sebagai partner nahkoda dalam menavigasi kapal itu, sedangkan anak-anak sebagai penumpangnya. Seorang nahkoda yang baik tentunya sebelum melakukan keberangkatan terlebih dahulu akan menginformasikan kepada penumpangnya bahwa kapal ini akan berlayar sekian lama, bekal yang harus dipersiapkan apa saja, dan sebagainya.

Nahkoda kapal yang baik dalam mengarungi kehidupan dunia tentunya juga memberikan panduan kepada penumpangnya bahwa kehidupan akhirat itu harus dipersiapkan, amal perbuatan yang baik, berilmu, beriman, dan memiliki visi misi ukhrawi, sehingga penumpangnya akan merasa lebih nyaman dan aman. Sebaliknya tatkala nahkoda tidak memberikan panduan untuk beramal, maka akan dipastikan perjalanan kapal akan tidak nyaman atau sering mendapatkan goyangan ombak serta dapat menyebabkan karamnya kapal tersebut.

Rumah tangga poligami sebenarnya juga memiliki problem kehidupan keluarga yang tidak jauh berbeda dengan problem yang dialami oleh rumah tangga monogami. Namun, memang problemnya menjadi lebih kompleks dan meluas, tetapi segala problem akan terselesaikan dengan baik tatkala sang

nahkoda (suami) dapat mengendalikannya dengan baik sebagai imbas dari kapasitas dan kompetensi yang dimiliki oleh suami tersebut ataupun sebaliknya tatkala sang suami tidak memiliki kapasitas terkait ilmu dan adab poligami, maka yang terjadi mahligai (kapal) akan terombang-ambing di tengah badai (problem) rumah tangga (Nugroho, 2023).

Namun, dalam fakta di masyarakat bahwa praktik poligami masih menyisakan sebuah problem terutama dalam masalah ketidakadilan suami kepada para istrinya, mulai dari tekanan psikis dan fisik, adanya pembiaran terhadap salah satu istri dan anak-anaknya, pengabaian hak seksual salah satu istrinya, dan lainnya (Hikmah, 2012).

Tentu, masalah di atas tidak dapat digeneralisasikan sebab tentu juga melihat subjek atau sample yang dijadikan objek penelitiannya, karena ada juga praktik rumah tangga poligami yang justru memperlihatkan keharmonisan antara suami dengan para istrinya dan juga antara istri yang satu dengan istri yang lainnya. Maka, yang dilihat dan dijadikan kambing hitam bukanlah poligaminya melainkan oknum atau siapa yang melaksanakan praktik poligami tersebut.

Meskipun di antara alasan mau menjadi istri kedua juga termasuk hak setiap wanita, di antaranya misalnya adalah alasan ideologis di mana seorang wanita yang mendapati laki-laki yang soleh datang kepadanya untuk melamar, maka terkadang seorang wanita mau menerima lamaran laki-laki yang soleh tadi meskipun sudah tahu bahwa laki-laki tersebut sudah memiliki istri.

Faktor pertimbangan mau menjadi wanita yang dimadu juga disebabkan antara lain adanya ketertarikan akan kekayaan dari seorang laki-laki, tuntutan ekonomi dan status sosial, tidak kuat akan tekana psikis dari lingkungan sekitar terkait istilah pelakor, pertimbangan ketampanan laki-laki, ataupun masalah

keturunan agar mendapatkan kasih sayang dari seorang ayah sambung (Istibsyaroh, 2004).

Hal itu mengindikasikan bahwa ada hubungan yang jelas dan signifikan terkait akan pemahaman akan keislaman seorang wanita dalam memandang poligami, yaitu semakin tingkat pemahaman keagamaannya tinggi maka semakin positif seorang wanita tadi dalam sikap akan poligami, dan ini dibuktikan beberapa wanita yang mau secara sukarela menerima menjadi istri kedua suaminya yang sudah memiliki istri (Zulaifah &, 2005).

Dalam sebuah riwayat hadis bahwa nabi Muhammad saw juga menganjurkan untuk menikahi seorang wanita yang memiliki kualitas sehingga pantas untuk dijadikan istri atau pasangan, yaitu menikahi karena yang *Pertama* adalah faktor harta yang dimilikinya; *Kedua* adalah faktor kecantikannya; *Ketiga* adalah nasab yang dimilikinya; dan *Keempat* adalah faktor agamanya. Faktor ketiganya haruslah juga memiliki pemahaman keislaman yang baik, sehingga harta, kecantikan, dan nasab tidak akan menjadi fitnah bagi dirinya sendiri maupun keluarganya.

Para praktisi poligami yang sesuai syar'i sendiri ketika memiliki niat berpoligami tidaklah serta merta melakukannya langsung, ada tahapan dan perencanaan yang matang, sebab sebagaimana sebuah syari'at apapun tatkala tidak dipahami atau diilmui terlebih dahulu, maka yang akan muncul adalah madlarat atau kerusakan/ kezaliman.

### **6.3 Solusi dalam Rumah Tangga Poligami**

Sebuah rumah tangga manapun di dunia ini tidaklah bisa dilepaskan dari adanya konflik atau problem, sebab hidup dini sejatinya adalah selalu datang silih berganti konflik kehidupan, dan itu terjadi juga dalam rumah tangga poligami. Namun, konflik akan dapat terselesaikan tergantung kualitas dari pasangan poligami tersebut. Ada beberapa perkara yang harus

diperhatikan dalam rumah tangga poligami agar konflik yang muncul dapat diminimalisir, di antaranya:

#### a) **Konseptualisasi Keadilan**

Kata adil berasal dari bahasa arab “*adl*” yang maknanya bersikap dan berlaku secara seimbang. Keseimbangan yang dimaksud antara hak dan kewajiban serta keserasian dengan antara makhluk. Keadilan pada dasarnya ialah memperlakukan seseorang atau orang lain sesuai dengan hak dan kewajiban yang telah dilakukan. Beberapa pakar menerangkan terkait keadilan (Munawwir, 1997), di antaranya menurut W.J.S. Poerwadarminta yang berpendapat bahwa keadilan bermakna tidak berat sebelah, sepantasnya, tidak sewenang-wenang. Dengan demikian, adil termasuk di dalamnya tidak terdapat kesewenang-wenangan. Orang yang bertindak sewenang-wenang berarti berlaku tidak adil.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan bahwa keadilan adalah sebuah sifat perbuatan dan perlakuan yang adil. Keadilan merupakan perilaku atau tindakan yang dalam konsekuensinya memberikan kepada pihak lain sesuatu yang sudah semestinya harus diterima. Keadilan dipahami secara sederhana dimaknai sebagai sebuah perilaku dalam menempatkan sesuatu pada tempatnya.

Sunnatullah akan berlaku dalam segala aspek kehidupan, artinya akan berlaku terhadap alam, pada tubuh manusia, kehidupan berumah tangga, kehidupan bermasyarakat, dan kehidupan berbangsa dan bernegara. Perintah untuk berlaku adil harus diterapkan untuk diri sendiri, berlaku adil kepada manusia lainnya yang menjadi tanggung jawabnya, bahkan adanya kewajiban untuk menegakkan keadilan sosial.

Keadilan dipandang dari perspektif sumbernya dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu *Pertama*, keadilan positif merupakan konsep-konsep produk manusia yang dirumuskan berdasarkan kepentingan-kepentingan individual maupun

kepentingan kolektif mereka. Skala-skala keadilan – dalam hal ini – berkembang melalui persetujuan-persetujuan diam-diam maupun tindakan formal singkatnya, keadilan jenis ini merupakan produk interaksi antara harapan-harapan dan kondisi yang ada. *Kedua*, keadilan revelasional adalah keadilan yang bersumber dari Tuhan yang disebut dengan keadilan Ilahi. Keadilan ini dianggap berlaku bagi seluruh manusia, terutama bagi pemeluk agama yang taat (Khadduri, 1999).

Konsep keadilan melibatkan dengan yang setimpal atau seimbang serta yang sepadan bagi setiap individu. Seluruh peristiwa terdapat maksud yang lebih besar “yang bekerja di balik skenario” atas landasan spiritual untuk kembali kepada Tuhan. Adanya keadilan yang menyeluruh bagi semua kalangan. Hukum, konstitusi, atau sistem peradilan buatan manusia tidak ada yang dapat memberi keadilan semacam itu (Ahmad, 2008).

Keadilan adalah sebuah nilai yang diharuskan hadir dalam kehidupan manusia dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam perkawinan, baik monogami maupun poligami nilai keadilan harus menjadi salah satu dasar hubungan lahir batin ini. Keadilan dalam keluarga poligami adalah perkara yang menarik untuk diperbincangkan. Meskipun seakan-akan dua hal yang berbeda, namun dalam poligami sesungguhnya melekat diskursus keadilan.

Malpraktik poligami masih banyak terjadi di masyarakat yang berimbas khususnya pelanggaran hak bagi perempuan. Semisal laporan dari Lembaga Bantuan Hukum (LBH) Asosiasi Perempuan Indonesia untuk Keadilan (APIK) menunjukkan bahwa keluarga poligami sering menyebabkan kekerasan fisik, psikis, tidak diberi nafkah, ditinggalkan suami, diceraikan suami, bahkan mendapatkan ancaman dari istri kedua (Hikmah, 2012).

Seorang suami yang memiliki istri lebih dari satu atau disebut juga sebagai kepala dalam rumah tangga poligami

tentunya harus memiliki kapasitas dan kompetensi yang lebih dibandingkan seorang suami yang hanya memiliki satu istri saja. Sebab, secara logika dan rasional tentunya menghadapi tantangan dan problem yang berbeda baik secara konflik yang terjadi antara suami dengan istrinya maupun konflik antara istri yang satu dengan istri lainnya. Maka, diperlukan sebuah kesabaran dan ketabahan yang lebih di atas rata-rata dari laki-laki.

Dalam Islam, masalah keadilan poligami sangatlah diperhatikan sekali oleh para ulama, keadilan yang dimaksud adalah keadilan dalam bab pangan, sandang, papan, dan jadwal bermalam (Nugroho, 2022a). Seorang suami haruslah dapat memberikan sesuatu kepada istrinya dengan yang seadil-adilnya, meskipun adil yang dipahami bukanlah yang sama rata dan sama rasa melainkan sesuai dengan porsinya masing-masing. Sebab, kebutuhan satu istri dengan kebutuhan istri yang lainnya tentunya tidak dapat disamakan, ibarat orang tua yang memberikan uang jajan kepada anak-anaknya yang berbeda jenjang sekolahnya.

Sebagian masyarakat awam memandang bahwa keadilan suami kepada para istrinya juga menyangkut masalah cinta, hal ini dalam perspektif Islam tidaklah dibenarkan, sebab masalah hati atau cinta adalah sesuatu/ perkara yang tidak dapat dimanajemen/ mudah diatur/ dikendalikan oleh manusia, sehingga dalam syariat Islam masalah ini tidak dapat menjadi tuntutan dari istri kepada suaminya. Meskipun seperti itu, bukan berarti suami boleh juga menampakkan perbedaan cintanya kepada istrinya yang satu daripada istrinya yang lainnya (Hafidin, 2020).

Nafkah dalam rumah tangga poligami tidaklah berbeda dengan nafkah dalam rumah tangga monogami, hanya yang membedakan adalah suami memberikan jumlah yang lebih besar, namun secara kualitas tidaklah berbeda antara satu istri

dengan lainnya. Sebuah rumah tangga dapat berjalan dengan baik tatkala adanya kesepahaman di antara suami dan istri akan masing-masing kewajiban dan haknya, meski dalam konsepnya bahwa kewajiban atau hak masing-masing tentunya berbeda diantara keduanya. Kewajiban suami adalah haknya istri, sedangkan kewajiban istri merupakan haknya dari suami. Baik rumah tangga monogami maupun poligami, masalah tersebut dapat dikatakan tidaklah berbeda.

Suami mempunyai kewajiban memberikan nafkah terhadap keluarganya seperti pendapatnya Imam Hanafi yang menyatakan bahwa ketentuan nafkah yang diberikan sampai pada batas atau derajat tertentu dengan sudah tidak menjadi kanak-kanak, lemah, miskin, buta dan melarat. Bahkan, kewajiban suami memberikan kebutuhan mendasar bagi istri-istrinya sebagai usaha keberlangsungan kehidupan terutama dimulai adanya akad nikah di antara keduanya (Ash Shiddieqy, 1975).

#### **b) Keadilan Sosial Sayyid Quthb**

Rasulullah saw sebagai utusan pengemban risalah Allah yang terakhir, juga mempunyai ajaran keadilan. Jika al-Qur'an dan al-Hadits dipahami bersama sebagai dua sumber pokok dan utama dari ajaran Rasulullah saw, maka umat Islam mempunyai pegangan yang kuat untuk menggali dan memahami konsep keadilan yang dapat menjadi panduan dalam kehidupan pribadi dan sosial mereka (Dery, 2002).

Islam sebagai agama yang mengajarkan dalam menegakkan keadilan sosial dan menjadi ciri khas atau watak pandangan Islam terhadap kehidupan manusia yang menjadikan keadilan sosial sebagai keadilan kemanusiaan yang tidak hanya sebatas masalah materi dan ekonomi atau material semata-mata, melainkan juga mengarah kepada nilai-nilai immaterial, dan antara keduanya tidak mungkin adanya pemisahan disebabkan

keduanya merupakan satu kesatuan yang utuh dalam kehidupan ini serta adanya saling melengkapi di antaranya.

Sayyid Quthb memberikan pandangannya terkait keadilan sosial yang mana Islam memiliki asas-asasnya, di antaranya: *Pertama* adalah Kebebasan jiwa yang mutlak, yaitu sebuah keadilan sosial yang sempurna tidak akan tercapai tatkala tidak dikaitkan dengan permasalahan jiwa yang batini dengan memberikan hak setiap individu dan kebutuhan masyarakat kepadanya. Sebuah keadilan itu belum bisa tercapai tatkala belum sampai ke dalam jiwa seseorang, serta termasuk dalam sebuah masyarakat juga (Quthb, 1984).

Kebebasan jiwa yang dimaksud adalah kebebasan yang utuh yang tidak hanya bebas dalam makna materi atau ekonomi semata, melainkan juga kebebasan yang bersifat keseluruhan, baik materi serta immateri. Tanpa kebebasan seperti ini seseorang tidak akan kuat dalam menghadapi kelemahan, kepasrahan, dan kultus individu, serta tidak akan mampu menuntut haknya dalam keadilan sosial.

Begitu juga dalam konteks rumah tangga poligami, seseorang yang melakukan praktik poligami haruslah memiliki sebuah kebebasan yang menyeluruh, baik secara materi dan immateri. Suami haruslah seseorang yang mampu mengaplikasikan di antara perkara-perkara yang bersifat materi maupun yang immateri, sebab keberhasilan rumah tangga poligami salah satunya ditentukan oleh faktor tersebut.

*Kedua*, adalah persamaan kemanusiaan, yaitu sebuah proses tatkala hati sudah mendapatkan kebebasan jiwa, maka akan terbebas dari segala bentuk perbudakan dan percaya dengan sepenuh hati bahwa kematian, jodoh, penderitaan semuanya sudah ditakdirkan Allah swt. Sehingga, tidak terbelenggu akan tekanan yang datang dari masyarakat, kesengsaraan akan kebutuhan dan persoalan hidup, dan lebih memudahkan dalam menghamba kepada Allah swt.

Manusia sebagai hamba Allah swt yang memiliki persamaan kemanusiaan, maka tidak akan membutuhkan pandangan atau asumsi yang datang dari manapun terutama yang sebatas ucapan semata. Sebab, telah menyakini dalam hati, melakukannya dalam tindakan nyata sehari-hari yang antara ucapan dan perilaku saling melengkapi.

Praktik poligami juga harus memperhatikan tentang persamaan kemanusiaan yang dalam hal ini adalah kebutuhan akan sandang, pangan, papan, dan jadwal bermalam. Seorang suami yang bersikap adil merupakan suami yang bertanggung jawab memenuhi persamaan akan kebutuhan tersebut, sehingga apabila suami cenderung dan abai terhadap salah satu istrinya, maka istri dapat menuntut akan pemberian persamaan itu.

*Ketiga*, adalah jaminan sosial, yaitu dalam makna bahwa sebuah kehidupan tidak mungkin dapat ditegakkan tatkala setiap individu menganggap bahwa kebebasan itu berarti kebebasan yang mutlak atau tanpa batasnya, sehingga kebebasan yang tanpa batas merupakan awal dari sebuah kehancuran bagi individu maupun masyarakat. Maka, setiap individu yang memiliki sebuah kepentingan harus dibatasi oleh standar tertentu dalam memperoleh kebebasannya itu sendiri. Semuanya itu bertujuan dalam rangka menekan hawa nafsu yang jauh menyimpang.

Praktik rumah tangga poligami juga harus memiliki sebuah jaminan sosial atau standar kebebasan yang disepakati bersama baik dalam tataran Negara yang menjadi aturan yang mengikat bagi rakyatnya misalnya ada dalam UU Perkawinan No 1 tahun 1974 terkait masalah ijin poligami dan batas maksimal suami dapat berpoligami. Islam juga sangat menekankan agar tatkala poligami dijalankan, maka keadilan harus menjadi syarat yang tidak bisa dianggap remeh, terkait dengan sandang, papan, pangan, serta mabit atau jadwal bermalam.

### c) Implementasi Keadilan Nafkah Rumah Tangga Poligami Perspektif Islam

Perkara keadilan bagi seorang suami yang memiliki istri lebih dari satu adalah suatu keniscayaan yang harus dilakukan, sebab tatkala yang terjadi adalah ketidakadilan, maka yang muncul adalah sebuah kezaliman. Tentunya keadilan haruslah bersifat objektif dan dalam hal ini kalau dikaitkan dengan teori keadilan sosial dari Sayyid Quthb, di mana beliau memberikan syarat asas dari sebuah keadilan, yaitu yang *Pertama* adalah kebebasan jiwa yang mutlak; *Kedua* adalah persamaan kemanusiaan; dan *Ketiga* adalah jaminan sosialnya.

Keadilan berpoligami bagi sebagian kalangan menjadi sesuatu yang sangat berlebihan ketakutannya sehingga banyak yang tidak mau untuk menjalankan syariat poligami. Ketakutan dalam hal ini adalah ketakutan yang tidak disertai dengan berusaha yang maksimal dalam menemukan sebab-sebab kelayakan kemampuan berbuat adil.

Ketakutan juga seolah menjadi sebuah legitimasi atau pembenaran yang diiringi dengan sikap pasrah tanpa usaha yang maksimal, itu merupakan kondisi kelemahan dalam kepemimpinan rumah tangga poligami. Sehingga, akan memunculkan sebuah pola pikir yang salah akan keadilan Allah swt melalui poligami atau memberikan sebuah pemahaman bahwa syariat poligami selalu menzalimi para istrinya karena tidak adanya keadilan yang dapat dicapai.

Allah swt dalam firman-Nya yang tercantum dalam surah an-Nisa ayat 129 yang berbunyi,

وَلَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمِيلِ فَتَنزُرُوهُمَا كَالْمِغْلَقَةِ وَإِنْ تُصْلِحُوا

وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا

Artinya: *“Dan kamu sekali-kali tidak akan dapat berlaku adil di antara istri-istrimu, walaupun kamu sangat ingin berbuat demikian, karena itu janganlah kamu terlalu cenderung (kepada yang kamu cintai), sehingga kamu biarkan yang lain terkatung-katung. Dan jika kamu mengadakan perbaikan dan memelihara diri (dari kecurangan), maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”*

Keadilan berpoligami dalam al-Qur’an haruslah dipahami sebagai sebuah panduan sekaligus ancaman dan peringatan dari Allah swt bagi manusia yang memaksakan diri dalam poligami yang tidak berkapasitas melakukan syariat tersebut. Namun, juga memberikan pelajaran bahwa masalah keadilan dalam berbagai aspek apapun termasuk berpoligami sangat penting dalam kehidupan, baik untuk pribadi, keluarga, serta masyarakat berbangsa dan bernegara.

Panduan Allah swt dalam ayat di atas menjadi sebuah motivasi dan dorongan bagi sebagian suami untuk memantaskan diri dan siap berbuat adil dalam kehidupan. Sikap adil bukanlah sesuatu yang datang dari langit atau tiba-tiba, melainkan sikap adil diperoleh dari hasil pendidikan adab yang benar. Keadilan yang dimaksud dalam rumah tangga poligami terkait dalam pembagian hak-hak istri yaitu pangan, sandang, papan, dan waktu bermalam.

Keadilan dalam rumah tangga poligami bersifat objektif dan terukur dan tidak keadilan yang dalam pandangan manusia. Suami yang menjalani poligami berkeadilan ditentukan oleh faktor pendidikan yang dijalaninya. Syariat menuntut keadilan

yang objektif dalam empat hal tersebut. Maka, sebaliknya keadilan yang tidak dituntut oleh syariat adalah keadilan selain hal itu, misalnya masalah cinta. Sebab, cinta sangat subjektif dan dapat disembunyikan dalam hati seorang suami yang para istrinya tidak dapat mengetahuinya. Suami yang berkeadilan akan dapat menyembunyikan perkara tersebut sebagai bentuk sebuah hasil pendidikan adab itu sendiri.

Kepemimpinan suami dalam rumah tangga poligami menjadi perkara yang penting. Banyak kegagalan rumah tangga juga disebabkan oleh lemahnya kepemimpinan suami. Suami yang lemah akan banyak menzalimi istrinya dengan beragam cara, misalnya poligami yang dilakukan secara sembunyi agar tidak ketahuan, tidak menggunakan adab berpoligami, dan sebagainya. Keadilan tidak akan dapat dihadirkan oleh suami yang memiliki kepemimpinan yang lemah atau rapuh. Namun, sebaliknya bahwa keadilan dapat ditegakkan oleh para suami yang memiliki jiwa kepemimpinan yang kuat.

#### **d) Bentuk-bentuk Nafkah Wajib Dalam Rumah Tangga Poligami**

Rumah tangga poligami seorang suami memiliki kewajiban yang harus ditunaikan kepada para istrinya terkait dengan keadilan. Namun, kewajiban tersebut tidak hanya yang berkaitan dengan nafkah materi atau sandang, pangan, papan, dan jadwal bermalam saja, akan tetapi terdapat sebuah kewajiban yang mendasar dan penting, yaitu suami harus mendidik dan mengajarkan kewajiban agama kepada para istrinya.

Dalam sebuah rumah tangga baik monogami atau yang poligami masalah nafkah yang diberikan suami kepada istrinya sangat menjadi sebuah kewajiban yang harus ditunaikan. Paling tidak ada empat bentuk nafkah yaitu, *Pertama* adalah nafkah yang berupa kebutuhan materi.

Materi ini dapat dijabarkan masalah sandang, pangan, papan. Suami dalam Islam dalam bab ini hanya akan dimintai pertanggung jawaban terkait perkara kebutuhan yang mendasar bukan perkara seputar gaya hidup atau segala pemenuhan keinginan apalagi kemewahan yang berlebihan. Tujuan dari rumah tangga poligami tidaklah berbeda yaitu membentuk sebuah keluarga yang sakinah, mawaddah, dan wa rahmah serta dalam rangka beribadah kepada Allah swt. Suami harus menjadi teladan bagi para istrinya sebagai seseorang yang memiliki visi misi akhirat secara jelas sehingga dapat menjaga keluarganya sesuai dengan rel tersebut.

Kebutuhan akan sandang, pangan, dan papan semua itu haruslah dilandasi dengan motivasi niatan ibadah. Makanan dan minuman yang enak/ lezat, rumah yang megah/ super mewah bukanlah sebuah perkara nafkah wajib yang harus ditunaikan suami. Justru tatkala suami memaksakan keinginan itu semua dengan mengorbankan ketaatan kepada Allah, maka yang akan muncul adalah perkara yang merusak visi misi ukhrawinya dari rumah tangga poligami yang dijalaninya.

Pemberian nafkah suami kepada para istrinya haruslah dimaknai sebagai pendukung segala aktifitasnya ibadahnya kepada Allah swt. Suami yang berpoligami adalah suami yang bertanggung jawab akan ketersediaannya makanan, pakaian, dan tempat tinggal keluarganya. Namun, tetap ada pemberian kepada selain mereka yaitu terhadap orang tua suami, menunaikan zakat sedakah, dan sebagainya.

Suami yang memiliki *Qarwamah* yang baik mempunyai tugas yaitu menjaga para istri dan anak-anaknya dari penyakit cinta dunia yang berlebihan dan memiliki konsistensi dalam membimbing keluarganya tetap berada dalam jalur ibadah dalam segala aktifitasnya, bukan mengejar kesenangan/ kemewahan yang berlebihan. Namun, bukan bermakna bahwa hidup itu harus miskin/ kekurangan harta, justru suami harus

menjaga keluarganya tidak menjadi manusia peminta-minta/ pengemis. Rumah tangga poligami boleh jadi menjadi rumah tangga yang serba ada/ mewah, namun jangan menjadikan kemewahan dunia menjadi visi misi akhir dari rumah tangga tersebut.

Suami yang dapat mengendalikan atau membimbing dalam mengendalikan tatanan rumah tangga, dalam perkara ini adalah pemenuhan segala keinginan dari para istrinya. Sebab, tidak semuanya keinginan itu merupakan sebuah kebutuhan dasar yang harus ditunaikan, maka suami harus menghadirkan sikap sebagai pemimping keluarga untuk memberikan pertimbangan-pertimbangan akan keinginan tersebut.

Pada hakikatnya tatkala seorang wanita menikah maka pada saat yang sama sebenarnya sudah beralih peran dan tanggung jawab dari orang tuanya berpindah kepada suaminya. Ijab qabul atau akad nikah adalah sesuatu yang sangat sakral dan suci sebab kalimat itulah yang menjadikan perkara itu menjadi halal yang sebelumnya haram. Sehingga, dalam Islam disebutkan bahwa suami itu harus menjadi prioritas bagi seorang istri sebelum kedua orang tuanya sekalipun, meskipun hal tersebut tidaklah perlu dipertentangkan.

Pengaruh dari seorang suami memiliki dampak yang sangat luar biasa/ besar namun dengan catatan bahwa suaminya memiliki jiwa kepemimpinan yang baik dan kuat dalam membimbing atau mendidik para istrinya. Misalnya, tatkala sebelum menikah, istrinya berasal dari keluarga yang tidak baik, dibesarkan dalam kepribadian yang buruk, namun suami yang baik akan dapat menghilangkan atau meminimalisir segala perangai atau karakter buruk dari istrinya. Namun, sebaliknya meskipun istrinya dilahirkan dalam keluarga yang baik, kepribadian yang baik, namun mendapatkan pendidikan yang buruk dari suaminya, maka yang akan muncul adalah seorang

istri yang tidak baik. Sebab, dapat dikatakan bahwa istri merupakan cerminan dari seorang suaminya (Nugroho, 2022b).

*Kedua* adalah nafkah akan kebutuhan biologis yang merupakan perkara yang tidak kalah pentingnya dari kebutuhan materi. Di antara kebutuhan biologis misalnya, 1) melihat dan memandangi istri dengan tatapan kasih sayang; 2) bisa menemukan sisi-sisi yang menjadi kebanggaan dari para istrinya; 3) selalu memperhatikan dan memuji kecantikan dari istrinya; 4) menyentuh dan meraba bagian sensitif dari istrinya; 5) memberikan ciuman, cumbuan, dan memeluk istrinya; 6) memberikan kebutuhan jima' kepada para istrinya.

Kebutuhan biologis ini kalau tidak bisa terpenuhi akan memunculkan dan merusak hubungan baik kepada para istrinya. Sebab, bagi sebagian manusia, akan memberikan kepuasan dan kenikmatan seksual yang melebihi dari kenikmatan makan, minum, berpakaian atau memiliki rumah tinggal yang mewah. Kebutuhan biologis ini wajib dipenuhi seorang suami yang berpoligami karena tidak bisa diwakilkan oleh siapapun.

*Ketiga* adalah nafkah kebutuhan psikologis yang menjadi salah satu penentu kebahagiaan dari para istrinya. Dalam rumah tangga poligami, para istri membutuhkan sebuah penghargaan, merasa dibutuhkan, merasa disanjung, merasa disayangi, merasa diperhatikan dan merasa dicintai. Dampak psikologis yang terpenuhi, maka para istrinya akan lebih mudah mau untuk mendengar nasihat dan ucapan suaminya, mudah mentaati, siap mematuhi segala perintah suami.

Seorang suami dalam memberikan nafkah materi tapi dengan cara yang ketus, sikap dan perkataan yang keras dan kasar, maka akan menjadi beban dari istrinya. Suami haruslah memberikan porsi yang sama akan kebutuhan psikologis kepada para istrinya. Suami juga harus memiliki kemampuan merayu, memberikan candaan dan mengolah perasaan istri-istrinya, karena akan mempengaruhi suka dukanya kehidupan dalam

rumah tangga poligami. Suami haruslah peka akan sensitifitas kepada para istrinya dengan perlakuan yang sama.

*Keempat* adalah nafkah yang bersifat spiritual yang harus juga diberikan kepada para istrinya. Dalam kaitan kebutuhan spiritual, bahwa mengajarkan akan kebahagiaan menjadi sesuatu yang penting dalam menjalani rumah tangga poligami. Pondasi dari sebuah kebahagiaan berhubungan dengan kepercayaan, keimanan dan keyakinan yang menjadi unsur dari spiritualitas.

Suami memiliki kewajiban dalam mengenalkan Allah swt kepada para istrinya. Kebutuhan akan ibadah harus menjadi pola hidup yang dijalani rumah tangga poligami. Kesuksesan tertinggi suami ketika mendapati para istrinya menjadi hamba Allah yang taat dan shalihah. Tentunya, diawali dengan sebuah keteladanan dari suami yang memiliki jiwa spiritual yang kuat atau kedekatan kepada Allah swt, sehingga tatkala menjumpai problem/ masalah yang muncul menggunakan pendekatan spiritual dalam menyelesaikannya.



# Bab 7

## Kekerasan Dalam Rumah Tangga

### 7.1. Pengantar

Setiap pasangan menikah tentu saja mendambakan kehidupan penuh keintiman, kasih sayang, perhatian, pemenuhan kebutuhan seksual, bahkan saling mencintai sampai tua hingga maut yang memisahkan. Namun demikian, pada kenyataan tidak semua kehidupan pernikahan sesuai harapan, rumah tangga akan harmonis dan jauh dari permasalahan. Dalam hubungan ikatan suami istri tidak selalu diwarnai kehangatan kasih sayang dan saling mencintai. Terkadang pasangan suami istri baru menyadari bahwa kehidupan pernikahan tak seindah yang dibayangkan, melainkan ada saja dijumpai perasaan tertekan, sedih, kecewa, tersakiti hingga berujung perilaku kekerasan dalam rumah tangga. Fenomena di masyarakat, banyak dijumpai wanita lebih sering menjadi korban KDRT. Oleh karena itu, pada chapter ini akan dibahas lebih lanjut mengenai Definisi KDRT, Faktor-Faktor Penyebab KDRT, Bentuk-bentuk KDRT, Siklus KDRT, Alasan wanita bertahan dalam KDRT, Dampak KDRT dan Upaya Pencegahan KDRT.

### 7.2. Definisi Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

Kekerasan dalam rumah tangga sering terjadi dalam rumah tangga biasanya disebut dengan istilah KDRT. Kekerasan seringkali dianggap sebagai suatu tindakan menyerang secara

fisik dan psikologis seseorang, sehingga menimbulkan kerugian pada korban. UU RI No 23 tahun 2004, menyebutkan bahwa kekerasan meliputi kekerasan fisik, kekerasan psikologis, kekerasan seksual dan penelantaran rumah tangga . Kekerasan fisik meliputi, penamparan, pemukulan, penusukan, dll. Sedangkan, kekerasan psikis adalah perbuatan yang menimbulkan ketakutan, hilangnya kemampuan diri, rasa tidak berdaya, hilang kepercayaan diri dan penderitaan psikis lainnya. Kekerasan seksual, meliputi pemaksaan hubungan seksual dilakukan orang yang menetap dalam lingkungan rumah tangga. Penelantaran rumah tangga dengan meninggalkan atau tidak menafkahi keluarga dan meninggalkan keluarga tanpa memberikan kabar apapun terhadap pihak keluarga.

KDRT, dianggap sebagai sebuah tindakan kekerasan yang dilakukan oleh pengasuh, orangtua, atau pasangan. KDRT dapat ditujukan dalam berbagai bentuk seperti ; kekerasan fisik, penggunaan kekuatan fisik, pemaksaan kekerasan seksual, kekerasan emosional, perilaku mengancam, kritik dan penjatuhan yang terus menerus (Wahab, 2006)

KDRT diartikan sebagai tindakan seseorang kepada anggota keluarga yang dapat menimbulkan dampak trauma psikologis maupun penderitaan fisik, psikologis, seksual juga ekonomi, (Naufal, dkk 2023 )

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan KDRT adalah perilaku yang bersifat menyerang atau mengancam yang ditujukan kepada seseorang sehingga berakibat kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual dan psikologis.

### **7.3. Faktor – Faktor Penyebab KDRT**

KDRT merupakan suatu permasalahan yang sudah menjadi isu global. Fenomena KDRT bagai gunung es, yang tampak sedikit muncul ke permukaan, masyarakat bahkan menganggap permasalahan KDRT merupakan persoalan yang lumrah dan akan reda dengan sendirinya. Menurut (Jayanthi,

2009), dari hasil penelitian yang mengambil sampel di Lembaga Sahabat Perempuan Magelang, beberapa faktor penyebab terjadinya KDRT antara lain : 1) Perselingkuhan ; 2) Masalah perekonomian ; 3) Budaya patriarki; 4) Perbedaan prinsip; 5) Campur tangan pihak eksternal.

Tindakan KDRT terjadi karena dominasi dan penggunaan kekuasaan. Faktor internal, menyebabkan terjadi KDRT berkaitan dengan kondisi pribadi pelaku dan faktor eksternal karena pada umumnya disebabkan sistem nilai budaya lokal, perubahan sosial yang berlangsung cepat (Manan, 2008)

Menurut pendapat Hotifah (2011), Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), dianggap sebagai suatu hal sakral di kalangan masyarakat timur, norma sosial, budaya dan keyakinan agama membuat pihak eksternal tidak mudah dalam mengintervensi kasus-kasus KDRT. Beberapa faktor alasan mengapa wanita korban KDRT sulit menyelesaikan masalah :

1. Masyarakat pada umumnya masih memandang KDRT sebagai masalah pribadi, tidak boleh dicampuri karena suami dianggap sebagai kepala keluarga.
2. Masyarakat memandang keutuhan keluarga ada di tangan istri, sehingga apabila sebuah keluarga hancur maka yang dipersalahkan adalah istri.
3. Ada stigma negatif ketika seorang wanita berstatus sebagai janda
4. Ada kecenderungan ketergantungan ekonomi dan emosi istri terhadap suami sehingga membuat istri sulit membuat keputusan untuk berpisah atau melaporkan perbuatan kekerasan suami.

Masih menurut Hotifah (2011), hal yang paling sering muncul dalam diri wanita, adalah kebimbangan dalam membuat keputusan untuk diri sendiri ketika mendapatkan perilaku kekerasan dari suami. Seringkali istri merasa paling bertanggung

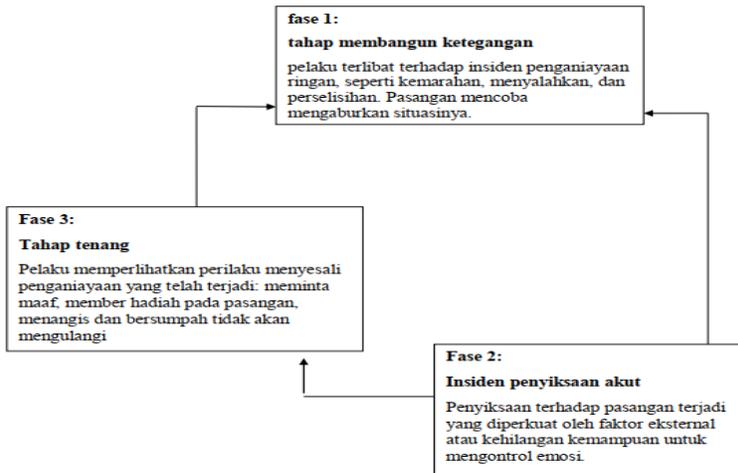
jawab terhadap perilaku kekerasan suami. Wanita dengan KDRT cenderung memiliki stress emosional berkepanjangan, karena telah terjebak dalam siklus KDRT tersebut. Adapun dinamika psikologis, wanita yang mengalami KDRT adalah, munculnya rasa bersalah, ketidakberdayaan (*powerless*), kemarahan mendalam, malu, cemas hingga mengalami gangguan tidur.

#### **7.4. Bentuk-Bentuk Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)**

Menurut Ramadhan (2018), adapun bentuk-bentuk KDRT, 1) Kekerasan Fisik : pemukulan, penganiayaan, tamparan, menggunakan benda atau senjata untuk melukai korban. 2) Kekerasan Psikologis : memaki, mengucapkan kata kotor, menghina dan merendahkan harga diri, melakukan suatu pengancaman. 3) Kekerasan Seksual : penolakan melakukan hubungan intim, memaksa dalam hubungan intim. 4) Penelantaran Keluarga : meninggalkan keluarga saat kondisi sulit, tidak memperhatikan kebutuhan pokok keluarga, tidak peduli dengan kondisi kesehatan anggota keluarga.

#### **7.5. Siklus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)**

Tindak kekerasan biasanya terhadap pasangan biasanya digunakan sebagai strategi, yang biasa digunakan untuk menyelesaikan masalah.



**Tabel 7.1. Siklus KDRT**

Hubungan yang dipenuhi ketegangan menyebabkan ledakan perilaku kekerasan. Pada awalnya ketegangan disebabkan karena suatu hal yang biasa dan sebagai bumbu perkawinan perilaku kekerasan dianggap sebagai suatu hal yang biasa, sehingga ketegangan akan berlalu begitu saja. Kemudian, ketegangan akan meningkat kembali hingga terjadi perilaku kekerasan seperti, penganiayaan, penamparan, tendangan, cekikan bahkan menggunakan senjata tajam. Namun, pelaku kekerasan menunjukkan penyesalan dengan meminta maaf pada korban atau pasangan. Di kemudian hari, ketegangan kembali berulang dan terjadi kembali tindakan kekerasan hingga penganiayaan. Siklus tersebut akan berulang selama korban tidak berani untuk melepaskan diri dari jeratan KDRT.

### **7.6. Alasan Wanita Memilih Bertahan dengan Kekerasan Rumah Tangga (KDRT)**

Banyak dijumpai, para wanita yang bertahan dalam KDRT. Ada beberapa alasan yang melatarbelakanginya. 1) Kurangnya pemahaman mengenai KDRT, wanita menganggap bahwa KDRT sebatas kekerasan secara fisik saja, yang dilakukan suami kepada istri. Wanita tidak memahami bahwa kekerasan

termasuk pula penelantaran keluarga, tidak memberi nafkah finansial. Pemahaman ini menyebabkan respon terhadap KDRT menjadi lebih pasif dan tidak mencoba melepaskan diri dari situasi KDRT tersebut, karena memiliki persepsi KDRT yang dilakukan suami adalah suatu hal yang wajar dan bukan pelanggaran hukum. 2) Menerima otoritas laki-laki, wanita yang sepenuhnya menerima peran otoritas laki-laki cenderung tidak terbiasa mengambil keputusan, wanita pasif dan tidak memiliki inisiatif menyelesaikan suatu persoalan, baik persoalan diri pribadi maupun persoalan keluarga, tidak memiliki kemampuan mencari jalan keluar dan cenderung mengikuti keputusan dari pihak laki-laki. Wanita cenderung menerima perilaku kekerasan dari laki-laki (suami) karena otoritas kepala keluarga yang dianggap memiliki kekuasaan. Pada akhirnya wanita menerima dominasi laki-laki sebagai sebuah kodrati. 3). Harapan terhadap figur pelindung, harapan terhadap figur pelindung membuat wanita berharap bahwa laki-laki (suami) yang melakukan KDRT akan menunjukkan penurunan perilaku kekerasan terhadapnya. 4). Keterbatasan mengatasi masalah, sepanjang wanita tidak mampu memahami detail-detail permasalahan maka wanita akan tetap berada pada lingkaran KDRT dan kesulitan menyelesaikan masalah. 5) Keahlian yang terbatas, keterbatasan keterampilan dan keahlian dari pihak wanita, membuat wanita juga sulit menyelesaikan persoalan dan terbelenggu pada lingkaran KDRT. 6). Perasaan tidak berdaya, perasaan tidak berdaya dan kesulitan melepaskan diri dari hubungan. 7). Afeksi mendalam, merupakan faktor internal yang menghambat wanita terlepas dari perilaku kekerasan, cinta buta kepada suami membuat wanita terjebak pada hubungan tidak sehat dan selalu memaafkan perbuatan kekerasan yang dilakukan oleh laki-laki (Segaf, 2009)

## 7.7 Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

Anak-anak merupakan korban yang paling rentan ketika memiliki orang tua yang melakukan kekerasan. Anak yang menyaksikan langsung KDRT cenderung mengalami gangguan stress-pasca trauma (*post traumatic syndrom disorder*). Beberapa dampak yang muncul apabila mengalami ataupun menyaksikan KDRT al : 1) Agresif, saat ada orang yang melindungi maka anak akan lebih berani menyerang orang lain ; 2) Murung/Depresi, kekerasan dapat merubah anak secara drastis, seperti anak tidak bisa tidur dengan nyenyak, hilang nafsu makan, terkadang disertai turun berat badan, anak menarik diri dari lingkungan, anak akan menjadi pemurung, diam dan tidak ekspresif. ; 3) Mudah menangis, anak merasa tidak nyaman karena lingkungan kekerasan, anak kehilangan figur yang melindungi bahkan sulit percaya dengan orang lain; 4) Melakukan tindak kekerasan kepada orang lain, terjadi karena anak melihat orang dewasa melakukan kekerasan atau bagaimana anak tersebut diperlakukan dengan kekerasan oleh orang dewasa, sehingga ia belajar dari pengalaman dan bereaksi sesuai dengan yang dipelajari. (Mardiyati, 2015)

## 7.8 Pencegahan KDRT

Relasi pasangan suami istri seyogyanya berlandaskan situasi hormanis dan penuh kenyamanan. Namun, faktanya istri kerap kali mendapatkan perilaku kekerasan dari suami. Menurut, Sopacua (2022) perlu dibentuk sebuah kaidah pencegahan KDRT dan mengadakan rumah perlindungan yang aman. Konsep ideal pencegahan KDRT, dapat dilakukan dengan mengatur bahwa siapapun pun sengaja membiarkan seseorang dalam terancam fisik, psikis, seksual atau mengalami penantaran karena kekerasan fisik maupun verbal atau membiarkan seseorang dalam keadaan terluka, sengsara atau menderita secara fisik maka wajib memberikan laporan kepada

RT atau RW atau kepala desa, lurah, polisi sehingga akan diberikan sanksi hukuman.

Selanjutnya, (Rahmatiah, dkk 2022) menyatakan beberapa hal perlu dilakukan untuk mencegah KDRT dengan menjaga cinta kepada pasangan, misalnya. 1). Mengucapkan kata-kata menguatkan hubungan suami istri, mengapresiasi dan menghargai pasangan; 2). Melakukan sentuhan fisik, sebagai bentuk kasih sayang; 3). Memberikan hadiah kepada pasangan, sebagai bentuk perhatian ; 4). Lakukan aktivitas menyenangkan bersama-sama, berikan perhatian penuh kepada pasangan dan keluarga, abaikan hal – hal mengganggu kualitas suasana yang tercipta; 5). Saling membantu, mengerjakan pekerjaan rumah tangga.

## **7.9 Penutup**

Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), sudah tidak asing lagi didengar, hampir setiap hari ada saja kasus KDRT yang menghiasi media pemberitaan. KDRT bermula dari suatu pandangan yang keliru mengenai konsep sebuah perkawinan. Pasangan suami istri pasti mendambakan rumah tangga harmonis, bahagia dan penuh kasih sayang. Namun, tidak semua pernikahan sesuai dengan harapan apalagi disertai dengan tuntutan lingkungan yang serba material, terkadang membuat hubungan suami istri rentan mengalami konflik dan mengarah pada kasus KDRT. KDRT, merupakan tindakan atau perilaku yang bersifat menyerang atau mengancam seseorang sehingga berakibat penderitaan secara fisik, psikologis maupun seksual. Adapun, faktor-faktor penyebab KDRT adalah, perselingkuhan, perekonomian, budaya patriarki, perbedaan prinsip, campur tangan pihak eksternal. Wanita lebih rentan mengalami KDRT dikarenakan dari sisi budaya wanita dipandang memiliki posisi subordinasi dari pihak laki-laki. Budaya patriarki memandang kekuasaan berpusat pada laki-laki. Norma ketimuran menyebabkan pihak eksternal sulit melakukan intervensi kasus

KDRT karena masih dianggap suatu hal yang tabu. Faktor-faktor penyebab wanita yang mengalami KDRT sulit menyelesaikan disebabkan diakibatkan ; suami dianggap sebagai kepala keluarga, wanita menjadi kunci keutuhan keluarga, stigma negatif pada status janda apabila wanita memutuskan bercerai, ketergantungan emosional dan finansial. Wanita memiliki alasan bertahan dalam KDRT seperti ; kurangnya pemahaman terhadap KDRT, wanita menerima otoritas laki-laki sehingga membuatnya tidak memiliki kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan pengambilan keputusan, harapan pada figur pelindung pada sosok laki-laki, perasaan tidak berdaya, afeksi yang mendalam membuat wanita selalu memaafkan laki-laki ketika melakukan kekerasan berulang. Anak merupakan korban yang paling terdampak pada kasus KDRT. Anak yang terpapar KDRT cenderung mengalami gangguan stress pasca trauma, agresif, murung/depresi, mudah menangis bahkan mudah melakukan tindakan kekerasan. Sehingga, dari dampak-dampak tersebut dipandang perlu untuk melakukan tindakan pencegahan meliputi membentuk sistem pencegahan KDRT secara berjenjang di lingkungan masyarakat, serta dari sisi keluarga sebaiknya menumbuhkan kebiasaan positif seperti menunjukkan perilaku saling menghargai antar pasangan, meluangkan waktu bersama, memberikan sentuhan fisik maupun hadiah sebagai bentuk kasih sayang serta saling membantu dalam pembagian tugas rumah tangga.



# Bab 8

## *Intimate Relationship*

### 8.1 Pengantar

Manusia adalah makhluk sosial, dan memiliki dorongan untuk membentuk dan memelihara hubungan antarpribadi yang kuat dan stabil adalah motivasi mendasar manusia (Moreira et al., 2021). Manusia membutuhkan orang lain untuk membangun dan merasakan kedekatan satu sama lainnya dan kepada siapa kita dapat berkomitmen. Maka kita perlu membentuk hubungan dimana kita dapat berbagi dengan orang lain, bertukar kasih sayang, membangun sebuah komitmen dan merasa terhubung. Membentuk dan menciptakan hubungan dengan orang lain adalah suatu kebutuhan yang dibutuhkan oleh manusia. (Mokalu & Boangmanalu, 2021).

Keintiman sendiri bisa diartikan sebagai menjalin hubungan persahabatan, pacar atau siapa saja yang ingin kita dekati dengan tujuan tertentu, tetapi dalam penjelasan ini ialah keintiman dalam hubungan sebuah pernikahan yang mana individu menjalin relasi dengan lawan jenis hingga mencapai sebuah pernikahan. Pernikahan ini merupakan salah satu tugas perkembangan dewasa muda, yang mana mereka melalui proses peralihan dari remaja ke dewasa. Dalam sebuah pernikahan mereka akan mengalami perubahan yang membuat mereka saling menyesuaikan diri dan saling menjaga satu sama lain. Karena setelah menjalani proses pernikahan yang sah mereka disebut suami dan istri sehingga membentuk sebuah keluarga.

Masyarakat Indonesia menyebut individu yang saling terikat dalam satu hubungan dan berkomitmen menjalin kehidupan bersama satu sama lain dengan istilah perkawinan atau pernikahan. Perkawinanpun sudah di atur dalam Undang-Undang Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan yang isinya Perkawinan hanya diizinkan jika pihak pria sudah mencapai umur 19 tahun dan pihak wanita umur 16 tahun, dan memenuhi syarat-syarat perkawinan yang salah satunya adalah untuk melangsungkan perkawinan seorang yang belum mencapai umur 21 tahun harus mendapat izin dari kedua orang tua(Umiroh Jubaedi Sofah & Syafrudin, n.d.). Sesuai dengan kebutuhan perkembangan Erikson dikatakan bahwa pada usia dewasa mud aini dewasa muda berada pada tahapan *intimacy* yang mana individu akan menjalin hubungan yang lebih serius, saling mencintai satu sama lain, jika pada tahapan ini gagal dalam membangun relasi keintiman makai a akan merasa terisolasi. Maka Tujuan dalam pernikahan ialah menjalin keharmonisan antara suami istri dengan saling berusaha untuk saling mencintai dan menjaga keintiman (Azizah Khairunnisa & Andhita Nurul Khasanah, 2024).

## 8.2 Teori *Intimate Relationship*

- Teori Erikson,

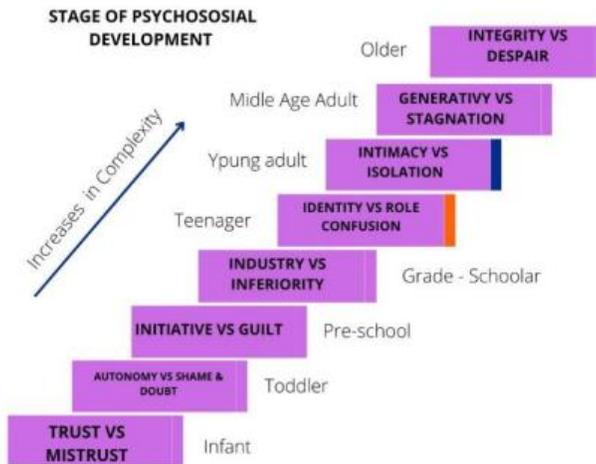
Erikson dalam teorinya menyusun model siklus kehidupan yang terbagi menjadi 8 step kebutuhan mulai dari anak-anak, dewasa hingga lanjut usia. Sebagai berikut:

- Lima stadium masa anak-anak yakni :
  1. kepercayaan (*basic trust vs basic mistrust*),
  2. otonomi (*autonomy vs shame and doubt*),
  3. inisiatif (*initiative vs guilt*),
  4. industri (*industry vs inferiority*)
  5. identitas (*ego identity vs role confusion*).

Kemudian tiga stadium masa dewasa yakni:

6. keintiman (*intimacy vs isolation*),
7. generativitas (*generativity vs stagnation*),
8. integritas (*integrity vs despair*) yang meluas setelah masa dewasa muda ke masa usia lanjut.

Fase ke enam *intimacy vs isolation* terjadi pada masa dewasa awal (18-40 th). Pada tahap ini, individu sudah mencoba selektif untuk membina suatu hubungan yang lebih intim. Erikson menjelaskan individu dewasa awal pada fase ini akan timbul dorongan bagi individu tersebut untuk menjalin hubungan dekat dengan orang lain. Saat individu dapat membentuk hubungan yang sehat dan intim dengan orang lain, maka akan tercipta suatu "keintiman" sebaliknya jika tidak tercipta suatu keintiman maka individu akan mengalami isolasi secara sosial dan emosional. Isolasi berarti ketidakmampuan individu untuk bekerjasama dengan individu lainnya disebabkan kegagalan fase-fase sebelumnya yang menyebabkan kesulitan individu tersebut dalam membina hubungan dengan orang lain (Moreira et al., 2021).

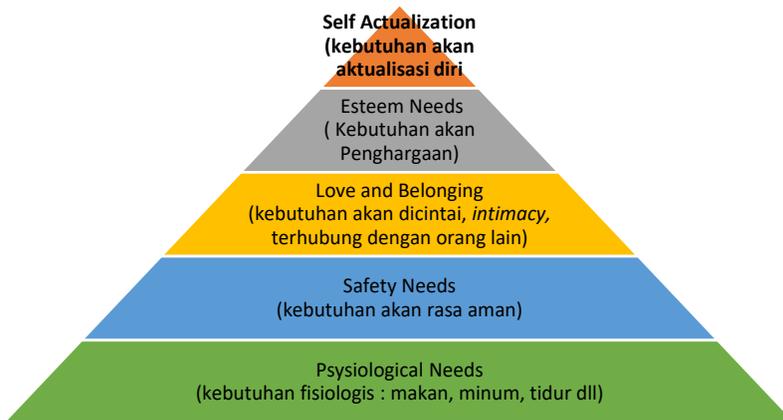


**Gambar 8.1** . Tahapan Perkembangan berdasarkan Teori Psikososial Erik Erikson (Yahyu Herliany Yusuf et al., 2020)

*Intimate relationship* adalah hubungan interpersonal yang melibatkan aspek keintiman fisik dan keintiman emosional. Keintiman ini hanya dapat diwujudkan jika komunikasi antar anggota keluarga dapat terjalin dengan baik. Adanya keterbukaan dari pasangan juga dapat mempengaruhi keintiman antar anggota keluarga. *Intimate relationship* antar anggota keluarga dapat terwujud apabila ada persamaan suatu keadaan atau posisi sehingga menimbulkan sikap saling pengertian.

- Teori Hierarchy of Needs Abraham Maslow,

Maslow berpendapat bahwa manusia memiliki lima hirarki kebutuhan, pada dasarnya semua individu bertindak laku merupakan sebuah upaya untuk memenuhi kebutuhan yang bersifat hierarkis.



Gambar 8.2. Teori Hierarki Kebutuhan Maslow (Kamal Noor et al., 2018).

Hirarki kebutuhan Maslow menyebutkan setelah kebutuhan fisiologis dan keamanan terpenuhi, kebutuhan dimiliki atau menjadi bagian dari kelompok sosial dan cinta menjadi tujuan yang dominan. Individu sangat peka dan menghindar dari kesendirian, pengasingan, penolakan dan kehilangan sahabat atau cinta. Cinta adalah hubungan sehat antara sepasang manusia yang melibatkan perasaan saling menghargai, menghormati, dan mempercayai. Cinta yang matang adalah cinta yang dibangun oleh dua orang atau lebih yang didalamnya terdapat sikap saling percaya dan saling menghargai. Cinta menyangkut suatu hubungan sehat dan penuh kasih mesra antara dua orang, hal-hal yang disebutkan di atas selaras dengan unsur-unsur intimate relationship (Kamal Noor et al., 2018).

### 8.3. Pentingnya Membangun *Intimate Relationship* Suami-Istri

Dalam proses mencapai keharmonisan keluarga akan banyak melalui tantangan atau ujian, yang akan berpengaruh kepada kualitas keintiman pasangan. Maka menjaga keintiman

adalah hal yang penting untuk terus diupayakan Bersama (Klinck & Moraka, 2019).

Semua individu menginginkan tercapainya *intimate relationship* yang baik dan sehat. Agar mampu terus menjaga hubungan yang baik antar mereka. Manfaat dari memiliki *intimate relationship* yang sehat menurut beberapa penelitian ialah:

1. Orang dewasa yang membangun hubungan yang sehat umumnya akan hidup lebih lama
2. Memiliki lebih banyak sumber daya yang mampu di manfaatkan, karena mencapai hubungan yang sehat sehingga mampu mengelola apapun dengan lebih baik.
3. Mampu mengatasi segala tekanan baik tekanan yang datang pada diri dan pasangan dengan lebih kuat
4. Anak- anak mendapatkan manfaat dari memiliki orangtua yang sehat dalam hubungannya.
5. Dengan membangun *intimate relationship* dalam hubungan maka keluarga akan terhindar dari depresi atau gangguan psikologis lainnya, karena hidup akan lebih berkualitas dan Bahagia (Stanley et al., 2020).

*Intimate Relationship* yang baik dan sehat di bentuk dari 5 prinsip dasar, sebagai berikut:

a. Rasa Hormat

Pasangan saling menghormati satu sama lain, sebaiknya pasangan memperlakukan satu sama lain sebagaimana mereka mau untuk diperlakukan seperti itu. Saling menghargai minat, pendapat, serta menjunjung tinggi hak dan kewajiban pasangan.

b. Kejujuran

Kejujuran merupakan salah satu kunci penting dalam membangun hubungan yang sehat. Saling berbagi pendapat, perasaan, serta semua fakta penting bagi kedua pihak

c. Kesetaraan

Pembagian tanggung jawab dan Keputusan juga harus ada dan dilakukan secara adil sehingga mencapai kesetaraan dalam hubungan.

d. Keamanan dan kenyamanan

Keamanan dan kenyamanan dalam menjalin hubungan adalah sesuatu yang harus di upayakan dan terbentuk dalam sebuah hubungan. Munculnya kenyamanan setelah terciptanya rasa aman satu sama lain. Saling menjaga satu sama lain, saling peduli, saling menjaga integritas diri satu sama lain. Tidak boleh terjadi suatu paksaan atau terjadi intervensi sehingga salah satu merasa tidak aman dan nyaman

e. Membangun komitmen

Membangun dan menjaga komitmen merupakan sesuatu yang harus di upayakan, karena tanpa adanya suatu komitmen dalam hubungan maka tidak ada rasa tanggung jawab dan rasa memiliki. Sehingga tujuan suatu hubungan akan tidak jelas arah tujuannya (Moreira et al., 2021).

Hubungan keluarga yang intim dan harmonis tidak dapat terbentuk begitu saja. Tentu dalam tahapan tersebut membutuhkan peran masing-masing anggota keluarga. Sehingga semakin anggota keluarga patuh dalam menjalankan tugas dan fungsi sesuai peranannya maka semakin mudah pula

tercapai keluarga yang harmonis dengan hubungan yang intim antar anggotanya.

#### **8.4. Love and Sex**

*Intimate relationship* adalah hubungan interpersonal yang melibatkan aspek keintiman fisik dan keintiman emosional. Seks adalah bagian dari keintiman yang bersifat fisik, sama halnya dengan ciuman, belaian, pelukan dan berhubungan suami istri yang merupakan hal penting dalam mewujudkan keintiman dalam pernikahan. Terkadang seks sering dianggap hal yang vulgar dan memalukan yang merendahkan martabat diri Ketika dikatakan bahwa tujuan pernikahan hanya hubungan seksual saja. Justru hal ini akan memberikan dampak negatif bagi sebuah hubungan dan bisa menjadi sangat bermasalah jika salah satu dari pasangan memiliki masalah seksualitas seperti ejakulasi dini, disfungsi, tidak mampu orgasme, trauma seksual, hilangnya gairah seksual dll, yang berdampak pada hilangnya gairah atau cinta sampai keperselingkuhan bahkan perceraian (Ben-Ze'ev, 2023).

Kegiatan seksualitas juga menjadi cara yang penting dan efektif untuk berkomunikasi secara efektif dan berinteraksi dengan penuh gairah terhadap pasangan. Seks juga dianggap Bahasa tubuh Dimana kita bisa mengekspresikan perasaan kasih sayang, kelembutan, superioritas, keberhargaan dan ketergantungan antara satu sama lain. (Beato et al., 2024).

Pengaruh seksualitas terhadap manusia tidak dapat diabaikan, Seks juga erat kaitannya dengan reproduksi dan regenerasi keturunan sebuah keluarga (Zhang, 2022). Banyak dari Masyarakat Indonesia yang menjadikan memiliki seorang anak atau keturunan adalah hal yang wajib, sehingga bagi mereka yang tidak mampu memiliki keturunan atau memutuskan untuk tidak memiliki keturunan menjadi sebuah masalah sosial.

Manfaat hubungan seksualitas bagi pria:

- a. Pria yang melakukan hubungan seksualitas 3 kali seminggu akan mengurangi resiko jantung dan stroke
- b. Menjaga mood positif, karena membantu menghilangkan stress pada pria
- c. Memperbaiki kualitas tidur, karena setelah melakukan hubungan intim, hormon oksitosin pada pria akan membantu tidur lebih nyenyak
- d. Mengurangi resiko kanker prostat

Manfaat hubungan seksualitas bagi Wanita :

- a. Meningkatkan system kekebalan tubuh, karena Perempuan yang melakukan hubungan seks setidaknya sekali dalam seminggu akan memiliki kadar immunoglobulin A dalam tubuh sbagai antibody yang membantu tubuh mampu melawan bakteri dan virus
- b. Menurunkan Tingkat stress, karena otak akan banyak dialiri dopamine sehingga kadar kortisol penyebab stress akan menurun
- c. Meningkatkan libido
- d. Meningkatkan kekuatan otot panggul dan meningkatkan control kandung kemih

keintiman yang bersifat emosional, memiliki seseorang untuk diajak bicara dan berbagi adalah bagian yang sangat penting dari kesehatan psikologis dan sosial seseorang (Apostolou & Wang, 2021). Dalam suatu hubungan, keintiman dapat diungkapkan melalui berbagai cara seperti saling berkomunikasi, menyediakan waktu untuk satu sama lain, besikap saling terbuka dan jujur, dan percaya satu sama lain (Pohan et al., 2021).

## Bahasa Cinta

Terdapat lima bahasa cinta atau *love language* pada individu dalam mengekspresikan rasa cintanya pada pasangannya. Yakni:

- 1) *words of affirmation* : mengungkapkan perasaan cinta melalui kata-kata positif seperti memuji
- 2) *quality time* : ketika memberi waktu yang efektif dan berkualitas berdua dengan pasangan
- 3) *acts of service* : memberi bantuan kepada pasangan
- 4) *receiving gifts* : memberi hadiah atau buah tangan kepada pasangan
- 5) *physical touch*: memberikan sentuhan secara fisik kepada pasangan. (Utami & Psikologi, 2022)

Keintiman fisik dan keintiman emosional harus berjalan seimbang guna mencapai *Intimate Relationship* yang optimal. Kita bisa menggunakan lima Bahasa cinta ini ke pasangan atau orang yang kita sayang seperti anak atau orangtua, sehingga meningkatkan keintiman dalam keluarga. Kelima Bahasa cinta ini tidak semua dimiliki oleh individu tetapi bisa salah satu dari kelima Bahasa cinta ini yang menjadi dominan pada individu. Sebagai pasangan yang baik semestinya kita bisa mengetahui apa Bahasa cinta pasangan kita.

### 8.5. *Intimate Relationship dan Wellbeing*

Cinta romantis yang abadi yang dibangun dengan menjaga kestabilan hubungan agar mencapai *intimacy relationship* akan menjadikan hubungan menjadi stabil, baik dan kuat. Dan capaian keintiman yang baik akan membangun *wellbeing* atau kesejahteraan baik dalam diri individu, pasangan dan keluarga (Ben-Ze'ev, 2023).

Dalam Jurnal *Intimate Relationships and Depression: Searching for Causation in the Sea of Association* mengatakan

bahwa ketidak tercapainya keintiman dalam sebuah hubungan akan banyak memberikan dampak buruk bagi Kesehatan fisik maupun psikis, bahkan sampai mengancam pada rusaknya hubungan pernikahan seperti perselingkuhan, KDRT sampai ke perceraian. Ketidak stabilan hubungan ini menyebabkan depresi pada salah satu pasangan atau keduanya, bahkan sampai pada upaya percobaan bunuh diri atau motivasi pada kematian. (Whisman et al., 2021).

Mengapa *intimate relationship* dinilai penting dan dibutuhkan dalam kehidupan manusia karena manusia membutuhkan orang lain untuk membangun dan merasakan kedekatan satu sama lainnya dan kepada siapa kita dapat berkomitmen. Dalam *hierarchy of needs* Maslow juga menjelaskan betapa pentingnya membangun “keintiman” dijelaskan pada hierarki ke tiga pada kebutuhan **rasa memiliki dan kasih sayang (*belonging and love*)**. Intimate relationship erat kaitannya dengan rasa cinta dan kasih sayang yang mana jika hubungan baik tercapai akan tercipta kesejahteraan pada diri pasangan (Mokalu & Boangmanalu, 2021).

Terdapat empat karakteristik utama dalam mencapai *keintiman relationship*, sebagai berikut ; ***presence of love and/or affection*** (*kehadiran cinta dan kasih sayang*), ***personal validation*** (*validasi pribadi*), ***trust*** (*kepercayaan*), dan ***self-disclosure*** (*keterbukaan diri*) (White et al., 2021).

Semakin intim sebuah hubungan maka semakin kuat kontak emosi dan lebih besar pula tingkat saling kepercayaan dalam komitmen hubungan sehingga terciptanya kesejahteraan dalam hubungan.



# Bab 9

## Perselingkuhan Dalam Rumah Tangga, Kenapa Dan Bagaimana Menyikapinya?

### 9.1 Pengantar

Pernikahan bukanlah akhir dari kisah bersatunya dua orang manusia, justru satu langkah awal dalam mengarungi bahtera rumah tangga bersama pasangan yang dipilih untuk dinikahi. Pernikahan bukan hanya sarana untuk memenuhi tuntutan naluri manusia yang paling dasar berupa kebutuhan biologis, tapi juga merupakan ikatan bagi pasangan untuk saling menghargai dan menyayangi dan dianggap sebagai ibadah yang terpanjang selama pasangan tersebut masih hidup di dunia. Di Indonesia, ketika ada sepasang manusia akan melangkah pada jenjang pernikahan, orang tua dan dua keluarga juga terlibat untuk memberikan dukungan agar sepasang suami istri ini bisa menjalani pernikahan dengan langgeng. Dalam pernikahan bukan hanya kebahagiaan yang bisa dialami oleh sepasang suami istri seperti kisah atau dongeng yang *happily ever after* jika salah satu pasangan berselingkuh. Dalam bab ini, penulis mencoba mengupas tentang perselingkuhan dalam rumah tangga dalam sudut pandang psikologi.

### 9.2 Komitmen Pernikahan

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, hal ini sejalan dengan pendapat Santrock (2011) yang menyatakan bahwa masa dewasa awal

merupakan masa transisi remaja ke dewasa dengan usia berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun. Sedangkan menurut Hurlock (1996) menyatakan bahwa masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai 40 tahun. Pendapat lain dari Erickson (dalam Monks, Knoers dan Haditono, 2001) masa dewasa awal berada di rentang usia 20-30 tahun. Meskipun ada perbedaaan pendapat terkait usia di masa dewasa awal ini, namun, para tokoh memiliki pendapat yang sama bahwa di masa dewasa awal, seseorang telah siap berperan dan menerima tanggung jawab yang lebih besar serta menerima kedudukan dalam masyarakat, dan juga menjalin hubungan intim dengan lawan jenis hingga menikah dan berkeluarga.

Pernikahan yang dilakukan oleh pasangan menuntut kedua pasangan untuk dapat belajar hidup bersama, yang artinya baik suami maupun istri mulai menyesuaikan diri dengan pendapat, keinginan maupun minat yang dimiliki oleh pasangannya. Pada rumah tangga juga, suami dan istri dituntut untuk bisa memiliki kesamaan dalam pemahaman pola asuh yang diterapkan untuk mendidik anak-anak, serta menjalin komunikasi yang terbuka untuk menghindari konflik dalam rumah tangga. Untuk itu, suami dan istri dituntut untuk bisa memelihara komitmen pernikahan yang telah disepakati bersama sebelum pernikahan dilakukan.

Dalam kamus Bahasa Indonesia, komitmen diartikan sebagai perjanjian (keterikatan) untuk melakukan sesuatu. Finkel dkk (dalam Wulandari, 2009) menyatakan bahwa komitmen adalah hal yang mendasar dalam sebuah hubungan, terutama pada hubungan romantik yang melibatkan perasaan mendalam seperti cinta dalam pernikahan. Komitmen sendiri didefinisikan pada tiga komponen oleh Finkel, yaitu:

- a. Kecenderungan untuk tetap menjalin hubungan atau keputusan yang diambil untuk tetap bergantung pada

pasangan, dengan lebih banyak waktu dan hubungan interpersonal yang mendalam

- b. Orientasi jangka panjang, adanya pola hubungan mutualisme antar pasangan dalam jangka waktu yang panjang, seorang pasangan yang berusaha memahami pasangannya, secara langsung berharap pasangannya juga bisa memahaminya.
- c. Kepentingan pribadi atau adanya kelekatan psikologis, kepentingan ini bergantung pada persepsi kesejahteraan seseorang dengan pasangannya. Sehingga komitmen dapat bersumber dari manfaat yang dirasakan seseorang terkait kepentingan pribadi pasangan tidak bertentangan dengan kepentingan pribadinya.

Komitmen yang dibangun sebelum pernikahan dilakukan bersama pasangan dapat terus dipelihara selama pernikahan dengan adanya faktor ketertarikan juga faktor perintang (Adam & Jones, 1997). Faktor ketertarikan terhadap pasangan dan pernikahan yang dijalani berasal dari tingkat kepuasan pasangan terhadap pasangan dan pernikahannya. Sedangkan faktor lain yang bisa menjaga komitmen pernikahan adalah faktor perintang dalam arti adanya hal yang menghalangi seseorang mengakhiri pernikahan dengan pasangannya, termasuk keberadaan anak, stigma masyarakat terhadap status perceraian, prosedur perceraian yang rumit serta ketergantungan finansial terhadap pasangan, (Johnson dkk, Levinger dalam Kinanthi, 2018).

Adapun aspek yang bisa memperkuat pernikahan sendiri dikemukakan oleh Rusbult (dalam Wulandari, 2009) adalah sebagai berikut:

- a. Tingkat kepuasan tinggi

Pernikahan yang memberikan tingkat kepuasan tinggi pada pasangan dapat memperkuat komitmen pernikahan, hal ini terkait dengan kebutuhan keintiman, seksualitas, dan persahabatan yang terjalin dalam sebuah pernikahan.

b. Mengurangi pilihan di luar pernikahan

Pilihan lain di luar pernikahan yang tidak menarik bagi seseorang sehingga dianggap tidak mampu memenuhi kebutuhan individu tersebut, akan memperkokoh komitmen dalam pernikahan sehingga keinginan untuk selingkuh berkurang atau bahkan hilang.

c. Meningkatkan investasi

Hal-hal yang meningkat secara langsung maupun tidak langsung selama pernikahan seperti harta, usaha, jaringan persahabatan dan waktu sehingga menjadikan seseorang menjadi "lebih kaya" ketika ia menikah dengan pasangannya dapat menjadi aspek penguat komitmen dalam pernikahan.

Terkait dengan komitmen dalam pernikahan, Berry (dalam Wulandari, 2009) menjelaskan ada tujuh tingkatan komitmen dalam pernikahan, yaitu:

- a. *Interest in alternatives*, merupakan tingkat komitmen yang paling rendah, komitmen ini muncul karena pasangan merasa tidak memiliki pilihan yang lain. Tingkat komitmen ini mudah berakhir karena alasan yang sangat sederhana karena rendahnya komitmen yang dimiliki oleh suami istri.
- b. *Acquiescence*, merupakan tingkat komitmen dimana suami dan istri memiliki kesepakatan sebagai landasan bagi suami istri dan pasangan akan menjalani kesepakatan dalam pernikahan.
- c. *Cooperation*, merupakan tingkat komitmen dimana suami dan istri bekerja sama dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan bersama, sehingga suami maupun istri sama-sama terlibat mengusahakan agar tujuan dapat terpenuhi.
- d. *Enhancement*, adalah komitmen pada tingkat keempat dalam pernikahan, pada tingkat ini, suami dan istri terikat dengan

kesadaran untuk saling memberikan kontribusi yang saling menguntungkan bagi pasangan masing-masing.

- e. *Identity*, adalah tingkat komitmen yang hampir sama pemahamannya dengan *enhancement*, pada tingkat ini identitas dari kuatnya komitmen dan hubungan suami istri yang tercermin dari sikap masing-masing melalui kesediaannya dalam bekerja sama sebagai sebuah tim dalam pernikahan.
- f. *Advocacy*, merupakan tingkat komitmen dimana adanya keinginan pasangan untuk menutupi kekurangan pasangannya dan menyampaikan hal-hal baik yang dimiliki oleh pasangannya.
- g. *Ownership*, tingkat ini merupakan tingkat yang paling tinggi dalam komitmen berumah tangga, dimana adanya rasa kepemilikan pada pasangan dan merupakan kombinasi dari tingkat *cooperation*, *enhancement*, *identity*, dan *advocacy*.

Kinanthi (2018) menyimpulkan berdasarkan penelitian yang dilakukannya, ada beberapa hal yang dapat berpengaruh pada komitmen dalam pernikahan seperti adanya pandangan positif terhadap masalah atau konflik yang terjadi dalam pernikahan, usaha dalam menyelesaikan masalah maupun konflik tersebut, harapan yang terpenuhi, serta keberadaan anak. Selain itu, nilai yang dianut oleh pasangan, adanya stigma sosial, investasi yang dilakukan setelah pernikahan, serta ada pilihan pasangan lain dapat berdampak pada komitmen pernikahan.

Pada penelitiannya, Wulandari (2009) memberikan kesimpulan bahwa pada pernikahan, suami dan istri mengikatkan diri dalam pernikahan perlu mempersiapkan diri secara spiritual, psikologi maupun finansial dan menyesuaikan diri secara berkesinambungan. Dan untuk memelihara pernikahan, perlu komitmen dari pasangan selain pikiran positif terhadap pasangan, komunikasi, afeksi, apresiasi terhadap pasangan serta memiliki satu tujuan yang sama.

Seyogyanya, pasangan yang sudah menikah dapat menjaga komitmen yang dibangun sebelum pernikahan hingga mau memisahkan, hanya saja, komitmen yang dipelihara selama pernikahan berjalan dapat menurun bahkan hilang ketika mendapati pasangan dalam pernikahan berselingkuh. Untuk memahami perselingkuhan ini, ada beberapa pendapat tokoh maupun penelitian yang bisa menjelaskan definisi perselingkuhan serta hal-hal yang bisa disebut sebagai perselingkuhan.

### **9.3 Apa itu Perselingkuhan dan apa saja yang termasuk perselingkuhan?**

Sepasang suami istri yang memilih untuk menikah karena cinta belum tentu dapat mempertahankan komitmennya selama pernikahan. Cinta memiliki tiga komponen yaitu keintiman, gairah serta komitmen. Ketiga komponen ini saling berinteraksi untuk membentuk serta mempertahankan cinta (Sternberg, dalam Syamsuri & Yitnamurti, (2017)). Ketika salah satu komponen cinta berkurang, maka intensitas cinta pun dapat menurun. Dalam pernikahan yang merupakan ikatan antara pasangan suami istri, menuntut pasangan untuk bisa saling setia menjaga hati dan perasaan hanya untuk pasangan saja. Maka, ketika salah satu pasangan tidak dapat menjaga kesetiaannya, dengan alasan apapun, dapat dikatakan bahwa orang tersebut telah berselingkuh.

Wagers, (2008) menjelaskan perselingkuhan adalah perilaku atau kepribadian seksual dan hubungan emosional romantis yang dilakukan terhadap pasangan di luar pernikahan. Rosenberg, (2018) menyebutkan bahwa perselingkuhan terdiri dari perselingkuhan secara seksual yang melanggar prinsip eksklusivitas hubungan intim dengan pasangan seperti berpelukan, berciuman hingga melakukan hubungan intim dengan orang lain selain pasangan dan perselingkuhan emosional yang melibatkan perasaan selain pada pasangan

pernikahan yang akibatnya bisa meningkatkan hasrat seksual pada orang tersebut.

Pittman (1989) berpendapat bahwa perselingkuhan adalah pelanggaran terhadap kepercayaan yang diberikan oleh salah satu pasangan kepada pasangannya, perselingkuhan juga diartikan sebagai pengkhianatan atas hubungan serta pemutusan kesepakatan antar pasangan. Dari hasil penelitian Moller dan Vossler (2015) mendefinisikan perselingkuhan sebagai pelanggaran norma yang dilakukan seseorang yang memiliki pasangan berkaitan dengan keintiman emosional atau fisik selain hubungannya dengan pasangannya.

Dari beberapa pendapat tokoh tersebut, bisa disimpulkan perselingkuhan adalah hubungan yang dijalin oleh salah satu pasangan di luar pernikahan yang melanggar komitmen, kepercayaan, norma dan kesepakatan dalam pernikahan termasuk hubungan emosional maupun yang melibatkan hubungan seksual bersama orang lain selain pasangannya.

Dari beberapa penelitian dan pendapat tokoh, mayoritas peneliti dan tokoh menyebutkan ada dua jenis perselingkuhan yaitu:

- a. Perselingkuhan emosional, perselingkuhan ini terjadi ketika pasangan merasa jatuh cinta pada orang lain di luar hubungan pernikahan dan biasanya tidak memiliki unsur seksual. Meskipun tidak melibatkan hubungan seksual, namun, perselingkuhan secara emosional ini juga merupakan pelanggaran kepercayaan dan berkurangnya komitmen seseorang pada hubungan pernikahan yang sedang dijalankan bersama pasangannya (Nagurney & Thornton, 2011). Menjalankan hubungan emosional di luar pertemanan, secara langsung maupun melalui internet, melibatkan orang lain dalam, hubungan romantis di luar hubungan pernikahan dengan komitmen yang sedang dijalani dengan pasangannya bisa disebut perselingkuhan emosional. Pendapat lain dari

Guitar et al. (2017), membohongi pasangan, menghabiskan waktu untuk memikirkan orang lain hingga pasangan merasa diabaikan secara emosional, dan membahas hubungan dengan orang lain pun termasuk pada perselingkuhan emosional.

- b. Perselingkuhan yang melibatkan aktivitas seksual. Chuick (2009) menyebutkan jenis perselingkuhan ini merupakan perselingkuhan yang melibatkan tindakan hubungan seksual, termasuk berpelukan, berciuman, bercumbu hingga melakukan hubungan seks oral maupun hubungan intim bersama orang lain yang bukan merupakan pasangannya dalam pernikahan. Bahkan, Guitar et al. (2017) menyebutkan bahwa niat melakukan hubungan seksual dengan orang lain atau sekedar menggoda secara langsung atau melalui alat elektronik dengan berbagi hal yang bersifat erotis juga bisa disebut sebagai perselingkuhan.

Subotnik & Haris (2005) membagi perselingkuhan menjadi empat golongan:

- a. *Serial Affair*; perselingkuhan ini merupakan hubungan perselingkuhan yang kurang melibatkan keintiman emosional tapi bisa dilakukan berkali-kali dengan orang yang berbeda-beda. Golongan perselingkuhan ini merupakan pertualangan sesaat yang dilakukan oleh salah satu pasangan di luar hubungan pernikahan. Tidak adanya komitmen yang terjalin dengan pasangan selingkuh ini mencerminkan seseorang juga tidak memiliki komitmen dalam pernikahannya. Golongan ini termasuk memiliki risiko penularan penyakit seksual.
- b. *Flings*; tipe ini mirip dengan *serial affair*, namun, hanya dilakukan dalam waktu yang singkat, seperti perselingkuhan satu malam atau beberapa bulan saja. Sehingga tipe ini merupakan tipe yang paling tidak berdampak akibatnya pada pernikahan.

- c. *Romantic love affair*; pada tipe ini perselingkuhan melibatkan hubungan emosional yang mendalam, pada hubungan perselingkuhan ini seseorang bisa meninggalkan pasangan pernikahannya atau tetap menjalin hubungan perselingkuhan dalam jangka yang panjang jika perceraian tidak memungkinkan
- d. *Long Term Affair*; tipe ini merupakan perselingkuhan jangka panjang yang melibatkan emosional yang paling mendalam. Perselingkuhan ini bisa berlangsung bertahun-tahun bahkan bisa terjadi sepanjang pernikahan. Terkadang, pasangan mengetahui perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya, namun, bersikap “pasrah” karena adanya kesepakatan pernikahan yang secara tidak langsung telah disetujui oleh pasangan tersebut, seperti misalnya, pelaku perselingkuhan tetap bertanggung jawab dalam membiayai korban perselingkuhan dan anak-anak.

Dari penjelasan di atas, bisa dipahami bersama, bahwa perselingkuhan dapat dikatakan sebagai hal yang dilakukan oleh seseorang yang memiliki hubungan komitmen pernikahan dengan pasangannya, namun, ia mengkhianati dan melanggarnya dengan menjalin hubungan dengan orang lain secara emosional atau menjalin hubungan seksual dengan orang lain selain pasangan dalam pernikahannya. Perselingkuhan bukan hanya sebatas pada hubungan seksual yang dilakukan seseorang dengan orang lain di luar hubungan pernikahan, tapi juga hubungan yang melibatkan pikiran, perhatian serta aktivitas dengan orang lain selain pasangan dalam pernikahan pun bisa disebut sebagai perselingkuhan.

Pernikahan yang dilakukan oleh dua orang, bukan hanya melibatkan komitmen antara dua orang yang menikah saja, tapi juga melibatkan janji yang telah diucapkan pada Tuhan di hadapan seluruh keluarga yang hadir sebagai saksi pernikahan. Sehingga, perselingkuhan atau pelanggaran kepercayaan dan

komitmen yang dilakukan oleh seseorang di luar pernikahan bisa disebut sebagai pelanggaran janji terhadap Tuhan dan keluarga yang telah ia ucapkan saat pernikahan dilakukan.

Dua orang yang berjuang untuk menikah sesuai pilihan dan berusaha berkomitmen dengan satu orang pasangan dalam pernikahan, perjuangan untuk menjaga komitmen ini akan terus dilakukan oleh kedua orang pasangan ini selama pernikahan berlangsung. Selama pernikahan, kisah yang dihadapi oleh dua orang pasangan ini bukan hanya sebatas pada hidup bahagia berdua saja, tapi ada banyak cerita lain yang akan di hadapi oleh sepasang suami istri, penyesuaian diri sepanjang masa pernikahan, kesediaan untuk bisa saling mengalah dan menerima ego pasangan, memenuhi tuntutan, kebutuhan dan keinginan pasangan yang terkadang menekan karena dianggap memberatkan juga akan dialami oleh pasangan dalam pernikahan.

Pernikahan yang berlandaskan cinta saja tidak akan cukup untuk dapat memelihara komitmen bahkan menjaga cinta tersebut tetap utuh selama pernikahan. Perlu komunikasi dua arah yang terus menerus dilakukan, penyesuaian diri serta kesediaan untuk bisa berkorban dengan *take and give* dalam pernikahan agar kedua pasangan bisa saling membahagiakan. Lalu mengapa salah satu atau bahkan pasangan yang sudah menikah bisa berselingkuh?

#### **9.4 Penyebab Perselingkuhan**

Setelah menikah, ada kemungkinan pasangan suami istri mengalami konflik dalam pernikahan, karena adanya perbedaan latar belakang budaya keluarga, nilai-nilai yang dimiliki maupun persepsi dan harapan yang berbeda satu sama lain dengan pasangannya. Konflik dalam pernikahan biasanya bermula dari komunikasi yang kurang terjalin dengan baik antara suami dan istri (Sadarjoen, 2005). Jika kedua pasangan ini bisa mengomunikasikan konflik dengan baik dan terbuka, bisa jadi

konflik justru dapat meningkatkan pemahaman satu sama lain. Namun, jika konflik tidak dapat dikomunikasikan dengan baik, dapat menjadi salah satu alasan timbulnya perselingkuhan dalam pernikahan.

Perselingkungan ini sudah banyak diteliti baik di Indonesia maupun di luar negeri. Perselingkuhan merupakan salah satu konflik pernikahan yang dapat dialami oleh siapapun yang telah menikah. Fenomena perselingkuhan salah satu penyanyi di Indonesia dan salah satu pilot dengan pramugari di salah satu maskapai yang belum lama ini menghebohkan, karena kedua perselingkuhan ini dilakukan oleh suami yang telah terikat pernikahan. Dari kedua kasus ini, ada persepsi bahwa *gender* memengaruhi ketidaksetiaan terhadap pasangan. Dilansir dari Kumparan.com, faktor lain yang memengaruhi risiko perselingkuhan adalah tinggal di kota besar yang dapat meningkatkan kemungkinan pasangan berselingkuh hingga 50%, faktor usia juga berpengaruh, dimana pada usia 10-30 tahun kemungkinan perselingkuhan terjadi lebih banyak daripada usia lain. Hampir 80% pria lebih mungkin untuk melakukan perselingkuhan dibandingkan dengan wanita.

Penelitian yang dilakukan oleh Labrecque dan Whisman juga Peterson (dalam Shaleha & Kurniasih, 2021) menyebutkan bahwa laki-laki lebih sering selingkuh dibandingkan dengan perempuan. Studi yang dilakukan oleh Ruslbut dkk (1998) menunjukkan wanita memiliki keinginan yang kuat untuk menjaga komitmen dengan pasangannya serta adanya ketergantungan perempuan yang lebih besar dibandingkan dengan laki-laki, sehingga penelitian ini mendukung hipotesa bahwa laki-laki cenderung kurang menjaga komitmen, dan bisa berakibat pada perselingkuhan.

Berdasarkan teori *The Investment Model* dari Ruslbut dkk (1998), bisa memprediksi komitmen pria dan wanita dalam hubungan pernikahan. Pria ataupun wanita yang merasa

kebutuhannya terpenuhi oleh pasangannya serta hubungan yang terjalin juga sesuai bahkan melebihi harapannya dapat berdampak pada komitmennya untuk mempertahankan pernikahan dibandingkan dengan pasangan yang merasa kurang puas dengan relasi yang terjalin dalam pernikahan. Alasan faktor sosial ekonomi juga bisa menjadi salah satu penyebab seseorang merasa kurang puas dengan pernikahannya. Kondisi faktor sosial ekonomi yang tidak sesuai dengan harapan, berakibat pada ketidakpuasan yang dialami oleh pasangan ini bisa menjadi salah satu alasan penyebab perselingkuhan terjadi.

Harley (dalam Veyanti, 2016) menyebutkan ketidakpuasan dalam pernikahan adalah salah satu penyebab perselingkuhan, namun, hal lain bisa menjadi alasan terjadinya perselingkuhan, yaitu terkait dengan kebutuhan yang tidak sinkron antara kebutuhan suami dan istri. Seorang istri dalam pernikahan memiliki kebutuhan untuk mendapatkan dukungan emosional, teman ngobrol, sikap tulus dan terbuka dari pasangan, komitmen finansial serta keluarga. Sedangkan, suami memiliki kebutuhan yang berbeda dari istri, yaitu kebutuhan seksual, kebersamaan yang menyenangkan, pasangan yang menarik, serta mendapatkan dukungan dalam rumah tangga dan kebutuhan akan kekaguman dari pasangan.

Pendapat berbeda dari Satiadarma (2001) yang menjelaskan bahwa ada dua alasan perselingkuhan yaitu:

- a. Alasan psikofisik seperti keterpikatan fisik dan kebutuhan biologis yang dimiliki oleh salah satu pasangan yang menjadi penyebab perselingkuhan.
- b. Alasan psikologis, seperti adanya kebutuhan selain yang berkaitan hal fisik dan biologis, misalnya kebutuhan untuk mendapatkan dukungan, kasih sayang dan komunikasi yang terbuka yang tidak diterima dari pasangannya. Hal lain yang menjadi alasan psikologis adalah adanya tekanan yang diterima dari pasangannya, sehingga, berdampak pada

perselingkuhan dimana seseorang bisa mendapatkan rasa nyaman dari orang lain selain pasangan pernikahannya.

Eaves & Robertson-Smith (dalam Veyanti, 2016) mengambil kesimpulan bahwa perselingkuhan pada laki-laki biasanya melibatkan hubungan seksual, sedangkan pada perempuan, perselingkuhan dilakukan untuk memenuhi kebutuhan emosional. Pendapat serupa juga disampaikan oleh Watkins, Boon (dalam Shaleha & Kurniasih, 2021), perselingkuhan yang dilakukan oleh perempuan karena adanya ketidakpuasan secara emosional, sedangkan pada laki-laki perselingkuhan dilakukan lebih mengarah pada hubungan seksual.

Ketidakpuasan pernikahan biasanya terjadi karena kurangnya kemampuan pasangan dalam meluangkan waktu berkualitas bersama pasangan, perhatian yang kurang diberikan sehingga pasangan merasa diabaikan serta ketidakmampuan pasangan dalam menyelesaikan konflik yang terjadi dengan pasangan. Penyebab inilah yang menjadi alasan seseorang berselingkuh (Jeanfreau, et al., 2014). Selain itu, faktor *intimacy* yang kurang juga dapat menjadi alasan seseorang berselingkuh, karena hal ini, seseorang dapat mencari pemenuhan dengan membangun *intimacy* dengan orang lain selain pasangannya (Karimi, Pizzaro & Fernandez, dalam dalam Shaleha & Kurniasih, 2021).

Sedangkan menurut Brand et al. (2007) memberikan penyebab lain perselingkuhan bisa dilakukan oleh seseorang di luar pernikahannya karena adanya kesempatan, rasa bosan yang dialami oleh seseorang terhadap pasangan atau pernikahannya serta merasa tidakbahagiaan dalam hubungan pernikahan yang dijalani, perasaan tidak tertarik atau tidak menyukai pasangan serta ada orang lain yang melakukan perselingkuhan di luar hubungan pernikahan tanpa ada alasan apapun.

Saat ini, teknologi bisa menghubungkan banyak orang dengan jarak yang berjauhan juga bisa menjadi sarana yang

dapat menimbulkan perselingkuhan. Penggunaan internet bisa menjadi peluang yang besar sebagai penyebab terjadinya perselingkuhan dimana komunikasi dan hubungan dengan orang lain dapat dibangun dengan lebih mudah dan bisa mengarah pada perselingkuhan dan perselingkuhan secara online ini dikenal sebagai *cyberaffair*, dimana hubungan romantik dan atau seksual yang dilakukan secara online melalui bentuk kontak virtual (Craven & Whiting dan McDaniel, dalam Shaleha & Kurniasih, 2021).

Saputro (2022) memberikan pendapat yang berbeda dari pendapat lain, menurutnya, penyebab seseorang berselingkuh adalah kurangnya rasa percaya pasangan terhadap pelaku perselingkuhan, ingin bebas dan tidak mau diatur oleh pasangan serta kurangnya rasa cinta, atau adanya penolakan dari pasangan sehingga kurang memiliki harga diri yang diterima dari pasangan. Selain itu, komitmen serta kurangnya rasa cinta atau hal yang bisa memicu keraguan terhadap pasangan juga dapat menyebabkan perselingkuhan.

Hasan, dkk (2023) menyebutkan penyebab perselingkuhan ada beberapa alasan, yaitu:

- a. Rasa bosan yang dialami oleh pasangan.
- b. Perhatian yang berkurang dari pasangan.
- c. Rasa cinta yang telah berkurang terhadap pasangan.
- d. *Long Distance Marriage*. Hal ini terkait dengan rasa kesepian yang dialami oleh pasangan dapat menjadi salah satu alasan pasangan berselingkuh.
- e. Persepsi terhadap pasangan yang dianggap kurang dari yang lain (membandingkan pasangan dengan orang lain, secara fisik atau materi).
- f. Adanya godaan dari pihak lain.
- g. Keinginan untuk memiliki pasangan lebih dari satu.

h. Kondisi pasangan yang sakit, sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan biologis pasangannya.

Dari berbagai pendapat dan penelitian yang telah diuraikan di atas, bisa disimpulkan penyebab perselingkuhan bisa terjadi karena berbagai penyebab. Faktor *gender*, lokasi tempat tinggal, usia tertentu, adanya ketidakpuasan dalam pernikahan, alasan fisik dan psikologis, faktor *intimacy* yang kurang terpenuhi, ada kesempatan, *long distance marriage*, pasangan sakit, rasa bosan, rasa tidak bahagia dan tidak suka dengan pasangan, maupun kurangnya rasa cinta dan harga diri dari pasangan yang menyebabkan seseorang kurang percaya diri. Selain itu, sarana internet bisa mempermudah jalinan hubungan perselingkuhan dengan orang lain.

## **9.5 Dampak Perselingkungan**

Pernikahan yang telah dinodai dengan adanya perselingkuhan memiliki dampak yang akan dirasakan oleh anggota keluarga, bukan hanya pada pasangan yang diselingkuhi tapi juga bisa berakibat pada anak-anak hasil pernikahan.

### **9.5.1 Dampak Perselingkuhan terhadap pelaku**

Dampak perselingkuhan juga bisa dialami oleh pelaku perselingkuhan terlepas dari *gender* maupun jenis perselingkuhan yang dilakukan. Saputro (2022) menyebutkan pelaku perselingkuhan cenderung merasa bersalah atas perselingkuhan yang dilakukan. Dampak lain dari perselingkuhan terhadap pelaku juga dilakukan oleh Hall & Finchan dan Wilkinson (dalam Shaleha & Kurniasih, 2021) yang menghasilkan bahwa pelaku perselingkuhan terhadap pasangan mengalami tekanan secara psikologis, adanya gejala depresi, perasaan bersalah dan malu terhadap pasangan serta mengalami ketakutan perbuatannya tidak bisa dimaafkan oleh pasangan.

Pelaku perselingkuhan berusaha untuk menutupi perbuatannya agar tidak ada orang yang mengetahui perselingkuhannya, hal ini membutuhkan usaha lebih dan hal ini bisa meningkatkan stress pada pelaku perselingkuhan. Dilansir dari Hallosehat (2023), dampak perselingkuhan pada kesehatan pelaku adalah sebagai berikut:

- a. Berdampak pada kesehatan jantung; hal ini didapatkan dari hasil penelitian terhadap laki-laki yang berselingkuh berjangka panjang yang menunjukkan risiko lebih tinggi mengalami masalah jantung serius, penelitian ini dibandingkan dengan laki-laki yang tidak melakukan perselingkuhan dan telah menyesuaikan dengan faktor usia, rokok maupun faktor lainnya.
- b. Perselingkuhan berdampak pada tingkat stress dan kadar kortisol; ketakutan dan kecemasan pelaku perselingkuhan tentang perselingkuhannya dapat diketahui pasangan atau orang lain berdampak pada kesehatan mental pelaku, kecemasan yang dirasakan ketika perselingkuhannya diketahui oleh orang lain dan pasangan serta dampak perselingkuhan terhadap keluarga maupun pandangan masyarakat atas perilaku perselingkuhannya dapat berakibat pada ketidakstabilan mental dan emosional, sehingga pelaku perselingkuhan lebih rentan mengalami kecemasan juga depresi.
- c. Mengalami kelelahan mental; pelaku perselingkuhan mengalami rasa bersalah dan rasa takut yang terus menerus bisa berakibat pada kelelahan secara mental, hal ini diperburuk dengan tuntutan dalam pemenuhan harapan dari pasangan yang jauh dari kenyataan, sehingga membuat mental pelaku semakin merasa lelah. Kondisi ini membuat stress serta tekanan mental yang berakibat pada kelelahan emosional.

- d. Merasa bersalah; meskipun pelaku perselingkuhan merasa senang dengan hubungan perselingkuhan yang dijalani, namun, sekaligus dapat merasa bersalah karena telah menyakiti pasangannya.

### **9.5.2. Dampak Perselingkuhan terhadap Korban**

Pada korban perselingkuhan, dampak dari perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya mengakibatkan rasa trauma akibat pengkhianatan yang dilakukan oleh pasangannya. (Nagurney & Thornton, 2011). Perasaan dikhianati yang dialami oleh korban perselingkuhan juga mengakibatkan pasangan yang diselingkuhi mengalami kemarahan, kekecewaan, keraguan hingga menunjukkan adanya gejala depresi dan kecemasan akibat perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya (Azhar, Robustelli, Cano & Leary, dalam Shaleha & Kurniasih, 2021).

Glass & Staeheli (2003), menyebutkan dampak dari perselingkuhan yang dilakukan salah satu pasangan dalam pernikahan, menyebabkan korban perselingkuhan menjadi mudah merasa curiga terhadap pelaku, sikap tertutup yang dilakukan oleh pelaku menyebabkan korban semakin marah dan sulit percaya terhadap pasangan, namun, sikap pelaku yang terbuka dapat menyebabkan trauma serta mimpi buruk yang berlarut yang dialami oleh korban.

Selain itu, perasaan negatif yang dialami oleh korban perselingkuhan dapat menyebabkan perubahan suasana hati, kesedihan dan kehilangan. Korban yang mengetahui pasangannya berselingkuh, akan mengalami goncangan emosi yang berdampak pada stabilitas jiwa. Adapun dampak perselingkuhan terhadap korban akan melalui tahap-tahap sebagai berikut:

1. Mengalami syok, di tahap ini juga bisa terjadi penolakan atas perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya

2. Merasakan marah dan kecewa, kemarahan ini bukan hanya ditujukan pada pasangan yang berselingkuh, pihak ketiga, lingkungan tapi juga marah kepada diri sendiri karena merasa gagal dalam pernikahan. Rasa marah dan kecewa juga bisa ditujukan pada Tuhan yang memberikan cobaan perselingkuhan pasangannya.
3. Merasakan kebencian, penyesalan dengan menyalahkan dirinya sendiri, pada tahap ini juga korban merasa sakit hati. Di tahap ini, korban dapat menunjukkan perilaku menarik diri, sikap bermusuhan hingga adanya keinginan untuk memberikan pembalasan atas perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya.
4. Tahap *bargaining*, di tahap ini, korban berusaha untuk memperbaiki pernikahan dengan memperbaiki sikap, perilaku atau komunikasi dan lebih merawat dirinya. Pada tahap ini, korban yang berusaha untuk memperbaiki dirinya untuk mempertahankan pernikahan.
5. Tahap depresi terjadi saat korban telah kehilangan rasa percaya terhadap dirinya sendiri akibat perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya. Pada tahap ini, korban memiliki dua pilihan untuk mempertahankan pernikahan atau mengakhiri pernikahan dengan perceraian. Di tahap ini, depresi akan menjadi semakin buruk jika korban meyakini penyebab perselingkuhan pasangannya adalah dirinya sendiri.
6. Tahap penerimaan, merupakan tahap terakhir yang dialami oleh korban perselingkuhan, dimana pada tahap ini, korban telah mengalami penerimaan intelektual yang berarti korban bisa menerima dan memahami perselingkuhan yang dihadapi dalam pernikahannya. Di tahap ini juga korban bisa mengalami penerimaan emosional dimana korban mampu mendiskusikan perselingkuhan yang dihadapi dalam pernikahannya tanpa ada reaksi yang berlebihan.

Proses pada setiap tahap yang dialami oleh korban perselingkuhan tidak sama bagi semua orang dan memiliki rentang waktu yang berbeda juga, sehingga tidak bisa disamakan proses yang akan dialami oleh korban perselingkuhan dalam pernikahan. Sedangkan dampak kesehatan yang dialami oleh korban perselingkuhan yang dilansir dari Halodoc (2023) adalah sebagai berikut:

- a. Depresi; perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangan beraibat pada kesedihan yang dirasakan oleh korban dimana kebahagiaan yang diraskan dalam pernikahan menjadi kesedihan, kehampaan dan tidak berdaya akibat perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya.
- b. *Post-traumatic stress disorder* (PTSD); hal ini terjadi ketika korban mengalami trauma emosional akibat perselingkukuha yang dilakukan oleh pasangannya. Gejala yang dialami oleh mayoritas korban adalah merasa panik ketika teringat pada perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya, mudah marah, mudah merasa kesal dan terganggu, menjadi sensitif dan mudah kaget serta kualitas tidur yang terganggu.
- c. Gangguan kecemasan; akibat perselingkuhan pasangan, bisa timbul gangguan kecemasan yang muncul dalam kondisi jangka panjang dan tidak mudah hilang. Gangguan kecemasan yang bisa dirasakan adalah tubuh gemetar, gugup dan sulit berpikir jernih. Gangguan kecemasan juga bisa menjadi penyebab serangan panik yang dialami oleh korban perselingkuhan
- d. Keluhan fisik; masalah emosional yang dirasakan oleh korban perselingkuhan, bisa berdampak pada Kesehatan fisik, termasuk tekanan darah yang meningkat, gangguan pencernaan, serta sakit kepala
- e. Insomnia; Tingkat stress yang bertambah bisa menyebabkan adanya gangguan tidur pada korban, ketika korban

mengalami insomnia, hormon kortisol yang mengendalikan stress juga bisa meningkat dan berdampak pada gangguan tidur yang semakin parah.

- f. Penurunan libido; ketika pasangan menjalin hubungan emosional, bisa berdampak pada peningkatan kadar hormon oxutocin dan endorfin yang menyebabkan libido meningkat. Namun, kebalikannya, ketika perselingkuhan terjadi, kedua hormon ini dapat menurun bahkan menghilang sehingga berakibat pada penurunan libido. Selain penurunan libido, pada pria, bisa juga terjadi disfungsi ereksi akibat dari perselingkuhan yang terjadi padanya.

### **9.5.3 Dampak Perselingkuhan terhadap Anak**

Perselingkuhan yang terjadi dalam pernikahan tidak hanya berdampak pada pasangan yang menikah saja, tapi juga bisa berakibat pada anak-anak hasil pernikahan. Dari beberapa penelitian sebelumnya, didapatkan informasi bahwa perselingkuhan orang tua dapat berakibat pada gangguan rasa aman maupun pikiran hingga harga diri anak-anak dalam keluarga (Subotnik & Harris, dalam Dewanggana & Setyawan, 2021). Selain itu bisa juga berdampak pada perilaku hubungan seks yang tidak aman, penyalahgunaan narkotika dan alkohol (Sori, dalam Dewanggana & Setyawan, 2021) meskipun hal ini masih perlu disesuaikan dengan usia, jenis kelamin serta budaya lingkungan tempat tinggal anak tersebut (Lusterman, dalam Dewanggana & Setyawan, 2021).

Penelitian lainnya menyebutkan, ada kecenderungan perilaku seorang ayah yang berselingkuh akan diikuti oleh anak laki-lakinya, hal ini disebabkan karena figur ayah bagi anak laki-laki berdampak pada perkembangan mental serta moral sang anak (Katch, dalam Dewanggana & Setyawan, 2021). Hubungan antara anak dengan orang tua pelaku perselingkuhan pun menjadi buruk akibat adanya rasa benci dan marah, serta

menyalahkan orang tua yang berselingkuh (Brown, dan Rumondor, dalam Dewanggana & Setyawan, 2021).

Dari penelitian Dewanggana & Setyawan (2021) diperoleh kesimpulan bahwa perselingkuhan orang tua bisa juga berdampak positif terhadap anak, dimana dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap keluarga. Namun, hal ini perlu didukung dengan penerimaan sosial dari lingkungan sekitar akibat dari perselingkuhan yang dilakukan oleh salah satu orang tua. Dukungan sosial serta penerimaan diri atas perselingkuhan yang dilakukan oleh salah satu orang tua dapat memberikan bantuan terhadap anak untuk bisa melepaskan diri dari dampak negatif atas perselingkuhan yang dilakukan oleh salah satu orang tuanya serta melakukan perbaikan diri untuk tidak mengikuti jejak perselingkuhan yang dilakukan oleh salah satu orang tuanya.

Dampak lain perselingkuhan terhadap anak yang dilansir Halodoc (2022), menyebutkan bahwa adanya jarak emosional karena perubahan hubungan yang terjalin antara kedua orang tua, anak juga bisa mengalami malu dan sakit hati dengan perilaku perselingkuhan orang tua. Rasa marah yang dialami oleh anak akibat perselingkuhan orang tua menyebabkan anak menjauh dari orang tua yang berselingkuh dan ada kemungkinan menyalahkan orang tua yang diselingkuhi karena mengira ada kesalahan yang dilakukan sehingga orang tua lainnya berselingkuh. Masalah emosi juga bisa berdampak pada prestasi akademik yang menurun. Anak juga bisa mengalami kebingungan, hal ini terkait dengan upaya anak menjadi anak yang baik dan patuh pada orang tua namun masih mengalami kehancuran keluarga akibat salah satu orang tuanya berselingkuh. Selain itu, anak menjadi sulit memercayai orang lain dan mudah ragu terhadap orang lain, hal ini karena kepercayaan yang rusak terhadap orang tuanya, dan dapat berdampak pada kesulitan anak-anak dalam menjalin hubungan

dengan orang lain di masa depan serta ketidakpercayaan terhadap lawan jenisnya.

## 9.6 Bagaimana Menyikapi Perselingkuhan?

Pernikahan yang dilakukan oleh sepasang suami istri memiliki tujuan untuk dapat terus bersama-sama dalam pernikahan. Namun, tantangan dalam pernikahan yang bisa menjadi konflik-konflik hingga terjadi perselingkuhan dapat menyebabkan berakhirnya pernikahan. Namun, ternyata, perceraian bukan hanya satu-satunya solusi yang diambil oleh pasangan yang pernah diselingkuhi. Lalu bagaimana menyikapi perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangan dalam pernikahan?

Sebelum membahas sikap yang akan dilakukan oleh korban perselingkuhan, sebaiknya, korban perselingkuhan melakukan langkah-langkah ini agar bisa menangani stress pasca perselingkuhan. Dilansir dari Halodoc (2022) ada tujuh langkah yang bisa dilakukan untuk mengatasi *post infidelity stress disorder* (PISD) yang merupakan gangguan stress pasca perselingkuhan;

- a. Melakukan perawatan diri, hal ini bisa dilakukan dengan berolahraga, mengonsumsi makanan sehat, membatasi pengaksesan media sosial, serta tidur dengan nyenyak.
- b. Meluangkan waktu untuk memahami perasaan dengan dukungan dari lingkungan, termasuk keluarga, teman, hingga profesional kesehatan mental. Hal ini dapat membantu korban perselingkuhan dalam mengenali, merasakan hingga mengatasi emosi maupun reaksi yang diterima dari perselingkuhan yang dialami. Penerimaan ini dapat mendukungnya untuk bisa melangkah dari perselingkuhan yang dialami.
- c. Memberikan waktu untuk diri sendiri untuk merasa khawatir; korban perselingkuhan bisa menentukan jadwal dalam waktu tertentu untuk bisa fokus pada emosi yang

dirasakan, agar pikiran dan emosi terkait dengan perselingkuhan tidak menyita waktu sehari-hari. Waktu yang ditentukan ini juga bisa digunakan untuk merenung dan memproses situasi yang terjadi hingga melakukan evaluasi terhadap diri sendiri. Dengan demikian, korban perselingkuhan bisa memiliki waktu lain untuk mengerjakan pekerjaan atau mengurus dirinya sendiri.

- d. Tidak lagi menyalahkan diri sendiri. Perselingkuhan yang terjadi dalam pernikahan seringkali menumbuhkan rasa bersalah pada korban karena merasa tidak bisa menjadi pasangan yang baik berakibat pada perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya, namun, sebaiknya korban berhenti untuk menyalahkan diri sendiri karena tindakan apapun yang dilakukan oleh pasangan bukan tanggung jawab dan tidak bisa dikendalikan oleh korban perselingkuhan.
- e. Mencari dukungan sosial. Selain berkonsultasi dengan psikolog, korban perselingkuhan juga bisa mencari dukungan sosial dari keluarga atau teman, berbagi pengalaman dengan teman atau keluarga yang pernah mengalami perselingkuhan bisa memberikan dukungan terhadap korban.
- f. Membangun keseimbangan hidup sehat antara kehidupan sosial, kesehatan fisik maupun waktu untuk diri sendiri. Menyibukkann diri sampai merasa kelelahan bukan solusi bagi korban untuk bisa mengatasi stress setelah diselingkuhi.
- g. Membangun kepercayaan, bisa dimulai dari kepercayaan terhadap diri sendiri lalu menumbuhkan kepercayaan terhadap orang lain. Berlatih untuk mendengarkan dan memercayai perasaan yang dimiliki diri sendiri tentang orang lain bisa menguatkan rasa percaya terhadap diri sendiri. Selanjutnya, bisa lebih fokus pada perbaikan dan pengembangan diri serta memperkuat kepercayaan terhadap

orang lain. Hal yang perlu diingat adalah penilaian yang kurang baik dari pasangan tidak selalu mencerminkan diri, sehingga, korban bisa lebih bijak dalam menilai dirinya sendiri.

Setelah melakukan hal-hal di atas, barulah korban perselingkungan bisa menyikapi perselingkuhan pasangan dengan lebih bijak.

### **9.6.1. Memaafkan perselingkuhan pasangan**

Salah satu sikap yang ditunjukkan korban perselingkuhan adalah dengan memberikan ampunan atau memaafkan perselingkungan yang dilakukan oleh pasangan. Bagarozzi (dalam Syamsuri & Yitnamurti, 2017) menyebutkan sekitar 50-60% pasangan yang mengalami perselingkuhan setelah mengikuti terapi memutuskan untuk memperbaiki pernikahan. Keputusan ini ditentukan setelah adanya proses memaafkan dari korban terhadap pelaku perselingkungan. Proses pemberian maaf ini disertai dengan kemampuan pasangan dalam mengenali faktor yang menyebabkan perselingkuhan serta mengembangkan kemampuan berkomunikasi hingga memperdalam tingkat *intimacy* dengan pasangan.

Scuka (dalam Syamsuri & Yitnamurti, 2017) menyebutkan untuk pasangan yang bertekad memperbaiki hubungan setelah perselingkuhan, masing-masing pasangan perlu melakukan hal ini:

1. Bagi pasangan yang menjadi pelaku perselingkuhan:
  - a. Membangun kepercayaan dengan menciptakan rasa aman secara emosional pada pasangan yang pernah diselingkuhi, sehingga tidak ada celah bagi pasangan untuk meragukan atau mencurigai sikap dan perilaku yang ditunjukkan

- b. Memberikan perhatian, bersikap peduli dan mencintai pasangan dengan penerimaan dan memberikan validasi emosional dengan penuh
  - c. Menunjukkan komitmen untuk memperbaiki pernikahan yang hancur akibat perselingkuhan.
2. Bagi pasangan yang menjadi korban perselingkuhan
- a. Tidak menutup mata atas keterlibatan dan usaha pasangan untuk menumbuhkan kepercayaan
  - b. Memahami bahwa pasangan merupakan manusia yang bisa melakukan kesalahan
  - c. Memaafkan pasangan saat telah menunjukkan komitmennya dalam memperbaiki pernikahan.

Bagi pasangan memiliki alasan yang kuat dan adanya kesepakatan dari hasil negosiasi dengan pasangan, memberikan pemaafan bagi pasangan yang berselingkuh dapat menjadi sikap yang diambil untuk mengatasi perselingkuhan dalam pernikahan.

#### **9.6.2. Menerima perselingkuhan dengan mengizinkan pasangan menikah kembali**

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yundari (2018) dengan dua partisipan menyebutkan bahwa kedua partisipan ini menerima perselingkuhan yang berlangsung lama (*long term affair*) dan kedua pasangan yang berselingkuh ini menikah kembali dengan pihak ketiga akibat kehamilan dari hasil perselingkuhan. Pada partisipan pertama, izin menikah kembali diberikan karena ancaman KDRT yang bisa dilakukan oleh suaminya yang berselingkuh. Sedangkan pada partisipan kedua, alasan agama menjadi acuan bagi partisipan kedua untuk menerima pernikahan kedua suaminya. Hal lain yang menjadi alasan bagi partisipan untuk menerima perselingkuhan dan mengizinkan suami partisipan menikah kembali adalah

ketergantungan secara ekonomi dan anggapan bahwa dengan perceraian partisipan belum tentu bisa mendapatkan suami yang lebih baik dari suaminya.

Poligami yang dilakukan oleh laki-laki dalam pernikahan merupakan hal yang bisa diterima secara agama maupun oleh masyarakat. Sehingga, perselingkuhan yang diterima dan pasangan mengizinkan bagi suami untuk menikahi selingkuhannya ini bisa menjadi salah satu sikap atas perselingkuhan dalam pernikahan.

### 9.6.3. Mengakhiri pernikahan

Namun, mayoritas perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangan dalam pernikahan diakhiri dengan perceraian untuk mengakhiri pernikahan. Pada tahun 2023 menurut data dari BPS, perceraian pada tahun 2023 mencapai 463.654 kasus, yang mengalami penurunan sebesar 10,2 % dari tahun sebelumnya.



Gambar 9.1: Jumlah Kasus Perceraian di Indonesia (2016-2023).

Sumber: Badan Pusat Statistik (BPS)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hasan dkk (2023) pada kabupaten Pringsewu, perceraian akibat perselingkuhan menduduki nomor kedua setelah nafkah lahir dan batin yang

tidak terpenuhi. Scott et al (dalam Shaleha dan Kurniasih, 2020) juga menyebutkan bahwa perselingkuhan merupakan penyebab yang paling umum sebagai pemicu perceraian dalam pernikahan. Ikhsanudin (2023) menyebutkan bahwa selama empat tahun, Komisi Aparatur Sipil Negara (KASN) menerima laporan perselingkuhan sebanyak 172 kasus. Dan dari tahun 2020 hingga 2023, terdapat 25% pengaduan pelanggaran kode etik dan kode perilaku ASN merupakan kasus perselingkuhan dan rumah tangga. Dan dalam waktu yang bersamaan juga meningkatkan fenomena perceraian pada ASN.

Bagi korban perselingkuhan, pengkhianatan yang dilakukan oleh pasangan menimbulkan luka emosional yang tidak mudah untuk disembuhkan, sehingga, pilihan untuk mengakhiri pernikahan menjadi salah satu sikap yang diambil dalam menghadapi perselingkuhan.

## **9.7 Penutup**

Perselingkuhan merupakan salah satu dari konflik pernikahan yang terjadi antara suami dan istri, dan hal ini berdampak bukan hanya terhadap pelaku, korban tapi juga anak-anak sebagai anggota keluarga. Ketika komitmen pernikahan mengalami penurunan, ada baiknya suami dan istri bisa memperbaikinya dengan berkomunikasi secara lebih terbuka, sehingga, pernikahan dapat tetap dilanjutkan tanpa ada keterlibatan pihak ketiga dalam pernikahan yang bisa menghancurkan pernikahan itu sendiri. Namun, ketika perselingkuhan telah terjadi, pihak pelaku maupun korban sebaiknya bisa memahami dampak dari perselingkuhan yang terjadi terhadap diri sendiri maupun orang lain dalam keluarga. Pilihan solusi atas perselingkuhan bisa dipilih dengan bijak sesuai kondisi dan situasi setiap pasangan yang mengalami perselingkuhan. Yang harus diingat, anak-anak yang merupakan buah cinta dan kasih dalam pernikahan bisa menjadi korban akibat dari perselingkuhan yang dilakukan oleh salah satu orang

tuanya, sehingga, sikap dan perilaku orang tua sebaiknya lebih bijak untuk menjaga keutuhan pernikahan dan rumah tangga.

# Bab 10

## Perpisahan dan Perceraian

### 10.1 Pengantar

Pernikahan merupakan ikatan yang memainkan peran penting dalam kehidupan masyarakat. Melalui pernikahan akan terjalin ikatan antara dua individu dan juga terdapat komitmen yang harus dipatuhi. Pernikahan memiliki akar budaya dan agama yang sangat mendalam dan tidak dapat diabaikan oleh setiap pasangan.

Pernikahan dalam budaya masyarakat Indonesia memiliki tempat yang istimewa. Bagi masyarakat Indonesia pernikahan bukan sekedar menyatukan dua individu akan tetapi juga penyatuan keluarga besar, komunitas dan bahkan etnis. Keberagaman etnis di Indonesia pada akhirnya melambangkan keberagaman adat dalam pernikahan, mulai dari yang tradisional hingga modern.

Dalam pandangan agama pun pernikahan memiliki tujuan yang sakral. Sebagai contoh dalam pandangan Islam sebagai agama yang mayoritas di Indonesia memandang pernikahan sebagai sebuah ibadah yang bertujuan untuk menjaga nasab, menjaga manusia dari perbuatan yang haram seperti zina, ikatan pernikahan menjadi tempat untuk mencurahkan dan mendapatkan kasih-sayang, dan pernikahan

menjadi wadah untuk membangun rumahtangga yang SAMARA (Sakinah, Mawaddah, Warahmah).

Setiap pasangan yang memasuki jenjang pernikahan tentu memiliki harapan akan terwujud keluarga yang bahagia, tentram dan harmonis hingga akhir hayat. Akan tetapi pada kenyataannya bahwa terdapat beberapa pasangan yang tidak mampu menemukan titik solusi dari permasalahan rumahtangganya sehingga memutuskan untuk bercerai. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik yang dirilis pada bulan Februari 2024 bahwa angka kasus perceraian di Indonesia pada tahun 2023 mencapai angka 463.654 kasus yang didominasi oleh kasus cerai gugat (Syahrial, 2024).

## **10.2 Memahami Perpisahan dan Perceraian**

Kehidupan berumahtangga merupakan kehidupan yang sangat dinamis dikarenakan kehidupan berumahtangga menyatukan dua individu yang berasal dari keluarga yang berbeda, kepribadian yang unik, latar belakang social-ekonomi yang berbeda serta berbagai perbedaan lainnya. Selain itu, kehidupan pernikahan menjadikan pasangan akan menghabiskan waktu yang lebih banyak bersama, akan melakukan penyesuaian diri, akan menghadapi berbagai macam problem baik yang kecil hingga besar yang menuntut kemampuan setiap pasangan untuk menemukan solusi terbaik. Kegagalan pasangan dalam menemukan solusi terkadang akan berujung pada perpisahan ataupun perceraian.

Perpisahan dalam pernikahan setidaknya terdiri dari tiga macam yakni perpisahan dan rekonsiliasi, perpisahan dan perceraian serta perpisahan tanpa perceraian. Perpisahan dan rekonsiliasi yakni perpisahan yang pada akhirnya berujung perdamaian antara pasangan suami-istri dan menyatakan komitmen untuk saling memperbaiki diri, adapun perpisahan dan perceraian yakni perpisahan antara suami-istri yang berujung perpisahan secara resmi baik secara agama maupun

secara hukum, sedangkan perpisahan tanpa cerai yakni kondisi dimana salahsatu dari pasangan memilih untuk meninggalkan pasangannya tanpa memberikan kabar baik karena adanya konflik maupun tanpa konflik sebelumnya yang menyebabkan hubungan suami-istri tanpa ada kejelasan (Putri & Desiningrum, 2017).

Perceraian (*divorce*) adalah suatu kondisi dimana suami-istri memutuskan untuk mengakhiri ikatan pernikahan secara resmi, bersepakat untuk tidak lagi hidup bersama-sama, tidak lagi terikat hak dan kewajiban untuk melayani, serta masing-masing berhak untuk melanjutkan kehidupannya sesuai dengan pilihan masing-masing.

Setiap agama pada dasarnya tidak menganjurkan adanya perceraian dalam pernikahan. Kita lihat beberapa contoh pandangan agama yang diakui di Indonesia, misalnya dalam ajaran agama Islam perihal talak atau perceraian diatur dalam al-Qur'an dan sunnah. Salahsatu ayat yang membahas tentang perceraian yakni QS. Al-Baqarah:229

الطَّلَاقُ مَرَّتَيْنِ فَإِمْسَاكَ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ وَلَا يَجِلُّ لَكُمْ أَنْ تَأْخُذُوا مِمَّا  
أَنْبَيْتُمْوهُنَّ شَيْئًا إِلَّا أَنْ يَخَافَا أَلَّا يُعْثِمَا حُدُودَ اللَّهِ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا يُعْثِمَا حُدُودَ اللَّهِ فَلَا جُنَاحَ  
عَلَيْهِمَا فِيمَا افْتَدَتْ بِهِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَعْتَدُوهَا وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya: “Talak (yang dapat dirujuk) itu dua kali. (Setelah itu suami dapat) menahan (rujuk) dengan cara yang patut atau melepaskan (menceraikan) dengan baik. Tidak halal bagi kamu mengambil kembali sesuatu (mahar) yang telah kamu berikan kepada mereka, kecuali keduanya (suami-istri) khawatir tidak mampu menjalankan batas-batas ketentuan Allah. Jika kamu (wali) khawatir bahwa keduanya tidak mampu menjalankan batas-batas (ketentuan) Allah, maka keduanya tidak berdosa atas bayaran yang (harus) diberikan (oleh istri) untuk menebus dirinya. Itulah batas-batas (ketentuan) Allah, janganlah kamu melanggarnya. Siapa yang melanggar batas-batas (ketentuan) Allah, mereka itulah orang-orang dzalim”.

Dalam pandangan ajaran agama Islam perceraian memang adalah hal yang diperbolehkan akan tetapi termasuk perbuatan yang dibenci oleh Allah SWT. Sebagaimana Hadits Dari Ibnu Umar, ia berkata: “Rasullullah saw bersabda: Perbuatan halal yang paling dimurkai Allah adalah talak/perceraian.”(HR. Abu Dawud & Ibnu Majah).

Dari penjelasan di atas kita dapat menarik sebuah hikmah bahwa talak atau perceraian adalah satu hal yang tidak boleh dipermainkan dan tidak boleh dengan mudah untuk diucapkan oleh pasangan suami-istri, sebisa mungkin suami-istri melakukan pertimbangan yang matang untuk menghindari mudharat atas perceraian. Perceraian adalah hal yang boleh dilakukan namun dibenci oleh Allah SWT.

Demikian pula dalam keyakinan atau ajaran agama kristen bahwa perceraian itu adalah hal yang dilarang, sebagaimana dijelaskan bahwa : *“apa yang telah dipersatukan oleh Allah tidak boleh dipisahkan/diceraikan oleh manusia”*. (Markus 10:9). Ikatan pernikahan harus senantiasa dijaga selama pasangan masih hidup terkecuali jika pasangan melakukan perzinahan, seperti dikatakan dalam Matius 5:32” tetapi Aku berkata kepadamu : setiap orang yang menceraikan istrinya kecuali karena zinah, maka ia menjadikan istrinya berzinah dan barang siapa yang menikahi perempuan yang telah diceraikannya ia berbuat zinah”. Lalu dalam ajaran Hindu juga menjelaskan pentingnya menjaga nilai-nilai pernikahan dan menghindari perceraian karena perceraian termasuk adharma/perbuatan dosa (Alfianoor et al., 2023).

Perceraian adalah tahapan terakhir dan sekaligus menjadi solusi terakhir atas permasalahan-permasalahan yang dialami oleh pasangan suami-istri, perceraian tidak serta merta terjadi tanpa adanya permasalahan-permasalahan yang dialami oleh pasangan dalam pernikahannya. Dalam teori psikologi keluarga yang diungkapkan oleh Paul Bahanon bahwa proses perceraian

pasangan suami-istri terdiri dari beberapa proses yakni sebagai berikut:

- a. Perceraian Finansial merupakan hilangnya hak pasangan untuk saling memberikan nafkah, terkecuali jika dalam pernikahan pasangan tersebut memiliki anak maka suami tetap memiliki kewajiban untuk memberikan nafkah kepada anaknya;
- b. Perceraian co-parental yakni mantan pasangan yang telah hidup terpisah akan membuat perjanjian pengasuhan anak sehingga anak tidak kehilangan kasih sayang dan perhatian dari kedua orangtuanya dengan kata lain kebutuhan fisik dan psikologis anak tetap terpenuhi. Akan tetapi kenyataannya bahwa orangtua yang bercerai terkadang mengabaikan pemenuhan kebutuhan psikologis anak;
- c. Perceraian secara hukum yakni tahapan dimana pasangan suami-istri secara resmi bercerai dan tercatat secara legal serta memiliki surat cerai. Dengan demikian maka pasangan tersebut berhak untuk melanjutkan fase baru kehidupannya;
- d. Perceraian komunitas yakni terjadinya putus hubungan antara dua keluarga besar yang pernah dipersatukan oleh tali pernikahan. Hubungan mertua-menantu, ipar dan keluarga besar akan kembali menjadi komunitas yang terpisah;
- e. Perceraian psikoemosional yakni terputusnya atau hilangnya ikatan emosional antara mantan pasangan diakibatkan karena terjadinya perceraian. Ikatan emosional yang semula sangat kuat menjadi lemah bahkan hilang, semula sangat dekat menjadi asing, dan bahkan untuk bertegur sapa menjadi sangat sulit karena dipenuhi oleh rasa marah, kecewa dan juga sakit hati;
- f. Perpindahan secara fisik yakni kondisi dimana mantan pasangan suami-istri telah resmi untuk bercerai dan tinggal

secara terpisah, tidak lagi terjadi pertemuan, serta tidak lagi terjadi komunikasi secara efektif (Dariyo, 2004).

Pasangan yang memutuskan untuk melakukan perceraian tentu berangkat dari permasalahan yang sulit untuk ditemukan titik komprominya dan telah dipertimbangkan dengan sangat matang.

### **10.3 Faktor yang Mempengaruhi Perpisahan dan Perceraian**

Keputusan untuk melakukan perceraian pada pasangan tentu adalah hal yang berat dan memiliki resiko yang besar baik bagi pasangan tersebut, keluarga dan terkhusus anak. Terkait faktor yang mempengaruhi Keputusan perceraian pada pasangan tentu sangat bervariasi, mulai dari faktor internal dan juga faktor eksternal. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi perceraian pada pasangan:

- a. Masalah ekonomi atau keuangan keluarga merupakan kondisi dimana pasangan memiliki kesulitan dalam hal pemenuhan kebutuhan sehari-hari atau terjadinya pembatasan penggunaan keuangan dari pihak suami kepada istri;
- b. Kekerasan dalam rumahtangga, kekerasan dapat berupa kekerasan fisik atau kekerasan verbal yang dilakukan oleh salahsatu pihak terhadap pihak lainnya;
- c. Perselingkuhan yakni salahsatu dari pasangan memiliki hubungan dengan pria atau wanita lain;
- d. Adanya keterlibatan pihak luar seperti mertua, ipar dan keluarga lainnya yang turut serta dalam pengambilan Keputusan atau melakukan tekanan terhadap salahsatu pihak;
- e. Perbedaan prinsip antara suami-istri, hal ini biasanya muncul karena kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri dengan pasangan. Dua individu yang berasal dari latar belakang

yang berbeda, memiliki kebiasaan yang berbeda, kepribadian yang berbeda serta pola pikir yang berbeda pula tentu akan sangat membutuhkan keterampilan penyesuaian diri agar dapat melakukan penyesuaian diri secara baik;

- f. Perihal pemenuhan kebutuhan seksual. Perbincangan tentang seksual kadang-kadang dianggap tabu oleh sebagian orang untuk dipelajari atau didiskusikan dengan pasangan, kadang pasangan melupakan bahwa hal tersebut urgent dalam kehidupan berumah tangga;
- g. Keterlibatan pasangan dalam perilaku yang tidak terpuji seperti kebiasaan judi, mabuk, penyalahgunaan zat dll;
- h. Tidak hadirnya keturunan dll (Dariyo, 2004; Ismiati, 2018; Khumas et al., 2015; Soleha et al., 2024).

Membahas tentang faktor pemicu perceraian tentu masing-masing pasangan memiliki pengalaman dan alasan yang beragam dan berbeda antara pasangan yang satu dengan yang lainnya, mulai dari alasan yang sifatnya sangat pribadi hingga alasan yang umum terjadi.

Dalam sebuah studi yang menguji model intensi gugat cerai perempuan muslim di Sulawesi Selatan dijelaskan bahwa terdapat beberapa alasan mengapa perempuan mengajukan gugatan cerai terhadap pasangannya diantaranya: (1) Daya tarik dalam pernikahan : Daya Tarik dapat bersifat positif (cinta, kasih sayang, komunikasi dan pemenuhan kebutuhan) dan juga negatif (kekerasan, penghinaan dan rasa tanggungjawab rendah/abai). Jika daya tarik negative lebih dominan maka perempuan akan lebih memilih untuk bercerai; (2) Perempuan memiliki harapan yang kuat bahwa kehidupannya setelah perceraian akan lebih baik, dapat berupa menemukan pasangan baru yang lebih baik atau memutuskan untuk tidak menikah; (3) Hambatan untuk bercerai lemah; (4) Faktor yang secara tidak langsung mempengaruhi intensi cerai perempuan yakni

pendidikan, perempuan memiliki pendidikan yang tinggi cenderung memiliki intensi cerai rendah (Khumas et al., 2015).

#### **10.4 Efek Psikologis Perpisahan dan Perceraian**

Pada hakikatnya pilihan pasangan untuk berujung pada perceraian memiliki dampak yang negative baik terhadap pasangan tersebut maupun bagi anak. Anak akan merasakan ada sesuatu yang berbeda dari kehidupannya ketika kedua orangtuanya tidak lagi hidup bersama-sama, anak juga akan mendapatkan kasih sayang yang sudah mulai berubah dikarenakan kedua orangtua akan mulai sibuk dengan perubahan kehidupannya setelah bercerai, kemungkinan pengasuhan hanya akan fokus dari satu pihak yakni ibu dan anak akan merasakan kehilangan sosok ayah. Berbagai dampak lain secara psikologis tentu disadari atau tidak hal tersebut dirasakan oleh anak. Berikut diuraikan beberapa dampak dari perceraian orangtua:

1. Dampak perceraian bagi pasangan:
  - a. Kondisi ekonomi khususnya bagi perempuan harus bekerja agar dapat memenuhi kebutuhannya karena tidak lagi mengharapkan nafkah dari mantan pasangan;
  - b. Masalah emosional: Kebanyakan Perempuan akan merasakan emosi negative seperti kesal, kecewa, dendam, cemas terhadap apa yang akan dihadapinya setelah terlepas dari pernikahan;
  - c. Masalah penyesuaian dalam pengasuhan anak: Ketika perceraian terjadi maka masing-masing ayah dan ibu akan membagi peran untuk memenuhi kebutuhan anak dan memerlukan penyesuaian untuk melakukan komunikasi yang efektif antar mantan pasangan;
  - d. Permasalahan konsep diri, masing-masing dari mantan pasangan akan menyalahkan satu sama

lainnya dalam terjadinya perceraian sehingga akan timbul rasa saling membenci dan selain itu juga terkadang akan muncul konsep diri yang negative khususnya pada perempuan karena menyandang status sebagai janda (Darmawati, 2017).

2. Dampak perceraian bagi anak:
  - a. Merasakan kasih sayang yang kurang sempurna sehingga dapat berdampak pada kondisi psikologisnya pada masa remaja nantinya;
  - b. Perubahan sikap dan kondisi emosional tidak stabil : anak akan lebih cenderung diam, suka menyendiri, menyalahkan diri sendiri, dan memiliki perasaan malu di kalangan teman-temannya yang lain;
  - c. Rentan memiliki emosi negative seperti kecemasan, kebingungan, marah dan juga kesedihan;
  - d. Mengalami kesulitan fokus pada suatu hal misal pada aspek pendidikan akan cenderung mengalami penurunan capaian karena kurang fokus dalam belajar;
  - e. Memiliki kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku bermasalah ketika remaja nantinya;
  - f. Terkadang pada kasus perceraian tertentu, anak akan memiliki rasa trauma;
  - g. Merasa tidak aman karena orangtua tempat anak berlindung sudah tidak lengkap;
  - h. Memiliki kepekaan rendah terhadap lingkungan sekitar (Alimuddin & Rahmi, 2021; Azizah, 2017; Soleha et al., 2024; Untari et al., 2018; Untung Suroso, 2023; Veronika et al., 2022).

Membahas tentang dampak secara psikologis perceraian orangtua terhadap anak, maka kita akan menemukan berbagai literatur dari hasil penelitian yang mengungkap hal tersebut dan kita juga akan menemukan dampak berbeda antara penelitian yang satu dengan yang lainnya. Hal tersebut adalah wajar adanya karena setiap anak memiliki ketahanan psikologis yang berbeda-beda dalam merespon stimulus yang hadir di lingkungannya termasuk dalam merespon perceraian orangtua.

Selain itu kronologi perceraian orangtua dan juga cara orangtua dalam memutuskan perceraian akan turut memberikan kontribusi bagaimana anak menanggapi dan menghadapi perceraian orangtuanya. Sebagai contoh perceraian yang diawali dengan kondisi sering terjadi pertengkaran di hadapan anak, kekerasan terhadap salahsatu pasangan, dan penghianatan yang dilakukan secara terang-terangan dihadapan anak tentu akan memberikan dampak traumatis tersendiri bagi seorang anak dan sebaliknya perceraian orangtua yang dilakukan dengan baik pun berpeluang untuk memberikan dampak yang lebih ringan.

Penelitian juga mengungkapkan bahwa pada dasarnya perceraian orangtua dapat memberikan dampak secara positif kepada anak berupa anak akan lebih mandiri, terbiasa dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan jika mengalami keterpurukan ia dapat lebih cepat untuk bangkit (Untari et al., 2018). Pun demikian ditambahkan bahwa dampak negative lebih dominan ditemukan dalam penelitiannya.

### **10.5 Sumber Dukungan Bagi Keluarga yang Mengalami Perceraian**

Seperti yang telah dikemukakan pada pembahasan sebelumnya di atas bahwa perceraian orangtua bagaimanapun tentu memberikan dampak terhadap anak, oleh karena itu dibutuhkan adanya pendampingan atau dukungan agar anak memiliki resiliensi/daya tahan psikologis untuk bangkit dari dampak negatif tersebut.

Resiliensi adalah hal mendasar yang harus dibangun pada anak yang mengalami atau menjadi korban perceraian orangtua. Dalam kajian psikologi secara sederhana resiliensi dapat kita pahami sebagai kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit dari depresi atau keterpurukan yang dialami sehingga ia dapat melanjutkan kehidupannya secara normal. Untuk sampai pada tahapan resiliensi itu tidaklah mudah dan membutuhkan proses yang Panjang.

Sebuah literatur menjelaskan bahwa remaja yang orangtuanya mengalami perceraian akan melewati beberapa tahapan untuk dapat bangkit dari keterpurukan, tahapan tersebut yakni tahapan dimulai dengan tahapan **menyerah** dikarenakan kondisi yang memang sulit, selanjutnya tahapan kedua yakni **bertahan** karena adanya dukungan sosial, tahapan ketiga adalah *recovery* yakni menerima situasi karena adanya dukungan eksternal dan keyakinan diri secara internal yang kuat lalu tahapan terakhir yakni **resiliensi** atau bangkit dari keterpurukan (Aryadelina & & Laksimiwati, 2019).

Besarnya pengaruh resiliensi bagi anak yang mengalami dampak negative perceraian orangtua mengharuskan orang-orang di sekitar anak untuk memberikan dukungan. Dukungan sosial dapat dilakukan oleh orangtua itu sendiri, masyarakat, keluarga besar dan juga teman sebaya. Orangtua memiliki tugas untuk tetap memberikan perhatian dan kasih sayang kepada anak agar anak tidak merasa kesepian dan terabaikan secara berlebihan, adapun masyarakat sekitar juga harus turut memberikan dukungan dengan tidak memberikan label negative pada keluarga yang mengalami perceraian agar anak tersebut dapat mengembangkan potensi dirinya tanpa harus merasa malu di tengah-tengah masyarakat. Demikian pula keluarga besar baik dari pihak ayah maupun pihak ibu memiliki tugas untuk membantu anak agar dapat menerima kondisi dengan baik dan dapat melanjutkan kehidupannya. Sumber dukungan yang tidak kalah pentingnya adalah dari teman sebaya khususnya bagi

remaja yang mana remaja lebih banyak menghabiskan waktu dan bercerita secara terbuka kepada teman sebayanya, sehingga diharapkan bahwa teman sebaya dapat menjadi sumber motivasi eksternal untuk meningkatkan resiliensi (Alimuddin & Rahmi, 2021; Hermansyah et al., 2020).

Selain mendapatkan dukungan dari orangtua, keluarga, masyarakat dan teman sebaya, juga dapat dilakukan intervensi psikologis/layanan konseling bagi anak yang mengalami dampak negative dari perceraian orangtua. Orangtua harus memiliki kesadaran untuk mengarahkan anak melakukan konsultasi psikologis jika terjadi perubahan perilaku pada anak pasca perceraian orangtua.

## **10.6 Penutup**

Pernikahan adalah hal yang sakral, bukan hanya tentang mengubah status akan tetapi lebih dari itu bahwa pernikahan merupakan ibadah yang di dalamnya terdapat komitmen untuk dijadikan dasar dalam mengarungi bahtera rumahtangga. Perjalanan pernikahan tentu akan mendapatkan berbagai cobaan sehingga dibutuhkan kemampuan dari pasangan untuk melakukan penyesuaian diri agar pernikahan dapat berjalan sesuai dengan yang diinginkan yakni hingga akhir kehidupan.

Namun beberapa pasangan pada akhirnya menyerah dengan ujian pernikahan dan berakhir pada perceraian. Perceraian sebaiknya menjadi solusi paling akhir yang ditempuh oleh pasangan dan dilakukan dengan musyawarah penuh kebijaksanaan agar anak tidak mendapatkan dampak traumatis dari keputusan tersebut. Dampak dari perceraian orangtua tentu akan dirasakan oleh anak dengan kadar yang berbeda-beda, oleh karena itu dibutuhkan adanya dukungan sosial yang kuat agar anak dapat bangkit dan melanjutkan kehidupannya secara normal.

# Bab 11

## Pernikahan Beda Agama

### 11.1 Pengantar

Indonesia adalah negara dengan multi suku, bahasa, budaya, serta agama. Kondisi keberagaman ini dapat menciptakan terbentuknya hubungan sosial antar kelompok masyarakat yang majemuk hingga berujung pada perkawinan, diantaranya adalah perkawinan antar agama. Pernikahan beda agama adalah fenomena yang secara global menjadi perdebatan dan tantangan bagi banyak pasangan. Dalam masyarakat yang semakin multikultural, perkawinan antaragama tidak lagi merupakan hal yang langka. Namun, di beberapa tempat, hal ini masih dianggap tabu atau bahkan dilarang. Meskipun demikian, pernikahan beda agama menawarkan peluang untuk memperluas pemahaman antarbudaya dan memperkaya kehidupan spiritual kedua pasangan. Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai dan keyakinan dari kedua agama dapat disatukan dalam kesatuan pernikahan yang harmonis.

Tantangan terbesar seringkali muncul dalam mempertahankan identitas agama masing-masing, sambil tetap menghormati dan menghargai keyakinan pasangan. Oleh karena itu, pernikahan beda agama sering kali membutuhkan komunikasi yang kuat, kesepakatan yang jelas, serta pengorbanan dan pengertian dari kedua belah pihak. Meskipun begitu, banyak pasangan yang berhasil menemukan kebahagiaan dan kedamaian dalam pernikahan beda agama, membuktikan

bahwa cinta dan kesatuan bukanlah terhalang oleh perbedaan keyakinan.

Di Indonesia, pernikahan beda agama adalah fenomena yang cukup umum terjadi, terutama di daerah-daerah yang memiliki keragaman agama dan budaya yang tinggi. Meskipun secara hukum di Indonesia pernikahan beda agama diatur oleh Undang-Undang Perkawinan yang mensyaratkan agar kedua pasangan memiliki agama yang sama, namun masih banyak pasangan yang memilih untuk menikah meskipun agama mereka berbeda. Fenomena ini sering kali mencerminkan semangat toleransi dan kerukunan antarumat beragama yang telah menjadi bagian dari kekayaan budaya Indonesia.

Pernikahan beda agama membawa dampak psikologis yang kompleks bagi pasangan yang terlibat. Pertama-tama, terdapat perasaan identitas yang kuat terkait dengan keyakinan agama masing-masing pasangan. Ini bisa menimbulkan perasaan kebingungan atau pertentangan internal tentang bagaimana cara mempertahankan keyakinan dan praktik keagamaan pribadi sambil tetap menghormati dan mendukung pasangan. Ada juga aspek psikologis yang terkait dengan respon sosial dan tekanan dari lingkungan sekitar terhadap pernikahan beda agama. Pasangan mungkin merasa tertekan atau dihadapkan pada diskriminasi dari keluarga, teman, atau masyarakat luas yang tidak mendukung pilihan mereka. Ini bisa menimbulkan perasaan isolasi atau kesepian, serta mempengaruhi kesejahteraan emosional pasangan.

Secara keseluruhan, pernikahan beda agama menimbulkan beragam aspek psikologis yang perlu dipertimbangkan dan dikelola oleh pasangan. Dengan komunikasi yang baik, pengertian, dan komitmen untuk saling mendukung, pasangan dapat mengatasi berbagai tantangan psikologis yang mungkin timbul dan membangun hubungan yang kuat dan harmonis dalam pernikahan mereka.

## 11.2 Berbagai pandangan dalam pernikahan beda agama

Orisinilitas penelitian terkait pernikahan beda agama; Nurliana, (2023) mengemukakan Hukum Islam memandang pernikahan agama sebagai hal yang penting untuk menghindari perzinahan, mencapai perdamaian, menyelesaikan setengah agama, mengungkapkan rasa syukur, melanjutkan warisan Nabi, dan membesarkan anak-anak yang saleh. Menurut Silfanus, (2022) Perkawinan beda agama di dalam Perjanjian Lama dan Perjanjian Baru tidak diperkenankan oleh Tuhan, karena perkawinan adalah inisiatif Tuhan dan harus berpusat pada Yesus Kristus. Perkawinan harus kembali menjalankan rencana kekal Tuhan sehingga perkawinan bisa mencapai maksud aslinya yaitu manusia harus kembali kepada Tuhan dan Firman-Nya untuk mengertinya. Inilah alasan Tuhan menginginkan perkawinan itu adalah perkawinan yang seiman.

Sedangkan Hori & Cipta, (2019) menjelaskan dalam Filsafat Islam memandang pernikahan sebagai kontrak suci antara pria dan wanita berdasarkan nilai-nilai agama, berfungsi sebagai jalan untuk saling mendukung dan harmoni masyarakat. Daus & Marzuki, (2023) Perkawinan antaragama di Indonesia umumnya dilarang dari berbagai perspektif agama, sebagaimana ditunjukkan oleh yuridis, hukum agama, dan dokumen hak asasi manusia, karena implikasi pada validitas pernikahan dan status keturunan. Di Indonesia dari berbagai perspektif yuridis, agama dan hak asasi manusia, termasuk hukum perkawinan, hukum agama, dan hak asasi manusia.

Sedangkan makna keluarga dalam bahasa Arab adalah *al-usroh* yang berasal dari kata *al-asru* yang secara etimologis mempunyai arti ikatan. Kata keluarga dapat diambil kefahaman sebagai unit sosial terkecil dalam masyarakat, atau suatu organisasi bio-psiko-sosio- spiritual dimana anggota keluarga terkait dalam suatu ikatan khusus untuk hidup bersama dalam ikatan perkawinan dan bukan ikatan yang sifatnya statis dan

membelenggu dengan saling menjaga keharmonisan hubungan satu dengan yang lain atau hubungan silaturrahim (Agus, 2017).

Keluarga merupakan lapangan pendidikan yang pertama kehidupan anak-anak dalam pembinaan karakter anak dan sebagai pendidiknya adalah kedua orang tua. Dalam pendidikan Islam kedua orang tua menjadi suatu kewajiban yang tidak bisa diabaikan dan ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pendidikan agar menjadi generasi Islami selalu berdasarkan petunjuk Al-Qur'an dan Hadis Nabi SAW. Disamping itu perlu diperhatikan bagi anak adalah kebutuhan psikologis dan biologis khususnya dalam bermain dengan teman-temannya, dengan berteman terbentuk solidaritas, pengetahuan tentang lingkungan bertambah dan hal lain yang positif (Gilang Achmad Marzuki & Agung Setyawan, 2022).

### **11.3 Faktor-Faktor Terjadinya Pernikahan Beda Agama**

Dengan penjelasan sebelumnya mengenai perkawinan antar agama menurut hukum dan norma-norma perkawinan, menjadi jelas bahwa situasinya menjadi kompleks apabila setiap pasangan memilih untuk tetap memegang teguh agama atau kepercayaan masing-masing saat menikah, dan berusaha untuk mendapatkan pengakuan resmi atas pernikahan tersebut. Mengamati keadaan masyarakat yang beragama, tidaklah mengherankan jika banyak di antara mereka di Indonesia yang memilih untuk menikah dengan pasangan yang memiliki keyakinan yang berbeda. Semua ini dipengaruhi oleh berbagai faktor dan dorongan yang memicu terjadinya perkawinan beda agama di Indonesia. Berikut penjelasan Makalew, (2013) menguraikan beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya perkawinan beda agama:

*Pertama,* Pergaulan sehari-hari dalam kehidupan masyarakat merupakan fenomena yang melibatkan interaksi antarindividu dalam konteks heterogenitas sosial, seperti yang terjadi dalam masyarakat Indonesia yang terdiri dari berbagai

suku dan agama. Dalam dinamika pergaulan sehari-hari tersebut, tidak ada batasan yang menghalangi individu untuk berinteraksi, yang secara signifikan memengaruhi kehidupan sosial di Indonesia. Interaksi ini telah membentuk hubungan yang erat tanpa memandang perbedaan agama, sehingga melahirkan perasaan cinta yang tak terhindarkan.

*Kedua*, Pendidikan agama yang kurang memadai menyebabkan banyak orangtua jarang atau bahkan tidak pernah mengajarkan anak-anak mereka mengenai agama sejak dini. Ketika mereka tumbuh dewasa, hal ini tidak menjadi perhatian utama bagi mereka. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka tidak menganggap masalah memiliki pasangan dengan keyakinan agama yang berbeda, bahkan hingga pada tahap pernikahan.

*Ketiga*, Latar belakang orang tua memiliki peran yang signifikan dalam perkawinan beda agama. Banyak pasangan memilih untuk menikah dengan pasangan yang memiliki keyakinan agama yang berbeda karena melihat orang tua mereka juga menikah dengan pasangan yang berbeda agama. Ketika kehidupan orang tua berjalan harmonis, hal ini dapat menjadi contoh bagi anak-anak mereka di masa depan tentang bagaimana menjalani perkawinan yang berbeda agama dengan harmonis.

*Keempat*, Kebebasan memilih pasangan. Pada zaman modern ini dimana para laki-laki dan perempuan dengan bebas memilih pasangan sesuai dengan keinginannya. Adanya kebebasan memilih pasangan ini, tidak bisa dipungkiri jika banyak yang memilih pasangan beda agama karena didasari dengan cinta. Jika cinta menjadi dasar dalam hubungan seorang laki-laki dan seorang perempuan, tidak jarang pertimbangan secara matang dalam suatu hubungan termasuk menyangkut agama kurang dapat berperan.

*Kelima*, Meningkatnya hubungan sosial anak muda Indonesia dengan anak muda dari Manca-negara. Akibat globalisasi dengan berbagai macam bangsa, kebudayaan, agama

serta latar belakang yang berbeda hal tersebut sedikit atau banyak ikut menjadi pendorong yang melatar belakangi terjadinya perkawinan beda agama. Gengsi untuk mencari pasangan “orang asing” juga sangat mempengaruhi, sehingga bagi anak-anak muda kawin dengan pasangan luar negeri maupun agama yang berbeda seakan-akan sudah tidak menjadi masalah lagi. Faktor tersebut dapat terjadi apabila kita tidak memperhatikan masalah-masalah agama yang telah diajarkan.

Problematika perkawinan beda agama yang acapkali muncul adalah masalah keyakinan anak hasil perkawinan tersebut berada dalam situasi dilematis. Perkawinan dari pasangan berbeda agama mengharuskan anak menentukan pilihan mengikuti ajaran agama orang tuanya. Suatu hal yang mustahil apabila mengikuti kedua-duanya sehingga mereka akan memilih satu dari keduanya seperti terjadi pada kasus pasangan suami (Islam) dan istri (Kristen), anak mereka kemudian mengikuti agama ibunya yang beragama Kristen.

**Tabel 11.1 Dampak Positif dan Negatif**

Tinjauan aspek	Positif	Negatif
Kognitif	Anak akan mengetahui serba sedikit pengetahuan agama yang selain agama yang dipeluknya.	Anak akan mengalami kebingungan awal dalam menentukan identitas agamanya.
Afektif	Anak akan lebih toleran memandang perbedaan agama.	Anak mengalami ‘keminderan’, keterisolasian tertentu dari masyarakat agama dapat dari

		perkawinan orang tua yang beda agama yang belum diakomodasi dalam system hukum di Indonesia.
Psikomotorik	Anak akan terbiasa dalam suasana yang demokratis dalam beragama.	Anak yang dibesarkan dalam suasana relasi agama orang tua yang tidak sehat memungkinkan munculnya sikap yang kontraproduktif seperti sikap apatis terhadap agama

Sumber: <https://murtadhoui.wordpress.com/pendidikan-agama-pada-anak-pasangan-orang-tua-beda-agama/>

Hal dilematis bagi keturunan pasangan beda agama, mereka akan mengalami masalah (lemah) dalam interaksi sosialnya maupun dalam menjalani dan memahami agama/keyakinan yang akan dianutnya. Peterson menyebutkan hal tersebut disebabkan oleh faktor kedua orang tuanya yang telah dahulu menjalani dan memahami ajaran agama yang tidak kuat sehingga permasalahan agama dianggap sebagai masalah kecil (sepele), padahal berdampak sangat besar (Rosidi, 2015).

Pernikahan beda agama dapat memiliki dampak yang kompleks bagi anak-anak yang dilahirkan dari hubungan tersebut. Dampaknya dapat bervariasi tergantung pada bagaimana orang tua menangani perbedaan agama dan bagaimana anak-anak mengalami serta menafsirkan perbedaan tersebut. Menurut hemat penulis ada beberapa yang menjadi

pertimbangan baik secara positif maupun negatif bagi anak sebagai status pernikahan beda agama diantaranya.

Pada aspek positif terdapat *Pengalaman Pluralitas*: Anak-anak dari pernikahan beda agama sering kali tumbuh dalam lingkungan yang kaya akan pluralitas budaya dan agama. Ini bisa membuat mereka lebih terbuka terhadap perbedaan, lebih toleran, dan lebih menghargai keberagaman. *Keterampilan Interpersonal*: Mereka dapat mengembangkan keterampilan interpersonal yang kuat karena mereka terbiasa berinteraksi dengan orang-orang dari latar belakang budaya dan agama yang berbeda. *Pengembangan Identitas*: Anak-anak ini mungkin memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi dan mengembangkan identitas mereka sendiri yang unik, dengan memilih dan memilih aspek-aspek dari kedua agama orang tua mereka atau bahkan mencari identitas spiritual yang independen. *Penghargaan terhadap Keberagaman*: Mereka dapat tumbuh dengan penghargaan yang mendalam terhadap keberagaman dan pemahaman yang lebih baik tentang nilai-nilai yang mendasari berbagai tradisi agama.

Aspek negatif terdapat *Kebingungan Identitas*: Anak-anak dari pernikahan beda agama mungkin mengalami kebingungan identitas karena mereka mencoba untuk memahami dan menavigasi antara dua atau lebih tradisi agama yang berbeda. *Konflik Batin*: Mereka mungkin merasa tertekan atau konflik batin karena perbedaan keyakinan agama antara orang tua, terutama jika ada tekanan untuk memilih satu agama atau jika ada konflik dalam keluarga terkait dengan perbedaan agama. *Teori Dua Kebenaran*: Anak-anak ini mungkin menghadapi tekanan sosial atau psikologis untuk memilih di antara agama orang tua mereka, dan ini bisa menyebabkan konflik internal dan perasaan bersalah. *Teori Konflik Orang Tua*: Konflik antara orang tua terkait dengan perbedaan agama bisa menyebabkan stres dan ketegangan pada anak-anak, terutama jika konflik tersebut memengaruhi stabilitas rumah tangga mereka. *Stigma Sosial*:

Terkadang, anak-anak dari pernikahan beda agama mungkin mengalami stigmatisasi sosial dari masyarakat atau kelompok agama tertentu yang menolak atau tidak menerima pernikahan lintas agama.

Penting bagi orang tua dalam pernikahan beda agama untuk secara sadar mengatasi dampak negatif yang mungkin timbul dan memastikan bahwa anak-anak merasa didukung, dicintai, dan diterima di lingkungan mereka. Mendukung kebebasan berpikir dan memahami perbedaan agama dengan terbuka dapat membantu anak-anak tumbuh menjadi individu yang kuat, toleran, dan berempati.

Perkawinan beda agama menurut Islam sebagaimana pendapat para ulama, tidak sesuai dengan hukum Islam karena aspek maslahat lebih diutamakan untuk menghindari hal-hal yang mudharat. Di Indonesia, regulasi tentang perkawinan sangat tegas. Prasetyo menyebutkan dalam kesimpulannya bahwa banyak masyarakat yang menyampaikan petisi kepada pengadilan untuk mendapatkan pencatatan perkawinannya dari Dinas Catatan Sipil.

*Identitas Agama yang Belum Jelas:* Anak-anak dari pernikahan beda agama mungkin mengalami kesulitan dalam menetapkan identitas agama mereka sendiri. Mereka mungkin merasa terbagi antara dua atau lebih tradisi agama yang berbeda dan mungkin memerlukan bantuan dalam memahami keyakinan dan praktik keagamaan mereka.

*Konflik Internal:* Anak-anak dari pernikahan beda agama juga mungkin mengalami konflik internal dalam memahami dan menerima kepercayaan yang berbeda antara orang tua mereka. Ini bisa menyebabkan kebingungan atau perasaan ambivalen tentang keyakinan agama mereka sendiri. *Tantangan dalam Upacara Keagamaan:* Anak-anak dari pernikahan beda agama mungkin menghadapi tantangan saat berpartisipasi dalam upacara keagamaan. Mereka mungkin tidak merasa sepenuhnya

diterima oleh komunitas agama orang tua mereka atau mungkin tidak sepenuhnya mengikuti praktik keagamaan tertentu karena perbedaan keyakinan. *Tantangan Sosial*: Anak-anak dari pernikahan beda agama mungkin juga menghadapi tantangan sosial dari lingkungan sekitar. Mereka mungkin mengalami tekanan dari teman sebaya atau masyarakat yang mungkin tidak memahami atau menerima perbedaan agama mereka.

*Pengayaan Kultural*: Meskipun ada tantangan, anak-anak dari pernikahan beda agama juga dapat mendapatkan pengayaan kultural yang signifikan. Mereka dapat belajar menghargai dan memahami berbagai tradisi dan praktik keagamaan, serta memiliki pengalaman yang lebih luas dalam hal kebudayaan dan agama. *Pembelajaran Toleransi dan Penghargaan Terhadap Perbedaan*: Anak-anak dari pernikahan beda agama memiliki kesempatan untuk belajar tentang toleransi, penghargaan terhadap perbedaan, dan kemampuan untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang-orang yang memiliki keyakinan agama yang berbeda. Ini dapat membantu membentuk sikap inklusif dan penerimaan terhadap keberagaman di masyarakat.

#### **11.4 Penutup**

Perkawinan beda agama menurut Islam sebagaimana pendapat para ulama, tidak sesuai dengan hukum Islam karena aspek masalahat lebih diutamakan untuk menghindari hal-hal yang mudharat. Penting bagi orang tua yang menikah dengan agama yang berbeda untuk secara aktif menghadapi dampak negatif yang mungkin muncul dan memastikan bahwa anak-anak mereka merasa didukung, dicintai, dan diterima di lingkungan mereka. Mendukung kebebasan berpikir dan memahami perbedaan agama secara terbuka dapat membantu anak-anak berkembang menjadi individu yang kuat, toleran, dan empati.

# Bab 12

## Model Keluarga Ideal

### 12.1 Pengantar

Individu dewasa datang ke Psikolog menceritakan hubungan yang tidak baik dengan keluarga. Disisi lain kelompok usia remaja menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga serta anak-anak menjadi saksi pertengkaran orang tua. Selain itu, perilaku anak dibawah umur yang melanggar norma. Dari banyaknya kasus-kasus kesehatan mental yang terjadi belakangan ini, jika ditelusuri lebih jauh, hubungan dengan keluarga serta dinamikanya menjadi faktor penyebab dari masalah mental yang mereka alami. Keluarga yang seharusnya menjadi tempat penuh dukungan, kini berbalik memberikan pengalaman-pengalaman traumatis yang tidak mudah dilupakan.

Keluarga merupakan ruang pertama bagi individu untuk bertumbuh. Keluarga menjadi pondasi paling awal kesiapan individu belajar nilai-nilai sosial. Keluarga tidak hanya terikat karena hubungan biologis melainkan tercipta karena adanya keintiman dan perasaan tenang dalam setiap interaksi yang terjalin. Individu akan merasa aman dan dicintai jika berada dalam lingkungan keluarga yang positif. Keluarga yang memberikan perlindungan bagi anggotanya membuat individu memiliki keberanian untuk menghadapi lingkungan sekitar. Keluarga adalah hal terberi yang tidak bisa dipilih. Ikatan yang sudah terbawa membuat tidak semua individu dapat berada

dalam keluarga yang hangat. Pola pengasuhan, kedekatan dengan orang tua, pengalaman di masa kecil berkontribusi dalam membentuk kepribadian individu di masa depan. Tidak jarang, banyak persoalan-persoalan kesehatan mental yang terjadi sekarang disebabkan oleh kondisi keluarga yang dimiliki individu tersebut.

Hubungan yang terjalin didalam keluarga biasanya terbawa secara turun temurun, namun tidak selamanya aturan dari pola pengasuhan sebelumnya sesuai dengan kondisi saat ini. Interaksi di dalam keluarga menjadi penentu, apakah hubungan harmonis tercipta atau justru menjadi penyebab individu yang ada didalamnya terluka? lalu bagaimana seharusnya keluarga ideal itu? Apa yang harus dilakukan agar terbentuk keluarga yang tidak hanya aman untuk ditinggali tetapi juga hangat, penuh kasih, dan memberi dukungan bagi individu didalamnya.

## **12.2 Keluarga Ideal**

Keluarga didefinisikan sebagai ikatan yang terjadi karena adanya hubungan darah secara biologis. Keluarga tidak hanya terikat karena hubungan biologis melainkan tercipta karena adanya keintiman dan perasaan tenang dalam setiap interaksi yang terjalin, Keluarga terbentuk dari hubungan yang mengikat berdasarkan proses pernikahan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) menyatakan bahwa keluarga merupakan unit terkecil di dalam masyarakat yang terdiri dari Ayah, Ibu, dan Anak yang tinggal di dalam atap yang sama. Dalam Undang-Undang No 1 tahun 1974 tentang perkawinan, Suami berperan sebagai kepala keluarga sedangkan Isteri menjadi Ibu rumah tangga di dalam keluarga. Melihat perubahan karena perkembangan teknologi saat ini, konsep dari definisi keluarga mengalami pergeseran seperti peran ibu juga bisa menjadi pencari nafkah utama dan anak tidak selalu tinggal dalam rumah yang sama karena bersekolah atau urusan pekerjaan. Meskipun begitu, keluarga merupakan suatu

hubungan yang terjalin karena adanya pernikahan, hubungan darah atau adopsi (Wiratri, 2018)). Anggota keluarga dapat terdiri dari satu orang, pasangan, keluarga inti ataupun keluarga besar (Kaakinen et al, 2010). Pengertian ideal sendiri mengacu pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) dapat diartikan sebagai sesuatu yang sesuai seperti apa yang diharapkan atau dicita-citakan.

Berdasarkan definisi tersebut, keluarga ideal berlandaskan pada kondisi keluarga yang selaras dengan apa yang dikehendaki. Keluarga sebagai wadah pendidikan pertama dalam pembentukan karakter individu, tercermin dari interaksi dan nilai-nilai yang diajarkan (Hyoscyamina, 2011). Sehingga idealnya, keluarga harus mencerminkan kondisi yang harmonis agar tercapai tujuan yang diinginkan. Keluarga ideal bukan berarti tanpa konflik melainkan keluarga yang tetap bertumbuh secara positif meski terjadi gesekan didalamnya.

Keluarga dengan interaksi yang positif tercermin dari adanya yaitu, komunikasi dan berbagi waktu senggang bersama, memberikan dukungan setiap anggotanya, mengajarkan rasa hormat terhadap sesama, menumbuhkan rasa percaya, menunjukkan perasaan saling mengasihi, menurunkan nilai-nilai tradisi dalam keluarga, serta menerima masalah dan mencari jalan keluar (Hason disistat dalam Kaakinen et al, 2010). Dengan demikian, keluarga ideal akan tercipta jika fungsi keluarga berjalan dengan baik. Adapun fungsi keluarga sebagai:

### **1. Fungsi Afektif**

Berperan sebagai langkah awal untuk mengajarkan anggota keluarga mengenai kesadaran diri dan cara berinteraksi dengan orang lain. Keluarga sebagai fungsi afektif memberikan kasih sayang, memenuhi kebutuhan sosial-emosional, menanamkan nilai-nilai kehidupan lewat interaksi yang terjadi didalamnya (Hidayati & Oktafianti, 2021). Ikatan yang terjalin bertujuan untuk menumbuhkan rasa memiliki

dan memunculkan identitas diri sehingga individu dapat belajar mengenai perannya dalam sebuah keluarga (Kaakinen et al, 2010). Keluarga menjadi sumber utama dari dukungan, cinta, penghargaan, dan persetujuan sehingga dapat tercipta hubungan yang hangat (Kurniyawan et al., 2022).

## **2. Fungsi Sosialisasi**

Individu lahir tidak membawa keterampilan untuk berhubungan dengan orang lain. Keluarga sebagai fungsi sosialisasi mengajarkan individu untuk menjadi bagian dalam masyarakat. Interaksi dalam masyarakat seringkali diatur oleh aturan secara tertulis ataupun tidak tertulis yang mengikat. Tugas keluarga menjadi agen sosialisasi paling pertama sebagai langkah awal individu menjadi anggota masyarakat, mengenal standar perilaku, norma serta nilai yang berlaku. Individu sebagai figur anak sangat bergantung dengan orang dewasa yang menjadi orang tuanya. Maka dari itu bagaimana hubungan yang ditunjukkan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan dan interaksi sosial anak (Karkashadze et al., 2023).

## **3. Fungsi Reproduksi**

Berkaitan dengan proses keluarga dalam mempertahankan keturunannya. Keluarga memiliki tugas dalam memberikan informasi kepada anggotanya mengenai reproduksi yang sehat. Pengetahuan tentang reproduksi berpengaruh terhadap perilaku seksual individu khususnya pada masa remaja. Fungsi keluarga sangat berperan dalam menanamkan nilai-nilai dan perilaku baik pada individu. Peran keluarga yang kurang, dapat membuat remaja memiliki penilaian negatif terhadap kesehatan reproduksi, kurangnya sikap positif terhadap permasalahan kependudukan serta minimnya pengetahuan tentang reproduksi yang sehat. Hal ini disebabkan kurangnya informasi yang didapat (Khurun'in et al., 2023). Maka dari itu pendidikan seksual sejak dini

bukan lagi sesuatu yang tabu untuk diberikan melainkan suatu keharusan. Memberikan informasi mengenai *sex* edukasi pada anak, menjadi salah satu bentuk perlindungan diri bagi individu.

#### **4. Fungsi ekonomi**

Keluarga sebagai fungsi ekonomi bertugas dalam memenuhi kebutuhan anggota keluarganya. Faktor ekonomi juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kondisi keluarga. Seiring berkembangnya waktu, peran tulang punggung keluarga bukan hanya disematkan untuk Ayah atau Suami melainkan Ibu atau Istri ikut terlibat dalam membantu perekonomian keluarga. Akibatnya bagi keluarga pekerja, waktu yang dihabiskan untuk keluarga menjadi sedikit. Kondisi ini akan memengaruhi interaksi yang terjadi di keluarga karena minimnya waktu bersama (Lambert et al., 2010).

#### **5. Fungsi Kesehatan**

Keluarga menjadi sumber dukungan terdekat bagi para anggotanya dalam keadaan sehat maupun sakit. Tugas yang harus dilakukan yaitu memerhatikan kondisi kesehatan serta menunjukkan kepedulian di dalam keluarga karena berpengaruh terhadap produktivitas individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Anggota keluarga tidak hanya membekali cara merawat kesehatan diri melainkan peduli untuk tahu mengenai perkembangan kesehatan anggotanya, mengambil tindakan kesehatan yang tepat, dan ikut terlibat dalam merawat beserta menjaga suasana keluarga yang berpengaruh terhadap kesehatan individu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Keluarga memiliki kedudukan fundamental dalam memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis anggotanya. Hubungan dalam keluarga berkaitan dengan pembentukan perilaku teladan dalam hidup sehat. Perkembangan individu sejak dini terbentuk

melalui pola asuh yang diterapkan. Perilaku peduli akan kesehatan diri menjadi bukti dari pengawasan dan kepedulian yang diterapkan lingkungan keluarga sejak dini (World Health Organization, 2013).

Fungsi-fungsi dari keluarga yang telah dijabarkan tersebut menandakan bahwa, peranan keluarga dalam menjalani fungsinya menjadi faktor pembentukan keluarga yang ideal. Setiap individu yang terlibat di dalam keluarga harus dipastikan mendapatkan kebutuhan-kebutuhan yang mengarahkan mereka menjadi pribadi yang tangguh dan mandiri. Keluarga yang ideal akan membimbing individu menjalani kehidupan yang bermakna dan penuh tujuan (Lambert et al., 2010).

### **12.3 Penyebab Keluarga Tidak Ideal**

Pernikahan yang mengikat dua orang menjadi satu keluarga membawa nilai-nilai berbeda dari keluarga sebelumnya. Karakter, sifat, hubungan dengan orang tua, pengalaman individu menghasilkan perilaku yang memengaruhi terbentuknya keluarga ideal. Pandangan mengenai konsep keluarga ideal merupakan hasil dari proses *modeling* dari keluarga individu itu berasal. Kondisi keluarga yang berbeda-beda menyebabkan tidak semua individu tumbuh dalam lingkungan keluarga yang baik. Artinya gambaran dari keluarga yang tidak sehat, dapat terulang kembali ketika individu membentuk keluarganya sendiri. Oleh sebab itu, membangun keluarga ideal adalah suatu proses berkelanjutan yang bisa dipelajari. Pertanyaannya, apa saja faktor-faktor yang menjadi penyebab keluarga menjadi tidak ideal?

#### **1. Ketidaksiapan mental dan finansial**

Menjalani kehidupan berkeluarga bukanlah sesuatu yang mudah untuk dijalani. Individu memerlukan kesiapan karena akan dihadapkan dengan peran-peran baru dalam berumah tangga. Perubahan-perubahan yang terjadi menghasilkan proses adaptasi yang tidak selalu berjalan

dengan lancar. Jika individu tidak memiliki kesiapan mental, maka akan berpengaruh terhadap penyesuaian dirinya dengan tugas baru yang akan dihadapi. Sebagai contoh, kasus-kasus pernikahan dini yang sering terjadi tanpa adanya kesiapan mental. Hal ini berdampak pada emosional tidak stabil dalam menyelesaikan masalah, meningkatkan kecemasan dan tingkat stress yang memengaruhi kebahagiaan dalam pernikahan (Mangande et al, 2021).

Salah satu fungsi keluarga berperan sebagai fungsi ekonomi. Keluarga berkewajiban untuk memenuhi kebutuhan para anggotanya. Ketidaksiapan finansial yang berakibat pada tidak terpenuhinya kebutuhan dalam rumah tangga berpengaruh pada keharmonisan keluarga (Atrianovia et al., 2024). Pada keluarga pekerja yang memiliki anak, pengaruh orang tua yang hanya fokus bekerja, menyebabkan orang tua memiliki ikatan yang kurang dengan anak (Naraswari et al., 2023). Ketidaksatabilan secara ekonomi karena penghasilan yang tidak menentu juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya perceraian dalam keluarga (Nuronyah, 2023).

## **2. Komunikasi yang buruk**

Dalam berumah tangga bagaimana cara berkomunikasi memengaruhi individu menyelesaikan suatu masalah. Permasalahan dalam komunikasi tanpa adanya upaya dalam bernegosiasi membuat hubungan dalam keluarga menjadi buruk (Maksymova et al, 2021). Dampak dari hal tersebut yaitu, permasalahan tidak akan pernah berujung pada penyelesaian yang menguntungkan kedua belah pihak. Pada kenyataannya, kemampuan individu dalam menemukan resolusi konflik yang tepat, terbentuk dari pola komunikasi antara orang tua dengan anak sejak dini. Jika pola komunikasi positif, hubungan yang baik akan terjalin dalam keluarga. Sebaliknya jika pola komunikasi negatif akan memunculkan permasalahan sosial-psikologis ketika

individu berhubungan dengan orang lain (Ambhore et al., 2022). Komunikasi yang buruk dalam penyelesaian masalah diantaranya seperti berteriak, menyalahkan, menghina, mengkritik tanpa solusi, mementingkan pendapat pribadi, menyimpan dendam, memilih untuk diam, melabel negatif individu dibandingkan mencari jalan keluar, serta tidak memberikan kesempatan kepada lawan bicara untuk menyampaikan argumennya.

### 3. Kurangnya sumber pendukung atau *support system*

Anggota dalam keluarga tidak hanya terdiri dari Ayah, Ibu, dan Anak saja melainkan dapat terdiri dari generasi sebelumnya. Melihat dari bentuk keluarga yang berbeda-beda, menandakan dalam sebuah keluarga ada keterlibatan peran lain. Contohnya peralihan peran orang tua digantikan kepada nenek kakek, jika kedua orang tua bekerja. Peran pengganti akan melengkapi perhatian yang dibutuhkan oleh anak yang tidak bisa secara langsung mereka dapatkan dari orang tua (BKKBN, 2018). Meskipun ada peralihan peran di dalam keluarga, namun anggota keluarga lain yang saling mendukung dapat membantu menjalankan fungsi keluarga agar tercipta keluarga yang ideal.

Keluarga merupakan sumber pendukung terdekat yang berperan memenuhi kebutuhan anggotanya. Individu sebagai manusia memiliki kebutuhan fisiologis, menginginkan perlindungan rasa aman, kasih sayang serta penerimaan sosial, penghargaan untuk dapat diakui, sampai tingkat paling atas yaitu aktualisasi diri (Robbins, 2015). Kebutuhan yang tidak terpenuhi karena kurangnya sumber daya dalam keluarga dalam memberikan dukungan akan berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan keluarga (Trivette et al, 2016). Dinamika dalam keluarga dan kebutuhan para anggotanya akan mengarahkan perilaku individu. Dukungan keluarga yang kurang dapat

mengarahkan individu pada pergaulan negatif sehingga memunculkan perilaku yang melanggar norma (Antiny et al, 2023). Akan tetapi dukungan yang positif akan berdampak pada keharmonisan dalam keluarga. Penelitian juga menunjukkan, individu yang memiliki keluarga tidak harmonis meningkatkan kondisi stres yang berpengaruh terhadap kesehatan mental (Windarwati et al., 2020).

## **12.4 Membangun Keluarga Ideal**

Konflik merupakan persoalan yang selalu berjalan beriringan dengan pertumbuhan di dalam keluarga. Dua individu dari latar belakang berbeda membentuk sebuah keluarga melalui ikatan pernikahan yang sah, membawa nilai masing-masing dalam dirinya. Proses penyatuan dalam menjalankan sebuah dinamika keluarga dengan prinsip yang sama tentu saja tidak selalu langsung menemukan solusi terbaik. Akibatnya, interaksi dalam menyelaraskan visi dan misi selalu dibarengi dengan perbedaan pendapat. Meskipun begitu, bukan berarti konflik adalah hal yang buruk. Selama satu sama lain saling menghargai serta berfokus mencari solusi, konflik akan membawa perubahan yang positif (Blood, 1960). Dengan demikian, penanganan individu dalam menyelesaikan masalah mempengaruhi kualitas hubungan di dalam keluarga. Dalam mewujudkan keluarga ideal, ada beberapa hal yang bisa diterapkan diantaranya:

### **1. Komunikasi Positif**

Cara berkomunikasi sangat berpengaruh terhadap proses interaksi di dalam keluarga. Perbedaan sifat, kepribadian, tujuan, dan prinsip yang dipegang tidak jarang menimbulkan perselisihan. Komunikasi menjadi peran yang kuat untuk menjaga keharmonisan keluarga. Komunikasi yang tidak sehat akan membuat anggota keluarga yang terlibat merasa terluka. Oleh karena itu, membangun komunikasi yang sehat dan efektif adalah tugas bersama. Sehingga penting sekiranya

bagi individu untuk mengetahui, bagaimana cara membangun komunikasi yang baik. Harris (2014) menyatakan komunikasi yang sehat akan menciptakan hubungan yang sehat pula. Tujuan ini dapat tercipta melalui:

**a. Menyampaikan pesan secara jelas**

Pesan yang disampaikan secara jelas mengenai apa yang diinginkan akan menghindari lawan bicara dari kebingungan. Penting untuk dipahami, topik yang ingin dibicarakan harus terbuka dan lugas. Sampaikan apa yang memang menjadi persoalan, jangan menuntut lawan bicara langsung memahami apa yang sedang terjadi.

**b. Jumlah informasi yang dibagi**

Informasi yang ingin dibagi dalam proses komunikasi terlebih dalam konteks menyelesaikan suatu masalah harus tepat berdasarkan usia dan kondisi emosi. Terlalu banyak membahas masalah dalam satu waktu akan membuat individu kewalahan untuk memproses pesan yang disampaikan.

**c. Waktu yang tepat**

Pemilihan waktu yang tepat dalam berkomunikasi sangat berpengaruh terhadap bagaimana proses tersebut akan berlangsung. Hindari melakukan percakapan pada kondisi emosi, kelelahan, dan stres bukan merupakan waktu yang tepat untuk membahas mengenai topik sensitif.

**d. Fokus pada solusi**

Konflik terjadi karena perbedaan ide atau tafsiran dari dua pihak. Sehingga yang perlu difokuskan yaitu menemukan persamaan agar mendapatkan hasil yang saling menguntungkan, bukan menyoroti ketidak sepakatan atau perbedaan.

**e. Menjadi pendengar yang baik**

Proses komunikasi dapat berjalan efektif ketika pihak penerima pesan dalam keluarga mau untuk mendengarkan dan bersedia memerhatikan tanpa menyela. Melibatkan komunikasi nonverbal dengan baik seperti kontak mata, ekspresi yang sesuai, dan anggukan juga merupakan bentuk menghormati lawan bicara.

**f. Mendengarkan secara reflektif**

Respon kepada lawan bicara sangat memengaruhi apakah anggota keluarga akan menjadikan keluarga sebagai ruang untuk menumpahkan isi pikiran, emosi, dan segala frustrasi. Menghindari perilaku langsung menyalahkan, menghina, apalagi memberi label negatif. Sebaliknya lakukan validasi atas apa yang mereka sampaikan, memahami emosinya, melihat dari sudut pandang berbeda sehingga dapat bersama-sama mencari jalan keluar yang solutif.

**2. Menjalinkan hubungan yang sehat**

Pola dari hubungan keluarga yang sebelumnya tidak sehat dapat menjadi lingkaran setan jika diadaptasi dengan pola yang sama ketika berkeluarga. Maka dari itu setiap individu harus belajar cara membina hubungan yang sehat. Awal mula dari proses membangun keluarga ideal dimulai dari pemilihan pasangan yang tepat. Vinney (2023) menjelaskan menurut metode Gottman bagaimana cara individu bereaksi dan mengeluarkan emosi membuat pernikahan dapat bertahan dengan elemen hubungan sehat sebagai berikut.



**Gambar 12.1 *Verrywell Mind***

Dalam gambar tersebut, Gottman melambangkan hubungan sebagai sebuah rumah. Hubungan yang konstruktif dilandasi dengan kepercayaan serta komitmen. Menciptakan hubungan bermakna dimulai dari mengenali pasangan secara mendalam, dilanjutkan dengan adanya keterbukaan melalui ungkapan penghargaan serta rasa hormat satu sama lain untuk memperkuat ikatan. Memahami perbedaan lewat memberikan perhatian dan respon yang sesuai, belajar melihat suatu permasalahan secara positif sebagai bagian dari proses belajar, lalu berlatih mengelola konflik dengan 3 prinsip (menghormati perasaan satu sama lain, mendiskusikan masalah, dan mengambil jeda). Pada level selanjutnya berfokus pada pencapaian tujuan bersama yang bermakna. Namun perlu untuk catat, terkadang konflik yang berkepanjangan seperti KDRT memerlukan penanganan berbeda melalui bantuan professional.

### **3. Pola Pengasuhan**

Bagi keluarga yang memiliki anak, gaya pengasuhan yang dipilih membentuk kepribadian anak di masa depan. Pengasuhan yang otoriter, pengabaian, komunikasi yang

buruk dan kekerasan terhadap anak menjadi salah satu faktor penyebab permasalahan kesehatan mental di masa dewasa (Singh et al., 2021). Fungsi keluarga yang tidak berjalan dengan baik dalam memenuhi kebutuhan dasar mengakibatkan anak mengalami permasalahan seperti rendahnya prestasi akademik, merasa kesepian, munculnya perilaku melanggar norma, merasa rendah diri, dan menemui persoalan dalam menjalin hubungan sosial (Jannah et al., 2023).

Melihat hal ini, tentu saja metode pengasuhan yang dipilih harus berfokus pada perkembangan anak secara sehat fisik dan mental. Pengasuhan positif merupakan cara pengasuhan yang dilakukan orang tua kepada anak dengan menunjukkan cinta, kehangatan, dan kebaikan. Orang tua membimbing, memelihara, memerdayakan anak tanpa kekerasan namun tetap memberikan pengakuan, melibatkan dalam pengaturan batas – batas, memastikan hak anak demi optimalnya perkembangan, potensi, dan kesejahteraan anak (Whittle et al, 2014).

Menurut Rodrigo et al disitat dalam Dearly et al (2019) pengasuhan positif terdiri dari enam aspek yaitu: *nurturing*, *structuring*, *recognition*, *empowerment*, dan *free form violence*. *Nurturing* ditunjukkan dari perasaan cinta yang positif, penerimaan dan sukacita terhadap anak; *structuring* yaitu menciptakan lingkungan dengan rutinitas dan kebiasaan yang baik; *stimulation* merupakan pemberian dukungan pembelajaran informal dan formal untuk anak-anak; *recognition* yakni menunjukkan minat pada dunia anak dan mempertimbangkan ide – ide mereka dalam pengambilan keputusan di keluarga; selanjutnya *empowerment* ialah kapasitas orang tua untuk tumbuh dalam suatu hubungan sejalan dengan perkembangan anak; terakhir *free form violence* membebaskan anak dari segala bentuk kekerasan verbal dan fisik.

## 12. 5 Penutup

Memiliki keluarga ideal merupakan harapan setiap orang. Berasal dari latar belakang keluarga yang tidak lengkap, penuh kekerasan, tanpa perlindungan bukan berarti individu tidak berhak bahagia. Setiap individu memiliki kesempatan untuk membangun keluarga idealnya sendiri. Mungkin saat ini sebagai seorang anak, masih belum memiliki kendali sepenuhnya terhadap diri. Meskipun begitu, ketika suatu saat nanti sudah bisa berdiri dengan kaki sendiri, individu memiliki sumber daya selain keluarga untuk bangkit. Jika keluarga tidak memberikan perlindungan maka lingkungan sosial bisa menawarkan pemulihan.

Keluarga memang memberikan kontribusi dalam membentuk diri individu, namun bukan satu-satunya faktor penentu. Tidak ada keluarga sempurna, sebab individu hadir di dunia dengan segala keterbatasan yang ada. Artinya, individu selalu bisa belajar menjadi lebih baik, berproses untuk pulih sampai akhirnya ikut andil dalam menciptakan lingkungan yang aman untuk tumbuh. Keluarga ideal bukan tentang tidak lengkapnya figur dalam keluarga, melainkan perihal seberapa berfungsinya keluarga dalam membantu individu menjadi pribadi tangguh dan bermakna dalam hidup.

# Bab 13

## **Kasus-Kasus Viral Berumahtangga dan Kemungkinan Solusi Melalui Pendekatan Psikologis**

Bab ini disusun dengan tujuan memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai beberapa kasus viral yang terjadi dalam kehidupan berumahtangga dan mengeksplorasi kemungkinan solusi melalui pendekatan psikologis. Dalam era digital seperti sekarang, berbagai kasus rumah tangga sering kali menjadi sorotan publik melalui media sosial, menimbulkan berbagai reaksi dari masyarakat. Kasus-kasus ini tidak hanya menarik perhatian publik tetapi juga menimbulkan dampak psikologis yang signifikan bagi pihak-pihak yang terlibat.

Kasus perselingkuhan, sebagai contoh, sering kali menjadi perbincangan hangat di kalangan netizen. Perselingkuhan tidak hanya merusak kepercayaan antara pasangan tetapi juga dapat menimbulkan trauma emosional yang mendalam. Dalam bab ini, kami akan membahas beberapa kasus perselingkuhan yang viral, dampak psikologis yang ditimbulkan, serta pendekatan psikologis yang dapat digunakan untuk memulihkan hubungan dan individu yang terluka. Referensi dari berbagai literatur, seperti buku "Psikologi Perkawinan" oleh John M. Gottman (Gottman, 2014) dan "After the Affair" oleh Janis A. Spring (Spring, 1996), akan dijadikan acuan utama dalam pembahasan ini.

Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) merupakan kasus lain yang sering kali muncul di media. KDRT memiliki

dampak yang sangat serius tidak hanya bagi korban tetapi juga bagi anak-anak yang menyaksikannya. Kami akan mengulas beberapa kasus KDRT yang mendapat perhatian luas, menggali faktor-faktor penyebabnya, serta membahas pendekatan psikologis untuk membantu korban pulih dari trauma. Literatur seperti "The Emotionally Abusive Relationship" oleh Beverly Engel (Engel, 2002) dan artikel-artikel jurnal terkait akan menjadi sumber informasi penting dalam pembahasan ini.

Selain itu, konflik berkepanjangan dalam keluarga juga merupakan masalah yang kerap terjadi dan memerlukan perhatian khusus. Konflik yang tidak terselesaikan dapat mengganggu keharmonisan keluarga dan berdampak negatif pada kesehatan mental anggota keluarga. Melalui pendekatan psikologis, seperti terapi keluarga dan mediasi, kami akan membahas bagaimana konflik dapat diatasi dan bagaimana hubungan yang sehat dapat dibangun kembali. Buku "Nonviolent Communication: A Language of Life" oleh Marshall B. Rosenberg (Rosenberg, 2003) akan menjadi salah satu referensi kunci dalam pembahasan solusi konflik keluarga.

Bab ini tidak hanya bertujuan untuk mengupas kasus-kasus viral tersebut tetapi juga menawarkan perspektif baru dalam penanganan masalah rumah tangga melalui pendekatan psikologis. Kami berharap, melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak psikologis dari kasus-kasus ini, pembaca dapat lebih bijak dalam menyikapi permasalahan serupa yang mungkin terjadi di sekitar mereka.

### **13.1 Kasus Perselingkuhan dan Dampaknya**

Perselingkuhan adalah salah satu masalah rumah tangga yang sering kali menjadi viral di media sosial. Dampak dari perselingkuhan tidak hanya dirasakan oleh pasangan yang terlibat, tetapi juga oleh anak-anak dan keluarga besar mereka. Ketika seorang pasangan mengetahui bahwa pasangannya berselingkuh, hal ini dapat menyebabkan trauma emosional yang

mendalam. Rasa sakit hati, kehilangan kepercayaan, dan perasaan tidak berharga sering kali muncul dalam diri pihak yang dikhianati (Johnson, 2005).

Dampak negatif perselingkuhan juga dapat mempengaruhi anak-anak dalam keluarga. Anak-anak mungkin merasa bingung, marah, dan bahkan menyalahkan diri sendiri atas peristiwa yang terjadi. Dalam jangka panjang, anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan rumah tangga yang tidak stabil akibat perselingkuhan berpotensi mengalami masalah emosional dan psikologis (Amato, 2001).

Dampak psikologis yang dirasakan oleh pihak yang dikhianati bisa sangat kompleks dan bervariasi. Rasa tidak berharga, marah, sedih, hingga depresi adalah beberapa emosi yang umum muncul setelah mengetahui adanya perselingkuhan. Kepercayaan yang telah dibangun selama bertahun-tahun dapat hancur dalam sekejap, meninggalkan luka yang mendalam. Penelitian menunjukkan bahwa korban perselingkuhan sering kali mengalami gangguan kecemasan dan gangguan stres pascatrauma (Syafitri, 2019).

Selain itu, perselingkuhan juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik individu yang dikhianati. Stres emosional yang berkepanjangan dapat memicu berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, gangguan tidur, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Kondisi ini tidak hanya memperburuk kualitas hidup korban tetapi juga dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga yang mengalami perselingkuhan juga tidak luput dari dampak negatif. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam membangun kepercayaan pada orang lain, memiliki pandangan negatif tentang hubungan, dan mengalami kesulitan emosional yang berkepanjangan. Hal ini menunjukkan bahwa dampak

perselingkuhan meluas jauh melampaui pasangan yang terlibat secara langsung (Wardani, 2018).

Dampak sosial dari perselingkuhan juga signifikan. Di masyarakat yang sangat terhubung secara digital, berita tentang perselingkuhan dapat dengan cepat menyebar dan menjadi viral, menyebabkan tekanan sosial yang besar bagi keluarga yang terlibat. Stigma dan penilaian dari masyarakat dapat memperburuk situasi, membuat proses pemulihan menjadi lebih sulit bagi korban (Hidayat, 2020).

Dalam banyak kasus, perselingkuhan juga berujung pada perceraian. Proses perceraian itu sendiri merupakan pengalaman yang traumatis dan penuh stres, baik bagi pasangan maupun anak-anak mereka. Perceraian sering kali membawa implikasi finansial dan sosial yang serius, membuat individu yang terlibat harus menghadapi tantangan baru dalam kehidupan mereka (Lestari, 2017).

### **Solusi Melalui Pendekatan Psikologis**

Salah satu pendekatan psikologis yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah perselingkuhan adalah terapi pasangan. Terapi ini bertujuan untuk memperbaiki komunikasi antara pasangan, membantu mereka mengungkapkan perasaan yang terpendam, dan bekerja sama untuk membangun kembali kepercayaan yang telah rusak. Menurut Gordon et al. (2004), terapi pasangan dapat membantu pasangan memahami penyebab perselingkuhan dan menemukan cara untuk mengatasi permasalahan tersebut bersama-sama.

Selain terapi pasangan, konseling individu juga dapat membantu pihak yang merasa dikhianati untuk mengatasi perasaan marah dan kecewa. Konselor dapat membantu individu tersebut memproses emosi mereka dan memberikan strategi untuk memulihkan diri dari trauma yang dialami (Glass & Wright, 1985).

Mengatasi dampak perselingkuhan memerlukan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Salah satu pendekatan yang sering digunakan adalah terapi pasangan. Terapi pasangan bertujuan untuk membantu pasangan berkomunikasi secara lebih efektif, memahami perasaan dan kebutuhan masing-masing, serta membangun kembali kepercayaan yang telah hancur. Dalam terapi ini, pasangan diajak untuk mengidentifikasi akar permasalahan yang menyebabkan perselingkuhan dan mencari solusi bersama (Setiawan, 2018).

Terapi pasangan biasanya melibatkan beberapa tahap, dimulai dari sesi individu untuk masing-masing pasangan. Sesi ini bertujuan untuk memberikan ruang bagi masing-masing individu untuk mengekspresikan perasaan dan pandangan mereka tanpa intervensi dari pasangannya. Setelah itu, terapis akan mengadakan sesi bersama untuk membantu pasangan berkomunikasi secara langsung dan terbuka.

Salah satu metode yang efektif dalam terapi pasangan adalah pendekatan berbasis emosi, seperti yang dijelaskan dalam buku "Komunikasi Emosional dalam Terapi Pasangan" oleh Ratna Dewi. Metode ini menekankan pentingnya menciptakan ikatan emosional yang kuat antara pasangan dan mengatasi rasa takut dan tidak aman yang sering kali mendasari perselingkuhan. Melalui pendekatan ini, pasangan diajak untuk memahami dan merespons kebutuhan emosional satu sama lain dengan cara yang konstruktif (Dewi, 2016).

Selain terapi pasangan, terapi individu juga sangat penting dalam proses pemulihan setelah perselingkuhan. Terapi kognitif-behavioral (CBT) adalah salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu individu mengatasi emosi negatif, seperti marah, sedih, dan rasa tidak berharga. CBT membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak

sehat dan menggantikannya dengan pola pikir yang lebih positif dan konstruktif (Puspita, 2015).

Meditasi dan mindfulness juga bisa menjadi alat yang berguna dalam pemulihan setelah perselingkuhan. Praktik mindfulness membantu individu untuk lebih sadar dan menerima perasaan mereka tanpa menghakimi, sehingga dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dan depresi yang sering kali muncul setelah perselingkuhan (Arifin, 2014).

Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam pemulihan setelah perselingkuhan. Memiliki jaringan dukungan yang kuat dari keluarga dan teman-teman dapat membantu individu merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi situasi yang sulit. Dukungan sosial dapat memberikan rasa aman dan membantu individu untuk lebih optimis dalam melihat masa depan mereka (Hidayati, 2019).

Pendekatan komunitas, seperti kelompok dukungan atau support group, juga bisa menjadi pilihan yang baik. Bergabung dengan kelompok yang memiliki pengalaman serupa dapat memberikan rasa kebersamaan dan pemahaman yang mendalam. Dalam kelompok dukungan, individu dapat berbagi cerita, mendapatkan nasihat, dan belajar dari pengalaman orang lain (Santoso, 2018).

Pendidikan dan pemahaman tentang perselingkuhan juga penting untuk pencegahan di masa depan. Pasangan perlu memahami faktor-faktor yang dapat menyebabkan perselingkuhan, seperti kurangnya komunikasi, kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi, dan stres eksternal. Dengan pemahaman ini, pasangan dapat bekerja sama untuk menciptakan hubungan yang lebih sehat dan harmonis (Yusuf, 2017).

Penting untuk diingat bahwa pemulihan dari perselingkuhan adalah proses yang memerlukan waktu. Tidak ada solusi instan yang dapat memperbaiki luka yang mendalam dalam sekejap. Kesabaran, komitmen, dan dukungan yang terus-menerus sangat diperlukan untuk membangun kembali hubungan yang lebih kuat dan sehat (Sari, 2016).

### **13.2 Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)**

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merupakan isu serius yang sering kali menjadi sorotan di media sosial. Kekerasan ini bisa bersifat fisik, emosional, atau psikologis, dan dapat menyebabkan trauma yang mendalam bagi korban. Menurut data dari World Health Organization (2013), satu dari tiga wanita di seluruh dunia pernah mengalami kekerasan fisik atau seksual oleh pasangan mereka.

KDRT tidak hanya mencakup kekerasan fisik, tetapi juga kekerasan emosional, psikologis, seksual, dan ekonomi. Kasus-kasus KDRT yang viral di media sosial sering kali menyoroti betapa parahnya dampak yang dirasakan oleh korban, baik secara fisik maupun mental. Menurut buku "Kekerasan Dalam Rumah Tangga: Tinjauan Psikologis dan Hukum" oleh Ahmad Taufik (Taufik, 2015), korban KDRT sering kali mengalami trauma mendalam, gangguan kecemasan, dan depresi.

Korban KDRT sering kali mengalami perasaan takut, cemas, dan rendah diri. Trauma psikologis yang dialami dapat berdampak panjang, mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik korban. Kekerasan dalam rumah tangga juga berdampak pada anak-anak yang menyaksikan atau mengalami kekerasan, yang dapat mengakibatkan masalah perilaku dan emosional pada mereka (Evans et al., 2008).

Dampak psikologis dari KDRT tidak hanya dirasakan oleh korban tetapi juga oleh anak-anak yang menyaksikan atau menjadi bagian dari kekerasan tersebut. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan kekerasan cenderung mengalami

gangguan perkembangan, masalah perilaku, dan kesulitan emosional. Buku "Psikologi Anak Korban Kekerasan" oleh Siti Nurhayati (Nurhayati, 2017) mengungkapkan bahwa anak-anak yang terpapar KDRT memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan gangguan psikologis seperti PTSD, gangguan kecemasan, dan masalah kepercayaan diri.

KDRT juga memiliki dampak sosial yang signifikan. Korban sering kali mengalami isolasi sosial karena rasa malu, stigma, dan ketakutan akan pembalasan dari pelaku. Hal ini membuat mereka sulit untuk mencari bantuan atau dukungan. Menurut buku "Kekerasan Dalam Rumah Tangga dan Dinamika Sosial" oleh Rahmawati (Rahmawati, 2018), dukungan sosial yang kurang dapat memperburuk kondisi psikologis korban dan menghambat proses pemulihan mereka.

### **Solusi Melalui Pendekatan Psikologis**

Intervensi yang dapat dilakukan meliputi konseling individu untuk korban kekerasan guna membantu mereka pulih dari trauma dan meningkatkan rasa percaya diri. Konseling ini bertujuan untuk memberikan dukungan emosional dan strategi coping yang efektif untuk menghadapi situasi yang sulit (Herman, 1992).

Selain itu, terapi keluarga juga bisa menjadi solusi untuk membantu semua anggota keluarga memahami dinamika kekerasan dan bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung. Pendekatan ini dapat melibatkan seluruh anggota keluarga dalam proses pemulihan dan membangun kembali hubungan yang sehat dan positif (McHugh & Frieze, 2006).

Mengatasi KDRT memerlukan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan berbagai pihak, termasuk psikolog, pekerja sosial, dan penegak hukum. Salah satu pendekatan yang efektif adalah terapi trauma, yang bertujuan untuk membantu korban mengatasi dan memproses pengalaman

traumatis mereka. Terapi ini dapat mencakup terapi kognitif-behavioral (CBT) dan terapi EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Menurut buku "Terapi Trauma: Teknik dan Aplikasi" oleh Heru Susanto (Susanto, 2016), terapi EMDR sangat efektif dalam mengurangi gejala PTSD pada korban KDRT.

Pendidikan dan pemberdayaan juga memainkan peran penting dalam solusi KDRT. Program pendidikan yang mengajarkan tentang hak-hak individu, dinamika kekerasan, dan strategi keselamatan dapat membantu korban untuk mengenali dan keluar dari situasi kekerasan. Buku "Pemberdayaan Korban KDRT melalui Pendidikan" oleh Lestari (Lestari, 2017) menekankan pentingnya program pemberdayaan yang membantu korban mendapatkan kembali kendali atas hidup mereka dan mengembangkan keterampilan untuk hidup mandiri.

Selain itu, dukungan sosial dan jaringan pendukung sangat penting dalam proses pemulihan korban KDRT. Kelompok dukungan dan komunitas dapat memberikan lingkungan yang aman bagi korban untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, dan belajar dari pengalaman orang lain. Menurut buku "Jaringan Dukungan Sosial dalam Pemulihan KDRT" oleh Andini (Andini, 2018), dukungan sosial yang kuat dapat membantu korban mengatasi isolasi sosial dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Pencegahan KDRT juga sangat penting dan memerlukan pendekatan yang holistik. Kampanye kesadaran publik, pelatihan bagi profesional kesehatan dan penegak hukum, serta kebijakan yang mendukung perlindungan korban merupakan langkah-langkah yang esensial. Buku "Strategi Pencegahan Kekerasan Dalam Rumah Tangga" oleh Rahmawati (Rahmawati, 2018) menguraikan berbagai strategi yang efektif dalam

mencegah KDRT, termasuk pendidikan masyarakat dan penegakan hukum yang lebih tegas.

### **13.3 Konflik Berkepanjangan dalam Keluarga**

Konflik berkepanjangan dalam keluarga, seperti pertengkaran terus-menerus antara suami dan istri atau antara orang tua dan anak, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental semua anggota keluarga. Konflik yang tidak terselesaikan dapat mengakibatkan stres kronis, kecemasan, dan depresi (Cummings & Davies, 2002). Konflik ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perbedaan pendapat, nilai-nilai yang bertentangan, masalah keuangan, dan ketidaksepakatan dalam pengasuhan anak. Menurut buku "Psikologi Keluarga: Teori dan Praktik" oleh Suryanto (Suryanto, 2016), konflik berkepanjangan dalam keluarga tidak hanya menimbulkan stres dan ketegangan, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik anggota keluarga.

Pertengkaran yang terus-menerus juga dapat menciptakan lingkungan yang tidak harmonis bagi anak-anak, yang dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan konflik cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat di masa dewasa (Davies & Cummings, 1994).

Dampak dari konflik berkepanjangan ini dapat sangat luas, mulai dari gangguan komunikasi antaranggota keluarga hingga perpecahan keluarga. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh konflik sering kali mengalami masalah emosional dan perilaku, seperti kecemasan, depresi, dan agresi. Selain itu, konflik yang tidak terselesaikan juga dapat menurunkan kualitas hubungan antara suami dan istri, serta antara orang tua dan anak (Wardani, 2017).

Konflik yang berkepanjangan sering kali membutuhkan intervensi eksternal untuk diselesaikan. Keluarga yang

mengalami konflik berkepanjangan perlu memahami bahwa mencari bantuan dari pihak ketiga, seperti konselor atau terapis keluarga, bukanlah tanda kelemahan, melainkan langkah penting untuk memperbaiki hubungan dan menciptakan lingkungan keluarga yang lebih sehat dan harmonis (Setiawan, 2018).

### **Solusi Melalui Pendekatan Psikologis**

Pendekatan yang efektif dalam mengatasi konflik berkepanjangan adalah dengan menggunakan teknik mediasi keluarga. Mediasi ini membantu semua pihak yang terlibat untuk mendengarkan satu sama lain dengan penuh perhatian dan mencari solusi yang dapat diterima oleh semua pihak. Mediasi dapat menciptakan ruang yang aman untuk komunikasi terbuka dan jujur, sehingga konflik dapat diselesaikan secara konstruktif (Sbarra & Emery, 2008).

Terapi kognitif-perilaku (CBT) juga dapat membantu anggota keluarga mengubah pola pikir dan perilaku yang memicu konflik. CBT fokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih efektif (Beck, 2011). Dengan demikian, anggota keluarga dapat belajar cara baru untuk berinteraksi dan menyelesaikan perbedaan dengan cara yang sehat.

Solusi untuk mengatasi konflik berkepanjangan dalam keluarga dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan psikologis. Salah satu pendekatan yang efektif adalah terapi keluarga, yang bertujuan untuk meningkatkan komunikasi dan pemahaman antaranggota keluarga. Terapi keluarga membantu setiap anggota keluarga untuk mengekspresikan perasaan dan kebutuhan mereka secara terbuka dan jujur. Menurut buku "Terapi Keluarga: Pendekatan dan Teknik" oleh Heru Susanto (Susanto, 2017), terapi ini juga membantu keluarga untuk mengembangkan strategi penyelesaian konflik yang konstruktif.

Pendekatan lain yang bisa digunakan adalah mediasi keluarga, di mana seorang mediator yang netral membantu anggota keluarga untuk mencapai kesepakatan yang saling menguntungkan. Mediasi dapat membantu keluarga untuk fokus pada solusi daripada terus memperdebatkan masalah yang sama. Buku "Mediasi Keluarga: Teori dan Praktik" oleh Lestari (Lestari, 2018) menjelaskan bahwa mediasi keluarga efektif dalam menyelesaikan konflik karena memungkinkan semua pihak untuk merasa didengar dan dihargai.

Pendidikan tentang manajemen konflik juga penting dalam mencegah dan mengatasi konflik berkepanjangan dalam keluarga. Melalui pendidikan, anggota keluarga dapat belajar teknik-teknik komunikasi yang efektif, strategi penyelesaian masalah, dan cara mengelola emosi. Menurut buku "Manajemen Konflik dalam Keluarga" oleh Nurhayati (Nurhayati, 2019), keluarga yang dilengkapi dengan keterampilan manajemen konflik cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis dan dapat mengatasi masalah dengan lebih baik.

#### **13.4 Penutup**

Bab ini telah memberikan gambaran yang komprehensif mengenai beberapa kasus viral dalam kehidupan berumahtangga, yaitu perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), dan konflik berkepanjangan dalam keluarga. Setiap kasus memiliki dampak psikologis yang signifikan terhadap individu dan keluarga yang terlibat. Perselingkuhan, misalnya, dapat menghancurkan kepercayaan dan menimbulkan trauma emosional yang mendalam. KDRT dapat menyebabkan trauma fisik dan psikologis yang berkepanjangan, tidak hanya bagi korban tetapi juga bagi anak-anak yang menyaksikannya. Konflik berkepanjangan dalam keluarga dapat menciptakan lingkungan yang tidak harmonis dan mengganggu perkembangan emosional dan sosial anak-anak.

Pentingnya solusi melalui pendekatan psikologis dalam menangani kasus-kasus ini tidak bisa diabaikan. Terapi pasangan, terapi individu, terapi keluarga, mediasi, dan pendidikan manajemen konflik merupakan beberapa metode yang telah dibahas dalam bab ini. Setiap pendekatan memiliki peran penting dalam membantu individu dan keluarga untuk pulih dari dampak negatif yang ditimbulkan oleh kasus-kasus tersebut. Melalui pendekatan psikologis yang tepat, diharapkan keluarga dapat membangun kembali hubungan yang sehat, harmonis, dan lebih kuat.

Kesadaran akan pentingnya dukungan sosial dan pemberdayaan juga menjadi kunci dalam proses pemulihan. Memiliki jaringan dukungan yang kuat dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan kesejahteraan mental. Program pendidikan dan pemberdayaan korban KDRT, serta kampanye kesadaran publik tentang dampak perselingkuhan dan konflik dalam keluarga, juga merupakan langkah-langkah penting untuk mencegah dan mengatasi masalah-masalah ini di masa depan.

#### 1. Kasus Perselingkuhan dan Dampaknya:

- Perselingkuhan merupakan salah satu masalah serius dalam rumah tangga yang dapat menyebabkan trauma emosional yang mendalam bagi pasangan yang dikhianati.
- Dampak psikologis dari perselingkuhan mencakup perasaan tidak berharga, marah, sedih, hingga depresi. Anak-anak yang terlibat juga dapat mengalami masalah emosional dan psikologis.
- Dampak sosial dari perselingkuhan termasuk stigma dan tekanan sosial yang dapat memperburuk situasi dan menghambat proses pemulihan.

## 2. Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT):

- KDRT mencakup kekerasan fisik, emosional, psikologis, seksual, dan ekonomi. Korban sering kali mengalami trauma mendalam dan gangguan kesehatan mental.
- Anak-anak yang menyaksikan atau menjadi bagian dari kekerasan berisiko mengalami gangguan perkembangan dan masalah perilaku.
- Isolasi sosial, stigma, dan ketakutan membuat korban sulit mencari bantuan atau dukungan.

## 3. Konflik Berkepanjangan dalam Keluarga:

- Konflik yang tidak terselesaikan dapat menyebabkan stres kronis, kecemasan, dan depresi, serta mengganggu keharmonisan keluarga.
- Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan konflik berisiko mengalami masalah emosional dan kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat.
- Intervensi eksternal, seperti konselor atau terapis keluarga, sering kali diperlukan untuk menyelesaikan konflik berkepanjangan.

## 4. Solusi Melalui Pendekatan Psikologis:

- Terapi pasangan dan terapi individu efektif dalam membantu pasangan dan individu pulih dari trauma perselingkuhan dan membangun kembali kepercayaan.
- Terapi trauma, termasuk CBT dan EMDR, serta dukungan sosial yang kuat, penting dalam pemulihan korban KDRT.
- Mediasi keluarga dan pendidikan manajemen konflik membantu mengatasi dan mencegah konflik

berkepanjangan dalam keluarga, menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan sehat.

Dengan memahami dampak psikologis dari kasus-kasus tersebut dan mengimplementasikan solusi yang tepat, kita dapat membantu menciptakan keluarga yang lebih harmonis, sehat, dan bahagia. Pemulihan adalah proses yang memerlukan waktu, kesabaran, dan komitmen, namun dengan dukungan yang tepat, semua tantangan ini dapat diatasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adams, J.M., & Jones, W.H. (1997). The conceptualization of marital commitment: An integrative analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1177-1196.
- Agus, Z. (2017). Pendidikan Akhlak Anak Dalam Keluarga Menurut Islam. *Raudhah Proud To Be Professionals : Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 2(1), 1–20. <https://doi.org/10.48094/raudhah.v2i1.11>
- Ahimsa-Putra, H.S., 2000. Gender dan Pemaknaannya: Sebuah Ulasan Singkat. *Jurnal Qawwam* 2.
- Ahmad, S. F. (2008). Lima Tantangan Abadi Terhadap Agama dan Jawaban Islam Terhadapnya. Mizan Pustaka.
- Alfianoor, A., Ariza, R., Aisah, S et al., (2023). Penguatan Nilai-Nilai Agama Terhadap Masyarakat Desa Dahian Tunggal Dalam Mencegah Terjadinya Perceraian:(Studi Agama Islam, Kristen, Dan Hindu Kaharingan). *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(4), 59–69.
- Alimuddin, N., & Rahmi, S. (2021). Peran Bimbingan Konseling Islam (Bki) Dalam Menangani Dampak Psikologis Remaja Akibat Perceraian. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 98. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v7i3.5806>
- Amato, P. R. (2001). Children of divorce in the 1990s: An update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 15(3), 355-370.
- Ambhore, et al., 2022. Communication Problem and Conflicts in Parent Child Relationship. *Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies*, 8(1).
- Andini, S. 2018. \*Jaringan Dukungan Sosial dalam Pemulihan KDRT\*. Yogyakarta: Kanisius.

- Antiny, et al., 2023. Hubungan Family Support Dengan Kenakalan Anak Binaan Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Tangerang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 5209-5217.
- Aprilina Prastari, M. S. 2021. Prinsip Komunikasi Keluarga, Elex Media Komputindo.
- Arifin, Z. 2014. \*Mindfulness dalam Pemulihan Emosional\*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arthasalina, D.S., 2020. 5 Alasan Pentingnya Pola Asuh Netral Gender pada Anak Usia Dini [WWW Document]. *IDN Times*. URL <https://www.idntimes.com/life/family/dian-septi-arthasalina-1/alasan-pentingnya-pola-asuh-netral-gender-pada-anak-usia-dini-c1c2?page=all> (accessed 6.18.24).
- Aryadelina &, & Laksimiwati. (2019). Resiliensi Remaja Dengan Latar Belakang Orang Tua Yang Bercerai. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 1–10.
- Ash Shiddieqy, T. M. H. (1975). *Fikih Islam Mempunyai Daya Elastis Lengkap Bulat dan Tuntas*. Bulan Bintang.
- Atrinovia, et al., 2024. Faktor Penyebab Ketidakharmonisan Keluarga di Jorong Mungka Tengah Kecamatan Mungka. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 3070-3080.
- Audinovic, V., Rio Satria Nugroho, 2023. Persepsi childfree di kalangan generasi Zilenial Jawa Timur. *J. Kel. Berencana* 8, 1–11. <https://doi.org/10.37306/kkb.v8i1.132>
- Avison, M., Furnham, A., 2015. Personality and voluntary childlessness. *J. Popul. Res.* 32, 45–67. <https://doi.org/10.1007/s12546-014-9140-6>
- Azizah, R. N. (2017). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Perkembangan psikologis Anak. *Al-Ibrah*, 2(2), 152–172.

- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. 2016. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Jakarta.
- Bahtiyar-Saygan, B., Sakallı-Uğurlu, N., 2019. Development of attitudes toward voluntary childlessness scale and its associations with ambivalent sexism in Turkey. *J. Fam. Issues* 40, 2499–2527. <https://doi.org/10.1177/0192513X19860168>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.
- Bell, K., 2013. Constructions of “infertility” and some lived experiences of involuntary childlessness. *Affilia* 28, 284–295. <https://doi.org/10.1177/0886109913495726>
- BKKBN. 2018. Pengasuhan Kakek Nenek. Parenting SA A partnership between the Department for Education and the Women's and Children's Health Network, South Australia.
- Blood, J., 1960. Resolving family conflicts. *Journal of Conflict Resolution*, 4(2), 209-219.
- Bowden, V. R. and Greenberg, C.S., 2010. *Children and Their Families : the continuum of care-2nd ed*. Wolters Kluwer Health, Lippincott William & Wilkins. Philadelphia
- Bowen, M., 2007. *Family therapy in clinical practice. Recording for the Blind & Dyslexic*, Princeton, NJ.
- Brand, R. J., Markey, C. M., Mills, A., & Hodges, S. D. (2007). Sex differences in self-reported infidelity and its correlates. *Sex Roles*, 57, 101–109. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9221-5> (diakses 22 Mei 2024)
- Bregman, O.C., White, C.M. (Eds.), 2011. *Bringing systems thinking to life: expanding the horizons for bowen family systems theory*. Brunner-Routledge, New York.

- Bronfenbrenner, U., 1979. *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.
- Cholil, M., 2013. *Psikologi keluarga Islam: berwawasan gender*.
- Chuick, C. D. (2009). *Gender and infidelity : A study of the relationship between conformity to masculine norm and extrarelational involvement (Doctoral dissertation)*. The University of Iowa
- Coser, A., Sullivan, M., Espeleta, H., 2020. Beyond the nuclear family: a qualitative examination of extended family involvement among American Indian families. *J. Fam. Strengths* 20. <https://doi.org/10.58464/2168-670X.1425>
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2002). Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(1), 31-63.
- Damasio, A.R., 2010. *Self comes to mind: constructing the conscious brain*, 1st ed. ed. Pantheon Books, New York.
- Dariyo, A. (2004). Memahami Psikologi Perceraian dalam Kehidupan Keluarga. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 94–100.
- Darmawati. (2017). Perceraian Dalam Perspektif Sosiologi. *Rumah Jurnal UIN Alauddin Makassar*, 11(1), 64–78.
- Daus, C. R., & Marzuki, I. (2023). Perkawinan Beda Agama di Indonesia; Perspektif Yuridis, Agama-agama dan Hak Asasi Manusia. *Al-'`Adalah : Jurnal Syariah Dan Hukum Islam*, 8(1), 40–64. <https://doi.org/10.31538/adlh.v8i1.3328>
- Davies, P. T., & Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 387-411.

- Dearly, et al., 2018. Positive Parenting pada Anak usia 4-6 Tahun dalam Perspektif Orang Tua Muda di Jakarta Barat. Retrived from <https://eprints.uad.ac.id/13346/>
- Dery, T. (2002). Keadilan dalam Islam. *Mimbar*, XVIII(3), 337.
- Dewanggana, N.K., Setyawan. (2021) "Pengalaman Anak Laki-laki dengan Ayah yangn Berselingkuh" Intrepretative Phenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, Vol 10 (Nomor 5), Oktober 2021, hal 310-318.
- Dewi, R. 2016. \*Komunikasi Emosional dalam Terapi Pasangan\*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diener, E., 2000. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist* 55, 34.
- Dimitrova, E., Kotzeva, T., 2022. Contested parenthood: Attitudes toward voluntary childlessness as a life strategy in post-socialist Bulgaria. *Soc. Incl.* 10. <https://doi.org/10.17645/si.v10i3.5065>
- Direkvand-Moghadam, Ashraf, Sayehmiri, K., Delpisheh, A., Direkvand-Moghadam, Azadeh, 2014. The global trend of infertility: an original review and meta-analysis. *Int. J. Epidemiol. Res.* 1, 35–43.
- Effendy, M.1998., *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat* : editor, Yasmin Asih – Ed 2. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Engel, B. 2002. *The Emotionally Abusive Relationship*. Wiley.
- Evans, S. E., Davies, C., & DiLillo, D. (2008). Exposure to domestic violence: A meta-analysis of child and adolescent outcomes. *Aggression and Violent Behavior*, 13(2), 131-140.
- Fadli, R. (2022) 6 Dampak Perselingkuhan Orang Tua bagi Anak yang Perlu Diketahui.

<https://www.halodoc.com/artikel/6-dampak-perselingkuhan-orang-tua-bagi-anak-yang-perlu-diketahui> (diakses 23 Mei 2024)

Fadli, R. (2023). Ini Efek Perselingkuhan bagi Kesehatan Fisik dan Mental. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-efek-perselingkuhan-bagi-kesehatan-fisik-dan-mental> (diakses 23 Mei 2024)

Fakih, M., 2016. Analisis Gender dan Transformasi Sosial. INSISTPress, Yogyakarta.

Faraz, N.J., 2012. Teknik Analisis Gender. Yogyakarta.

Galvin, K. M., Braithwaite, D. O. & Bylund, C. L. 2015. Family Communication: Cohesion And Change, Taylor & Francis.

Gilang Achmad Marzuki, & Agung Setyawan. (2022). Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Anak. *Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 1(1), 53–62. <https://doi.org/10.55606/jpbb.v1i1.809>

Glass, S. P. & Staeheli, J. C. (2003). Not “just friends”. Rebuilding trust and recovering your sanity after infidelity. New York: Free Press

Glass, S. P., & Wright, T. L. (1985). Intrapsychic and interpersonal consequences of infidelity. *Journal of Marriage and the Family*, 47(3), 655-665.

Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), 213-231.

Gottman, J. M. 2014. Psikologi Perkawinan. Mitra Media.

Guitar, A. E., Geher, G., Kruger, D. J., Garcia, J. R., Fisher, M. L., & Fitzgerald, C. J. (2017). Defining and distinguishing sexual and emotional infidelity. *Current Psychology*,

36(3), 434–446. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9432-4> (diakses 20 Mei 2024)

- Guy-Evans, O., 2024. Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory [WWW Document]. Simply Psychology. URL <https://www.simplypsychology.org/bronfenbrenner.html> (accessed 6.17.24).
- Hafidin. (2020). 45 Hari Sukses Poligami. Farha Pustaka.
- Hall, E. D. & Scharp, K. M. 2019. Communication In Family Contexts: Theories And Processes, Wiley.
- Hamid, M., 2014. Panduan pembinaan keluarga yang respondif gender.
- Hamilton, H.A., 2005. Extended families and adolescent well-being. *J. Adolesc. Health* 36, 260–266. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.02.022>
- Harris, V., 2014. Tips for service providers: Healthy and effective communication. National Resource Center for Healthy Marriage and Families, USA.
- Hasan, Z., Safitri, K., Ica, Z., Putri, R.P (2023). Perceraian Akibat Perselingkuhan Oleh Suami dan Penanganannya (Studi Kasus di Kabupaten Pringsewu). *Journal of Student Research (JSR)* Vol. 1, No, 4 Juli 2023 hal 67-80
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--from Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.
- Hermansyah, M. T., Hadjam, M. N. R., Psikologi, F., Mada, U. G., Psikologi, F., & Mada, U. G. (2020). Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Perceraian Orang Tua : Studi Literatur Resilience In Adolescents Who Experienced Parental Divorce. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 52–57.
- Hidayat, M. 2020. \*Dampak Sosial Perselingkuhan\*. Surabaya: Airlangga University Press.

- Hidayati, L. N., & Oktafianti, R. A., 2021. The Relationship Between Family's Affective Functions and Cyberbullying in Adolescents. In 4th International Conference on Sustainable Innovation 2020–Health Science and Nursing (ICoSIHSN 2020) (pp. 436-442), Atlantis Press.
- Hidayati, N. 2019. \*Dukungan Sosial dalam Pemulihan Pasca Perselingkuhan\*. Bandung: Refika Aditama.
- Hikmah, S. (2012). Fakta Poligami Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 7(2), 16.
- Hori, M., & Cipta, S. E. (2019). The Purpose of Marriage in Islamic Philosophical Perspective. *Journal of Islamicate Studies*, 2(2), 18–25.
- Hotifah, Y. (2011). Dinamika Psikologis Perempuan Dalam Rumah Tangga. (*Jurnal Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 2(1), 62–75. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v2i1.704>
- <https://kbbi.web.id/komitmen> (diakses 14 Mei 2024)
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Hyoscyamina, E., 2011. Peran Keluarga dalam Membangun Karakter Anak. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 144-152.
- Ibisomi, L., Mudege, N.N., 2014. Childlessness in Nigeria: perceptions and acceptability. *Cult. Health Sex.* 16, 61–75. <https://doi.org/10.1080/13691058.2013.839828>
- Ikhsanudin, A. 2023. Aduan ASN Selingkuh Meningkat, Angka Perceraian Juga Melesat. <https://news.detik.com/berita/d-6904683/aduan-asn-selingkuh-meningkat-angka-perceraian-juga-melesat/2> (diakses 23 Mei 2024)

- Ismiati, I. (2018). Perceraian Orangtua Dan Problem Psikologis Anak. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.22373/taujih.v1i1.7188>
- Istibsyaroh. (2004). Poligami dalam Cinta dan Fakta. *Belantika*.
- Jæger, M.M., 2012. The extended family and children's educational success. *Am. Sociol. Rev.* 77, 903–922. <https://doi.org/10.1177/0003122412464040>
- Jannah, et al., 2023. Negative impact of a dysfunctional family on adolescents: A literature study. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 10(2).
- Jayanthi, E. (2009). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Kekerasan Dalam Rumah Tangga Pada Survivor Yang Ditangani Oleh Lembaga Sahabat Perempuan Magelang. *Dimensia*, 3(2), 33-50.
- Jeanfreau, M. M., Jurich, A. P., & Mong, M. D. (2014). Risk factors associated with women's marital infidelity. *Contemporary Family Therapy*, 36(3), 327–332. <https://doi.org/10.1007/s10591-014-9309-3> (diakses 22 Mei 2024)
- Johnson, B.E., Ray, W.A., 2016. Family Systems Theory, in: Shehan, C.L. (Ed.), *Encyclopedia of Family Studies*. Wiley, pp. 1–5. <https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbefs130>
- Johnson, S. M. (2005). *Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors: Strengthening Attachment Bonds*. Guilford Press.
- Kaakinen, et al., 2018. *Family health care nursing: Theory, practice, and research*, FA Davis.
- Karkashadze, et al., 2023. The role of the family in the socialization of the individual, contemporary problems

and perspectives. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 1 (37).

- Karwati, L., Ajizah, N., Tsuraya, G. & Muhajir, F. Q. 2024. *Pendidikan Keluarga*, Bayfa Cendekia Indonesia.
- Kerr, M.E., 2019. *Bowen Theory's Secrets : Revealing the Hidden Life of Families*. W. W. Norton & Company, Incorporated.
- Khadduri, M. (1999). *Teologi Keadilan Perspektif Islam*. Risalah Gusti.
- Khumas, A., Prawitasari, J. E., & Retnowati, S. (2015). Model Penjelasan Intensi Cerai Perempuan Muslim di Sulawesi Selatan. *Jurnal Psikologi*, 42(3), 189. <https://doi.org/10.22146/jpsi.9908>
- Khurun'in, I., & Hariastuti, I., 2023. Measuring the Role of Family Function in Promoting Adolescent Reproductive Health in East Java. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 12(1).
- Kinanthi, M.R. 2018. Faktor Penentu Komitmen Pernikahan pada Kelompok Populasi Tahan Pernikahan Transition to Parenthood hingga Family with Teenagers. *Psikodimensia*, Vol. 17 No. 1. Tahun 2018
- Kumparan.com (2021) Dampak Selingkuh Terhadap Kesehatan Mental Pelaku Maupun Korban. <https://kumparan.com/kumparanwoman/dampak-selingkuh-terhadap-kesehatan-mental-pelaku-maupun-korban-1wIB7isRI2v/full> (diakses 23 Mei 2024)
- Lestari, D. 2017. *\*Implikasi Perceraian akibat Perselingkuhan\**. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Lestari, D. 2017. *\*Pemberdayaan Korban KDRT melalui Pendidikan\**. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Lestari, D. 2018. \*Mediasi Keluarga: Teori dan Praktik\*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Makalew, J. M. (2013). Akibat Hukum Dari Perkawinan Beda Agama Di Indonesia. *Lex Privatum*, 1(2), 131–144. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/lexprivatum/article/viewFile/1710/1352>
- Maksymova, et al., 2021. Causes and criteria of disharmonies in family system functioning. *Linguistics and Culture Review*, 5(S4), 300-310.
- Manan, M. (2008). KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA DALAM PERSPEKTIF SOSIOLOGIS. *Jurnal Legislasi Indonesia*, 5(3), 9–33.
- Mangande, et al., 2021. Kualitas pernikahan dan status kesehatan mental pada perempuan yang menikah usia dini. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 293-310.
- Mardiyati, I. (2015). Dampak Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Psikis Anak. *Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 1(2), 26–35.
- McGinnis, H.A., Wright, A.W., 2023. Adoption and child health and psychosocial well-being, in: *Encyclopedia of Child and Adolescent Health*. Elsevier, pp. 582–598. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818872-9.00115-1>
- McHugh, M. C., & Frieze, I. H. (2006). Intimate partner violence: New directions. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1087(1), 121-141.
- Miettinen, A., Rotkirch, A., Szalma, I., Donno, A., Tanturri, M.-L., 2015. Increasing childlessness in Europe: time trends and country differences. *Fam. Soc. Work. Pap. Ser.* 33, 2–66.
- Moller, N. P., & Vossler, A. (2015). Defining infidelity in research and couple counseling: A qualitative study. *Journal of*

Sex & Marital Therapy, 41, 487–497.  
<https://doi.org/10.1080/0092623X.2014.931314>

- Monks, F. J, Knoers, A. M. P & Haditono, S. R. (2001). Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Mufrida, H., 2017. Perencanaan keluarga responsif gender: Studi pandangan dosen perempuan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Muhyidin, M. (2003). Meraih Mahkota Pengantin, Kiat-Kiat Praktis Mendidik Istri dan Mengajar Suami. PT Lentera Basritama.
- Munawwir, A. W. (1997). Kamus Arab Indonesia al-Munawwir. Pustaka Progressif.
- Mustasaari, S., 2015. The ‘nuclear family paradigm’ as a marker of rights and belonging in transnational families. Soc. Identities 21, 359–372.  
<https://doi.org/10.1080/13504630.2015.1071699>
- Nabila, A., Rahmawati, E. (2023). 4 Dampak Buruk Perselingkuhan bagi si Pelaktu, Bisa Kelelahan Mental! <https://yoursay.suara.com/health/2023/01/15/190045/4-dampak-buruk-perselingkuhan-bagi-si-pelaku-bisa-kelelahan-mental> (diakses 23 Mei 2023)
- Nagurney, A., & Thornton. (2011). What is infidelity? perceptions based on biological sex and personality. Psychology Research and Behavior Management, 4, 51–58.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S16876> (diakses 16 Mei 2024)
- Naraswari, et al., 2023. The Representation of an Ideal Family in Neil Gaiman’s Coraline. Equality: Journal of Gender, Child and Humanity Studies, 1(1), 8-18.

- Nugroho, R. S. (2022a). Konsep Adil Keluarga Poligami Dalam Tinjauan Pendidikan Islam. *Suhuf*, 34(2), 181.
- Nugroho, R. S. (2022b). Peran Kepemimpinan Suami dalam Rumah Tangga Poligami. *Jurnal Ilmiah Ahwal Syakhshiyah (JAS)*, 4(2), 209–228.
- Nugroho, R. S. (2023). Adab Education in Polygamous Households. *ICHES: International Conference on Humanity Education and Social*, 2(1), 1.
- Nur A, I., 2020. Problem Gender dalam Perspektif Psikologi. *Az-Zahra: Journal of Gender and Family Studies* 1, 46–54. <https://doi.org/10.15575/azzahra.v1i1.9253>
- Nurhayati, A., Dewi, N.N.A.I., Retnoningtias, D.W., Fitri, Z., Herwina, W., Yusuf, M., Jauhari, D.R., Nurwahyuni, N., Rahmatia, R., Palupi, T.N., 2024. PARENTING ANAK USIA DINI (Memaksimalkan Potensi dan Pengembangan Karakter di Masa Golden Age), CV WIDINA MEDIA UTAMA. CV WIDINA MEDIA UTAMA, Bandung.
- Nurhayati, S. 2017. \*Psikologi Anak Korban Kekerasan\*. Bandung: Mizan.
- Nurhayati, S. 2019. \*Manajemen Konflik dalam Keluarga\*. Bandung: Mizan.
- Nurliana, N. (2023). Hikmatut Tasyri' Marriage Perspective of Islamic Law. *Jurnal Mediasas : Media Ilmu Syari'ah Dan Ahwal Al-Syakhsiyah*, 6(1), 14. <https://doi.org/10.58824/mediasas.v6i1.578>
- Nuroniayah, W., 2023. Psikologi Keluarga. CV Zenius Publisher, Cirebon.
- Nuroniayah, W., 2023. Psikologi Keluarga. CV Zenius Publisher.
- Parke, R.D., Buriel, R., 2007. Socialization in the Family: Ethnic and Ecological Perspectives, in: Damon, W., Lerner, R.M.

- (Eds.), *Handbook of Child Psychology*. Wiley.  
<https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0308>
- Patnani, M., Takwin, B., Mansoer, W.W., 2020. The lived experience of involuntary childless in Indonesia: phenomenological analysis. *J. Educ. Health Community Psychol.* 9. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v9i2.15797>
- Pittman, F. (1989) *Private Lies Infidelity and the Betrayal of Intimacy*. New York: W. W. Norton & Company
- Poston, D.L., Cruz, C.E., 2016. Voluntary, involuntary and temporary childlessness in the United States. *Quetelet J.* 4, 73–99. <https://doi.org/10.14428/rqj2016.04.01.04>
- Prof. Dr. Alo Liliweri, M. S. 2017. *Komunikasi Antar Personal*, Prenada Media.
- Purnamasari, R., Tabroni, I., Amelia, R., 2022. Peran nuclear family sebagai support system terhadap pendidikan anak. *Al-Madrasah J. Pendidik. Madrasah Ibtidaiyah* 6, 512. <https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1021>
- Puspita, R. 2015. \*Terapi Kognitif-Behavioral dalam Mengatasi Emosi Negatif\*. Malang: UMM Press.
- Puspitawati, H., 2013. Fungsi keluarga, pembagian peran dan kemitraan gender dalam keluarga. PT IPB Press 1–11.
- Putri, M. A., & Desiningrum, D. R. (2017). Pengalaman Istri Yang Mengalami Separation Without Divorce Studi Kualitatif Fenomenologis pada Wanita Dewasa Madya Yang Mengalami Perpisahan Tanpa Perceraian. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 281–286. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15114>
- Quthb, S. (1984). *al-Adalah al-Ijtima'iyah fil Islam*, terj. Keadilan Sosial Dalam Islam. Pustaka.
- Rahm, R.A., Desyanty, Wahyuni., S., Kukuh M. R., 2021., *Cybergogy Approach: Bahan Ajar Digital Augmented*

Reality untuk Memfasilitasi Gaya Belajar Mahasiswa Milenial pada Mata Kuliah Pendidikan Keluarga. Bayfa Cendikia Indonesia. Madiun

- Rahmawati, A. 2018. \*Kekerasan Dalam Rumah Tangga dan Dinamika Sosial\*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Rahmawati, A. 2018. \*Strategi Pencegahan Kekerasan Dalam Rumah Tangga\*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Rakow, C.M., 2023. Making sense of human life: Murray Bowen's determined effort toward family systems theory. Routledge Taylor & Francis Group, New York, NY.
- Richard West dan Lynn H. Turner. 2021. Pengantar Teori Komunikasi (Analisis dan Aplikasi). Jakarta: Penerbit Salemba.
- Ridwan, M., dan Fibrila, F., 2023., Memahamii Ilmu Sosial Budaya Dasar (ISBD) Dalam Kebidanan. Penerbit CV Sarnu Untung. Grobogan
- Robbins, S., 2015. Perilaku Organisasi. Penerbit Salemba Empat, Jakarta.
- Roesad, M., Rumondor, P., 2021. Happily married in the absence of a child: marital satisfaction of voluntary and involuntary childless individuals;, in: Proceedings of the 1st International Conference on Emerging Issues in Humanity Studies and Social Sciences. Presented at the International Conference on Emerging Issues in Humanity Studies and Social Sciences, SCITEPRESS - Science and Technology Publications, Bandung, Indonesia, pp. 438-447.  
<https://doi.org/10.5220/0010753400003112>
- Rosenberg, K. P. (2018). Infidelity: Why men and women cheat. Da Capo Press.

- Rosenberg, M. B. 2003. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Puddledancer Press.
- Rosidi, A. (2015). Mereguk Kedamaian dalam Perkawinan Satu Agama. *Harmoni, Jurnal Multikultural & Multireligius*, 14(3), 166–178.
- Rusbult, C. E., Martz, M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 357391. DOI :10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x (diakses 20 Mei 2024)
- Ryff, C.D., 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* 57, 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sadarjoen, S.S (2005). *Konflik Marital. Pemahaman Konseptual, Aktual dan Alternatif Solusinya*. Bandung: Refika Aditama
- Santoso, A. 2018. *\*Peran Kelompok Dukungan dalam Pemulihan Emosional\**. Semarang: Universitas Diponegoro Press.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Jakarta:Erlangga
- Saputro, I. (2022). Kenali Dampak Psikologis Perselingkuhan bagi Anak dan Pasangan. webinar: “Breaking Down Cheating Behavior: Faktor dan Dampak Psikologis Perselingkuhan”. <https://www.uui.ac.id/kenali-dampak-psikologis-perselingkuhan-bagi-anak-dan-pasangan/> (diakses 22 Mei 2024)
- Sari, M. 2016. *\*Pemulihan Hubungan Pascaperselingkuhan\**. Yogyakarta: Kanisius.
- Satiadarma, M. (2001). *Menyikapi perselingkuhan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2008). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 15(1), 77-90.
- Setiawan, B. 2018. \*Konflik Berkepanjangan dalam Keluarga\*. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan, B. 2018. \*Terapi Pasangan: Pendekatan dan Teknik\*. Bandung: Alfabeta.
- Shapiro, G., 2014. Voluntary childlessness: A critical review of the literature. *Stud. Matern.* 6, 1–15. <https://doi.org/10.16995/sim.9>
- Shihab, M. Q. (2015). Pengantin al-Qur'an; 8 Nasihat Perkawinan untuk Anak-anakku. Lentera Hati.
- Silalahi, Karlinawati. 2021. Psikologi Keluarga. Yogyakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Silfanus, J. (2022). Perkawinan Beda Agama Secara Alkitabiah Dalam Masyarakat Pluralisme. *The Way Jurnal Teologi Dan Kependidikan*, 8(1), 82–95. <https://doi.org/10.54793/teologi-dan-kependidikan.v8i1.78>
- Singh, et al., 2021. Parenting styles and mental health of adolescents. *Journal of Psychology and Behavior Studies*, 1(1), 41-46.
- Sofiani, I.K., Mufika, T., 2020. Bias Gender dalam Pola Asuh Orangtua pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 4, 766–777.
- Soleha, Z., Kurniawati, W., & Rohimah, S. (2024). Perspektif Psikologi Pendidikan Islam Terhadap Perceraian: Implikasi, Pencegahan, Dan Penanganan. *TSAQOFAH : Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4, 1761–1770.

- Sonuga-Barke, E.J.S., Mistry, M., 2000. The effect of extended family living on the mental health of three generations within two Asian communities. *Br. J. Clin. Psychol.* 39, 129–141. <https://doi.org/10.1348/014466500163167>
- Spring, J. A. 1996. *After the Affair*. Harper Perennial.
- Subotnik, Rona B & Harris, Gloria. 2005. *Surviving Infidelity: Making Decisions, recovering from the pain*, 3rd Edition. Adams Media
- Suryanto. 2016. *\*Psikologi Keluarga: Teori dan Praktik\**. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Susanto, H. 2016. *\*Terapi Trauma: Teknik dan Aplikasi\**. Jakarta: Bumi Aksara.
- Susanto, H. 2017. *\*Terapi Keluarga: Pendekatan dan Teknik\**. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syafitri, A. 2019. *\*Psikologi Perselingkuhan dan Dampaknya\**. Bandung: Mizan.
- Syahrial, M. (2024). Jumlah Perceraian di Indonesia Tahun 2023 Capai 463654 Kasus. Kompas. <https://bandung.kompas.com/read/2024/05/16/110741878/jumlah-perceraian-di-indonesia-tahun-2023-capai-463654-kasus>
- Syamsuri, M.V & Yitnamurti, S. (2017). Perselingkuhan dalam Sudut Pandang Psikiatri. *Jurnal Psikiatri Surabaya* 48-57. <https://e-journal.unair.ac.id/JPS/article/view/19101> (diakses 16 Mei 2024)
- Taufik, A. 2015. *\*Kekerasan Dalam Rumah Tangga: Tinjauan Psikologis dan Hukum\**. Bandung: Alfabeta.
- Trivette, et al., (2016). Family needs, sources of support, and professional roles: Critical elements of family systems assessment and intervention. *Diagnostique*, 11(3-4), 246-267.

- Turner, L. H. & West, R. 2014. *The Sage Handbook Of Family Communication*, Sage Publications.
- Umar, N., 2010. Argumen Kesetaraan Jender Perspektif Al-Qur'an.
- Untari, I., Putri, K. P. D., & Hafiduddin, M. (2018). Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 106. <https://doi.org/10.26576/profesi.272>
- Untung Suroso, M. A. (2023). Perceraian dan Perkembangan Psikologis Anak: Analisis Tematis Temuan Tinjauan Literatur. *Legitima : JURNAL Hukum Keluarga Islam*, 5(2), 331–346.
- Veronika, N., Chairy Azhar, P., & Sugma, A. R. (2022). Dampak Perceraian Terhadap Psikologi Anak. *Dampak Perceraian Terhadap Psikologi Anak*, 03(01), 30–37.
- Veyanti, T. (2016). Pemaafan Pada Istri Sebagai Upaya Mengembalikan Keutuhan Rumah Tangga Akibat Perselingkuhan Suami. Skripsi. Universitas Medan Area. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/88> (diakses 21 Mei 2024)
- Vinney, C., 2023. Overview of the Gottman Method. Retrived from: <https://www.verywellmind.com/what-is-the-gottman-method-5191408>
- Vogt, K.C., 2020. The extended family in transitions to adulthood: a dynamic approach. *J. Youth Stud.* 23, 1234–1248. <https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1663799>
- Wagers, F. S. (2008). The Relationship, If Any, Between Marriage and Infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 135-148

- Wardani, I. 2017. \*Dampak Konflik dalam Keluarga pada Anak\*. Jakarta: Prenada Media.
- Wardani, I. 2018. \*Dampak Perselingkuhan pada Anak\*. Jakarta: Prenada Media.
- Whittle, et al., 2014. Positive parenting predicts the development of adolescent brain structure: a longitudinal study. *Developmental cognitive neuroscience*, 8, 7-17.
- Whitty, L. L., M. Tand Quigley. (2008). Emotional and sexual infidelity offline and in cyberspace. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(4), 461-468. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00088.x> (diakses 16 Mei 2024)
- Windarwati, et al., 2020. The relationship between family harmony with stress, anxiety, and depression in adolescents. *Jurnal Ners*, 15 (2).
- World Health Organization (WHO), n.d. Gender and health [WWW Document]. URL [https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1) (accessed 6.16.24).
- World Health Organization. (2013). Global and regional estimates of violence against women: Prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence.
- Wulandari, D.A. (2009). Kajian tentang Faktor-faktor Komitmen dalam Perkawinan. *Psycho Idea*, Tahun 7 No 1, Februari 2009
- Yundari, B. (2018). Pemaafan (Forgiveness) oleh Istri terhadap Suami yang Berselingkuh untuk Mempertahankan Keutuhan Rumah Tangga. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/17732> (diakses 24 Mei 2024).

- Yusuf, M. 2017. \*Pencegahan Perselingkuhan dalam Hubungan Pernikahan\*. Yogyakarta: LKiS.
- Zegers-Hochschild, F., Adamson, G.D., Dyer, S., Racowsky, C., De Mouzon, J., Sokol, R., Rienzi, L., Sunde, A., Schmidt, L., Cooke, I.D., Simpson, J.L., Van Der Poel, S., 2017. The international glossary on infertility and fertility care. *Hum. Reprod.* 32, 1786–1801. <https://doi.org/10.1093/humrep/dex234>
- Zulaifah & P. (2005). Pengetahuan Poligami dalam Islam dan Sikap Terhadap Poligami pada Wanita Muslim. Universitas Islam Indonesia.
- Zulaikha, S., 2023. The childfree phenomenon in some influencers. *ARRUS J. Soc. Sci. Humanit.* 3, 59–64. <https://doi.org/10.35877/soshum1666>

## BIODATA PENULIS

**Diah Widiawati Retnoningtias, S.Psi, M.Psi, Psikolog**



Penulis menyelesaikan pendidikan S1 dan S2 Psikologi di Universitas Gadjah Mada pada tahun 2004 dan 2007.

Penulis adalah dosen tetap Program Studi Psikologi, Universitas Dhyana Pura. Penulis mengampu mata kuliah Asesmen Tes Psikologi, Pengantar Intervensi Psikologi, Konseling dan Intervensi

Psikologi, *Peer Counseling*.

Selain mengajar, penulis melakukan penelitian dengan topik kematangan karir, perencanaan karir, *infertility-related stress*, *self-compassion*, *self-acceptance*, *couple resilience*, dan topik lain terkait Psikologi Positif. Karya tulis *book chapter* yang pernah dihasilkan penulis adalah:

1. Judul buku: Covid-19 dalam ragam tinjauan perspektif. Judul chapter: Corona and subjective well-being (2020)
2. Judul buku: Psikologi Pendidikan. Judul chapter: Strategi pengajaran (2022)
3. Judul buku: Literasi manusia dalam bingkai society 5.0. Judul chapter: Literasi manusia dalam perspektif psikologi (2022)
4. Judul buku: Parenting anak usia dini (memaksimalkan potensi dan pengembangan karakter di masa golden age). Judul chapter: Fatherless versus father involvement (2023)
5. Judul buku: Psikologi terapan. Judul chapter: Konseling (2023)
6. Judul buku: Hypnoteaching. Judul chapter: Literature review, meta analisis penerapan metode hypnoteaching terhadap pembelajaran (2024)



Penulis **Tri Nathalia Palupi, M.Psi., Psikolog.** Lahir pada 25 Desember 1981 Dikota Palembang. Menyelesaikan Pendidikan Sarjana di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Jurusan Psikologi pada tahun 2004. Ia kemudian melanjutkan pendidikan Magister Profesi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta dengan Peminatan bidang Psikologi Pendidikan.

Ketertarikannya pada bidang konseling diawali sejak menempuh kuliah S2, ia menjadi guru volunteer di sebuah sekolah darurat bencana Bantul pada tahun 2006. Selanjutnya, ia banyak memberikan konseling kepada para penyintas bencana di berbagai daerah sampai dengan saat ini. Ia mengajar di Universitas Borobudur Jakarta jurusan psikologi dan beberapa kali mengajar mata kuliah konseling khususnya bidang pendidikan. Sebagai owner Amani Psikologist Working Space Bogor dan Ketua BP2SDM Universitas Borobudur, ia banyak memberikan pelayanan konseling klien dengan berbagai usia dan beragam permasalahan. Ia juga bergabung di sebuah yayasan nirlaba untuk melakukan konseling rutin secara online.



**I Rai Hardika, M.Psi., Psikolog** menyelesaikan pendidikan Magister Profesi Psikologi di Universitas Gadjah Mada tahun 2018. Saat ini, Ia merupakan Dosen di Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Dhyana Pura, Bali. Pengajar untuk mata kuliah Perilaku Sosial, Riset Psikologi Kualitatif, Biopsikologi, Psikologi Kesehatan dan Konseling dalam

Kancah Keluarga yang mengantarkan pada penguasaan materi pembelajaran terkait Keluarga. Ketertarikan dalam kajian klinis

dan juga keilmuan sosial yang terwujud dalam tema fenomena sosial masyarakat, kesehatan mental, dan mindfulness. Keaktifan dalam organisasi Ikatan Psikolog Klinis Indonesia, wilayah Bali untuk bidang kerja Riset dan Publikasi Ilmiah. Pelayanan klinis dilakukan baik secara online di halodoc serta onsite di wilayah kerja Bali dan sekitarnya. Beberapa karya buku penulis bersama sejak 2020 yaitu, [1] Covid-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif, [2] Aku ini Orang Indonesia [3] Perilaku Organisasi [4] Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif, [5] Mikro Koseling.



**Laelatul Anisah, S.Pd., M.Pd., Kons.** lahir di Kota Demak pada tanggal 26 Juli. Ia Lulus pada tahun 2015 hingga mendapat gelar Magister Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Semarang. Saat ini ia tercatat sebagai dosen tetap Fakultas Psikologi di Universitas Selamat Sri Kendal. Selain mengajar ia aktif dalam kegiatan tridarma lainnya diantaranya ialah penelitian dan pengabdian. Beberapa amanah yang pernah diemban antara lain Kepala Laboratorium Bimbingan dan Konseling, Pengurus Assosiasiasi Bimbingan dan Konseling Provinsi Kalimantan Selatan, Pengurus Ikatan Konselor Indonesia Provinsi Kalimantan Selatan, Pengurus Ikatan Dosen Indonesia Provinsi Kalimantan Selatan dan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Selamat Sri Kendal Jawa Tengah.



**Diwan Ramadhan Jauhari, S.Sos.I., M.Pd.** Dosen tetap Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Falah Bandung Barat. Lahir di Bandung, 22 Mei 1986. Selesai menuntaskan sekolah menengahnya, ia melanjutkan S1 di program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dan melanjutkan S2 di program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Selain mengajar, ia aktif dalam kegiatan penelitian dan

pengabdian kepada masyarakat, serta diberikan tugas sebagai auditor mutu internal dan anggota Lembaga Penjaminan Mutu STAI Darul Falah Bandung Barat. Saat ini pun, diberikan amanah sebagai Ketua Biro Pustaka dan HaKI serta Teknologi Informasi dan Komunikasi di Perkumpulan Dosen Peneliti Indonesia (PDPI) Kabupaten Bandung Barat.



**Rico Setyo Nugroho, M. Pd.I**

lahir di kota Semarang, 12 Mei 1981, sebagai anak yang ketiga dari lima bersaudara dan dilahirkan dari keluarga ayahnya yang bernama Mahmud Yunus seorang guru agama Islam dan ibunya yang bernama Nining Purwaningsih merupakan ibu rumah tangga. Latar belakang penulis

yaitu menyelesaikan pendidikan formal S1 di Universitas Islam Negeri Semarang dan menyelesaikan S2 di Universitas Sultan Agung jurusan Pendidikan Agama Islam Semarang. Pernah mengemam atau nyantri di Pondok Pesantren Darul Ma' wa

Suburan, Mranggen Demak sambil mengikuti pendidikan formal di SMP Futuhiyyah dan Madrasah Aliyah Futuhiyyah. Pengalaman mengajar dengan Jenjang karir dimulai menjadi guru SD, SMP, SMA dan kini menjadi Dosen mata kuliah Agama Islam di beberapa kampus di kota Semarang. Beberapa hasil tulisan baik dalam jurnal dan buku yang sudah terbit menjadi salah satu keinginan dan harapan agar menjadi salah satu amal jariyah yang tidak terputus serta menjadi kenang-kenangan bagi generasi penerus.

**Email: [rico.setyo.nugroho@gmail.com](mailto:rico.setyo.nugroho@gmail.com)**



**Ni Nyoman Ari Indra Dewi, M.Psi, Psikolog**, lahir di Tegalcangkring - Jembrana, 12 Juni. Ia menyelesaikan studi jenjang S1 Psikologi tahun 2010 dan Magister Profesi Psikologi tahun 2013 di Universitas 17 Agustus 1945. Pada saat ini ia tercatat sebagai dosen tetap di prodi Psikologi Universitas Dhyana Pura.

Sebagai seorang dosen, penulis mengajar konsentrasi mata kuliah Perkembangan Manusia, Kajian Issu Psikologi Keluarga, Konseling Kancan Keluarga, Teknik Terapi Keluarga, Teori Kepribadian dan Kajian Psikologi Klinis.

Penulis juga aktif dalam melakukan Tridarma penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Ia mendapatkan Hibah Dikti pada tahun 2019, baik pada skema penelitian maupun pengabdian masyarakat. Penulis memiliki peminatan penelitian khususnya dalam bidang kajian keluarga, secara berkesinambungan penulis sebagai narasumber di siaran RRI pro 2 FM dengan topik penanganan permasalahan remaja dan keluarga. Selain itu, ia juga melakukan ceramah di masyarakat

mengenai psikoedukasi kesehatan mental. Karya tulis yang telah dihasilkan adalah:

1. *Book chapter* “ Parenting Anak Usia Dini (Memaksimalkan Potensi dan Pengembangan Karakter di Masa Golden Age),
2. Deteksi Kebohongan Dari Perspektif Psikologi dan Teknologi



**Lutfi Hidayati Fauziah, S.Psi, M.Si.**

lahir di Kota Samarinda, Kalimantan Timur pada Juni 1990 tahun yang lalu. Sapaan sehari-harinya ialah Fifi, Saat ini berdomisili di Singosari , Kabupaten Malang Bersama suami dan buah hati yang sekarang berusia 8 tahun dan yang sedang didalam kandungan berusia 4 bulan. Selain peran menjadi istri dan ibu ia berprofesi sebagai Dosen Tetap di

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang sejak tahun 2023 hingga sekarang. Riwayat Pendidikannya, ia lulusan SMA Darul ulum 1 Jombang lulus tahun 2008, lulusan S1 Fakultas Psikologi Univ. Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang lulus pada tahun 2012 dan melanjutkan studinya di S2 Magister Sains Psikologi Univ. Muhammadiyah Malang lulus pada tahun 2019.

Kecintaannya dengan dunia psikologi membuatnya banyak terlibat dalam kegiatan didunia psikologi seperti menjadi Konselor di Panti Asuhan – Sidoarjo pada tahun 2016 – 2019, tergabung dalam komunitas – komunitas seperti Ibu Profesional Sidoarjo, Playdate Mojokerto, Talents Mapping Abah Rama dan Konselor Pendidikan di SMA Islam Al-Ma’arif Singosari tahun 2016-2017, dan Konselor Pendedidikan di SMK Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi’in 2021 - Sekarang.

Beliau juga menjadi Founder Rumah Belajar Griya Main Altha yang didirikan sejak 2019 sampai sekarang yang berkomitmen pada peningkatan Kesehatan mental ibu dan anak, melalui program Playdate untuk anak-anak, program kelas Motorik, dan program Mengaji. Visi hidupnya ialah menjadi diri yang bermanfaat dan taat kepada Allah SWT, lewat misinya yaitu berkarya di bidang Psikologi. Bismillah semoga kita semua selalu dapat menjadi diri yang Mulia dan bermanfaat. amin



**Zakiyatul Fitri, S.Psi., M.Psi** lahir di Serang tanggal 1 Agustus. Lulus tahun 2007 pada program Magister Profesi Psikologi Universitas Gadjah Mada dengan minat Psikologi Pendidikan. Meniti karir sebagai dosen luar biasa di beberapa fakultas Psikologi di Universitas di Jakarta. Tahun 2010, berkarir sebagai Manager Operasional salah satu biro konsultan Psikologi di Jakarta dan masih aktif mengajar hingga tahun 2012 serta aktif sebagai Associate di beberapa biro konsultan Psikologi. Tahun 2020, memutuskan untuk mengundurkan diri dari biro konsultan tempatnya bekerja dan merintis biro konsultan bersama suami. Saat ini, ia masih aktif sebagai Owner sekaligus Direktur pada PT Solutiva Consulting Indonesia. Mulai aktif menulis sejak tahun 2020, untuk meyalurkan hobi menulis sekaligus memperluas wawasan dalam ranah psikologi.



## **Nur Saqinah Galugu**

Lahir di Kabupaten Enrekang Provinsi Sulawesi Selatan tepatnya di Parombean, 02 Oktober 1989. Penulis merupakan anak bungsu dari pasangan Alm. Dadda dan Arrung. Dibesarkan dari keluarga sederhana di Dusun Tombonan; Desa Bonelemo Utara; Kec. Bajo Barat Kabupaten Luwu (Sulawesi Selatan). Saat ini menetap di Kel. Sampoddo; Kec. Wara

Selatan kota Palopo dan berprofesi sebagai dosen pada Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Palopo.

Pendidikan formal mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga MTs diselesaikan di Kabupaten Luwu; Sulawesi Selatan dan selanjutnya Madrasah Aliah Negeri (MAN) hingga Strata Satu (S1) diselesaikan di kota Palopo. Meraih gelar Magister (S2) pada Program Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Malang Fakultas Psikologi Pada Tahun 2016. Penulis juga mengikuti pendidikan non formal dalam bidang hypnosis dan mendapatkan gelar non akademik yakni Certified Hypnotist (CH) pada Desember 2021.

Dalam hal publikasi, penulis telah memiliki beberapa publikasi baik pada pada jurnal Nasional maupun internasional dan dapat diakses di google scholar penulis. Penulis juga telah menerbitkan beberapa bahan ajar dan juga berkolaborasi dengan dosen-dosen dari berbagai Perguruan Tinggi dalam menyusun Book Chapter.



**Abdul Kadir**, lahir Makassar 10 Februari 1992. Menyelesaikan pendidikan S1 Universitas Muhammadiyah Makassar (2016), S2 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (2019), dan S3 Program Doktor Psikologi Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (2024). Penulis aktif memberikan seminar dan konseling

dengan berbagai tema; mental health, parenting, psikologi perkembangan, psikologi abnormal dan kebencanaan. Aktif menulis di antaranya:

1. Mendidik Perspektif Psikologi (2018)
2. Ngobrol Ayik Pendidikan Seks bareng anak (2020)
3. Psikologi Perkembangan Peserta didik (2021)
4. Psikologi Pendidikan (2023)
5. Ketika Hamka Berbicara Akhlak (2022)
6. Your Are not Alone (2020)



**Ni Made Mega Puspa Aristuti S.Psi., M.Psi.**, Psikolog lahir di Petang, 29 Desember 1995, menyelesaikan pendidikan magister profesi psikologi kepeminatan klinis di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya pada tahun 2022. Ia saat ini berprofesi sebagai dosen di Program Studi

Psikologi sekaligus menjadi Ketua Pencegahan dan Penanganan

Kekerasan Seksual di Lingkungan Universitas Triatma Mulya. Selain mengajar, ia berpraktek mandiri menjadi Psikolog yang menangani klien-klien dengan permasalahan *family issues*, emosi dan relasi, serta gangguan perkembangan pada anak. Kesenangannya pada menulis sudah ia tunjukkan sejak kecil, menjadi bagian dari anggota jurnalistik hingga sebagai Ketua Redaksi majalah sekolah saat masih duduk di bangku SMA. Saat ini, ketika memiliki waktu luang, ia tetap menulis mengenai isu-isu psikologi di blog pribadinya. Pengalaman non akademik yang ia ikuti dari sekolah dasar pada bidang menari, membaca puisi, bercerita, *utsawa dharma githa* hingga menjadi bagian dari pemain drama gong Badung di Pesta Kesenian Bali 2023 membuat ia menyadari bahwa rasa aman dan kesempatan untuk berkembang membuat individu memiliki keberanian dalam proses belajar. Pengalaman yang ia dapat dalam berkompetisi di bidang seni membantunya dalam penanganan kasus-kasus anak. Menurutnya, lingkungan yang *supportif* meski pengasuhan yang tidak selalu baik membuat ia percaya bahwa pengalaman traumatis karena orang terdekat seiring waktu dapat pulih. Bab yang membahas mengenai Model Keluarga Ideal adalah tulisan pertamanya yang diterbitkan dalam buku ini. Ia berharap akan banyak menghasilkan tulisan-tulisan lainnya di masa depan. Harapannya bagi para pembaca, “meski kita tidak selalu berada dalam lingkungan yang dapat menerima, namun merasa bahagia adalah hak kita juga”.



**Siti Khodijah, S.Pdi, M.Si, C.PS, C.ME, CCP, C.LI** lahir di Bekasi Jawa Barat tahun 1986. Putri ketiga dari Bapak Marjuki dan Ibu Rodiah, menikah dengan Asnadi Madiya, SH. MH. Penulis menyelesaikan pendidikan Madrasah Ibtidaiyah di Annur II Bekasi, Madrasah Tsanawiyah dan Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Putri Pusat Ujung Harapan Bekasi, menyelesaikan S1 di UNISMA Bekasi, S2 di Universitas

Nasional Jakarta, dan sedang menempuh pendidikan S3 di UIN Sunankalijaga Yogyakarta. Aktivitas saat ini sebagai dosen, Manajer program sosial Hope 4 our Children, Master of Ceremony Nasional, Certified Public Speaking dan Certified Motivator Education, Certified Counselor Professional (C.CP), Certified Learning Innovator (C.LI). Pernah mendapat penghargaan sebagai dosen berprestasi kategori dosen produktif di FAI UNISMA dengan menerbitkan dua buku kolaborasi bersama mahasiswa dan lebih dari 5 artikel bereputasi yang ditulis dan dipublish kolaborasi dosen mahasiswa dalam satu semester. Buku yang sudah diterbitkan tentang memahami pentingnya pendidikan karakter : solusi memahami diri sendiri, buku berjudul Urgensi Pendidikan Karakter dalam Memahami Perkembangan Peserta Didik, buku Peran Pendidikan Karakter Dalam Penulisan Ilmiah Kesehatan Masyarakat, dan buku berjudul Cara Tepat Memahami Perkembangan Peserta Didik. Bagi penulis setiap orang memiliki kesempatan yang sama meraih mimpi-mimpinya, bukan hanya milik si kaya atau sipintar saja, yang terpenting adalah bagaimana kita mau belajar dan mengambil pelajaran hidup dari apa yang sudah dilalui. Mimpi hanya dapat terwujud dengan keinginan besar, terus berdoa, dan mau belajar menjadi lebih baik.

Motto: Jangan Kau Simpan Harapanmu di Dadamu kemudian  
kaubusungkan, tapi simpanlah di hatimu, lakukan dan berdoa

# PSIKOLOGI KELUARGA

Membina bahtera rumah tangga yang bahagia dan sejahtera tentu menjadi idaman semua orang. Bagi pembaca yang ingin memperluas wawasan tentang keluarga, buku ini merupakan sumber yang sangat berharga. Pembahasan tentang model keluarga seperti keluarga parsial, keluarga inti, dan keluarga besar akan membantu memahami berbagai bentuk dan dinamika keluarga yang ada di masyarakat. Pun demikian dengan teori sistem keluarga, diharapkan memberikan kerangka teoretis untuk menganalisis interaksi dan saling ketergantungan antar anggota keluarga.

Salah satu kontribusi unik dari buku ini adalah eksplorasi mendalam tentang konflik dalam keluarga poligami. Wawasan berharga tentang tantangan dan strategi adaptasi dalam konteks pernikahan jamak, sebuah topik yang sering kali kurang dibahas dalam literatur keluarga, diulas di dalamnya. Secara keseluruhan, buku ini menawarkan peluang bagi pembaca untuk memperluas wawasan mereka tentang berbagai aspek kehidupan keluarga, mulai dari konsep teoretis hingga aplikasi praktis. Diharapkan, pembaca akan memperoleh pemahaman yang lebih utuh dan berimbang tentang kompleksitas dan kekayaan dinamika keluarga dalam masyarakat modern.



**TOHAR MEDIA**

No Anggota IKAPI : 022/SSL/2019

Workshop : JL. Adiyaksa Baru, Ruko Zamrud Blok I No 9

Redaksi : JL. Muhktar dg Tompo Kabupaten Gowa  
Perumahan Nayla Regency Blok D No 25  
Telp. (0411) 8987659 Hp. 085299993635  
<https://toharmedia.co.id>

ISBN 978-623-8421-97-8

