

Buku Keluarga Tangguh di Era Disrupsi merupakan karya akademik kolaboratif yang mengkaji secara komprehensif dinamika ketahanan keluarga di tengah perubahan sosial, budaya, ekonomi, dan teknologi yang berlangsung cepat dan kompleks. Buku ini berangkat dari kesadaran bahwa keluarga adalah institusi sosial paling fundamental yang menjadi fondasi pembentukan nilai moral, spiritual, dan karakter generasi, namun sekaligus menjadi unit yang paling rentan terdampak oleh disrupsi zaman. Melalui pendekatan interdisipliner, mencakup perspektif sosiologis, keagamaan, psikologis, ekonomi, dan kebijakan publik, buku ini memotret berbagai tantangan kontemporer yang dihadapi keluarga modern, seperti perubahan peran gender, tekanan ekonomi, krisis pengasuhan anak, kerentanan psikologis, kekerasan dalam rumah tangga, serta dampak ambivalen digitalisasi terhadap relasi keluarga. Setiap bab tidak hanya menyajikan analisis konseptual dan refleksi kritis atas realitas sosial, tetapi juga menawarkan strategi adaptif dan solusi aplikatif untuk memperkuat ketahanan keluarga. Disusun dalam empat bagian besar, buku ini mengulas fondasi nilai dan konseptual keluarga, dinamika internal dan ketahanan sosial, tantangan krisis keluarga kontemporer, hingga arah kebijakan dan kolaborasi menuju keluarga yang resilien, berdaya, dan berkelanjutan. Nilai-nilai agama, kearifan lokal, kekuatan sosial-budaya, serta kapasitas ekonomi ditempatkan sebagai pilar utama dalam membangun keluarga yang harmonis tanpa kehilangan relevansinya di era modern. Dengan demikian, Keluarga Tangguh di Era Disrupsi tidak hanya menjadi rujukan akademik bagi peneliti dan mahasiswa, tetapi juga sumber refleksi dan panduan strategis bagi pendidik, pengambil kebijakan, serta masyarakat luas dalam upaya kolektif membangun keluarga Indonesia yang mampu bertahan, beradaptasi, dan menjadi agen perubahan positif di tengah disrupsi global.



CV. BASYA MEDIA UTAMA
Jl. Bengawan Solo 34 pasuruan
Telp. 0856-4638-4441
email: basyamediautama@gmail.com

ISBN: 9786347144997



KELUARGA TANGGUH DI ERA DISRUPSI

Editor:
Dr. Izzatur Rusuli, M. Ed.
Elfi Rahmadhani, M. Pd.
Dr. Rahayu Subakat, M.A

Keluarga Tangguh di Era Disrupsi

Penulis:

Maulida – Jufri Hasani – Syarifah Aini Rambe – M. Firdaus –
Rosdaniah – Suminah – Addahri Hafiz Awlawy – Nofil Gusfira
– Ilham Marnola – Delfia Herwanis

Editor:

Dr. Izzatur Rusuli, M. Ed.
Elfi Rahmadhani, M. Pd.
Dr. Rahayu Subakat, M.A

Pengantar: Prof. Dr. Ridwan, MCL
(Rektor Institut Agama Islam Negeri Takengon)

KELUARGA TANGGUH DI ERA DISRUPSI

Penulis:

Maulida – Jufri Hasani – Syarifah Aini Rambe – M. Firdaus –
Rosdaniah – Suminah – Addahri Hafiz Awlawy – Nofil Gusfira
– Ilham Marnola – Delfia Herwanis

Editor:

Dr. Izzatur Rusuli, M. Ed.
Elfi Rahmadhani, M. Pd.
Dr. Rahayu Subakat, M.A



CV. BASYA MEDIA UTAMA
Jl. Bengawan Solo 34 Pasuruan
Telp. 0856-4638-4441
email : basyamediautama@gmail.com

Judul

KELUARGA TANGGUH DI ERA DISRUPSI

Penulis:

Maulida – Jufri Hasani – Syarifah Aini Rambe –M. Firdaus –
Rosdaniah – Suminah – Addahri Hafiz Awlawy – Nofil Gusfira –
Ilham Marnola – Delfia Herwanis

Editor:

Elfi Rahmadhani, M. Pd.

Dr. Izzatur Rusuli, M. Ed.

Dr. Rahayu Subakat, M.A

ISBN : 9786347144997

Cetakan : 1, Desember 2025

Penerbit : CV. Basya Media Utama

Alamat : Jl. Bengawan Solo 34 Pasuruan

Telpon 0856-4638-4441

Email: basyamediautama@gmail.com

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur ke hadirat Allah Swt., Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat, taufik, dan karunia-Nya, sehingga bunga rampai berjudul “KELUARGA TANGGUH DI ERA DISRUPSI” dapat disusun dan hadir sebagai sumbangsih intelektual yang bernilai strategis bagi penguatan ketahanan keluarga di tengah perubahan sosial yang begitu cepat dan kompleks.

Keluarga merupakan institusi sosial yang paling fundamental dalam struktur kehidupan manusia. Di dalamnya, nilai-nilai moral, spiritual, sosial, dan budaya ditanamkan, dikembangkan, dan diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Namun, pada era disrupsi yang ditandai oleh kemajuan teknologi digital, globalisasi ekonomi, dan transformasi nilai, keluarga menghadapi berbagai tantangan baru yang belum pernah dihadapi sebelumnya. Fenomena seperti meningkatnya individualisme, perubahan peran gender, tekanan ekonomi, degradasi nilai moral, hingga dampak negatif digitalisasi terhadap hubungan antaranggota keluarga menunjukkan bahwa ketahanan keluarga kini menjadi isu yang sangat krusial dan multidimensional.

Buku ini hadir sebagai jawaban ilmiah terhadap persoalan-persoalan tersebut. Dengan pendekatan interdisipliner, para penulis berupaya memotret secara komprehensif dinamika keluarga di era modern serta merumuskan strategi adaptif yang dapat memperkuat peran keluarga sebagai pilar utama peradaban. Sepuluh bab dalam

bunga rampai ini dirancang secara sistematis dan saling melengkapi, mulai dari pembahasan mengenai perubahan sosial dan budaya, peran keluarga sebagai pilar ketahanan sosial, kontribusi agama dalam menopang nilai dan etika keluarga, hingga strategi penguatan ekonomi dan kesehatan mental keluarga. Di samping itu, isu-isu kontemporer seperti pengasuhan anak modern, peran ganda perempuan, kekerasan dalam rumah tangga, serta dampak digitalisasi terhadap relasi keluarga juga dibahas secara kritis dan solutif.

Ketahanan keluarga bukanlah konsep yang statis, melainkan hasil dari kemampuan adaptasi dan resilien terhadap perubahan. Dalam konteks ini, keluarga dituntut untuk menjadi entitas yang dinamis, mampu menyesuaikan diri dengan tantangan zaman tanpa kehilangan esensi nilai-nilai dasarnya. Spirit keagamaan, kekuatan sosial-budaya, serta kapasitas ekonomi menjadi tiga pilar utama yang menopang keluarga agar tetap harmonis dan berdaya. Oleh karena itu, karya ini tidak hanya menggambarkan kondisi keluarga secara deskriptif, tetapi juga menawarkan strategi aplikatif yang relevan bagi pembuat kebijakan, akademisi, dan masyarakat luas dalam memperkuat ketahanan keluarga di era disrupsi.

Sebagai Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Takengon, saya memandang bahwa penerbitan buku ini sejalan dengan visi dan misi perguruan tinggi untuk mengembangkan keilmuan yang berlandaskan nilai-nilai keislaman, keindonesiaan, dan kearifan lokal. Buku ini menjadi wujud nyata dari komitmen civitas akademika IAIN Takengon dalam mengintegrasikan riset, pendidikan, dan pengabdian masyarakat yang berorientasi pada penguatan ketahanan

sosial dan spiritual umat. Lebih dari itu, karya ini mencerminkan kepedulian akademik terhadap realitas sosial yang tengah dihadapi masyarakat, sekaligus menegaskan bahwa keluarga merupakan basis utama pembangunan bangsa yang beradab dan berketahanan.

Saya memberikan apresiasi yang tinggi kepada para penulis dan editor, beserta seluruh kontributor yang telah mencurahkan pemikiran, tenaga, dan dedikasi ilmiahnya dalam penyusunan karya yang berharga ini. Semoga kehadiran bunga rampai ini memberikan kontribusi nyata bagi penguatan ketahanan keluarga, pengembangan kebijakan publik yang berpihak pada keluarga, serta menjadi sumber inspirasi bagi kajian akademik di masa mendatang.

Akhirnya, saya berharap buku ini dapat menjadi rujukan penting dalam upaya kolektif membangun keluarga Indonesia yang resilien, berdaya, dan berkelanjutan—keluarga yang tidak hanya mampu bertahan di tengah disrupsi, tetapi juga menjadi agen perubahan positif dalam membangun peradaban yang humanis, inklusif, dan berkeadilan.

Takengon, Oktober 2025

Prof. Dr. Ridwan, MCL.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I FONDASI KONSEPTUAL DAN NILAI-NILAI KELUARGA.....	1
PEREMPUAN DAN PERAN GANDA: MENJAGA HARMONI DI RUANG DOMESTIK DAN PUBLIK.....	2
Dr. Maulida, M.Ed.....	2
A. Pendahuluan.....	2
B. Peran Perempuan di Ruang Domestik dan Publik.....	4
C. Penutup.....	20
KELUARGA DALAM PUSARAN PERUBAHAN SOSIAL DAN BUDAYA	22
Dr. Jufri Hasani, MA.....	22
A. Pendahuluan.....	22
B. Keluarga dalam Perubahan Sosial dan Budaya.....	23
C. Penutup.....	35
KELUARGA SEBAGAI PILAR KETAHANAN SOSIAL: PERSPEKTIF SOSIOLOGIS DAN KULTURAL.....	38
Syarifah Aini Rambe, M. Pd.....	38
A. Pendahuluan.....	38
B. Keluarga sebagai Pilar Pertahanan Sosial.....	41
C. Penutup.....	52
PERAN AGAMA DALAM MENOPANG NILAI DAN ETIKA KELUARGA KONTEMPORER.....	56
Dr. M. Firdaus, M.A.....	56
A. Pendahuluan.....	56
B. Peran Agama dalam Menopang Nilai Agama dan Etika Keluarga Kontemporer.....	57
C. Penutup.....	80

BAB II DINAMIKA INTERNAL KELUARGA DAN KETAHANAN SOSIAL	87
KETAHANAN EKONOMI KELUARGA: STRATEGI ADAPTIF DI TENGAH KRISIS DAN KETIDAKPASTIAN.....	88
Dr. Rosdaniah, MA	88
A. Pendahuluan	88
B. Strategi Ketahanan Ekonomi keluarga.....	90
C. Penutup	98
PENGASUHAN ANAK DI ERA MODERN: TANTANGAN, RISIKO, DAN SOLUSI.....	101
Suminah, M. Pd.I	101
A. Pendahuluan	101
B. Pengasuhan Anak di Era Modern	102
C. Penutup	125
URGENSI KETAHANAN PSIKOLOGIS DALAM KELUARGA DAN PENDEKATAN PSIKOLOGIS DALAM MERESPON KONFLIK INTERNAL.....	129
Dr. Addahri Hafiz Awlawi, M. Pd., Kons.	129
A. Pendahuluan	129
B. Urgensi ketahanan Psikologis dalam Keluarga	130
C. Penutup	169
BAB III TANTANGAN KONTEMPORER DAN ISU KRISIS KELUARGA	174
KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA: PENCEGAHAN DAN PERLINDUNGAN YANG BERBASIS KELUARGA	175
Nofil Gusfira, M.H.....	175
A. Pendahuluan	175
B. Pencegahan dan Perlindungan dari Kekerasan dalam Rumah Tangga	176
C. Penutup	182
DIGITALISASI DAN KETAHANAN KELUARGA: PELUANG DAN ANCAMAN	185
Dr. Ilham Marnola, M. Pd.	185
A. Pendahuluan	185

B. Peluang dan Ancaman Digitalisasi terhadap Ketahanan Keluarga 188

C. Penutup 207

BAB IV KEBIJAKAN, KOLABORASI, DAN MASA DEPAN KETAHANAN KELUARGA 213

MENUJU KELUARGA RESILIEN, BERDAYA, DAN BERKELANJUTAN 214

Dr. Delfia Herwanis, M. Pd. 214

A. Pendahuluan 214

B. Refleksi Ketahanan Keluarga..... 216

C. Penutup 240

BAB I

FONDASI KONSEPTUAL DAN NILAI-NILAI KELUARGA

PEREMPUAN DAN PERAN GANDA: MENJAGA HARMONI DI RUANG DOMESTIK DAN PUBLIK

Dr. Maulida, M.Ed.¹

"Perempuan memiliki kontribusi yang sangat penting dalam ruang domestik dan publik. Peran ganda perempuan dapat mendukung ketahanan keluarga baik dalam bidang sosial maupun ekonomi menuju keluarga sakinah, mawaddah, rahmah, tangguh, harmonis dan sejahtera."

A. Pendahuluan

Agama Islam membagi tugas rumah tangga antara suami dan istri sangat seimbang. Seorang suami sebagai kepala keluarga wajib memberikan nafkah lahir dan nafkah batin kepada seorang istri dan semua anggota keluarganya. Suami sebagai kepala keluarga diberikan tugas dan tanggungjawab utama untuk menyelesaikan semua urusan di

¹ Dr. Maulida, M. Ed. adalah dosen di Program Studi Pendidikan Agama Islam Pada Program Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri Takengon. Penulis lahir di Aceh Tengah tanggal 1 Maret 1985. Setelah menyelesaikan Pendidikan di Sekolah Dasar Negeri Simpang Daling Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah (1997), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Negeri 2 Bebesen Aceh Tengah (2000) dan Madrasah Aliyah Negeri 1 Takengon (2003), penulis melanjutkan pendidikan S1 Program Studi Tadris Bahasa Inggris pada Jurusan Tarbiyah di Sekolah Tinggi Agama Islam Gajah Putih Takengon (2007). Kemudian melanjutkan S2 pada Fakultas Pendidikan dan Pembangunan Manusia, Bidang Studi Pengurusan dan Perkembangan Kurikulum di Universiti Pendidikan Sultan Idris Malaysia (2010), dan menyelesaikan program Doktor pada Fakultas Pascasarjana Program Studi Pendidikan Islam di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan (2022). Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: maulidaamin03@gmail.com.

luar rumah, terutama urusan mencari nafkah untuk keluarganya. Begitu juga dengan seorang istri memiliki tugas dan tanggungjawab utama yang paling mulia, yakni mengurus segala bentuk urusan dalam rumah tangga terutama mengurus suami, mengurus rumah, mengurus keluarga dan menjaga serta mendidik anak-anaknya.

Saat ini banyak ditemui perempuan yang memiliki peran ganda yakni peran di ruang domestik dan peran di ruang publik. Peran perempuan di ruang domestik seperti menjadi seorang istri bagi suaminya, menjadi seorang ibu bagi anak-anaknya dan mengurus rumah tangganya. Peran perempuan di ruang publik yakni di luar rumah menjadi seorang pekerja. Pekerjaan yang perempuan lakukan ada di perusahaan, di perkantoran, di lembaga pendidikan, di ranah politik dan juga di tempat umum lainnya sesuai dengan keahliannya. Hal ini dilakukan perempuan untuk memenuhi kebutuhan domestik anggota keluarganya supaya mencapai kehidupan yang harmonis, bahagia dan sejahtera.

Seorang perempuan turut berperan aktif dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga melalui keterampilan dan keahlian yang dimilikinya untuk bekerja di ruang publik. Perempuan bisa bekerja sebagai seorang guru atau dosen di lembaga pendidikan, sebagai seorang perawat, dokter, dan bidan di lembaga kesehatan, sebagai pejabat atau staf di perkantoran atau di perusahaan, sebagai pedagang di pasar dan profesi lainnya. Penghasilan yang diperoleh oleh perempuan dari bekerja di luar rumah dapat digunakan untuk membantu seorang suami dalam memenuhi kebutuhan keluarga, seperti kebutuhan makan dan minum, menambah kebutuhan biaya sekolah anak-anak, kebutuhan biaya kesehatan, kebutuhan biaya rekreasi, tabungan masa depan

dan bahkan dapat memenuhi kebutuhan perempuan itu sendiri sebagai seorang istri, sehingga semua itu dapat menambah dan meningkatkan kesejahteraan semua anggota keluarganya dan meningkatkan ketahanan keluarga. Sehingga terwujudlah ketahanan keluarga menuju keluarga yang sakinah, mawaddah, rahmah, tangguh, harmonis dan berdaya.

B. Peran Perempuan di Ruang Domestik dan Publik

1. Peran Perempuan di Ruang Domestik

Peran adalah bagian yang dilaksanakan seseorang pada setiap keadaan dan cara bertingkah laku untuk menyelaraskan diri dengan keadaan. Peran juga merupakan salah satu kodrat yang telah melekat pada diri manusia khususnya pada perempuan sejak dahulu kala (Samsidar, 2019).. Perempuan adalah seorang manusia yang memiliki kriteria tertentu yang dapat mengandung, melahirkan anak dan menyusui (Moeljadi et al., 2016).

Peran perempuan dalam domestik yaitu kegiatan yang dilakukan oleh seorang perempuan terkhusus di dalam rumah tangga yang tidak menghasilkan pendapatan atau penghasilan melainkan hanya mengurus rumah tangga saja (Samsidar, 2019). Peran perempuan di ruang domestik yakni peran perempuan di dalam keluarga mencakup tanggung jawab perempuan dalam mengurus rumah tangga, mengurus suami, dan mengurus serta mendidik anak-anak. Peran perempuan dalam keluarga juga termasuk pekerjaan rumah tangga seperti memasak makanan, membersihkan rumah, mencuci piring dan pakaian, dan mengurus kebutuhan keluarga lainnya.

Perempuan adalah seorang wanita tangguh yang memiliki kemampuan seperti seorang laki-laki. Perempuan mampu memiliki peran ganda yakni memiliki peran sebagai seorang istri bagi suaminya, sebagai seorang ibu bagi anak-anaknya, sebagai seorang anak bagi ibunya dan dapat juga bekerja di luar rumah. Pekerjaan yang ditekuni perempuan yang memiliki keahlian di ruang publik atau di luar rumah yakni bisa menjadi seorang pekerja penuh waktu atau paruh waktu baik di bidang sosial, bidang ekonomi dan di bidang pendidikan serta bidang lainnya.

1. Perempuan sebagai seorang Istri

Perempuan sebagai seorang istri wajib taat dan patuh kepada suaminya. Perempuan yang sudah menikah maka tanggungjawab terhadap dirinya berpindah dari orang tuanya kepada suaminya. Suami boleh meminta istrinya kepada yang halal setiap saat dan setiap keadaan selama dia ingin, dan selama terdapat kemaslahatan, dan istri tidak boleh menolak suaminya meskipun sibuk dengan urusan-urusan penting karena itu adalah hak mulia bagi suami yang dapat memperbaiki keadaan dan menghindarkan diri dari yang haram (Syarief, 2006).

Oleh karena itu, perempuan wajib mengikuti perintah Allah Swt., dan perintah suaminya. Kewajiban untuk taat ini terdapat dalam Firman Allah al-Qur'an Surat An-Nisa ayat 34.

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ ۚ فَالْصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ ۗ وَالَّتِي

تَخَافُونَ نَشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاصْرَبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا ﴿٣٤﴾

Artinya: "Laki-laki (suami) adalah penanggung jawab atas para perempuan (istri) karena Allah telah melebihkan sebagian mereka (laki-laki) atas sebagian yang lain (perempuan) dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari hartanya. Perempuan-perempuan saleh adalah mereka yang taat (kepada Allah) dan menjaga diri ketika (suaminya) tidak ada karena Allah telah menjaga (mereka). Perempuan-perempuan yang kamu khawatirkan akan nusyuz, berilah mereka nasihat, tinggalkanlah mereka di tempat tidur (pisah ranjang), dan (kalau perlu,) pukullah mereka (dengan cara yang tidak menyakitkan). Akan tetapi, jika mereka menaatimu, janganlah kamu mencari-cari jalan untuk menyusahkan mereka. Sesungguhnya Allah Mahatinggi lagi Mahabesar."

Selain dalam ayat al-Qur'an, Rasulullah saw., menganjurkan kaum perempuan untuk menaati suaminya dan melarang keras untuk berbuat durhaka kepada suaminya. Diriwayatkan oleh Abu Hurairah ra., Rasulullah saw., bersabda: "Jika seorang suami memanggil istrinya ke tempat tidur lalu dia enggan datang, maka malaikat akan melaknatnya hingga subuh."

Berdasarkan ayat al Quran dan hadis di atas, maka sudah jelas seorang perempuan wajib melaksanakan perintah Allah Swt., dan perintah suaminya. Jika perempuan sebagai seorang istri menolak perintah suaminya, maka malaikat akan melaknatnya sampai suaminya itu ridha kepadanya. Selain itu, kewajiban seorang perempuan (istri) kepada suami yakni memelihara harta suaminya, berbuat baik kepada suami, tidak keluar rumah tanpa izin suami, tidak menghina suami, tidak menyakiti suami dengan cara apa pun dan membatasi diri dalam pergaulan terutama dengan lawan jenis (Al-Ghazali, 2020).

2. Perempuan sebagai seorang ibu dan pendidik bagi anak

Perempuan memiliki tanggungjawab terhadap rumah tangga suaminya dan sebagai seorang ibu untuk mengurus dan mendidik anak-anaknya. Seorang perempuan sebagai istri harus bisa mengatur rumah tangganya mendampingi suaminya dan mengurus anak-anaknya supaya dapat menjadi keluarga yang bahagia dan harmonis. Di akhirat nanti, seorang perempuan akan dimintai pertanggungjawaban atas kewajibannya sebagai seorang istri dan seorang ibu. Sebagaimana hadis Rasulullah saw. Bersabda: "Perempuan adalah pemimpin atas rumah tangga suaminya dan anak suaminya, dan ia akan ditanya tentang mereka (HR Bukhari dan Muslim)".

Berdasarkan hadis tersebut, seorang istri mempunyai tugas sebagai pemimpin dalam rumah tangga di rumah suaminya. Perempuan sebagai seorang istri harus bisa mengatur rumah tangganya bersama suami dan mengurus anak-anaknya seperti mendidik, membimbing, dan

merawatnya, supaya menjadi anak shalih dan shaliha, menjadi penerus bangsa serta menjadi keluarga yang bahagia atau harmonis. Orang tua memiliki peran penting dalam membentuk jiwa dan raga anaknya. Orang tua wajib mendidik anak-anaknya dengan nilai-nilai Islam seperti akhlak mulia, keadilan, dan kasih sayang, serta memberikan fondasi yang kuat untuk membentuk karakter atau tingkah laku anak supaya menjadi lebih baik (Aeni & dkk, 2024).

Anak merupakan amanah bagi orang tua, anak anugrah dan amanah dari Allah Swt., kepada manusia yang menjadi orang tua. Oleh karena itu, orang tua wajib mendidik anak-anaknya dengan pendidikan agama. Pendidikan Islam merupakan sarana untuk mengembangkan seluruh aspek kepribadian manusia sepanjang hidupnya. Pendidikan Islam pertama bagi anak yakni di lingkungan keluarga, karena di keluargalah anak dilahirkan, diasuh, dididik dan dibesarkan. Pendidikan yang diberikan orang tua kepada anak akan terbawa hingga anak dewasa (Sutrisno & dkk, 2025).

Peran orang tua dalam menanamkan tauhid kepada anak adalah peran yang paling utama. Terutama seorang ibu dalam keluarga harus mendidik dan mengajarkan anak-anaknya tentang agama tauhid, menjaga diri dan keluarganya supaya terhindar dari api neraka. Sebagaimana firman Allah Swt., dalam QS. At-Tahrim ayat 6:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ
عَلَيْهَا مَلَكَةٌ غُلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا
يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

Artinya: *"Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya adalah malaika-malaikat yang kasar dan keras. Mereka tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepadanya dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan".*

Orang tua sangat besar pengaruhnya terhadap pertumbuhan akidah pada anak, karena sikap orang tua dalam keluarga, yang acuh tak acuh terhadap agama, tidak mungkin dapat menciptakan pembentukan jiwa agama dan kepribadian anak (Nurlaila & dkk, 2025). Oleh karena itu, sebagai seorang ibu harus memiliki sikap patuh terhadap agama terutama agama Islam dan berusaha mendidik anaknya menjadi anak yang shalih dan shaliha.

b. Peran Perempuan di Ruang Publik

Seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan ilmu pengetahuan, meningkat pula tingkat pendidikan perempuan. Luasnya jasa ekonomi yang berkembang menyebabkan kontribusi perempuan di ruang publik juga meningkat. Kontribusi seorang perempuan di ruang publik menyebabkan seorang perempuan memiliki peran ganda yakni peran di ruang domestik sebagai istri dan ibu rumah tangga dan peran di ruang publik sebagai pekerja di kantor atau perempuan karir di berbagai bidang dan bisa juga berpartisipasi dalam kegiatan sosial.

Dalam Islam perempuan dianggap sederajat atau setara dengan laki-laki, namun perempuan tidak harus bertindak persis sama seperti laki-laki yang bebas ke luar rumah semaunya dan bebas melakukan pekerjaan apapun seenaknya. Kesetaraan perempuan dengan laki-laki yakni dalam hal mengerjakan kebaikan dan menjauhi keburukan (*amal ma'ruf nahi mungkar*). Kebaikan yang dikerjakan tanpa membedakan jenis kelamin seperti dalam ketaatan dan kebenaran, kesabaran, kekhusukan beribadah, bersedekah, berpuasa, menjaga auratnya, dan mengingat Allah, maka akan diampuni dan mendapatkan pahala yang sama dari Allah Swt.

Hal ini sebagaimana tertuang dalam QS. Al-Ahzab (33): 35.

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَنَاتِ
وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ
وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ
وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ
اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ
مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴿٣٥﴾

Artinya: "Sesungguhnya muslim dan muslimat, mukmin dan mukminat, laki-laki dan perempuan yang taat, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan penyabar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan

yang memelihara kemaluannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, untuk mereka Allah telah menyiapkan ampunan dan pahala yang besar."

Islam agama yang paling sempurna. Islam tidak melarang perempuan untuk keluar rumah, tetapi harus sesuai dengan ketentuan syariat. Perempuan yang keluar rumah dengan menjaga diri dari fitnah itu dibolehkan (*mubah*), dengan catatan suaminya ridha kepadanya, tetapi duduk di rumah itu lebih selamat. Seyogyanya perempuan itu tidak keluar rumah kecuali karena sesuatu yang penting. Jika perempuan ke luar rumah hanya melihat dan mengurus yang tidak penting maka akan mencacatkan harga dirinya, dan akan menimbulkan kerusakan (Al-Ghazali, 2020).

Kehadiran perempuan terkadang ada masanya dibutuhkan di luar rumah atau di ruang publik. Perempuan tersebut juga terkadang membutuhkan sesuatu yang harus diperoleh dengan cara ia harus pergi ke luar rumah untuk memenuhi kebutuhannya. Selama masih sesuai dengan ketentuan syariat, seorang perempuan boleh melakukannya. Perempuan yang memiliki profesi di luar rumah harus menutup auratnya dan menghindari fitnah, mendapat izin dari orang tuanya, mendapatkan izin dari wali atau suaminya bagi yang sudah menikah. Perempuan yang sudah menikah harus tetap menjalankan kewajibannya sebagai seorang istri dan seorang ibu di rumah agar keluarganya tetap harmonis dan bahagia.

Perempuan sebagai seorang istri yang memiliki profesi mencari nafkah di luar rumah demi membantu suaminya

diperbolehkan dalam Islam, dengan ketentuan wajib menutup auratnya dan menjaga wibawa suaminya serta dapat menjauhkan suami dan keluarganya dari berbagai aib dan fitnah yang dapat merusak keharmonisan keluarga dan rumah tangganya (Hamim, 2024).

Saat ini, realita dalam rumah tangga terkadang sering dijumpai kondisi sebagian seorang laki-laki sebagai suami tidak memiliki kemampuan untuk menanggung semua biaya hidup anggota keluarganya. Oleh karena itu, perempuan sebagai seorang istri memilih berkarir untuk menanggulangi kebutuhan biaya hidupnya dan biaya hidup anggota keluarganya. Bahkan ada juga Perempuan yang berkarir meskipun suaminya bisa memenuhi kebutuhan istri dan keluarganya. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri supaya lebih mandiri berpartisipasi di ranah publik.

Apalagi jika perempuan tidak lagi memiliki seorang suami untuk mencari nafkah dan menanggung biaya hidup anggota keluarganya, maka perempuan harus mencari nafkah untuk bertahan hidup dengan cara bekerja di luar rumah demi keluarganya, tentunya pekerjaan yang dikerjakan harus pekerjaan yang halal dan sesuai dengan keahlian perempuan tersebut. Peran ganda yang dilakukan perempuan bertujuan untuk mengutamakan keluarganya supaya menjadi keluarga yang terpenuhi kebutuhan hidup semua anggotanya, dan menjadi keluarga yang harmonis.

c. Kontribusi dan Tantangan Perempuan dalam mendukung ketahanan keluarga melalui peran sosial dan ekonomi.

Perempuan memiliki peran yang sangat penting dalam sebuah keluarga dan bagi pembentukan keluarga yang merupakan bagian kelompok terkecil dalam kehidupan bermasyarakat, bernegara, dan berbangsa untuk mewujudkan keluarga yang harmonis dan sejahtera. Perempuan tiang dalam keluarga, karena perempuan memiliki posisi yang sangat vital dengan segala tugas dan fungsinya yang sangat kompleks di dalam keluarganya (Samsidar, 2019). Sehingga perempuan menjadi tolak ukur dalam rumah tangga untuk mewujudkan keluarga yang bahagia, sejahtera, harmonis, dengan kata lain keluarga yang sakinah, mawaddah dan rahmah serta penuh berkah.

Perempuan melakukan peran ganda secara ekonomi karena membantu dan mendukung perekonomian keluarga. Ada juga perempuan yang melakukan peran ganda karena menjadi pemenuh kebutuhan utama keluarga jika tidak ada seorang suami atau anggota keluarga lain yang bekerja mencari nafkah. Perempuan juga melakukan peran ganda karena dorongan cita-cita yang dimilikinya setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi.

Berbagai faktor yang dapat melatarbelakangi munculnya peran ganda perempuan di ruang domestik dan di ruang publik. Ada faktor ekonomi, faktor pribadi dan faktor sosial.

1. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi menjadi hal utama yang sangat berpengaruh sehingga perempuan memiliki peran ganda yakni sebagai istri dan seorang ibu serta berkerja di luar rumah. Perempuan membantu suami dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Hal ini dilakukan perempuan

karena jika suami saja yang mencari nafkah, maka tidak tercukupi untuk kebutuhan keluarga tersebut. Oleh karena itu, perempuan sebagai seorang istri mengambil peran secara ekonomi untuk membantu suaminya dalam memenuhi kebutuhan hidup keluarga dan mengatur keuangan keluarga. Meskipun kontribusi perempuan di bidang ekonomi terkadang dianggap hanya sebagai tambahan, namun penghasilan perempuan sangat signifikan dalam mendukung ketahanan keluarga sehingga terciptalah kebahagiaan, kesejahteraan dan keharmonisan keluarga.

2. Faktor Pribadi

Peran ganda perempuan juga dipengaruhi oleh faktor pribadi. Perempuan berkeinginan untuk berkarir, mengembangkan potensi diri dan hidup mandiri. Realitanya saat ini sudah tidak asing lagi perempuan mengenyam pendidikan yang tinggi dan mendapatkan gelar yang tinggi pula sehingga mereka dapat bekerja di tempat yang mereka inginkan, seperti di perkantoran, di lembaga pendidikan, di perusahaan ternama, di organisasi politik dan di tempat lain. Perempuan tidak ingin menyusahkan dan membebani orang tuanya atau tidak ingin membebani suaminya. Oleh karena itu, perempuan memiliki keinginan untuk berkarir dan hidup mandiri supaya terpenuhi semua kebutuhannya. Perempuan ingin mandiri dan dapat meningkatkan kepercayaan dirinya di ruang publik.

3. Faktor Sosial

Faktor sosial menjadi salah satu pendorong bagi perempuan untuk memiliki peran ganda. Faktor sosial yakni

banyaknya harapan masyarakat terhadap peran perempuan di ruang publik. Kontribusi perempuan dalam bidang sosial dapat berupa kontribusi dalam pembangunan keluarga, sebagai penggerak utama dalam kegiatan sosial dan kegiatan kemasyarakatan. Perempuan sering mengambil bagian dalam kegiatan pendidikan yakni menjadi seorang pendidik, menjadi seorang dokter dan petugas kesehatan lainnya dalam kegiatan pelayanan kesehatan masyarakat. Kegiatan sosial keagamaan seperti pengumpul amal, wakaf dan pemberian bantuan kepada orang yang membutuhkan. Perempuan juga ada yang aktif dalam organisasi di masyarakat dan bahkan ada juga yang mengambil peran menjadi pemimpin di dunia politik.

Permasalahan terkait persamaan derajat antara laki-laki dan perempuan dengan kata lain kesetaraan gender sangat erat kaitannya dengan peran ganda perempuan. Apabila beban pekerjaan yang harus dilakukan perempuan atau seorang istri di ruang domestik yakni di dalam keluarga tidak terbagi secara adil antara laki-laki dan perempuan atau antara suami dan istri, maka perempuan atau istri dapat merasa terbebani dan merasa kesulitan untuk mengembangkan diri secara profesional di ruang publik.

Realitanya, peran ganda perempuan bisa menimbulkan banyak tantangan. Sebagaimana dinyatakan oleh Ridha: seorang istri yang memiliki peran ganda dapat menyebabkan kesulitan dalam membagi waktu karena peran sebagai wanita bekerja dan sebagai ibu rumah tangga sama-sama membutuhkan waktu, tenaga, dan perhatian (Rizkillah et al., 2015).

Adapun beberapa tantangan yang dirasakan perempuan dengan peran ganda yakni sebagai berikut:

1. Peran perempuan di ruang publik menyebabkan perempuan sebagai seorang ibu atau seorang istri di ruang domestik memiliki kesulitan dalam membagi waktu luang untuk keluarga tercintanya dan pekerjaan yang ditekuninya.
2. Terkadang kurangnya dukungan dari suami, anak-anak, dan keluarga dekat lainnya.
3. Perempuan mudah terkena fitnah jika lebih mementingkan pekerjaan di ruang publik ketimbang di ruang domestik.
4. Perempuan bisa menjadi mudah lelah atau capek dalam kesehariannya karena mengerjakan banyak tugas dan tanggungjawabnya.
5. Perempuan mudah marah atau emosi karena memiliki tingkat stres yang tinggi terhadap pekerjaan yang begitu berat.
6. Perempuan mudah panik jika pekerjaan yang dibebankan kepadanya terlalu banyak dan tidak selesai tepat waktu. Sehingga bisa jadi sangat kesulitan dalam menyeimbangkan peran gandanya tersebut dalam kehidupan sehari-hari.
7. Perempuan juga kekurangan waktu berkumpul bersama keluarga tercinta.
8. Perhatian terhadap suami dan anak-anaknya akan berkurang, sehingga tidak jarang dapat menimbulkan permasalahan atau keributan dalam keluarga.
9. Perempuan jarang menghadiri kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh keluarga terdekat.

Perempuan sebagai seorang istri dan seorang ibu harus dapat menyeimbangkan antara tanggungjawabnya di ruang domestik dan tanggungjawab sebagai perempuan karir di ruang publik meskipun mengalami banyak tantangan. Tantangan tersebut dapat dihadapi seorang perempuan dengan peran ganda jika semua pihak dalam keluarga saling bekerjasama, saling mendukung dan saling memotivasi terhadap peran perempuan tersebut.

Oleh karena itu, perempuan yang memiliki peran ganda yakni bertanggungjawab terhadap keluarga dan berkarir harus ada dukungan dari orang-orang terdekat disekelilingnya, yakni dukungan dan kepercayaan dari suami tercinta, kerjasama dari suami dalam mengurus pekerjaan di rumah tangga, dukungan dari orang tua, dukungan dari anak-anak tersayang, dukungan dari teman-teman sejawat atau rekan kerja, termasuk dukungan dari kerabat terdekatnya serta dukungan dari lingkungan. Hal ini bertujuan untuk terciptanya keluarga yang diharapkan menjadi keluarga yang harmonis, sakinah, mawaddah dan rahmah. Keluarga yang saling memahami antara anggota keluarganya, terutama memahami tanggungjawab masing-masing anggota keluarga sehingga terwujudlah ketahanan keluarga.

Ketahanan keluarga dapat dilihat dari indikator keluarga tersebut dapat mempunyai sumber daya yang mereka butuhkan, dapat mempertahankan standar kehidupan yang adil, dapat menghadapi badai kesulitan perekonomian keluarga, dan dapat menyediakan kebutuhan keluarga mereka sendiri. Ada 4 (empat) kriteria atau unsur ketahanan keluarga menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan

Perlindungan Anak yakni ketersediaan rumah keluarga, keluarga memiliki pendapatan bulanan, keluarga memiliki kecukupan dan pendidikan untuk anak, dan keluarga memiliki jaminan keuangan (Ponirah et al., 2024).

Perempuan yang berperan ganda dapat menopang perekonomian keluarga sehingga terwujud ketahanan keluarga. Perempuan berkarir harus tetap menjaga diri, berakhlak mulia, dan perilakunya apabila bekerja di luar rumah, Ketahanan keluarga akan menjadi kuat jika anggota keluarga memiliki komitmen yang sama dan kuat, saling bekerja sama, saling memahami dan menghargai.

Sebagaimana disampaikan oleh Ade, ketahanan keluarga akan kuat jika anggota keluarga bekerja sama. Kekuatan ketahanan keluarga tidak hanya bergantung pada bagaimana suami dan istri membagi tugas rumah tangga, tetapi juga pada bagaimana mereka berinteraksi. Hal ini menjadikan peran Perempuan dalam ketahanan ekonomi lebih maksimal dan juga turut serta dalam meningkatkan kualitas keluarga (Ponirah et al., 2024).

Upaya perempuan berperan ganda untuk mewujudkan ketahanan keluarga dalam bidang sosial dan ekonomi yakni dengan cara:

1. Perempuan harus meningkatkan ketakwaan, bersyukur atas karunia dan nikmat yang telah diberikan oleh Allah Swt. kepadanya sebagai perempuan tangguh yang dapat membagi tanggungjawab keluarga dan pekerjaan.
2. Perempuan harus dapat menyeimbangkan urusan keluarga dengan urusan kerja dengan melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya sebagai seorang istri, dan seorang ibu.

3. Perempuan harus melaksanakan tugas dan tanggungjawab sebagai seorang istri. Taat dan patuh kepada suami, menghormati, terbuka, dan jujur kepada suami.
4. Sebagai seorang ibu harus mendidik, mencintai, menyayangi dan mengasahi anak-anaknya, membina akhlakul karimah dan menyiapkan anak-anaknya menjadi generasi yang berkualitas di masa depan.
5. Perempuan harus tetap menjaga diri dan tingkah lakunya dari fitnah saat bekerja di luar rumah atau di ruang publik.
6. Selalu berusaha menjaga kesehatan diri dan keluarganya, menjaga nilai-nilai luhur dalam keluarga, mengatur keuangan keluarga, mengurus dan mengatur kebutuhan sehari-hari semua anggota keluarga dan menciptakan suasana nyaman dan harmonis dalam keluarga dan masyarakat.
7. Perempuan dapat meningkatkan pendapatan keluarga, mencari penghasilan tambahan, mengelola keuangan keluarga dengan baik dan menabung untuk masa depan anak dan keluarga.

Terwujudnya ketahanan keluarga yang kuat tercipta karena antara anggota keluarga saling bekerjasama. Suami, istri dan anak-anak saling bekerjasama membantu melaksanakan pekerjaan rumah tangga dan bekerjasama dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Sehingga terwujudlah keluarga yang bahagia dan harmonis meskipun seorang perempuan memiliki peran ganda dalam ruang domestik sebagai istri dan ibu dan sebagai pekerja di ruang publik. Pada

akhirnya akan terwujud masyarakat, bangsa dan negara yang sejahtera.

C. Penutup

Perempuan dengan peran gandanya di ruang domestik dan publik menjadi pilar penting dalam menjaga harmoni keluarga dan masyarakat. Dalam perspektif Islam, pembagian peran antara suami dan istri sejatinya bersifat seimbang dan saling melengkapi. Namun, dinamika sosial dan ekonomi modern telah mendorong perempuan untuk turut aktif di ruang publik tanpa meninggalkan tanggung jawab domestiknya. Peran ganda ini menunjukkan ketangguhan, kemandirian, dan kontribusi nyata perempuan dalam membangun kesejahteraan keluarga. Melalui kerja dan pengabdian di berbagai bidang, perempuan tidak hanya membantu memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, tetapi juga memperkuat ketahanan keluarga menuju kehidupan yang *sakinah, mawaddah, wa rahmah*. Dengan demikian, perempuan menjadi agen harmoni yang menjaga keseimbangan antara tuntutan rumah tangga dan peran sosial, serta menjadi penggerak utama dalam mewujudkan keluarga dan masyarakat yang tangguh, bahagia, dan berdaya.

Daftar Pustaka

- Aeni, A. N., & Dkk. (2024). *Sinar Pendidikan Agama Islam di Era Digital: Peran Orang Tua dalam Pembentukan Spiritual Anak Usia Dini* (A. Wijayanto (ed.)). Akademia Pustaka.
- Al-Ghazali, I. (2020). *Ihya'Ulumuddin 10*. Nuansa Cendekia.
- Hamim, M. (2024). Upaya keluarga Karier Membentuk Keluarga Sakinah. *Hukum Keluarga Islam*, 4(2), 304.
- Moeljadi, D., Sugianto, R., Hendrick, J. S., & Hartono, K. (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). *Badan Pengembangan Bahasa Dan Kebukuan, Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan*.
- Nurlaila, & Dkk. (2025). *Arah Pendidikan Agama Islam Menyongsong Indonesia Emas: Peran Orang Tua dalam Menanamkan Tauhid kepada Anak* (Adi Wijayanto (ed.)). Akademia Pustaka.
- Ponirah, A., Sakinah, G., & Sari, Y. T. P. (2024). Perempuan dalam Ketahanan Ekonomi: Upaya Peningkatan Kualitas Keluarga. *Az-Zahra: Journal of Gender and Family Studies*, 4(2), 133–149.
- Rizkillah, R., Sunarti, E., & Herawati, T. (2015). Kualitas perkawinan dan lingkungan pengasuhan pada keluarga dengan suami istri bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 8(1), 10–19.
- Samsidar, S. (2019). Peran ganda wanita dalam rumah tangga. *AN-NISA*, 12(2), 655–663.
- Sutrisno, & dkk. (2025). *Harmoni Iman dan Ilmu dalam Pendidikan Agama Islam: Pembentukan Karakter Islami Melalui Pola Asuh Orang Tua Terhadap Anak Usia Dini* (A. Wijayanto (ed.)). Akademia Pustaka.
- Syarief, M. . (2006). *Menikahlah Engkau Akan Selamat*. Pustaka Adnan.

KELUARGA DALAM PUSARAN PERUBAHAN SOSIAL DAN BUDAYA

Dr. Jufri Hasani, MA²

A. Pendahuluan

Keluarga sebagai masyarakat terkecil dalam kehidupan manusia memegang peran penting baik secara individu maupun secara sosial bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Keluarga yang harmonis akan melahirkan generasi penerus yang bisa diharapkan, dan sebaliknya, keluarga kurang harmonis atau keluarga broken kerap melahirkan generasi mengecewakan yang ditandai dengan kenakalan anak, perceraian dan berbagai bentuk persoalan lainnya (Zein & Siregar, 2024).

Negara kesatuan Republik Indonesia dengan mayoritas penganut agama Islam, merupakan negara dengan angka perceraian tertinggi di Asia-Afrika. Menurut laporan Wahyu Amuk, angka perceraian menempati posisi 28% dari peristiwa pernikahan (Amuk, 2022). Data lain menyebutkan bahwa Indoensia Sejak 2019 hingga 2023, angka pernikahan konsisten turun dan sebaliknya angka perceraian merangkak naik. Angka pernikahan pada 2019 masih di atas 2 juta (2.033.585). Berturut-turut setelah itu, angka pernikahan selalu

² Dr. Jufri Hasani Z., M.A. lahir di Dumai, 05 Oktober 1981 yang sekarang berdomisili di Takengon Aceh Tengah. Penulis menempuh pendidikan S1 di UIN Imam Bonjol (2004), kemudian melanjutkan studi magisternya di kampus yang sama (2010) dan menempuh studi doktoralnya di Institut PTIQ Jakarta (2021). Saat ini beliau mengajar di IAIN Takengon.

turun (2020:1.780.346, 2021: 1.743.450, 2022: 1.719.592). Bahkan pada 2023, angka pernikahan makin anjlok (1.552.193). Angka perceraian justru naik meski fluktuatif. Pada 2023, angka perceraian sebanyak 408.347 perkara. Begitu pula pada 2022 dan 2021, perkara perceraian konsisten di atas 400 ribu (448.126 dan 447.743). Pada masa pandemi Covid 19, angka perceraian turun 291.677 (2020), meski tahun sebelumnya (2019) berada di atas 400 ribu (438.013) (Rokhmad, 2025).

Keluarga yang rapuh merupakan sebuah persoalan penting dan mendesak untuk segera diselesaikan. Banyak faktor yang menjadi penyebab kerapuhan sebuah keluarga dan tentu solusi-solusi cerdas dan bijak juga tidak sedikit yang bisa ditawarkan untuk menyelamatkan sebuah keluarga dari ancaman kegagalan dan bahkan kehancuran. Tulisan sederhana ini ingin memperkaya informasi bagi para pembaca terkait dengan berbagai persoalan dan tantangan keluarga yang ada pada zaman sekarang.

B. Keluarga dalam Perubahasan Sosial dan Budaya

1. Keluarga sebagai mutiara

Keluarga adalah harta yang teramat berharga bagi seseorang. Cuplikan lirik lagu dalam sebuah film berjudul "Keluarga Cemara" :

*Harta yang paling berharga adalah keluarga,
Istana yang paling indah adalah keluarga,
Puisi yang paling bermakna adalah keluarga,
Mutiara tiada tara adalah keluarga"*

Apa yang diungkapkan dalam lirik lagu di atas tidak berlebihan, karena begitu penting dan berharganya keluarga bagi manusia. Dalam keluarga yang umumnya

terdiri dari ayah, ibu dan anak merupakan sekumpulan orang-orang yang hidup dengan saling mencintai dan menyayangi. Begitu seharusnya dan yang idealnya (Awaru, 2020). Namun, pada kenyataannya, tidak jarang ditemukan dalam sebuah keluarga justru yang terjadi adalah sikap saling tidak peduli bahkan sikap saling menyakiti satu sama lainnya baik dengan ucapan maupun dengan sikap dan perbuatan.

Keluarga yang lahir dari sebuah ikatan perkawinan harusnya dijaga dengan sedemikian rupa, seperti sakral dan kokohnya sebuah perkawinan, maka sebuah keluarga harusnya dijaga ekstra kuat seperti kuatnya ikatan sebuah perkawinan. Negara Indonesia misalnya, sudah menetapkan aturan-aturan tersendiri menyangkut perkawinan dan pernikahan. Hal ini tentu dengan maksud antara lain untuk memastikan bahwa terbentuknya sebuah keluarga memang melalui perencanaan yang matang, dan jika nanti ternyata perkawinan tersebut harus berhenti, dan keluarga yang terbentuk akan dibubarkan karena adanya perceraian, maka perceraian tersebutpun harus dilakukan dan melalui tahapan demi tahapan sehingga seseorang tidak begitu mudah untuk merobohkan sebuah keluarga yang sudah dibangunnya.

2. Konsep keluarga Ideal dalam Islam

Muslim Djuned dan Asmaul Husna menemukan beberapa ciri keluarga ideal dalam penelitian mereka yaitu keluarga yang:

- a. Dibangun atas dasar keimanan dan dipertahankan keutuhannya

- b. Menjaga keharmonisan keluarga dengan cara menanamkan nilai-nilai akhlak sehingga setiap anggota keluarga memiliki akhlak yang baik sebagai salah satu modal penting dalam membina dan mempertahankan sebuah keluarga.
- c. Setiap anggota keluarga paham dan saling menjaga antara hak dan kewajiban dalam keluarga (Djuned & Husna, 2020).

Dalam Islam, sebuah keluarga dibangun melalui satu pintu gerbang yang disebut dengan perkawinan. Ada beberapa inti dari petunjuk Islam terkait perkawinan dan membangun keluarga, di antaranya:

- a. Allah menumbuhkan rasa cinta dan ketertarikan seseorang kepada wanita (pasangan) dan anak-anak (Q.S. al-Imran/3: 14)
- b. Allah menjadikan pasangan agar manusia mendapatkan ketenangan bisa hidup berdampingan dengan saling mencintai dan menyayangi (Q.S. ar-Rum/30: 21)
- c. Anjuran membantu pernikahan orang lain (terutama kerabat) yang membutuhkan dan jaminan rezeki dari Allah atas perkawinan yang dilangsungkan (Q.S. an-Nur/24: 32)
- d. Rasulullah menganjurkan untuk menikah bagi orang-orang yang mampu
- e. Rasulullah mengajarkan untuk selalu membantu, dan bersikap baik kepada keluarga, ini tercantum dalam *hadis qauli* dan *fi'li* beliau sendiri.

- f. Dalam memilih pasangan, Rasulullah mengingatkan untuk menjadikan faktor agama menjadi poin paling penting dalam menentukan pasangan
- g. Untuk membina keharmonisan dan keutuhan keluarga, maka seorang Ayah harus aktif dan bijak dalam mendidik anak (Q.S. Luqman/31: 12-19)
- h. Dalam menjaga keharmonisan dan keutuhan keluarga, prinsip musyawarah keluarga tidak boleh diabaikan (Q.S. As-Shaffat/37: 102)

Poin-poin yang disebutkan di atas, harus menjadi acuan dan pedoman bagi setiap orang yang akan melangsungkan perkawinan ataupun mereka yang mendambakan untuk memiliki keluarga yang kokoh, harmonis dan damai. Karena keutuhan dan keharmonisan sebuah keluarga tidak muncul tiba-tiba. Tetapi melalui proses demi proses panjang dan kadang melelahkan.

Kementerian Agama RI melalui Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an di tahun 2008 menerbitkan satu Tafsir Tematik dengan judul "*Membangun Keluarga Harmonis*". Dalam Tafsir ini dijabarkan hal-hal yang sangat erat kaitannya dengan membangun dan mempertahankan keluarga. Urgensi berkeluarga sebagai salah satu tema penting yang diuraikan dalam Tafsir ini menjelaskan betapa pentingnya menciptakan keharmonisan dalam keluarga.

Keluarga harmonis biasanya dipahami sebagai keluarga di mana setiap anggotanya saling memahami dan menjalankan hak serta kewajiban sesuai dengan peran dan kedudukan masing-masing. Dalam keluarga seperti ini, terdapat usaha untuk menciptakan kedamaian, kasih

sayang, serta berbagi kebahagiaan. Dua individu dengan latar belakang yang berbeda, baik dalam hal jenis kelamin maupun perbedaan lainnya, yang bersatu dalam membina rumah tangga, harus memiliki tekad yang kuat untuk bersama-sama menghadapi suka dan duka, saling menyayangi, dan menjaga satu sama lain dari segala bentuk malapetaka. Ciri utama keluarga yang harmonis adalah adanya hubungan yang sehat antara anggotanya, sehingga keluarga tersebut dapat menjadi sumber kebahagiaan, inspirasi, serta dorongan untuk berkreasi dalam mewujudkan kesejahteraan diri, keluarga, masyarakat, dan umat manusia secara keseluruhan. Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat bisa terdiri dari ayah dan ibu (suami dan istri), ayah dan ibu beserta anak-anak mereka, atau satu orang tua dengan anaknya.

Masyarakat akan berkualitas jika unit keluarga di dalamnya juga berkualitas. Sebuah keluarga dikatakan berkualitas, menurut definisi terbaru dari BKKBN, apabila memenuhi kriteria berikut: keluarga yang sejahtera, sehat, maju, mandiri, memiliki jumlah anak yang ideal, memiliki wawasan ke depan, bertanggung jawab, harmonis, dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2008).

Masyarakat akan berkualitas kalau unit keluarga terkecilnya juga berkualitas. Sebuah keluarga disebut berkualitas, menurut rumusan terbaru BKKBN, apabila memenuhi ciri berikut: keluarga yang sejahtera, sehat, maju, mandiri, memiliki jumlah anak ideal, berwawasan ke depan, bertanggung jawab, harmonis, dan bertakwa

kepada Tuhan Yang Maha Esa (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2008).

Keharmonisan keluarga terbangun dari beberapa pilar utama yaitu: saling pengertian, mengembangkan rasa cinta, mengedepankan musyawarah, saling memaafkan dan menerima kekurangan satu sama lainnya. Konsep keluarga harmonis ini sejalan dengan prinsip *sakinah, mawaddah wa rahmah*. Di mana ***sakinah*** berarti kedamaian, kasih sayang timbal balik, menerima kekurangan dan saling melengkapi. ***Mawaddah*** mencerminkan kehidupan yang dipenuhi cinta dan harapan, serta ***rahmah*** menandakan keberlimpahan kasih sayang, baik dalam aspek materi maupun non-materi (Masri, 2024).

3. Tantangan Keluarga Masa Kini

a. Dua bentuk keluarga: Modern dan Tradisional

Setiap individu tumbuh dan berkembang secara fisik, mental, emosional, dan sosial dalam lingkungan keluarga. Karakteristik sebuah keluarga sangat bervariasi, tergantung pada strukturnya. Peran dan fungsi anggota keluarga juga berbeda-beda, ditentukan oleh jenis keluarga mereka. Secara umum, keluarga dapat dikelompokkan menjadi dua bentuk utama: keluarga tradisional dan keluarga modern. Masing-masing memiliki ciri khas dalam cara anggotanya berinteraksi, berkomunikasi, serta dalam etika dan adab mereka.

1) Keluarga Tradisional

Dalam keluarga tradisional, orang tua aktif berinteraksi dan bermain dengan anak-anak mereka. Umumnya, ibu sering membacakan cerita, sementara ayah lebih banyak terlibat dalam aktivitas fisik dan bermain di luar rumah. Keluarga tradisional juga cenderung menerapkan aturan yang ketat, bahkan bersifat otoriter. Pola komunikasinya sering kali mengikuti model *laissez-faire* atau protektif (Kansil et al., 2017).

Dalam keluarga tradisional, anak remaja cenderung tidak diberikan keleluasaan untuk mandiri atau mengambil keputusan sendiri. Mereka jarang diberi kesempatan untuk mengatur kehidupan mereka, dan keputusan penting selalu membutuhkan persetujuan orang tua. Kondisi ini sering kali mengakibatkan hubungan yang renggang antara anak dan orang tua, dengan komunikasi terbuka yang jarang terjadi. Prioritas utama dalam keluarga tradisional adalah ketaatan dan kerukunan, sehingga orang tua cenderung menerapkan aturan yang sangat ketat dalam mendidik anak, terutama saat anak memasuki masa remaja (Awaru, 2020).

2) Keluarga Modern

Keluarga modern secara sederhana dapat diartikan sebagai keluarga yang mampu yang beradaptasi dengan tren masyarakat dan berupaya menyesuaikan diri dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Keluarga modern sering diartikan sebagai pergeseran dari kebiasaan lama ke praktik baru. Berbeda dengan keluarga

tradisional, hubungan antara orang tua dan anak dalam keluarga modern cenderung demokratis dan tidak otoriter, seperti yang dijelaskan oleh Ihromi dalam bukunya "Sosiologi Keluarga". Keluarga ini menerapkan komunikasi yang terbuka, di mana setiap anggota bebas membahas ide-ide. Mereka juga menghargai minat satu sama lain, termasuk minat anak, dan saling mendukung. Dalam keluarga modern, ayah terlibat penuh dalam mendidik anak. Cara interaksi ayah pun berbeda; mereka lebih sering mengajak anak bernyanyi, bercerita, atau menggambar. Berbeda dengan keluarga tradisional, ayah modern tidak lagi terlalu melibatkan fisik dalam bermain atau mengajak bermain di luar rumah (Kansil et al., 2017).

Pergeseran dari keluarga tradisional ke keluarga modern sebenarnya adalah bentuk adaptasi terhadap perubahan zaman. Setiap keluarga memiliki kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan fisik mereka, serta beradaptasi dengan setiap perubahan yang terjadi dalam kehidupan berkeluarga (Awaru, 2020).

4. Perubahan Sosial Budaya dan Perubahan Perilaku dalam keluarga

Keluarga adalah fondasi utama dalam membentuk sumber daya manusia (SDM) berkualitas, sementara institusi lain berfungsi sebagai pelengkap. Oleh karena itu, keluarga harus memiliki ketahanan yang kuat, baik secara ekonomi, sosial, maupun mental spiritual. Namun, perubahan sosial saat ini telah

mengikis ketahanan keluarga. Banyak keluarga kesulitan menjalankan perannya, bahkan menuju disorganisasi sosial. Komunikasi, interaksi, dan hubungan di antara anggota keluarga inti maupun keluarga besar seringkali tidak kondusif, berpotensi memicu konflik. Dalam beberapa kasus, orang tua yang depresi bahkan melakukan kekerasan dalam rumah tangga (Soeradi, 2013).

Setiap masyarakat pasti mengalami perubahan sepanjang waktu. Perubahan ini bervariasi; ada yang tidak terlalu terlihat, ada yang dampaknya kecil atau besar, serta ada yang berlangsung lambat dan ada pula yang cepat. Perubahan dalam masyarakat adalah hal yang normal dan lumrah, karena setiap individu memiliki keinginan dan kebutuhan yang terus berkembang. Kita bisa melihat perubahan ini dengan membandingkan kondisi masyarakat dulu dan sekarang. Contohnya, kehidupan masyarakat desa sangat berbeda setelah masuknya surat kabar, listrik, dan televisi. Saat ini, perubahan di seluruh dunia adalah hal yang biasa. Berkat komunikasi modern, penemuan teknologi baru di satu tempat bisa dengan cepat menyebar dan diketahui oleh masyarakat di belahan dunia lain (Rahmat Nur, 2020).

Perubahan dalam aspek sosial dan budaya dapat ditinjau dari dua sudut pandang utama, yaitu sosiologi dan antropologi. Secara garis besar, perubahan ini mencerminkan penerimaan masyarakat terhadap sistem baru yang bertujuan meningkatkan kualitas serta taraf hidup mereka. Dalam prosesnya, penilaian

terhadap dampak baik maupun buruk dari perubahan tersebut menjadi sesuatu yang tak bisa dihindari. Aspek kebudayaan dan sosial berperan penting dalam mendorong perubahan di berbagai bidang kehidupan manusia, seperti seni, ilmu pengetahuan, teknologi, dan filsafat. Kebudayaan dan kehidupan sosial tidak bisa dipisahkan—tidak ada masyarakat tanpa kebudayaan, dan sebaliknya. Keterkaitan yang kuat antara keduanya menunjukkan bahwa perkembangan masyarakat dan kebudayaan saling berpengaruh satu sama lain.

Perubahan sosial dan budaya pada dasarnya mencerminkan adopsi atau peningkatan metode baru dalam memenuhi kebutuhan masyarakat. Proses ini menunjukkan bagaimana masyarakat berkembang dalam merespons berbagai tantangan dan peluang. Perubahan sosial berfokus pada aspek struktur dan relasi sosial, termasuk persebaran penduduk, sistem pendidikan, dan tingkat kelahiran. Sementara itu, perubahan budaya berkaitan dengan pergeseran dalam nilai-nilai moral, munculnya gagasan baru, perkembangan seni, serta perubahan dalam pandangan mengenai kesetaraan gender. Dengan demikian, meskipun saling berkaitan, perubahan sosial dan budaya memiliki ruang lingkup dan titik fokus yang berbeda. Perubahan sosial menitikberatkan pada transformasi dalam struktur masyarakat dan pola interaksi sosial, seperti distribusi usia dan pendidikan. Sebaliknya, perubahan budaya mencakup pergeseran dalam nilai, persepsi terhadap kehidupan dan kematian, serta inovasi dalam seni dan gagasan mengenai peran

gender. Kedua aspek ini saling melengkapi dalam memberikan pemahaman menyeluruh terhadap dinamika kompleks kehidupan manusia dalam masyarakat (Nofrianti, 2024).

5. Membangun Ketahanan Keluarga: Kunci Harmoni di Tengah Tantangan

Terdapat empat aspek utama yang menjadi fokus dalam membangun ketahanan keluarga, yaitu:

- d. Penanaman nilai-nilai spiritual sebagai landasan utama,
- e. Penerapan sistem keluarga yang berlandaskan ajaran Islam,
- f. Pendidikan anak sejak usia dini, dan
- g. Penanaman kesadaran kepada setiap anggota keluarga mengenai adanya sanksi sosial sebagai akibat dari tindakan negatif yang dilakukan. (Rifai & Rahmah Susilawati, 2023).

Menurut Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Batam, menjaga ketahanan keluarga di era modern ini sangatlah penting. Ada beberapa strategi yang bisa diterapkan untuk memperkuat ikatan keluarga dan memastikan setiap anggotanya tumbuh resilient.

a. Luangkan Waktu Berkualitas Bersama

Seringkali kita terjebak dalam rutinitas dan kesibukan, melupakan pentingnya menghabiskan waktu bersama keluarga. Padahal, merencanakan momen kebersamaan, baik itu sekadar jalan-jalan santai atau menonton film di rumah, dapat meningkatkan kedekatan dan melancarkan komunikasi

antara orang tua dan anak. Jangan biarkan kesibukan merampas waktu berharga Anda bersama keluarga.

b. Jaga Komunikasi Tetap Terbuka

Ingatlah bahwa anggota keluarga bukanlah "pembaca pikiran". Penting untuk mengungkapkan kebutuhan Anda dengan jelas dan selalu terbuka untuk mendengarkan perspektif orang lain. Komunikasi yang jujur dan transparan adalah fondasi hubungan keluarga yang kuat.

c. Buat dan Patuhi Peraturan Keluarga Bersama

Pola asuh atau parenting seharusnya bukan hanya jalan satu arah. Melibatkan seluruh anggota keluarga dalam menyusun peraturan dan kemudian mematuhi bersama akan menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kebersamaan. Ini menciptakan lingkungan yang terstruktur dan adil bagi semua.

d. Perkuat Hubungan Antar Anggota Keluarga

Perbedaan pendapat atau kepribadian dalam keluarga adalah hal yang wajar. Ketika gesekan terjadi, terima perbedaan tersebut dan fokuslah pada hal-hal yang membuat keluarga Anda unik dan istimewa. Memelihara hubungan yang positif berarti belajar untuk menghargai keunikan masing-masing.

e. Biarkan Anak Belajar dari Kegagalan

Sebagai orang tua, wajar jika ingin melindungi anak dari rasa sakit kegagalan. Namun, membiarkan anak mengambil risiko dan keluar dari zona nyaman adalah cara penting untuk membangun ketahanan diri mereka sejak dini. Kegagalan, meskipun tidak menyenangkan, adalah bagian dari proses belajar yang

membantu anak memahami kekuatan dan kelemahan mereka, serta memotivasi mereka untuk menjadi lebih baik (Humas BNN Kota Batam, 2022).

C. Penutup

Perubahan Sosial dan Budaya di dalam kehidupan manusia adalah sesuatu yang biasa dan akan terus terjadi. Menghindar dari perubahan-perubahan tersebut bukanlah sikap yang bijak. Namun, mampun mengambil nilai-nilai positif dari berbagai perubahan tersebut, adalah sebuah keharusan. Perubahan kebiasaan yang berlaku dalam sebuah keluarga juga tidak terlepas dari pengaruh perubahan-perubahan sosial budaya tersebut. Agar ketahanan keluarga bisa tetap terjaga, maka setiap anggota keluarga terutama orang tua harus mempersiapkan diri dan anggota keluarganya untuk menghadapi dan beradaptasi dengan berbagai perubahan-perubahan tersebut.

Dalam hal ini, tentu petunjuk Al-Qur'an yang *shalih li kulli zaman dan makan* (sesuai untuk setiap zaman dan tempat) harus menjadi acuan bagi setiap muslim, sehingga bahrera rumah tangga yang mereka bangun bisa berlabuh dipulau impian. Jika gegabah dalam berlayar, maka tentu bahtera rumah tangga tersebut bisa karam di tengah perjalanan.

Daftar Pustaka

- Amuk, W. (2022). *Angka perceraian di Indonesia tertinggi di Asia Afrika*. PadangViva.Com.
<https://www.beritasatu.com/keluarga/31699/perceraian-di-indonesia-rekor-tertinggi-se-asia-pasifik>
- Awaru, A. O. T. (2020). Sosiologi Keluarga. In Rintho R. Rerung (Ed.), *Definitions*. Media Sains Indonesia.
<https://doi.org/10.32388/zxlcjz>
- Humas BNN Kota Batam. (2022). *Apa saja kegiatan yang bisa dilakukan untuk membangun ketahanan keluarga?*
<https://Batamkota.Bnn.Go.Id/Apa-Saja-Kegiatan-Bisa-Dilakukan-Untuk-Membangun-Ketahanan/>.
- Husna, M. D. dan A. (2020). Konsep Keluarga Ideal dalam Al-Qur'an: KajianTafsir Tematik. *Tafse: Journal of Qur'anic Studies*, 5(1), 55–71.
<https://jurnalfsh.uinsa.ac.id/index.php/alhukuma/article/view/290/1243>
- Kansil, R., Tangkudung, J. dan, & N.N.Mewengkang. (2017). Fenomena Komunikasi Keluarga Tradisional dan Keluarga Modern dalam Membentuk Kepribadian Anak di Kelurahan Bahu. *E-Journal "Acta Diurna,"* VI(3), 1–13.
https://www.google.com/search?q=keluarga+modern&ca_esv=3fd2e8d6758eeb3e&sxsrf=AE3TifNAXhAjR7LFalzAD-u-ecssMg6oQQ:1752547136357&ei=QL91aMbIFZSd4-EP9-jjIA&start=10&sa=N&sstk=Ac65TH7AAAd63Gsd6DNwhZDPSSOJC8jpvIMQ4NHwo135LQrwAdsqli0GTJXz7VayyunvY7WnH42KFfBIKac
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2008). Membangun Keluarga Harmonis. In *Lajnah Pentashihan Mushaf Al-*

- Qur'an*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Masri. (2024). Konsep Keluarga Harmonis dalam Bingkai Sakinah, Mawaddah, warahmah. *Jurnal Tahqiq*, 18(01), 109–123.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61393/tahqiq.v18i1.219>
- Nofrianti, F. (2024). Media Sosial: Perubahan Sosial Budaya dan Dampaknya pada Masyarakat. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 215–223.
<https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i1.2293>
- Rahmat Nur. (2020). Perubahan Sosial Budaya. In *Repository UIN Sumatera Utara*. Fakultas Tarbiyah UIN Sumatera Utara.
- Rifai, A., & Rahmah Susilawati, N. N. (2023). Pondasi Ketahanan Keluarga Dalam Prespektif Islam Di Era Arus Globalisasi. *Al-IHKAM Jurnal Hukum Keluarga Jurusan Ahwal Al-Syakhshiyyah Fakultas Syariah IAIN Mataram*, 15(2), 145–165. <https://doi.org/10.20414/alihkam.v15i2.9750>
- Rokhmad, A. (2025). *Mewujudkan Keluarga Tangguh: Lebih Baik Menikah*. Kemenag RI.
<https://kemenag.go.id/opini/mewujudkan-keluarga-tangguh-lebih-baik-menikah-ewzCN>
- Soeradi. (2013). Perubahan Sosial Dan Ketahanan Keluarga. *Informasi*, 18(2), 83–94.
media.neliti.com/media/publications/52863-ID-perubahan-sosial-dan-ketahanan-keluarga.pdf
- Zein, N. H., & Siregar, M. F. Z. (2024). Faktor-faktor Kenakalan Remaja pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Educational Research and Humaniora (JERH)*, 2, 32–42.
<https://doi.org/10.51178/jerh.v2i2.2034>

KELUARGA SEBAGAI PILAR KETAHANAN SOSIAL: PERSPEKTIF SOSIOLOGIS DAN KULTURAL

Syarifah Aini Rambe, M. Pd.³

A. Pendahuluan

Keluarga adalah organisasi sosial terpenting dalam kehidupan manusia. Institusi sosial lain seperti sekolah, negara, dan organisasi keagamaan telah ada sejak lama. Dalam ranah sosiologi, keluarga sering disebut sebagai sumber pertama yang mengajarkan individu tentang nilai, norma, dan pola perilaku yang berlaku di masyarakat. Anak-anak sejak lahir tidak hanya menerima kasih sayang dari orang tua mereka, tetapi mereka juga memperoleh pengetahuan dasar tentang norma sosial, etika, dan cara hidup bersama yang akan mereka bawa ke kehidupan selanjutnya. P. La. Berger dan Thomas Luckmann menyebut proses ini sebagai sosialisasi utama. Ini adalah fase awal di mana seseorang

³ Syarifah Aini Rambe, M. Pd. lahir di Medan, 15 Desember 1992. Menamatkan pendidikan sarjana pada bidang Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muslim Nusantara Alwashliyah (UMN) pada tahun 2014, pada tahun yang sama penulis menyelesaikan pendidikan bidang akuntansi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Sumatera Utara (USU) tahun 2014. Kemudian melanjutkan S2 pada bidang yang sama, yaitu Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang (UNP) dan lulus pada tahun 2017, pada tahun yang sama pula penulis juga menyelesaikan Pendidikan Profesi Konselor di Universitas Negeri Padang (UNP). Saat ini penulis bertugas sebagai Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Takengon.

belajar tentang realitas masyarakat melalui interaksi langsung dengan keluarga mereka. Keluarga menjadi agen sosialisasi utama yang menentukan identitas individu dan karakter sosial masyarakat.

Keluarga memainkan peran penting dalam menjaga dan mewariskan nilai-nilai budaya. Keluarga pertama kali memberikan identitas lokal, budaya, bahasa, dan tradisi. Menurut Clifford Geertz kebudayaan tidak hanya diwariskan melalui pendidikan formal. Praktik sehari-hari di rumah, seperti makan bersama, penggunaan bahasa ibu, cerita rakyat, dan perayaan hari besar keluarga, adalah yang paling penting. Nilai-nilai budaya ditanamkan sejak kecil dan membentuk rasa memiliki terhadap budaya tertentu. Fungsi ini menunjukkan bahwa keluarga adalah institusi kultural dan pribadi yang berkontribusi terhadap kelangsungan hidup masyarakat.

Namun, fungsi keluarga sebagai pilar ketahanan sosial dan kultural menghadapi tantangan di tengah arus modernitas dan individualisme yang deras. Struktur dan fungsi keluarga mengalami perubahan yang signifikan di era kontemporer. Urbanisasi, industrialisasi, dan kemajuan dalam teknologi komunikasi telah mengubah pola interaksi antara anggota keluarga. Keluarga inti (keluarga inti) memiliki lebih sedikit interaksi dan lebih dominan dalam sosialisasi dan kontrol sosial daripada keluarga besar (keluarga besar). Kondisi seperti ini dapat mempengaruhi tingkat pewarisan nilai sosial dan budaya lintas generasi.

Nilai kolektivitas juga berubah seiring dengan munculnya individualisme di masyarakat modern. Emile Durkheim mempelajari solidaritas sosial dan menemukan bahwa dalam era modern, ikatan sosial sering beralih dari

solidaritas mekanik ke solidaritas organik, yang lebih fleksibel dan bergantung pada kepentingan individual. Fenomena ini terlihat dalam kehidupan keluarga kontemporer, di mana orang menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk bekerja, belajar, atau berinteraksi melalui media digital, sementara kualitas komunikasi keluarga semakin menurun. Keluarga berisiko kehilangan fungsinya sebagai tempat untuk memupuk kohesi sosial dan solidaritas.

Keluarga tetap menjadi tempat terakhir untuk mempertahankan nilai budaya dan stabilitas sosial. Jika keluarga tidak berfungsi dengan baik, nilai dan ikatan sosial masyarakat akan hilang. Ini menunjukkan betapa pentingnya menghidupkan kembali peran keluarga di era sekarang. Keluarga harus dapat mengimbangi kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan di seluruh dunia sambil mempertahankan nilai-nilai sosial dan budaya lokal. Dengan kata lain, keluarga harus berfungsi sebagai tempat diskusi antara tradisi dan modernitas, kolektivitas dan individualitas, dan identitas lokal dan tuntutan global.

Akibatnya, penelitian dan kajian tentang keluarga sebagai pilar ketahanan sosial dan kultural menjadi semakin penting. Perspektif sosiologis membantu kita memahami bagaimana keluarga membentuk kohesi masyarakat dengan melakukan fungsi sosialisasi, kontrol sosial, dan dukungan emosional. Namun, memiliki perspektif kultural membantu melihat bagaimana keluarga mempertahankan identitas budaya, tradisi, dan bahasa mereka di tengah-tengah dunia yang semakin global. Diharapkan bahwa pendekatan interdisipliner ini akan meningkatkan pemahaman tentang peran keluarga secara keseluruhan. Ini akan memungkinkan

untuk membuat rencana yang lebih efektif untuk mendukung keluarga sebagai pilar masyarakat.

Dengan demikian, pendahuluan ini menunjukkan bahwa keluarga bukan hanya tempat orang berhubungan satu sama lain, tetapi juga institusi penting yang mendukung stabilitas sosial dan keberlangsungan budaya. Seiring dengan tantangan modernitas dan individualisme, peran keluarga sebagai agen sosialisasi, penjaga nilai, dan pewaris tradisi semakin diakui. Perkuat keluarga sama dengan memperkuat masyarakat dan mempertahankan budaya negara.

B. Keluarga sebagai Pilar Pertahanan Sosial

1. Sudut Pandang Kultural pada Keluarga

Dari perspektif kultural, keluarga dianggap sebagai institusi sosial dan tempat pewarisan dan pelestarian budaya. Clifford Geertz mengatakan bahwa budaya adalah sistem makna yang diwariskan melalui simbol, praktik, dan ritus, dan yang berfungsi sebagai pedoman untuk kehidupan sehari-hari. Keluarga adalah tempat simbol budaya dihidupkan, diajarkan, dan dipraktikkan. Melalui bahasa, tradisi lisan, ritual, adat istiadat, dan nilai moral, keluarga membentuk identitas kultural setiap orang. Proses ini terjadi secara alami dalam kehidupan sehari-hari, seperti ketika orang tua mendongengkan cerita rakyat kepada anak-anak mereka, mengajarkan mereka bahasa lokal, atau mengajak mereka mengikuti upacara adat. Keluarga berfungsi sebagai pewaris dan penjaga warisan budaya yang menyatukan generasi berikutnya.

Tradisi lisan keluarga dan bahasa keluarga sangat penting untuk pewarisan budaya. Keluarga memainkan peran penting dalam mempertahankan bahasa ibu karena

penggunaan bahasa dalam interaksi domestik sangat menentukan keberlangsungan bahasa di masyarakat (Fishman 1991). Ketika orang tua menggunakan bahasa daerah secara konsisten saat berbicara di rumah, mereka mempertahankan nilai-nilai kultural dan alat komunikasi. Selain itu, kebiasaan makan bersama, yang dianggap oleh banyak antropolog sebagai ritual kultural, menanamkan rasa solidaritas, kebersamaan, dan rasa identitas kolektif.

Keluarga tidak hanya mewariskan nilai, tetapi juga berfungsi sebagai tempat untuk mempertahankan kebiasaan dan nilai moral. Menurut Bronislaw Malinowski keluarga adalah "institusi budaya utama" yang mempertahankan norma dan prinsip budaya selama perubahan sosial. Anak-anak diajarkan untuk menghormati orang tua, bersolidaritas dengan orang lain, dan bertanggung jawab terhadap masyarakat melalui pengasuhan sehari-hari. Ritual keluarga seperti perayaan kelahiran, pernikahan, atau kematian meningkatkan hubungan sosial dan mempertahankan identitas budaya yang diwariskan dari generasi ke generasi. Keluarga bukan hanya kelompok sosial yang melakukan tugas biologisnya, tetapi juga aktor kultural yang melindungi tradisi.

Keluarga, bagaimanapun, berfungsi sebagai tempat untuk adaptasi dan pewaris budaya. Selama era modernitas, nilai-nilai, gaya hidup, dan metode komunikasi semuanya berubah. Menurut Anthony Giddens, fenomena ini disebut sebagai "refleksivitas modernitas", yang berarti bahwa individu dan institusi, termasuk keluarga, masih mempertimbangkan identitas mereka di tengah perubahan global. Keluarga berfungsi sebagai filter untuk

mengidentifikasi nilai-nilai baru dalam keadaan seperti ini. Nilai-nilai modern yang relevan dengan budaya lokal dapat diterima, tetapi nilai-nilai yang berpotensi merusak dapat ditolak. Misalnya, meskipun teknologi digital dapat membantu melestarikan budaya dengan merekam dan menyebarkan tradisi lokal, keluarga tetap sangat penting untuk mencegah budaya lokal tertelan oleh budaya global yang dominan.

Keluarga menjaga warisan dan menghasilkan inovasi kultural. Pierre Bourdieu menyebut proses internalisasi nilai dan praktik budaya yang memungkinkan generasi berikutnya memahami dan menghidupi identitas kolektifnya sebagai transmisi habitus. Habitus ini memungkinkan tradisi dipertahankan secara mekanis dan disesuaikan dengan kebutuhan zaman. Oleh karena itu, keluarga melakukan dua hal: menjaga nilai-nilai budaya yang ada dan mengubah dan menyesuaikan nilai-nilai baru agar tetap relevan dengan dunia saat ini.

Pada akhirnya, keluarga adalah institusi kultural yang memiliki dua tujuan. Mereka membantu orang berubah dan mempertahankan tradisi. Keluarga mempertahankan prinsip, kebiasaan, bahasa, dan ritual dari generasi ke generasi. Karena keluarga memastikan bahwa nilai-nilai kontemporer dapat diterima tanpa mengorbankan identitas budaya yang telah lama dibangun, mereka berfungsi sebagai agen adaptasi. Keluarga adalah benteng terakhir kebudayaan dan motor penggerak keberlangsungan budaya di tengah dinamika dunia yang berubah-ubah karena peran gandanya.

2. Keluarga Dari Perspektif Sosiologi

Keluarga dilihat dalam sosiologi sebagai institusi sosial yang sangat penting untuk menjaga masyarakat teratur. Menurut sosiolog terkenal Émile Durkheim, masyarakat hanya dapat bertahan jika nilai-nilai kolektif diwariskan dan dipelihara secara teratur. Keluarga adalah agen sosialisasi pertama dan tempat nilai pertama diwariskan. Keluarga bukan hanya tempat orang berinteraksi satu sama lain, tetapi juga tempat pendidikan sosial yang menentukan bagaimana seseorang berpartisipasi dalam masyarakat.

Secara sosiologis, ada tiga fungsi utama keluarga yang berkontribusi pada pengembangan ketahanan sosial. Fungsi sosialisasi keluarga pertama dan terpenting menanamkan nilai kejujuran, solidaritas, tanggung jawab, dan gotong royong sejak kecil. Menurut George Herbert Mead, sosialisasi memberi individu kesempatan untuk memahami "orang lain yang umum", atau mengetahui bagaimana tindakan mereka memengaruhi orang lain. Proses ini biasanya dilakukan oleh orang tua setiap hari. Misalnya, orang tua menegur anak yang berbohong, mengajarkan mereka untuk berbagi dengan teman sebaya, atau memberi mereka contoh kerja keras. Semua kebiasaan kecil ini membentuk habitus sosial anak. Jika fungsi sosialisasi berjalan dengan baik, individu akan tumbuh sebagai anggota masyarakat yang bermoral dan mampu menjaga keteraturan sosial.

Kedua, peran pengendalian sosial keluarga dimulai sebagai tempat pertama di mana aturan, aturan, dan batasan perilaku dikenalkan. P La. Masyarakat menggunakan kontrol sosial untuk mengontrol perilaku

individu agar sesuai dengan norma, kata Berger. Kontrol dalam keluarga dapat dicapai melalui pengawasan orang tua, teguran atau hukuman, dan internalisasi aturan rumah tangga. Misalnya, anak-anak diajarkan untuk menyelesaikan tugas rumah tangga, menghormati orang tua, dan menghindari berbicara kasar. Orang-orang yang memiliki kontrol sosial dalam keluarga dididik untuk menyesuaikan diri dengan kebiasaan masyarakat. Jika fungsi ini diabaikan, stabilitas sosial dapat terganggu.

Ketiga, tanggung jawab untuk memberikan dukungan dan perlindungan emosional. Seperti yang ditekankan oleh sosiolog Talcott Parsons, keluarga melakukan fungsi afektif, yaitu memberikan kasih sayang, dukungan emosional, dan rasa aman kepada anggota-anggotanya. Pasangan suami-istri atau orang tua dan anak yang memiliki ikatan emosional yang kuat memberikan stabilitas psikologis, yang berdampak pada kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan hidup. Anggota keluarga yang merasa aman lebih tangguh secara sosial dan dapat berkontribusi secara positif kepada masyarakat. Sebaliknya, kekurangan dukungan emosional seringkali menyebabkan perilaku menyimpang dan alienasi. Dengan kata lain, keluarga adalah tempat pertama di mana moral dan ketahanan mental dibangun, yang sangat penting dalam kehidupan sosial.

Ketiga fungsi bekerja bersama. Komunitas menanamkan nilai dasar: kontrol sosial menjaga perilaku teratur, dan dukungan emosional meningkatkan ketahanan psikologis. Apabila semua fungsi ini dijalankan bersama-sama, keluarga dapat mengurangi kemungkinan konflik

sosial dan memperkuat kohesi masyarakat. Ini sejalan dengan teori Parsons bahwa keluarga adalah "unit nuklear" yang mendukung struktur sosial yang lebih luas. Oleh karena itu, stabilitas sosial tidak hanya bergantung pada sistem hukum atau institusi formal, tetapi juga pada ketahanan keluarga, yang merupakan komponen penting dari kehidupan sosial.

Dalam masyarakat kontemporer, yang dihadapkan pada tantangan globalisasi dan individualisme, keberhasilan keluarga dalam menjalankan fungsi sosiologisnya menjadi semakin penting. Keluarga yang tidak mensosialisasikan nilai-nilai mereka, tidak mengontrol perilaku mereka, atau tidak memberikan dukungan emosional akan membuat orang rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan mereka. Keluarga yang kuat, sebaliknya, akan menghasilkan generasi yang adil, kuat, dan mampu mempertahankan kohesi sosial di tengah pergeseran zaman. Akibatnya, memperkuat fungsi keluarga dari sudut pandang sosiologis adalah langkah yang bijaksana untuk membangun ketahanan sosial masyarakat.

3. Problem dalam Era Modernitas dan Individualisme

Di era kontemporer, keluarga, sebagai institusi sosial, menghadapi berbagai masalah yang kompleks. Modernitas membawa perubahan besar melalui globalisasi, urbanisasi, kemajuan teknologi, dan meningkatnya individualisme. Menurut Anthony Giddens, modernitas ditandai oleh dinamika perubahan sosial yang cepat, intens, dan berkelanjutan, sehingga institusi tradisional seperti keluarga harus berubah untuk tetap relevan. Kemajuan teknologi digital dan globalisasi memungkinkan arus

informasi yang lebih cepat, yang memungkinkan orang berinteraksi dengan orang dari berbagai budaya. Namun, hal ini juga dapat mengganggu peran keluarga dalam menjaga etika sosial.

Masalah utama adalah hilangnya nilai. Budaya materialisme dan individualisme kontemporer, yang menanamkan nilai gotong royong dan kolektivitas, menempatkan keluarga di bawah tekanan yang kuat. Menurut konsep liquid modernity yang dikemukakan oleh Zygmunt Bauman, ikatan sosial di masyarakat modern lebih mudah cair dan rapuh karena perhatian individu pada kepentingan pribadi daripada kebersamaan. Pola pikir seperti ini dapat merusak komitmen dan solidaritas keluarga, melemahkan fungsinya sebagai pilar ketahanan sosial. Jika prinsip kebersamaan tidak lagi diterapkan dalam keluarga, masyarakat rentan terhadap fragmentasi sosial.

Perubahan struktur keluarga adalah masalah berikutnya. Perubahan sosial dan ekonomi menyebabkan peran keluarga besar berkurang dan keluarga inti (keluarga nuklear) meningkat. Seperti yang ditekankan oleh Talcott Parsons, kemampuan gerak dan adaptasi keluarga inti membuat mereka lebih mampu menyesuaikan diri dengan masyarakat modern; namun, hal ini juga mengakibatkan kehilangan peran tradisional keluarga besar sebagai agen sosialisasi dan kontrol sosial. Di banyak masyarakat modern, kakek-nenek dan anggota keluarga lainnya tidak lagi aktif mendidik anak-anak mereka. Ini menunjukkan bahwa kearifan lokal dan nilai-nilai budaya yang telah dijaga oleh keluarga besar tidak lagi ditransfer.

Selain itu, ada tekanan sosial dan ekonomi yang besar. Karena orang tua terlalu sibuk memenuhi tuntutan pekerjaan mereka, interaksi keluarga berkurang. Arlie Hochschild mengatakan dalam bukunya *The Time Bind* bahwa keluarga kontemporer menghadapi paradoks di mana orang tua menghabiskan lebih banyak waktu di tempat kerja daripada di rumah. Akibatnya, rumah tidak lagi digunakan sebagai tempat untuk bersantai dan mempererat hubungan emosional. Situasi seperti ini menurunkan kualitas komunikasi keluarga dan dapat menyebabkan jarak psikologis antara orang tua dan anak. Jika dibiarkan, keadaan dapat mengurangi fungsi keluarga sebagai sumber dukungan emosional dan perlindungan sosial.

Selain itu, dominasi media digital sangat penting. Anak-anak dan remaja saat ini lebih banyak menggunakan media sosial daripada keluarga untuk mendapatkan nilai, informasi, dan identitas. Manuel Castells, dalam *The Rise of the Network Society*, menggambarkan peristiwa ini sebagai lahirnya masyarakat jaringan, atau masyarakat jaringan di mana interaksi sosial dimediasi oleh teknologi digital. Media digital membawa risiko internalisasi nilai yang tidak selalu sesuai dengan norma budaya lokal, tetapi juga menawarkan peluang positif. Ketika kontrol keluarga mereka berkurang, anak-anak lebih rentan terhadap budaya populer global yang cenderung instan, konsumtif, dan individualistik.

Jika tantangan ini tidak diantisipasi, peran keluarga sebagai pilar ketahanan sosial akan semakin melemah. Media digital menggantikan peran keluarga besar,

dukungan emosional terganggu oleh pekerjaan, kepentingan pribadi menggantikan kebersamaan, dan peran keluarga besar semakin berkurang. Dengan demikian, keluarga kehilangan peran strategisnya dalam menjaga budaya dan menanamkan nilai sosial. Oleh karena itu, keluarga modern harus menemukan cara baru untuk mempertahankan kohesi internal dan adaptasi eksternal. Jika mereka ingin tetap dapat menjadi pertahanan utama terhadap arus modernitas dan individualisme, mereka harus menemukan cara baru untuk melakukannya (Giddens 1991).

4. Metode untuk Mendukung Peran Keluarga

Agar keluarga dapat tetap menjadi benteng sosial dan kultural, mereka harus mampu beradaptasi dengan perubahan zaman tanpa kehilangan identitasnya. Keluarga juga dapat memperbarui fungsinya, meskipun modernitas, globalisasi, dan arus individualisme menghadirkan tantangan besar. Menurut Bronfenbrenner, ketahanan keluarga sangat menentukan ketahanan masyarakat secara keseluruhan karena keluarga berada di pusat ekosistem sosial individu. Akibatnya, untuk meningkatkan fungsi keluarga sebagai dasar sosial dan kultural, diperlukan rencana khusus.

Pertama, perbaiki cara keluarga berkomunikasi. Ketergantungan dan dominasi teknologi digital sering menyebabkan interaksi keluarga kontemporer menjadi lebih buruk. Sebaliknya, komunikasi adalah cara utama untuk membangun kepercayaan, nilai, dan hubungan emosional. Menurut McLeod dan Chaffee, pola komunikasi keluarga memengaruhi cara anak menginternalisasi norma

dan prinsip sosial. Praktek sehari-hari, seperti makan bersama, berbicara dengan keluarga, atau berbagi cerita, dapat meningkatkan hubungan emosional sekaligus memberikan pendidikan sosial. Keluarga mampu meningkatkan rasa memiliki dan melindungi psikologis dari jarak.

Selanjutnya, prinsip dan budaya harus ditanamkan sejak dini. Keluarga harus berperan aktif sebagai agen utama pewarisan budaya, baik melalui bahasa asli mereka, tradisi lokal, maupun kearifan moral yang telah lama bertahan. Sebagaimana dinyatakan oleh Geertz, simbol dan praktik sehari-hari yang sarat makna mewariskan budaya. Dengan mengajarkan bahasa ibu, memperkenalkan cerita rakyat, dan melibatkan anak dalam perayaan adat, keluarga menjaga budaya. Selain itu, mereka menanamkan identitas kultural yang kuat pada generasi muda. Identitas sosial ini penting dalam menghadapi arus budaya global yang homogen dan deras.

Ketiga, lakukan penggunaan teknologi dengan hati-hati. Kemajuan teknologi digital memiliki efek yang tidak menyenangkan bagi keluarga. Meskipun media digital dapat mempercepat belajar, mereka juga dapat menghilangkan interaksi langsung dan menyebabkan ketergantungan. Sebagaimana dinyatakan oleh Castells, fenomena ini menandai permulaan masyarakat jaringan, di mana teknologi berfungsi sebagai pengantara pola interaksi manusia. Untuk itu, bukan untuk hiburan, keluarga harus menggunakan teknologi sebagai alat pembelajaran dan pelestarian budaya. Misalnya, orang tua dapat menggunakan media digital untuk memperkenalkan anak-

anak mereka dengan budaya lokal, seperti film dokumenter, rekaman digital, atau platform edukasi. Namun, mereka harus memastikan bahwa anak-anak tidak terpapar nilai-nilai yang mengganggu identitas budaya.

Keempat, meningkatkan tingkat kolaborasi individu. Keluarga harus menumbuhkan rasa kebersamaan, kepedulian, dan gotong royong dalam kehidupan sehari-hari. Solidaritas internal melindungi dari tekanan dari luar, seperti masalah ekonomi, konflik sosial, dan masalah budaya. Menurut Durkheim (1912), kekuatan yang menjaga kohesi masyarakat adalah solidaritas sosial. Keluarga menunjukkan solidaritas melalui dukungan emosional, kerja sama dalam menghadapi tantangan, dan pembagian peran yang adil. Keluarga yang memiliki solidaritas yang kuat memberikan tempat tinggal yang aman dan menopang ketahanan sosial dan psikologis anggota keluarga.

Kelima, bekerja sama dengan kelompok sosial lain. Keluarga tidak dapat bertahan dalam menghadapi tantangan zaman sekarang. Sekolah, komunitas lokal, dan lembaga keagamaan harus bekerja sama dengan keluarga untuk mempertahankan stabilitas sosial dan menanamkan nilai. Coleman menekankan betapa pentingnya modal sosial, atau social capital, yang terbentuk melalui kolaborasi antara keluarga dan institusi sosial. Misalnya, orang tua dapat memperkuat prinsip keluarga mereka dengan mengambil bagian dalam kegiatan sekolah, bergabung dengan kelompok komunitas, atau bekerja sama dengan lembaga keagamaan. Dengan cara ini, keluarga membantu satu sama lain, menjadi pertahanan internal dan bagian penting dari jaringan sosial yang lebih luas.

Secara keseluruhan, pendekatan ini mengatakan bahwa peran keluarga harus ditingkatkan melalui komunikasi, pendidikan budaya, penggunaan teknologi, solidaritas internal, dan kolaborasi eksternal. Keluarga akan tetap mampu menjalankan peranannya sebagai pilar ketahanan sosial dan kultural jika dilakukan secara teratur. Ini akan memungkinkan mereka untuk tetap berada di tengah arus perubahan global yang begitu cepat. Dengan kata lain, memperkuat keluarga berarti mempertahankan budaya dan fondasi masyarakat negara.

C. Penutup

Ketahanan sosial dan kultural dibentuk oleh keluarga. Keluarga adalah institusi sosial paling dasar yang menghubungkan orang melalui darah dan perkawinan dan memainkan peran penting dalam membentuk perilaku, kepribadian, dan identitas budaya setiap orang. Keluarga memberikan kontrol sosial, membantu sosialisasi, dan memberikan dukungan emosional yang mendukung psikologis individu. Dari sudut pandang kultural, keluarga mewariskan budaya dan nilai-nilai moral, serta merupakan tempat untuk menyesuaikan diri dengan zaman. Karena fungsinya yang ganda, keluarga dianggap sebagai pilar peradaban yang menjaga stabilitas masyarakat.

Fungsi sosiologis keluarga tidak dapat diganti oleh institusi lain. Selama sosialisasi awal, keluarga belajar nilai-nilai seperti kejujuran, tanggung jawab, solidaritas, dan gotong royong. George Herbert Mead menyatakan bahwa proses sosialisasi keluarga mengajarkan seseorang memahami peran sosialnya dan berperilaku sesuai dengan norma masyarakat. Untuk menyesuaikan diri dengan tatanan sosialnya, individu

memerlukan kontrol sosial, menurut Peter Berger. Keluarga juga bertindak sebagai pengawal pertama dari perilaku menyimpang. Dukungan emosional juga sangat penting untuk melindungi psikologis. Menurut Talcott Parsons, keluarga sangat penting untuk stabilitas sosial dan keseimbangan individu.

Dari perspektif kultural, keluarga adalah tempat utama di mana moralitas, adat istiadat, bahasa, dan ritual diwariskan. Simbol dan praktik sehari-hari, menurut Clifford Geertz, pertama kali dipelajari dalam keluarga. Kegiatan sehari-hari, seperti makan bersama, mendongeng, atau merayakan ritual keluarga, membantu mempertahankan dan menyebarkan identitas budaya. Keluarga tidak hanya mempertahankan adat istiadat, tetapi juga berfungsi sebagai tempat orang beradaptasi dengan budaya baru. Anthony Giddens mengatakan bahwa keluarga adalah tempat refleksi yang dapat mengimbangi nilai-nilai masa lalu dengan nilai-nilai modern. Keluarga dapat mempertahankan kebiasaan budaya mereka tanpa kehilangan peran adaptif ini.

Namun, ada masalah besar di era modernitas dan individualisme. Stabilitas fungsi keluarga diancam oleh globalisasi, urbanisasi, kemajuan teknologi, dan gaya hidup yang semakin individualistik. Karena ikatan sosial di zaman sekarang menjadi lebih rapuh, keluarga harus berusaha lebih keras untuk mempertahankan solidaritas internal, menurut Zygmunt Bauman. Kehilangan nilai, penurunan peran keluarga besar, tekanan ekonomi, dan dominasi media digital adalah beberapa masalah yang dihadapi keluarga modern. Jika tidak diantisipasi, keluarga dapat kehilangan peran strategisnya dalam menjaga kohesi sosial dan pelestarian budaya.

Oleh karena itu, keluarga harus membuat rencana untuk meningkatkan peran mereka agar mereka tetap dapat memenuhi tanggung jawab sosial dan kultural mereka. Untuk memperkuat keluarga, penting untuk lebih banyak berbicara satu sama lain, menggunakan teknologi dengan bijak, meningkatkan solidaritas keluarga, dan bekerja sama dengan kelompok sosial. Coleman menekankan bahwa hubungan antara keluarga dan lembaga sosial menghasilkan social capital karena kerja sama memperkuat jaringan nilai dan dukungan dalam masyarakat.

Keluarga adalah pilar sosial dan kultural yang tidak dapat dipisahkan. Ia membentuk karakter seseorang, identitas budaya, dan kohesi sosial. Apabila keluarga mampu berkomunikasi lebih baik, menanamkan nilai sejak dini, dan dengan bijak mengelola perubahan sosial, mereka dapat tetap menjadi benteng peradaban meskipun menghadapi tantangan modernitas dan individualisme. Memperkuat keluarga dalam jangka panjang berarti memperkuat fondasi masyarakat dan menjamin keberlanjutan budaya negara di tengah dinamika global yang berubah.

Daftar Pustaka

- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Polity Press.
- Berger, P. L. (1966). *Invitation to sociology: A humanistic perspective*. Anchor Books.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Anchor Books.
- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94(Supplement), S95–S120. <https://doi.org/10.1086/228943>
- Durkheim, É. (1893). *The division of labor in society*. Free Press. (Original work published in French).
- Geertz, C. (1973). *The interpretation of cultures: Selected essays*. Basic Books.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford University Press.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society from the standpoint of a social behaviorist*. University of Chicago Press.
- Parsons, T. (1955). *Family, socialization and interaction process*. Free Press

PERAN AGAMA DALAM MENOPANG NILAI DAN ETIKA KELUARGA KONTEMPORER

Dr. M. Firdaus, M.A.⁴

A. Pendahuluan

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memiliki peran fundamental dalam membentuk kepribadian, nilai, dan karakter seseorang. Dalam keluarga, individu pertama kali mengenal norma, etika, serta sistem nilai yang menjadi dasar kehidupannya di tengah masyarakat. Namun, di era kontemporer, keluarga menghadapi tantangan yang semakin kompleks. Arus globalisasi, perkembangan teknologi digital, serta perubahan pola hidup modern sering kali mempengaruhi struktur, fungsi, dan nilai-nilai keluarga. Fenomena seperti meningkatnya angka perceraian, lunturnya komunikasi antar anggota keluarga, serta pergeseran peran gender menjadi realitas yang menuntut perhatian serius.

Dalam konteks tersebut, agama hadir sebagai pilar penting yang mampu menopang nilai dan etika keluarga. Agama tidak hanya memberikan seperangkat ajaran normatif, tetapi juga menjadi sumber spiritualitas dan moralitas yang dapat membimbing keluarga untuk tetap teguh dalam menghadapi perubahan zaman. Nilai-nilai agama menawarkan prinsip kesetiaan, kasih sayang, kejujuran, tanggung jawab, serta penghormatan antar sesama yang esensial dalam menjaga ketahanan keluarga.

⁴ Dr. M. Firdaus, M.A. adalah dosen Fakultas Tarbiyah IAIN Takengon yang saat ini juga beraktivitas sebagai pendakwah di Aceh Tengah.

Keluarga kontemporer membutuhkan fondasi nilai yang kuat agar tidak mudah goyah oleh arus modernitas yang cenderung menekankan individualisme dan materialisme. Dalam hal ini, peran agama menjadi sangat signifikan untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi, sekaligus menuntun keluarga dalam menegakkan etika sosial yang selaras dengan fitrah kemanusiaan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tulisan ini bertujuan untuk memaparkan secara mendalam bagaimana agama berperan dalam menopang nilai dan etika keluarga kontemporer. Pembahasan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik sekaligus praktik, sehingga keluarga tetap menjadi institusi yang kokoh, harmonis, dan berketahanan di tengah dinamika perubahan zaman.

B. Peran Agama dalam Menopang Nilai Agama dan Etika Keluarga Kontemporer

1. Konsep Dasar

a. Ketahanan Keluarga

Ketahanan keluarga dapat dipahami sebagai kemampuan suatu keluarga dalam menghadapi, mengelola, dan mengatasi berbagai tantangan hidup sehingga tetap mampu menjalankan fungsinya secara optimal. Ketahanan keluarga pada dasarnya menggambarkan kondisi sebuah keluarga yang memiliki kemampuan lahiriah maupun batiniah untuk berdiri mandiri dan mengembangkan potensi setiap anggotanya. Keluarga yang tangguh bukan hanya mampu memenuhi kebutuhan ekonomi, tetapi juga mampu menjaga keseimbangan emosional, membina hubungan sosial yang sehat, serta menumbuhkan nilai-nilai moral dan spiritual di

dalam rumah tangga. Dengan demikian, ketahanan keluarga menjadi landasan penting bagi tercapainya kehidupan yang sejahtera dan harmonis bagi seluruh anggota keluarga (Lubis, 2018).

Dalam perspektif Islam, konsep ketahanan keluarga erat kaitannya dengan cita-cita membangun rumah tangga *sakinah, mawaddah, wa rahmah* sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an QS. Ar-Rum: 2. Nilai *sakinah* melambangkan ketenangan jiwa, *mawaddah* menekankan pada cinta kasih yang tulus, dan *rahmah* merepresentasikan kasih sayang yang luas dan mendalam. Ketiga nilai ini menjadi fondasi spiritual yang menuntun keluarga Muslim untuk menghadapi dinamika kehidupan, menjaga keharmonisan suami-istri, serta memastikan tumbuh kembang anak dalam lingkungan yang penuh nilai moral dan etika.

Di era kontemporer, keluarga menghadapi tantangan yang semakin kompleks, mulai dari perubahan struktur sosial, pergeseran nilai budaya, meningkatnya individualisme, hingga penetrasi teknologi digital yang memengaruhi pola komunikasi dan interaksi antar anggota keluarga. Giddens (1992) menyebut fenomena ini sebagai *the transformation of intimacy*, yakni perubahan relasi modern yang sering kali membawa konsekuensi pada melemahnya ikatan keluarga tradisional. Dalam konteks ini, agama hadir sebagai sumber nilai yang menstabilkan, memberi arah moral, serta menjadi filter terhadap pengaruh negatif dari modernitas yang tidak selaras dengan prinsip kemanusiaan.

Kajian-kajian kontemporer juga menegaskan peran penting agama dalam menopang nilai dan etika keluarga. Koenig (2012) menunjukkan bahwa religiusitas berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, stabilitas emosional, dan ikatan keluarga yang kuat. Marks (2006) menambahkan bahwa praktik keagamaan memperkuat komunikasi antar anggota keluarga dan meningkatkan komitmen pernikahan. Sementara itu, dalam praktek keseharian di masyarakat Indonesia, dapat dipastikan bahwa agama berfungsi sebagai *modal sosial* yang mampu menjaga keutuhan keluarga di tengah tantangan globalisasi dan modernisasi.

Dengan demikian, ketahanan keluarga tidak dapat dipisahkan dari peran agama sebagai penopang nilai dan etika yang menopang kehidupan rumah tangga. Agama, khususnya Islam, tidak hanya menyediakan pedoman normatif, tetapi juga memberikan inspirasi praktis untuk membangun keluarga yang tangguh, harmonis, dan adaptif.

b. Nilai dalam Kehidupan Keluarga

Nilai merupakan standar perilaku yang menjadi pedoman dalam bersikap, bertindak, dan berinteraksi. Dalam keluarga, nilai berfungsi sebagai orientasi utama yang menuntun anggota keluarga untuk memahami apa yang dianggap benar, baik, dan patut. Nilai agama seperti kejujuran, kasih sayang, tanggung jawab, serta penghormatan antar sesama merupakan pilar utama yang harus diwariskan kepada generasi berikutnya. Keluarga yang kaya akan internalisasi nilai akan lebih mampu bertahan di tengah guncangan sosial dan budaya.

Lebih jauh, nilai keluarga juga berfungsi sebagai mekanisme kontrol sosial yang membentuk identitas dan karakter individu. Nilai yang diinternalisasi sejak dini dalam lingkungan keluarga akan menjadi bekal dalam pengambilan keputusan, menghadapi tekanan sosial, serta menentukan arah kehidupan anak di masa depan (Bronfenbrenner, 1979). Dalam konteks Islam, nilai-nilai agama yang ditanamkan di dalam keluarga tidak sekadar menjadi aturan normatif, melainkan juga sumber inspirasi moral yang memengaruhi perilaku sehari-hari. Allah menegaskan dalam QS. Luqman ayat 13 sampai dengan 19 yang menekankan pentingnya menanamkan nilai iman dan ketaatan sejak anak masih kecil, sebagaimana nasihat Luqman kepada putranya.

Kajian sosiologi keluarga menunjukkan bahwa keluarga yang konsisten menanamkan nilai agama cenderung memiliki ikatan emosional yang lebih kuat, tingkat konflik yang lebih rendah, serta daya tahan yang lebih tinggi dalam menghadapi perubahan lingkungan (Mahoney, 2010). Nilai agama di sini berfungsi sebagai "lem sosial" (*social glue*) yang mengikat seluruh anggota keluarga dalam satu visi bersama, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan kehidupan kontemporer secara kolektif dan solid.

Dengan demikian, nilai dalam keluarga bukan sekadar pedoman abstrak, tetapi juga fondasi praktis yang menopang ketahanan keluarga. Internalisasi nilai yang kokoh, terutama nilai agama, akan menciptakan keluarga yang harmonis, dan berdaya dalam menjaga martabat serta keberlanjutan kehidupan sosial.

c. Etika dalam Perspektif Agama

Etika merupakan seperangkat prinsip moral yang mengatur perilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari. Dalam Islam, etika keluarga tercermin dalam berbagai nash Al-Qur'an dan hadis, seperti kewajiban berbakti kepada orang tua, menjaga kehormatan keluarga, memuliakan pasangan hidup, serta mendidik anak dengan penuh kasih sayang. Prinsip-prinsip etis ini tidak hanya mengatur hubungan internal keluarga, tetapi juga berdampak pada hubungan sosial yang lebih luas.

Etika keluarga dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai seperangkat aturan normatif, tetapi juga sebagai sistem nilai yang bersifat komprehensif dan aplikatif. Al-Qur'an menekankan pentingnya berbuat baik kepada kedua orang tua (QS. Luqman [31]:14), menjaga kesucian diri (QS. An-Nur [24]:30-31), serta menjunjung tinggi keadilan dalam interaksi keluarga (QS. An-Nisa [4]:135). Ajaran-ajaran ini menggarisbawahi bahwa etika keluarga merupakan fondasi moral yang dirancang untuk melindungi kehormatan, martabat, dan kesejahteraan keluarga. Arliman (2022) bahkan menegaskan bahwa moralitas yang baik dalam keluarga akan melahirkan masyarakat yang kuat, karena keluarga adalah inti dari pembentukan peradaban.

Penerapan etika dalam keluarga juga berfungsi sebagai mekanisme preventif terhadap berbagai problem sosial kontemporer. Banyak penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang mengabaikan pendidikan etika dan nilai agama lebih rentan mengalami konflik internal, perceraian, hingga degradasi moral generasi muda

(Amato, 2000; Gunarsa & Gunarsa, 2001). Sebaliknya, keluarga yang konsisten menanamkan nilai kasih sayang, tanggung jawab, dan saling menghormati cenderung melahirkan generasi yang memiliki resiliensi tinggi terhadap tekanan budaya global dan modernitas. Oleh karena itu, internalisasi etika dalam keluarga bukan sekadar urusan sesaat, melainkan investasi sosial jangka panjang.

Lebih jauh, etika keluarga Islam juga relevan dalam konteks keluarga kontemporer yang menghadapi tantangan digitalisasi, individualisme, dan pergeseran nilai budaya. Kehadiran media sosial, misalnya, dapat menggeser pola komunikasi dalam keluarga, sehingga diperlukan etika komunikasi berbasis nilai Islam untuk menjaga keharmonisan (Zahra et al., 2025). Selain itu, konsep *sakinah, mawaddah, wa rahmah* yang bersumber dari QS. Ar-Rum [30]:21 menjadi kerangka etis yang tetap relevan dalam menjawab dinamika keluarga modern. Dengan demikian, Islam menawarkan panduan etika yang tidak hanya bersifat transhistoris, tetapi juga kontekstual, sehingga mampu menopang ketahanan keluarga dalam menghadapi perubahan zaman (Mirwan, 2025).

d. Agama sebagai Sumber Nilai dan Etika

Agama memiliki posisi sentral dalam menopang nilai dan etika keluarga karena ia menyediakan landasan normatif sekaligus spiritual. Sebagai sumber nilai, agama menuntun manusia pada kebaikan universal yang melampaui batas ruang dan waktu. Sebagai pedoman etika, agama memberi rambu-rambu praktis untuk menjaga keharmonisan relasi dalam keluarga. Dengan demikian, agama tidak hanya berfungsi pada level teologis,

tetapi juga praktis dalam membangun keluarga yang berkarakter, harmonis, dan berketahanan.

Agama dalam konteks keluarga berfungsi sebagai sistem makna (*meaning system*) yang mengikat setiap anggota keluarga pada prinsip moral tertentu. Geertz (1977) menyebut agama sebagai "cultural system" yang menyediakan kerangka interpretasi atas pengalaman hidup, termasuk dalam ranah rumah tangga. Melalui ajaran agama, keluarga mendapatkan orientasi yang jelas mengenai tujuan hidup, kewajiban moral, serta cara menyelesaikan konflik secara bermartabat. Hal ini menunjukkan bahwa agama tidak sekadar ritual, tetapi juga instrumen sosial yang memberi arah dalam membangun ketahanan keluarga.

Dalam tradisi Islam, posisi agama sebagai fondasi keluarga sangat jelas terlihat dari perintah membangun rumah tangga atas dasar iman dan takwa (QS. At-Tahrim [66]:6). Konsep *sakinah, mawaddah, wa rahmah* menekankan bahwa kebahagiaan keluarga tidak dapat dipisahkan dari nilai-nilai transendental yang bersumber dari Allah SWT. Penelitian Koenig et al. (2012) juga menunjukkan bahwa keberagamaan yang kuat berkorelasi positif dengan kualitas relasi keluarga, stabilitas pernikahan, dan kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Dengan demikian, agama menjadi perekat yang menjaga keutuhan keluarga di tengah perubahan sosial yang cepat.

Lebih jauh, agama juga berfungsi sebagai mekanisme regulasi sosial dalam keluarga kontemporer. Di tengah tantangan globalisasi, materialisme, dan

individualisme, ajaran agama hadir untuk meneguhkan pentingnya nilai kebersamaan, tanggung jawab, dan pengendalian diri. Misalnya, prinsip saling menghormati dan menunaikan hak-hak keluarga yang diatur dalam Al-Qur'an dan hadis menjadi pedoman etika yang mampu mengimbangi derasnya pengaruh budaya populer. Sejumlah penelitian mutakhir menegaskan bahwa keluarga religius lebih resilien dalam menghadapi tekanan sosial dan ekonomi dibandingkan keluarga yang minim internalisasi nilai agama (Mahoney, 2010). Dengan kata lain, agama memiliki peran vital dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan material dan spiritual keluarga.

2. Dinamika Keluarga Kontemporer

Perubahan sosial, ekonomi, dan budaya yang terjadi secara cepat pada era globalisasi membawa pengaruh signifikan terhadap pola dan fungsi keluarga. Keluarga kontemporer dihadapkan pada berbagai tantangan baru yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Dinamika ini dapat dilihat dari beberapa aspek berikut:

a. Perubahan Struktur dan Pola Hidup Keluarga

Modernisasi telah mendorong terjadinya perubahan struktur keluarga dari bentuk besar (*extended family*) menuju keluarga inti (*nuclear family*). Perubahan ini menyebabkan berkurangnya fungsi sosial tradisional, seperti peran kakek-nenek dalam mendidik cucu, serta melemahnya ikatan kekerabatan. Selain itu, gaya hidup modern yang menekankan mobilitas dan kemandirian juga memengaruhi pola interaksi antar anggota keluarga (Clara & Wardani, 2020).

b. Tantangan Nilai dan Moralitas

Arus globalisasi dan perkembangan media digital membawa pengaruh besar terhadap nilai dan moralitas keluarga. Budaya populer yang cenderung menonjolkan hedonisme, individualisme, dan materialisme sering kali bertentangan dengan nilai-nilai keagamaan. Hal ini berimplikasi pada meningkatnya kasus pergeseran nilai, seperti kurangnya penghormatan kepada orang tua, menurunnya kualitas komunikasi keluarga, dan munculnya perilaku menyimpang di kalangan remaja (Aisy et al., 2025).

c. Perubahan Peran Gender

Keluarga kontemporer juga menghadapi dinamika dalam pembagian peran gender. Semakin banyak perempuan yang berperan aktif di ranah publik, baik dalam dunia kerja maupun sosial, yang berdampak pada terjadinya negosiasi ulang peran domestik dalam keluarga. Sementara itu, laki-laki dituntut untuk lebih terlibat dalam urusan rumah tangga dan pengasuhan anak. Pergeseran ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memicu konflik peran yang berujung pada ketidakharmonisan keluarga (Usman, 2025).

d. Tantangan Teknologi dan Media Digital

Teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah pola interaksi dalam keluarga. Kehadiran gawai (gadget) dan media sosial membawa dampak ambivalen: di satu sisi memudahkan komunikasi jarak jauh, tetapi di sisi lain sering mengurangi intensitas komunikasi langsung antar anggota keluarga. Fenomena "*gadget parenting*" dan "*screen time*" yang berlebihan juga menjadi faktor yang

memengaruhi kualitas relasi emosional dalam keluarga (Suryani et al., 2025).

e. Krisis Sosial dan Ekonomi

Kondisi sosial-ekonomi seperti kemiskinan, pengangguran, dan urbanisasi turut memberikan tekanan terhadap stabilitas keluarga. Tekanan ekonomi yang berat dapat menimbulkan stres, konflik, hingga kekerasan dalam rumah tangga. Sementara itu, urbanisasi sering kali menjauhkan keluarga dari komunitas sosial tradisional yang sebelumnya menjadi sumber dukungan moral dan spiritual (Rangkuti & Mesra, 2024).

3. Peran Agama dalam Menopang Nilai dan Etika Keluarga Kontemporer

Di tengah derasnya arus globalisasi dan perubahan sosial, agama tampil sebagai fondasi yang kokoh dalam menjaga nilai dan etika keluarga. Agama tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga fungsional, karena ajarannya dapat diterapkan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari. Peran agama dalam menopang nilai dan etika keluarga kontemporer dapat dilihat dari beberapa dimensi berikut:

a. Agama sebagai Sumber Nilai Moral

Agama memberikan seperangkat nilai moral yang bersifat universal dan abadi, seperti kejujuran, kasih sayang, tanggung jawab, dan keadilan. Nilai-nilai ini menjadi rujukan bagi keluarga dalam membangun interaksi yang sehat antar anggota. Misalnya, prinsip saling menghormati dan mengasihi dalam Islam bukan hanya ideal normatif, tetapi harus diwujudkan dalam relasi sehari-hari antara suami, istri, maupun anak.

Nilai moral yang ditawarkan agama memiliki sifat universal karena dapat diterima lintas budaya dan zaman, namun pada saat yang sama ia juga bersifat kontekstual karena memberi panduan praktis sesuai kebutuhan hidup manusia. Dalam Islam, misalnya, ajaran tentang *birr al-wāliḍayn* (berbakti kepada orang tua), keadilan dalam mengelola nafkah, dan kewajiban mendidik anak dengan penuh kasih sayang merupakan implementasi konkret dari nilai moral yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan hadis (QS. Luqman [31]:14; QS. An-Nisa [4]:19). Dengan demikian, nilai moral tidak berhenti pada tataran abstrak, melainkan diwujudkan secara nyata dalam interaksi keluarga.

Lebih jauh, nilai-nilai agama tersebut membentuk mekanisme pengendalian diri dan harmonisasi hubungan antar anggota keluarga. Kejujuran, misalnya, bukan hanya membangun kepercayaan antara suami dan istri, tetapi juga melatih anak-anak untuk menjunjung integritas dalam kehidupan sosial mereka. Demikian pula nilai kasih sayang berfungsi sebagai perekat emosional yang menjamin adanya rasa aman (*sense of security*) di dalam keluarga. Menurut Koenig et al. (2012), keluarga yang menanamkan nilai moral berbasis agama lebih mampu menciptakan iklim komunikasi terbuka, kelekatan emosional yang kuat, serta resiliensi ketika menghadapi krisis.

Selain itu, nilai-nilai moral yang bersumber dari agama juga berfungsi sebagai benteng terhadap penetrasi nilai-nilai negatif yang muncul akibat globalisasi dan modernisasi. Di tengah arus individualisme dan materialisme, prinsip tanggung jawab dan keadilan yang ditanamkan dalam keluarga berfungsi menjaga

keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan kepentingan bersama. Keluarga religius lebih tahan terhadap disorientasi nilai, karena memiliki pedoman moral yang jelas dalam menghadapi perubahan sosial (Muhammad, 2015). Dengan demikian, nilai moral agama menjadi modal sosial utama dalam membentuk keluarga yang berkarakter kuat, harmonis, dan berdaya lenting tinggi.

b. Agama sebagai Pedoman Etika Keluarga

Etika keluarga yang berlandaskan agama pada hakikatnya merupakan wujud konkret dari nilai-nilai moral yang telah diinternalisasi dalam kehidupan rumah tangga (Apriliyani, 2024). Ajaran Islam tidak hanya memuat kewajiban normatif, tetapi juga mengajarkan keseimbangan antara hak dan kewajiban setiap anggota keluarga. Misalnya, suami berkewajiban menafkahi dan melindungi, sementara istri memiliki hak atas nafkah tersebut sekaligus kewajiban menjaga kehormatan keluarga. Anak-anak, di sisi lain, tidak hanya berkewajiban berbakti kepada orang tua, tetapi juga memiliki hak untuk dididik dengan penuh kasih sayang. Dengan demikian, etika keluarga menciptakan harmoni melalui distribusi peran yang adil dan proporsional.

Lebih jauh, etika keluarga dalam Islam tidak hanya mengatur relasi domestik, tetapi juga memberi dampak positif pada hubungan sosial yang lebih luas. Keluarga yang terbiasa menanamkan nilai kasih sayang, penghormatan, dan tanggung jawab akan melahirkan individu-individu yang berperilaku etis di tengah masyarakat. Ibn Khaldun (2000) menyatakan bahwa kualitas moral keluarga sangat menentukan kualitas

peradaban, karena keluarga merupakan unit sosial pertama yang membentuk pola interaksi manusia. Oleh karena itu, etika keluarga bukan sekadar urusan privat, tetapi berfungsi sebagai fondasi bagi terwujudnya masyarakat yang adil, harmonis, dan berkeadaban.

Dalam konteks kontemporer, etika keluarga berbasis agama semakin relevan untuk merespons tantangan modernitas, seperti meningkatnya individualisme, disorientasi nilai, dan krisis moral di kalangan generasi muda. Penelitian Mahoney (2010) menunjukkan bahwa praktik spiritualitas keluarga, seperti doa bersama atau pengamalan ajaran agama, berkontribusi signifikan terhadap kohesi keluarga dan resiliensi menghadapi tekanan eksternal. Dengan demikian, etika keluarga tidak boleh dipandang statis, melainkan harus terus diinternalisasi dan diadaptasi agar tetap mampu menopang ketahanan keluarga di era modern.

c. Agama sebagai Benteng dari Krisis Moral

Keluarga kontemporer kerap menghadapi krisis moral yang ditandai dengan meningkatnya perceraian, kekerasan rumah tangga, serta degradasi nilai etika pada generasi muda. Agama hadir sebagai benteng yang mampu menahan derasnya arus negatif tersebut dengan memberikan mekanisme kontrol internal berupa iman dan takwa. Kesadaran religius dalam keluarga dapat mencegah perilaku destruktif sekaligus mendorong terciptanya suasana penuh kasih dan tanggung jawab. Fenomena krisis moral dalam keluarga kontemporer tidak dapat dilepaskan dari pengaruh globalisasi, modernisasi, serta

perkembangan teknologi digital yang begitu cepat. Individualisme, hedonisme, dan relativisme nilai semakin mudah merasuki kehidupan keluarga, terutama melalui media sosial dan budaya populer. Dalam situasi ini, agama hadir sebagai filter nilai, yang menegaskan pentingnya prinsip pengendalian diri (*self-control*), kesabaran, dan tanggung jawab moral. Nilai-nilai iman dan takwa tidak hanya berfungsi sebagai dogma teologis, melainkan juga sebagai strategi sosial untuk menjaga keluarga tetap berada pada jalur yang benar (Koenig et al., 2012).

Selain sebagai benteng moral, agama juga berperan sebagai sumber motivasi positif bagi setiap anggota keluarga. Praktik keagamaan seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an bersama, atau menghadiri pengajian keluarga dapat memperkuat ikatan emosional sekaligus meningkatkan rasa memiliki di antara anggota keluarga. Mahoney (2010) menunjukkan bahwa keluarga yang menjadikan agama sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari memiliki tingkat kohesi yang lebih tinggi, serta lebih mampu menghadapi tekanan eksternal seperti masalah ekonomi atau konflik interpersonal. Hal ini membuktikan bahwa agama bukan hanya solusi spiritual, tetapi juga berimplikasi langsung pada ketahanan keluarga secara praktis.

Lebih jauh, agama memberi arah dalam membangun generasi muda yang berkarakter. Melalui internalisasi nilai religius sejak dini, anak-anak dibentuk untuk memiliki kesadaran moral yang kokoh dalam menghadapi tantangan zaman. Indra (2017) menegaskan bahwa keluarga religius mampu mencetak generasi yang

tidak mudah tergerus oleh arus globalisasi karena memiliki standar nilai yang jelas. Dengan demikian, peran agama dalam keluarga kontemporer tidak hanya bersifat preventif dalam menahan krisis moral, tetapi juga proaktif dalam membangun keluarga yang harmonis, resilien, dan berdaya saing dalam peradaban modern.

d. Agama sebagai Energi Spiritual

Energi spiritual yang bersumber dari agama berfungsi sebagai perekat batin yang memperkuat solidaritas keluarga. Aktivitas keagamaan yang dilakukan bersama, seperti shalat berjamaah di mesjid bersama keluarga, membaca Al-Qur'an, atau berdzikir bersama, tidak hanya menumbuhkan suasana religius, tetapi juga menciptakan pengalaman emosional yang mempererat rasa kebersamaan. Hal ini sejalan dengan temuan Koenig et al. (2012) yang menunjukkan bahwa keterlibatan dalam praktik religius bersama mampu meningkatkan kualitas komunikasi, kelekatan emosional, dan kepuasan hubungan keluarga.

Selain mempererat hubungan emosional, spiritualitas keluarga juga memberikan daya lenting (*resilience*) dalam menghadapi tekanan hidup. Keluarga yang berlandaskan agama memiliki perspektif transendental dalam memandang ujian, sehingga krisis tidak dilihat semata-mata sebagai musibah, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran dan peningkatan iman. Dalam Islam, nilai kesabaran (*ṣabr*) dan tawakal menjadi prinsip utama yang menumbuhkan optimisme dalam menghadapi kesulitan. Mahoney (2010) menegaskan bahwa keluarga yang menjadikan spiritualitas sebagai

fondasi hidup lebih mampu mengelola konflik internal dan lebih tangguh menghadapi ketidakpastian ekonomi maupun sosial.

Lebih jauh, spiritualitas keluarga juga memiliki peran penting dalam pendidikan nilai antar generasi. Melalui teladan orang tua dalam beribadah dan mendidik anak dengan pendekatan religius, nilai-nilai moral dapat diwariskan secara efektif. Herawati et al (2025) menekankan bahwa pendidikan agama yang konsisten dalam keluarga menjadi benteng moral generasi muda dari krisis identitas dan degradasi etika. Dengan demikian, spiritualitas keluarga tidak hanya berfungsi untuk memperkuat ikatan emosional dan ketahanan internal, tetapi juga sebagai investasi jangka panjang bagi pembentukan generasi yang berkarakter kuat dan berorientasi pada nilai-nilai ilahiah.

e. Agama sebagai Basis Ketahanan Sosial

Peran agama dalam keluarga tidak hanya berdampak pada lingkup internal, tetapi juga eksternal. Keluarga yang kuat secara nilai dan etika akan melahirkan masyarakat yang berkarakter, bermoral, dan berkeadaban. Dengan kata lain, agama tidak hanya menjaga keharmonisan rumah tangga, tetapi juga menopang ketahanan sosial yang lebih luas.

Keluarga religius yang konsisten menanamkan nilai dan etika akan menjadi miniatur masyarakat yang ideal. Dari keluarga inilah lahir individu-individu yang memiliki kepribadian matang, berintegritas, dan bertanggung jawab dalam kehidupan sosial. Ibn Khaldun (2000) menegaskan

bahwa peradaban yang kuat berawal dari keluarga yang sehat secara moral, karena keluarga merupakan unit sosial terkecil yang mereproduksi nilai dan budaya. Dengan demikian, kualitas masyarakat pada akhirnya bergantung pada kualitas pendidikan nilai dalam keluarga.

Lebih jauh, agama dalam keluarga juga memiliki fungsi transformatif yang menjembatani hubungan antara ruang privat dan ruang publik. Nilai kejujuran, keadilan, dan kepedulian yang dipraktikkan dalam lingkup keluarga akan tercermin dalam perilaku sosial yang lebih luas, seperti dalam dunia kerja, pendidikan, maupun kehidupan bermasyarakat. Azizi (2024) menekankan bahwa pola asuh berbasis nilai berperan signifikan dalam membentuk perilaku sosial generasi muda, sehingga keluarga yang berlandaskan agama menjadi agen penting dalam menciptakan masyarakat berkarakter.

Dalam konteks kontemporer, peran eksternal agama dalam keluarga semakin urgen di tengah derasnya arus globalisasi, sekularisasi, dan krisis identitas budaya. Keluarga yang kuat secara religius mampu menjadi benteng sosial yang menjaga moralitas publik dan mencegah terjadinya disorientasi nilai di masyarakat. Rusli dan Mulyana (2025) menegaskan bahwa internalisasi agama dalam keluarga memiliki dampak kolektif dalam memperkuat kohesi sosial, meningkatkan kepedulian antarwarga, serta membangun masyarakat yang harmonis dan berkeadaban. Oleh karena itu, keluarga berbasis agama tidak hanya berfungsi sebagai pelindung internal, tetapi juga sebagai motor penggerak ketahanan sosial dan pembangunan peradaban.

4. Strategi Penguatan Nilai Agama dalam Keluarga Kontemporer

Agar nilai dan etika agama benar-benar berfungsi dalam menopang ketahanan keluarga, diperlukan strategi yang terencana dan berkesinambungan. Strategi ini dapat dilakukan baik dalam ranah internal keluarga maupun melalui dukungan eksternal dari masyarakat dan negara.

a. Revitalisasi Pendidikan Agama dalam Keluarga

Keluarga merupakan dunia pendidikan pertama bagi anak, tempat nilai-nilai dasar agama dan moral ditanamkan sejak dini. Orang tua memiliki tanggung jawab utama dalam membimbing anak menuju jalan kebenaran melalui keteladanan, pembiasaan ibadah, dan penanaman akhlak mulia. Hal ini ditegaskan dalam Al-Qur'an: *"Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka..."* (Departemen Agama RI, 2010 66:6). Ayat ini menunjukkan bahwa menjaga keluarga dari kebinasaan spiritual merupakan kewajiban orang tua yang tak bisa diabaikan.

Teladan pendidikan keluarga juga diabadikan dalam kisah Luqman yang menasihati anaknya tentang tauhid, shalat, dan akhlak (Departemen Agama RI, 2010 31: 13-19). Kisah ini menegaskan bahwa pendidikan agama bukan hanya berupa pengajaran kognitif, melainkan juga nasihat penuh kasih sayang yang membentuk karakter anak. Nabi Muhammad SAW pun menegaskan peran orang tua sebagai pemimpin keluarga: *"Setiap kalian adalah pemimpin, dan setiap pemimpin akan dimintai pertanggungjawaban atas yang dipimpinnya"* (Bukhārī, n.d.; Muslim, n.d.). Dengan demikian, tanggung jawab

mendidik anak bukan sekadar pilihan, melainkan amanah agama yang akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah SWT.

Selain itu, Rasulullah SAW bersabda: *“Tidaklah seorang ayah memberikan pemberian yang lebih utama kepada anaknya daripada akhlak yang baik”* (Tirmidzī, 1975). Hadis ini memperkuat pandangan bahwa pendidikan keluarga harus menekankan pembentukan akhlak, karena akhlak adalah mahkota yang membedakan manusia beriman dari lainnya. Bahkan, pembiasaan ibadah sejak kecil menjadi bagian penting dari pendidikan keluarga, sebagaimana sabda Nabi: *“Perintahkanlah anak-anak kalian untuk melaksanakan shalat ketika mereka berusia tujuh tahun, dan pukullah mereka (dengan cara mendidik, bukan menyakiti) ketika mereka berusia sepuluh tahun apabila mereka meninggalkannya”* (Abū Dāwud, n.d.)

Para ulama klasik dan kontemporer juga memberikan perhatian besar pada peran pendidikan agama dalam keluarga. Al-Ghazali (n.d.) dalam *Ihya’ Ulumuddin* menekankan bahwa anak lahir dalam keadaan fitrah, dan orang tua memiliki peran menentukan arah perkembangan fitrahnya. Ibn Qayyim al-Jawziyyah (n.d.) dalam *Tuhfatul Maudud bi Ahkamil Maulud* menegaskan pentingnya doa, pendidikan akhlak, dan pengawasan orang tua sejak masa kanak-kanak. Sementara itu, Ulwan (1992) dalam *Tarbiyatul Aulad fil Islam* memberikan panduan praktis tentang bagaimana orang tua dapat menanamkan iman, ibadah, dan akhlak dalam kehidupan sehari-hari keluarga.

b. Peran Lembaga Pendidikan dan Sosial Keagamaan

Selain keluarga, sekolah, pesantren, dan lembaga keagamaan memiliki peran strategis dalam memperkuat nilai agama serta memastikan keberlanjutan etika dalam kehidupan sosial. Sekolah sebagai institusi formal tidak hanya berfungsi mentransfer pengetahuan, tetapi juga menginternalisasikan nilai keagamaan melalui kurikulum yang terintegrasi. Kurikulum pendidikan agama seyogianya disesuaikan dengan tantangan kontemporer, seperti perkembangan teknologi dan globalisasi, dengan memasukkan materi tentang literasi digital Islami, etika bermedia sosial, serta penguatan karakter berbasis agama (Azra, 1999)). Upaya ini akan memungkinkan generasi muda menghadapi kompleksitas kehidupan modern dengan tetap berpegang pada nilai-nilai moral.

Pesantren, sebagai lembaga pendidikan tradisional Islam, juga memainkan peran penting dalam membentuk kepribadian religius dan etis. Tradisi pengajian kitab kuning, pembiasaan ibadah, serta penekanan pada akhlak menjadi modal utama yang membuat pesantren tetap relevan dalam menghadapi tantangan zaman (Dhofier, 2011). Banyak pesantren kini mengembangkan program-program kontekstual seperti pelatihan parenting Islami, pembinaan akhlak anak, hingga literasi digital berbasis syariah, sehingga fungsinya tidak hanya mendidik santri, tetapi juga menjadi pusat pembinaan keluarga dan masyarakat.

Lembaga sosial keagamaan seperti majelis taklim, ormas Islam, dan lembaga dakwah berperan sebagai jembatan yang menghubungkan pendidikan agama dengan kehidupan sehari-hari. Melalui pengajian rutin,

konseling keluarga, dan pelatihan parenting Islami, lembaga-lembaga ini membantu memperkuat peran orang tua sekaligus menyediakan dukungan sosial bagi keluarga yang menghadapi tantangan. Kehadiran lembaga keagamaan di tengah masyarakat memperkuat fungsi kontrol sosial berbasis nilai agama, sehingga ketahanan keluarga dapat berkontribusi langsung pada ketahanan sosial yang lebih luas (Badriyah, 2025).

c. Optimalisasi Peran Media Dakwah dan Literasi Digital

Perkembangan teknologi digital seyogianya tidak hanya dipandang sebagai tantangan, tetapi juga sebagai peluang untuk memperkuat nilai agama dalam keluarga. Media sosial, website keislaman, aplikasi edukasi Islami, dan platform digital lain dapat menjadi sarana dakwah yang efektif apabila dikelola secara kreatif dan sesuai dengan prinsip syariah. Melalui konten positif yang menekankan nilai moral, pendidikan keluarga Islami, dan praktik ibadah sehari-hari, media digital dapat membantu orang tua dalam menanamkan ajaran agama secara lebih menarik dan kontekstual (Campbell & Tsuria, 2021).

Selain itu, peningkatan literasi digital keluarga sangat penting agar setiap anggota mampu memilah informasi yang bermanfaat sekaligus menghindari konten yang bersifat merusak moral. Literasi digital Islami tidak hanya mencakup keterampilan teknis dalam menggunakan media, tetapi juga mencakup kesadaran etis dan spiritual dalam berinteraksi di ruang digital. Hal ini sejalan dengan prinsip *amar ma'ruf nahi munkar* yang dapat diterapkan di dunia maya, sehingga keluarga mampu menjadi agen

kebaikan di tengah derasnya arus informasi (Siswanto et al., 2025).

Dengan demikian, teknologi digital bukan semata ancaman bagi ketahanan keluarga, tetapi justru dapat menjadi instrumen strategis dalam membangun keluarga berkarakter Islami. Keluarga yang mampu memanfaatkan media digital secara bijak akan memiliki daya lenting (resilience) yang lebih kuat, karena mereka tidak hanya bertahan dari dampak negatif globalisasi digital, tetapi juga mampu menggunakannya untuk memperkuat ikatan spiritual, moral, dan sosial (Ulfah, 2020).

d. Sinergi Keluarga, Masyarakat, dan Negara

Penguatan nilai agama dalam keluarga tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan membutuhkan sinergi dari berbagai pihak. Dalam perspektif Islam, keluarga, masyarakat, dan pemerintah memiliki tanggung jawab kolektif dalam menjaga akhlak dan keberlangsungan kehidupan beragama. Allah Swt. berfirman dalam QS. At-Tahrīm [66]: 6, *"Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka..."*, ayat ini menegaskan kewajiban keluarga sebagai garda terdepan dalam pendidikan agama. Namun, peran keluarga perlu diperkuat dengan dukungan lingkungan sosial dan regulasi yang kondusif.

Pemerintah memiliki peran penting dalam menyusun regulasi dan kebijakan yang pro-keluarga, seperti program bimbingan keluarga sakinah, penyuluhan agama, serta penyediaan layanan konseling berbasis nilai Islami. Hal ini sejalan dengan prinsip *siyāṣah syar'īyyah* (kebijakan publik Islami) yang menekankan bahwa

pemimpin bertugas menjaga kemaslahatan umat, termasuk dalam bidang keluarga dan pendidikan. Dengan demikian, regulasi yang tepat dapat menjadi instrumen untuk memperkuat pondasi keluarga Muslim di tengah tantangan modernitas.

Di sisi lain, masyarakat juga memiliki tanggung jawab moral dan sosial dalam membentuk lingkungan yang mendukung nilai keagamaan. Rasulullah Saw. bersabda: *"Setiap kamu adalah pemimpin, dan setiap pemimpin akan dimintai pertanggungjawaban atas yang dipimpinnya..."* (Bukhārī, n.d.; Muslim, n.d.). Hadis ini menegaskan bahwa tanggung jawab pendidikan agama tidak hanya terletak pada orang tua, tetapi juga melekat pada masyarakat luas sebagai bagian dari amanah sosial. Dengan adanya sinergi antara keluarga, masyarakat, dan negara, nilai-nilai Islam dapat diinternalisasikan secara utuh dalam kehidupan sehari-hari, sehingga membentuk generasi yang berakarakter, berakhlak mulia, dan siap menghadapi tantangan zaman.

e. Penguatan Spiritualitas Keluarga

Selain aspek struktural, aspek spiritual juga harus diperkuat karena ia menjadi fondasi utama dalam membangun keluarga sakinah. Ibadah berjamaah di rumah, seperti shalat bersama, bukan hanya melatih kedisiplinan beribadah tetapi juga memperkuat ikatan emosional antaranggota keluarga. Rasulullah ﷺ bersabda: *"Apabila seorang suami membangunkan istrinya pada malam hari, lalu keduanya shalat dua rakaat bersama, maka mereka akan dicatat termasuk orang-orang yang banyak mengingat Allah"* (Abū Dāwud, n.d.). Hadis ini menegaskan

bahwa kebersamaan dalam ibadah mampu menumbuhkan ikatan ruhani yang mendalam.

Selain shalat, doa bersama dan pembiasaan dzikir dalam keluarga juga menjadi sarana efektif dalam memperkuat dimensi spiritual. Doa bukan hanya ekspresi penghambaan kepada Allah, tetapi juga menjadi media komunikasi batin antar anggota keluarga. Dengan doa bersama, keluarga belajar saling mendoakan dan menumbuhkan rasa kasih sayang. Allah berfirman dalam QS. Al-Furqān [25]: 74, *"Dan orang-orang yang berkata: Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami pasangan kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (qurrata a'yūn), dan jadikanlah kami pemimpin bagi orang-orang yang bertakwa."* Ayat ini menunjukkan betapa doa berperan dalam membentuk keharmonisan keluarga.

Lebih jauh, pembiasaan dzikir dalam keseharian, baik secara individual maupun kolektif, menanamkan kesadaran spiritual yang terus hidup. Dzikir menghadirkan ketenangan hati sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28, *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."* Dengan suasana batin yang tenteram, keluarga akan lebih siap menghadapi tekanan sosial, gempuran budaya populer, maupun tantangan digital. Dengan demikian, aspek spiritual bukan hanya memperkuat keluarga secara sosial, tetapi juga menjadikannya benteng yang kokoh menghadapi perubahan zaman.

C. Penutup

Keluarga merupakan institusi fundamental dalam membangun peradaban manusia. Dalam konteks

kontemporer, keluarga menghadapi tantangan yang semakin kompleks, mulai dari perubahan struktur sosial, pergeseran peran gender, derasnya arus globalisasi, hingga dampak negatif teknologi digital. Semua itu berpotensi melemahkan nilai dan etika keluarga apabila tidak diantisipasi dengan baik. Agama hadir sebagai pilar utama yang mampu menopang ketahanan keluarga. Ajaran agama memberikan fondasi nilai moral, pedoman etika, sekaligus energi spiritual yang menuntun keluarga untuk tetap harmonis dan resilien menghadapi perubahan zaman. Dengan nilai-nilai agama, keluarga dapat menegakkan kasih sayang, tanggung jawab, dan penghormatan yang menjadi dasar ketahanan sosial. Untuk memperkuat peran agama dalam menopang nilai dan etika keluarga, diperlukan strategi yang komprehensif, mulai dari revitalisasi pendidikan agama dalam rumah tangga, dukungan lembaga pendidikan dan sosial keagamaan, optimalisasi media dakwah, hingga sinergi antara keluarga, masyarakat, dan negara. Studi kasus dari berbagai praktik baik juga menunjukkan bahwa implementasi nilai agama dalam keluarga bukanlah sesuatu yang utopis, melainkan nyata dan relevan. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa agama memiliki peran vital dalam membangun keluarga yang berketahanan. Harapannya, melalui internalisasi nilai agama yang konsisten, keluarga Indonesia dapat menjadi fondasi masyarakat yang bermoral, berakarakter, dan mampu menghadapi dinamika global dengan tetap menjaga jati diri keagamaannya.

Daftar Pustaka

- Abū Dāwud. (n.d.). *Sunan Abū Dāwud, taḥqīq wa ta'liq Muḥammad Shu'aib al-Arnaūd dan Muḥammad Kāmil Qurrah Balbālī: Vol. Vol. I*. Dār al-Risālah al-'Ilmiyyah.
- Aisy, M. R., Fadia, M. F., Salsabila, M., & Putra, P. (2025). Perubahan Nilai dan Norma Pada Masyarakat: Studi Sosial di Era Globalisasi. *Jurnal Cakrawala Akademika*, 1(6), 2202–2219.
- Al-Ghazali. (n.d.). *Ihya' Ulumuddin*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269–1287.
- Apriliyani, N. M. (2024). Peran Keluarga dalam Menanamkan Etika dan Nilai Moral Pada Anak. *Cipulus Edu: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 66–71.
- Arliman, L., Arif, E., & Sarmiati, S. (2022). Pendidikan Karakter Untuk Mengatasi Degradasi Moral Komunikasi Keluarga. *Ensiklopedia of Journal*, 4(2), 143–149.
- Azizi, N. R. (2024). Pengaruh Pola Asuh Terhadap Perkembangan Anak Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Karakter. *Circle Archive*, 1(4).
- Azra, A. (1999). *Pendidikan Islam: tradisi dan modernisasi menuju milenium baru*. Logos Wacana Ilmu.
- Badriyah, M. S. (2025). Kontribusi Pendidikan Agama Islam terhadap Ketahanan Sosial, Ekonomi dan Budaya. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 1(1), 29–35.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Bukhārī. (n.d.). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, taḥqīq wa ta'liq Muḥammad*

- 'Abd al-Qādir al-Shaybah al-Ḥamd: Vol. VI.* Maktabah al-Fahd al-Waṭaniyyah athnā' al-Nasr.
- Campbell, H. A., & Tsuria, R. (2021). *Digital religion: Understanding religious practice in digital media.* Routledge.
- Clara, E., & Wardani, A. A. D. (2020). *Sosiologi keluarga.* Unj Press.
- Departemen Agama RI. (2010). *Al-Qur'an dan terjemahannya.* Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Dhofier, Z. (2011). Tradisi pesantren: studi pandangan hidup kyai dan visinya mengenai masa depan Indonesia. (*No Title*).
- Geertz, C. (1977). *The Interpretation Of Cultures (Basic Books Classics).* Basic Books.
https://books.google.com/books/about/The_Interpretation_Of_Cultures.html?hl=id&id=BZ1BmKEHti0C
- Giddens, A. (1992). *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love, and Eroticism in Modern Societies* *No Title.* Polity Press.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. D. (2001). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, Keluarga.* 188.
- Herawati, A., Sinta, P. D., Marati, S. N., & Sari, H. P. (2025). Peran pendidikan Islam dalam membangun karakter generasi muda di tengah arus globalisasi. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 370–380.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (n.d.). *Tuhfatul Maudud bi Ahkamil Maulud.* Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Indra, H. (2017). *Pendidikan Keluarga Islam Membangun Generasi Unggul.* Deepublish.
- Khaldun, I. (2000). *Al-Muqaddimah.* Dar al-Fikr.

- Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). Handbook of religion and health, 2nd ed. In *Handbook of religion and health, 2nd ed.* (pp. xv, 1169–xv, 1169). Oxford University Press.
- Lubis, A. (2018). Ketahanan Keluarga Dalam Perspektif Hukum Islam. *Ketahanan Keluarga Dalam Perspektif Islam*, 1–15.
- Mahoney, A. (2010). Religion in families 1999 to 2009: A relational spirituality framework. *Journal of Marriage and the Family*, 72(4), 805–827. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00732.x>
- Marks, L. (2006). Religion and Family Relational Health: An Overview and Conceptual Model. *Journal of Religion and Health*, 45. <https://doi.org/10.1007/s10943-006-9064-3>
- Mirwan, M. (2025). Maqāṣid al-Sharī'ah and Family Resilience: Exploring the Concept of Wasā'il in Jamaluddin 'Aṭhiyyah's Thought. *Journal of Islamic Thought and Philosophy*, 4(1), 78–105.
- Muhammad, N. (2015). Pergeseran Nilai-Nilai Religius: Tantangan dan Harapan dalam Perubahan Sosial. *SUBSTANTIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 17(2), 191–202.
- Muslim. (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim, taḥqīq wa ta'liq Muḥammad Fu'ād Abd al-Baqī: Vol. IV. Dār al-Ihyā' al-Turāth al-'Arabī*.
- Rangkuti, A., & Mesra, R. (2024). Dampak urbanisasi pada interaksi sosial dan struktur keluarga dalam masyarakat modern. *COMTE: Journal of Sociology Research and Education*, 1(3), 107–115.
- Rusli, R., & Mulyana, A. N. M. (2025). Kontribusi Pendidikan Agama terhadap Kesadaran Sosial dan Kebersamaan dalam Masyarakat di Perumahan Vila Dago Tol Serua

- Ciputat. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55606/sokoguru.v5i2.5265>
- Siswanto, E., Mardiana Haris, S. S., Hendrawati, T., Amir, H. A., Hidayatullah, S. H. I., Jumahir, M. P., Aliman, H., Chairiyah, U., Kom, M. I., & Estuningtyas, R. D. (2025). *Dakwah Digital di Era Milenial*. PT Penerbit Qriset Indonesia.
- Suryani, I., Fatiha, P. A., Salsa, N. H., Rizqiah, N., Rahmadani, S., Sari, V., & Hakiki, M. (2025). Dampak Teknologi Komunikasi Terhadap Komunikasi Keluarga. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(2), 900–913.
- Tirmidzī. (1975). *Sunan al-Tirmidzī: Vol. II* : Shikah wa Maktabah wa Matba'ah Mustafā al-Bābī al-Halabī.
- Ulfah, M. (2020). *Digital Parenting: Bagaimana Orang Tua Melindungi Anak-anak dari Bahaya Digital?* Edu Publisher.
- Ulwan, A. N. (1992). *Tarbiyatul Aulad fil Islam*. Dar al-Salam.
- Usman, M. (2025). *Teori Dan Isu Kontemporer Mengenai Keluarga: Sosiologi Keluarga*. Nas Media Pustaka.
- Zahra, A. A., Hanifah, I., Enjelika, L., Fadila, R. A. L., & Syamsiah, S. (2025). Tantangan Dan Peluang Di Era Digital Bagi Advokasi Hukum Keluarga Islam. *CENDEKIA: Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah*, 2(7), 1150–1161.

BAB II

DINAMIKA INTERNAL KELUARGA DAN KETAHANAN SOSIAL

KETAHANAN EKONOMI KELUARGA: STRATEGI ADAPTIF DI TENGAH KRISIS DAN KETIDAKPASTIAN

Dr. Rosdaniah, MA⁵

A. Pendahuluan

Kesejahteraan ekonomi keluarga merupakan faktor yang penting dalam membangun ekonomi keluarga, keluarga merupakan unit terkecil yang mengelola ebutuhan keluarga. Kesejahteraan keluarga dibangun bersumber dari pernikahan yang legal, dapat mencukupi keperluan spiritual serta materi yang baik, taat kepada Tuhan Yang Maha Esa, mempunyai ikatan yang seimbang serta proporsional antara keluarga dengan masyarakat umum. Kesejahteraan keluarga dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu kesejahteraan ekonomi dan material. Kesejahteraan ekonomi keluarga bisa dihitung dari sumber pemasukan keluarga antara lain pendapatan, upah, peninggalan serta pengeluaran sebaliknya kesejahteraan material diukur bersumber pada berbagai wujud benda serta jasa yang dapat diakses oleh keluarga tersebut (Purwanto & Taftazani, 2018).

⁵ Dr. Rosdaniah, S.Sos, MA Lahir di Takengon. Dosen IAIN Takengon Prodi Ekonomi Syariah. Memperoleh pendidikan S-I Administrasi Bisnis UNPAS Bandung, S-2 Ekonomi Syariah IAIN Sumatera Utara dan S-3 Ekonomi Syariah UIN Sumatera Utara. Menulis buku Studi kelayakan Bisnis (2016), Buku Nilai-Nilai Budaya *Alang Tulung Beret Bebantu* dalam Pengelolaan Lahan Pertanian Pada Masyarakat Gayo (2021), Jurnal Mango Lo; The Model of Cost Efficiency at Agricultural Management in Gayo Communities, Strategi Usaha Kecil dan Menengah (UKM) Berbasis Ekonomi Kreatif Pengolahan Kopi. Buku Filsafat Ekonomi Islam (2025).

Kesejahteraan ekonomi keluarga bagian dari pembangunan masyarakat yang adil dan kelanjutan dengan memahami Kesejahteraan ekonomi keluarga mencakup kemampuan suatu keluarga untuk memenuhi kebutuhan dasar secara ekonomi cenderung memiliki stabilitas sosial, produktivitas yang lebih tinggi serta kontribusi positif terhadap lingkungan masyarakat, dalam kegiatan bermasyarakat kesejahteraan ekonomi keluarga menjadi lebih inklusif dan adil apabila pembangunan masyarakat yang adil menuntut distribusi sumber daya dan peluang yang merata untuk menikmati, jika kesejahteraan ekonomi hanya dinikmati oleh sebagian masyarakat maka keadilan, ketimpangan sosial dan potensi konflik serta ketidaksetabilan sosial maka menjadi peluang besar munculnya ketimpangan ekonomi keluarga dan masyarakat.

Dengan memahami permasalahan ekonomi keluarga dan kesejahteraan maka diperlukan kebijakan yang dirancang dalam keluarga untuk mencapai sasaran kesejahteraan dengan menata ketahanan serta kualitas hidup keluarga, terutama di tengah tantangan krisis dan ketidakpastian global. Ketahanan ekonomi tidak hanya mencerminkan kemampuan bertahan terhadap eksternal dan internal, juga menjadi pondasi utama dalam menjaga stabilitas sosial dan kesejahteraan jangka panjang. Memahami dinamika ketahanan ekonomi keluarga, maka dengan pendekatan pengambilan keputusan yang menekan pada kemampuan untuk beradaptasi secara fleksibel terhadap perubahan ekonomi baik perubahan ekonomi keluarga atau pengaruh terhadap perubahan ekonomi nasional, maka dapat penulis indentifikasikan strategi yang efektif untuk menghadapi masa-masa sulit,

serta menyusun strategi yang lebih responsif terhadap kebutuhan dasar rumah tangga.

B. Strategi Ketahanan Ekonomi keluarga

5. Ketahanan Ekonomi Keluarga

Ketahanan keluarga (*family strength atau family resilience*) ialah keluarga yang memiliki kondisi berkecukupan dan berkesinambungan dalam mendapatkan akses terhadap pendapatan dan sumber daya agar dapat memenuhi kebutuhan dasarnya. Kebutuhan tersebut antara lain pangan, air bersih, pelayanan kesehatan, kesempatan pendidikan, perumahan, waktu untuk terlibat aktif dalam kegiatan masyarakat dan integrasi sosial (Frankenberger & McCaston, 1998). Ketahanan keluarga mencakup upaya keluarga dalam mencapai kesejahteraan dengan menggunakan sumber daya yang dimiliki dan dalam mengatasi masalah yang dihadapinya.

Ketahanan keluarga yang harmonis dan utuh mempunyai peranan penting dalam membangun ketahanan ekonomi keluarga. Pentingnya ketahanan ekonomi keluarga di Indonesia mencerminkan fondasi yang kuat untuk membangun dan kesejahteraan masyarakat. Ketahanan ekonomi keluarga memiliki dampak positif dalam berbagai aspek kehidupan, melalui stabilitas ekonomi hingga kesejahteraan sosial. Ketahanan ekonomi keluarga menciptakan kemandirian, di mana keluarga dapat mengelola keuangan mereka sendiri tanpa terlalu bergantung pada bantuan eksternal. Hal ini membantu

mencegah kerentanan terhadap fluktuasi ekonomi global atau nasional (Aryanti, 2018 dan Melanda, 2024)

Suami dan istri merupakan fondasi utama dalam keluarga untuk melanjutkan kehidupan dalam memenuhi ketahanan ekonomi keluarga sebagai wujud keluarga sejahtera. Dalam kehidupan sebuah keluarga, laki-laki secara sosial budaya, dipandang posisinya selalu berada di bawah dominasi perempuan. Perempuan dianggap lebih penting untuk melakukan tugas rumah tangga. Ketika istri bekerja sebagai pelayan publik, istri tidak hanya harus memilih pekerjaan yang sesuai dengan sifatnya, tetapi juga harus tetap menjadi penolong suaminya dalam memenuhi kebutuhan hidup keluarga (Israpil, 2017). Pada dasarnya keluarga di Indonesia menganut budaya patriarkhi. Budaya patriarkhi menempatkan dan menstigma perempuan untuk di sektor domestik saja dan menempatkan lelaki sebagai pencari nafkah atau sektor publik. Patriarki berasal dari kata "patriarkat" yang artinya struktur yang menetapkan peran laki-laki sebagai raja, utama dan maha kuasa (Sakina, 2017).

Dengan perkembangan zaman saat ini peran suami dan istri dalam mencari nafkah telah menjadi transformasi dari dominasi tunggal (Peran suami) menjadi kemitraan ekonomi setara dengan adaptif terhadap perubahan sosial dan teknologi. Perubahan ini membuka ruang keluarga untuk lebih produktif dalam menghadapi tantangan zaman. Ketahanan ekonomi keluarga merujuk pada kemampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga secara berkelanjutan untuk mengatasi tantangan keuangan. Dan menghadapi krisis dan

ketidakpastian dalam tatanan ekonomi keluarga maka keluarga akan dituntut untuk mengembangkan strategi adaptif guna mempertahankan kelangsungan ekonomi keluarga (rumah tangga). Adapun strategi fleksibel, responsif dan inovatif yang harus dilakukan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan kondisi lingkungan yang tidak menentu.



Gambar 1. Skema Ketahanan Ekonomi Keluarga

6. Tantangan Eksternal

Dalam kontek krisis ekonomi, strategi keluarga dapat mencakup diverifikasi pendapatan, penghematan anggaran, serta memanfaatkan dukungan sosial dari sekitarnya untuk mempertahankan kebutuhan dasar selama krisis merupakan pola rancangan untuk menghadapi tantangan eksternal dengan optimalisasi sumberdaya yang ada. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga mengadopsi strategi yang memiliki daya tahan yang lebih tinggi terhadap tekanan ekonomi dibandingkan mereka yang tidak memiliki rancang

sistematis (Sodika, 2021). Krisis ekonomi adalah suatu kondisi dimana perekonomian negara atau suatu wilayah mengalami kemunduran signifikan dalam jangka tertentu. Fenomena ini biasanya ditandai oleh perlambatan pertumbuhan ekonomi, tingginya pengangguran, menurunnya daya beli masyarakat serta gejolak harga barang dan jasa. Dampak krisis ekonomi terhadap masyarakat terlihat nyata pada stabilitas keuangan keluarga. Banyaknya rumah tangga yang mengalami penurunan pendapatan, kehilangan pekerjaan atau kurangnya dari sektor penghasilan Informal.

Keluarga merupakan institusi sosial yang bertanggung jawab untuk menyediakan dukungan emosional, material dan spiritual bagi anggotanya. Keluarga sebagai kelompok individu yang memiliki hubungan biologis atau sosial dengan tanggung jawab bersama untuk kesejahteraan anggotanya (United Nations, 2020). Dalam situasi krisis ekonomi, keluarga sering kali menjadi tempat pertama untuk membangun solidaritas dan mencari solusi bersama (Ansori, 2025). Bahwa keluarga hubungan yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi tekanan ekonomi karena mereka saling mendukung secara emosional dan finansial (Rand. D. 2002).

7. Fondasi ketahanan Keluarga (Internal)

Keluarga dalam konteks sosiologi merupakan suatu sosial yang sekaligus menjadi suatu sistem sosial yang ada di setiap kebudayaan dan peradaban. Sebagai unit dari sosial terkecil dalam kehidupan bermasyarakat, keluarga merupakan kumpulan dari sekelompok orang yang

mempunyai hubungan atas dasar pernikahan, keturunan atau adopsi serta tinggal dalam kehidupan secara bersama-sama (Zastrow, 2006). Struktur dan nilai keluarga dalam ketahanan ekonomi keluarga sangat berpengaruh untuk menunjukkan susunan anggota keluarga berperan penting dalam keluarga inti dan keluarga besar. Struktur keluarga yang stabil dan fungsional menunjukkan pembagian tugas dan tanggung jawab yang jelas dalam mencari nafkah siapa yang mengatur pengeluaran. Dan nilai kerja keras dalam hemat, jujur, tanggungjawab dan gotong royong membentuk pola pikir yang mendukung ketahanan keluarga dan nilai solidaritas tinggi cenderung saling menopang saat mengalami krisis ekonomi.

Krisis ekonomi juga sangat mempengaruhi terhadap aset finansial, karena tekanan ekonomi sangat mempengaruhi bagaimana mengelola keuangan memicu konflik keuangan internal bagi keluarga. Bagaimana mengatur keuangan dalam rumah tangga agar tidak terjadinya ketimpangan antara pendapatan dan pengeluaran. Mengatur dan memprioritaskan hal yang utama dan sangat penting, dan meminimalisir pengeluaran yang dianggap tidak penting. Mengelola keuangan keluarga dengan baik merupakan salah satu kunci kesuksesan keluarga. Selain aspek finansial dan sosial, krisis ekonomi juga mempengaruhi hubungan antar anggota keluarga. Tekanan ekonomi sering kali memicu konflik internal, seperti perdebatan terkait pengelolaan keuangan atau tanggungjawab mencari nafkah. Pada saat yang sama, stres yang dialami oleh kepala keluarga atau

anggota lainnya dapat menciptakan suasana rumah yang kurang harmonis. Namun, di sisi lain, krisis ini juga dapat memperkuat solidaritas keluarga ketika mereka bekerja sama untuk menghadapi kesulitan. Dalam banyak kasus, hubungan yang erat dan komunikasi yang baik menjadi kunci keberhasilan keluarga dalam bertahan di tengah krisis.

Pendukung selanjutnya dalam ketahanan ekonomi keluarga internal adalah sumber daya manusia dan kesehatan yang dimiliki oleh keluarga dapat dilihat dari tingkat pendidikan, keterampilan yang dimiliki, pengalaman kerja dan produktivitas anggota keluarga untuk mencari dan menciptakan sumber pendapatan. Sumber daya manusia dan kesehatan memiliki hubungan yang erat dengan tantangan ekonomi keluarga, kualitas sumberdaya manusia yang sangat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental anggota keluarga sangat menentukan untuk menghasilkan pendapatan tinggi. Masalah kesehatan yang menurun dapat menurunkan produktivitas pendapatan keluarga dan bertambahnya biaya beban kesehatan yang harus ditanggung dan keterbatas lapangan pekerjaan.

8. Strategi Adaptif

Strategi adaptif dalam ketahanan ekonomi keluarga merupakan tindakan yang dilakukan individu atau kelompok untuk dapat menaggulagi masalah yang dihadapi dengan keadaan lingkungan fisik sekitar dengan tujuan memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan yang diharapkan. Adapun hal yang perlu dilakukan dalam strategi adaptif diversifikasi pendapatan sering dikaitkan

dengan upaya penanggulangan risiko, kesempatan dan ketidakpastian pendapatan. Ditingkat rumah tangga diversifikasi melalui menciptakan multi-usaha dan pemanfaatan aset, selain bertujuan untuk mencari nilai tambah kapital juga untuk mengurangi instabilitas pendapatan rumah tangga. Tujuan diversifikasi pendapat adalah untuk mengurangi ketergantungan pada satu sumber nafkah, menambah stabilitas ekonomi keluarga di tengah krisis, membuka peluang usaha atau karir baru, menambah dana tabungan dan mempersiapkan dana darurat serta menyiapkan dana pelindung untuk jangka panjang.

Tingkat pendapatan merupakan faktor sentral yang mempengaruhi ketahanan ekonomi keluarga. Banyak keluarga menghadapi tantangan untuk mencukupi kebutuhan dasar sehari-hari karena keterbatasan pendapatan. Hal ini dapat disebabkan oleh rendahnya tingkat pendidikan, kurangnya kesempatan pekerjaan yang layak atau ketidaksetaraan dalam distribusi sumber daya ekonomi (Walsh, 2016). Pendapatan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam suatu keluarga. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pendapatan dan ketahanan ekonomi, khususnya dalam hal ini ketahanan ekonomi keluarga, Ketahanan yang dimaksud dalam ketahanan keluarga adalah kemampuan suatu sistem untuk kembali pada kondisi semula atau transisi pada keadaan baru yang lebih layak. Sistem ketahanan keluarga dalam hal ini diperlukan secara kolektif untuk ketahanan nasional. Ketahanan ekonomi keluarga

diharapkan menjadi daya tahan bangsa dan negara dalam menghadapi perang modern.

Pengelolaan pendapatan merupakan bagian dari kegiatan manajemen keuangan dimana setiap pendapatan yang diperoleh akan dikelola dengan baik dan tujuan manajemen keuangan juga untuk menghadapi guncangan ekonomi dan siap membangun kehidupan yang lebih stabil.

Tabel 1. Diversifikasi Pendapatan

Pendapatan utama	Pendapatan tambahan (Disverifikasi)
Gaji dari pekerjaan tetap	Usaha rumah (Makan, kerajinan, dll)
Bertani atau beternak	Jualan <i>online</i> , <i>droship</i> , jasa digital (desain, mengetik)
Guru atau PNS	Menulis, les privat, <i>content creator</i> , <i>freelance</i>
Ibu rumah tangga	Menjahit, catering, <i>reseller</i> produk, budidaya tanaman hias
Mahasiswa	Jualan <i>online</i> , jasa tutor, penulis konten, mikroinvestasi

9. **Output Strategi Adaptif**

Output dari strategi adaptif adalah menjaga keuangan rumah tangga. Keluarga tetap mampu memenuhi kebutuhan dasar dan tidak terjebak dalam hutang konsumtif meskipun dalam masa sulit. Adanya kemandirian dalam mengembangkan penghasilan tambahan dengan membuka usaha untuk memperoleh pendapatan dengan adanya kemandirian ekonomi maka

risiko keuangan dapat diminimalkan. Perlu adanya wawasan tentang peningkatan literasi keuangan dan adaptasi pola hidup hemat dan produktif. Strategi adaptif bukan hanya bertahan hidup tetapi menciptakan kondisi keluarga yang lebih tangguh, fleksibel dan mandiri secara ekonomi.



Gambar 2. Dampak ketahanan ekonomi keluarga

C. Penutup

Kesejahteraan ekonomi keluarga sangat penting untuk membangun masyarakat yang stabil dan berkeadilan, karena tidak hanya memungkinkan keluarga memenuhi kebutuhan dasar mereka, juga berkontribusi pada stabilitas dan ketahanan sosial. Dengan menerapkan strategi adaptif dan kemitraan yang berkeadilan dalam unit keluarga, keluarga dapat mengatasi tantangan ekonomi dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan, yang pada akhirnya mengarah pada masyarakat yang lebih adil dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Agus Purwanto dan Budi Muhammad Taftazan. (2018) *Pengaruh Jumlah Tanggungan Terhadap Tingkat Kesejahteraan Ekonomi Keluarga Pekerja K3L Universitas Padjadjaran*. Jurnal Pekerja Sosial
- Ansori. (2025) Krisis Ekonomi Dan Strategi Keluarga Dalam Mempertahankan Kebutuhan Nafkah. <file:///C:/Users/HP/Downloads/2045-Article%20Text-6129-1-10-20250226.pdf>
- Aryanti, Y. (2018). *Pemikiran Ekonomi Ibn Khaldun; Pendekatan Dinamika Sosial Ekonomi dan Politik*. Imara: Jurnal Riset Ekonomi Islam, 2(2).
- Frankenberger, T.R., dan M.K.McCaston. (1998). *The Household Livelihood Security Concept*. Food, Nutrition, and Agriculture Journal.
- Israpil, I. (2017). *Budaya Patriarki Dan Kekerasan Terhadap Perempuan (Sejarah Dan Perkembangannya)*. Pusaka, 5(2), 141–150.
- Melanda Septrilia, Sriati, dan Azizah Husin. (2024) *Analisis Ketahanan Ekonomi Keluarga Pada Pelaku Pernikahan Usia Dini Di Desa Pengaringan Pagaralam Sumatera Selatan*. Jurnal COMM-EDU. Volume 7 Nomor I, 2625
- Rand D. Conger dkk. (2002) *"Economic pressure in African American families: a replication and extension of the family stress model."* Developmental psychology 38, no. 2 (2002): 179.
- Sakina, A. I. (2017). *Menyoroti Budaya Patriarki Di Indonesia*. Share: Social Work Journal, 7(1), 71–80.
- Sonika Dawadi dkk. (2021) *"Current Research on Silver Nanoparticles: Synthesis, Characterization, and*

Applications,” ed. oleh Hassan Karimi-Maleh, Journal of Nanomaterials 2021 (5 Februari 2021): 1–23, <https://doi.org/10.1155/2021/6687290>

World Health Organization dan United Nations Children’s Fund, Levels and trends in child malnutrition: key findings of the 2020 edition. UNICEF/WHO/World Bank Group joint child malnutrition estimates, World Health Organization .<https://books.google.com/books>

Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313–324. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>

Zastrow, Charles. H.(2006) *Social Work with Groups: A Comprehensive Workbook*. USA: Thomson Brooks/Cole.

PENGASUHAN ANAK DI ERA MODERN: TANTANGAN, RISIKO, DAN SOLUSI

Suminah, M. Pd.⁶

A. Pendahuluan

Pengasuhan anak merupakan fondasi penting dalam membangun ketahanan keluarga sekaligus menentukan kualitas generasi masa depan. Di era modern, praktik pengasuhan tidak lagi berdiri pada pola tradisional semata, tetapi dipengaruhi oleh arus globalisasi, perkembangan teknologi digital, perubahan sosial-budaya, hingga dinamika ekonomi keluarga. Perubahan ini membawa konsekuensi ganda: di satu sisi membuka peluang pengasuhan yang lebih adaptif dan informatif, namun di sisi lain menimbulkan tantangan dan risiko baru yang berpotensi melemahkan fungsi keluarga.

⁶ Suminah, M.Pd.I Kelahiran Aceh Tengah 14 Desember 1984. Putri dari pasangan Suwito Bakri dan Sarni. Pendidikan Dasar dan Menengahnya di tempuh di kota kelahiran Kabupaten Takengon Aceh Tengah. Gelar S-1 diselesaikan pada Tahun 2007, diraih dari Fakultas Tarbiyah STAI Gajah Putih Takengon Aceh Tengah. Pendidikan S-2 di tempuh pada Program Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta selesai Tahun 2012 dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini. Pengalaman pekerjaan dimulai Sejak Tahun 2007 – 2010 sebagai guru Bahasa Inggris pada SMP N 25 Takengon, guru SMA N 5 Takengon, MAS Al-Huda Jagong, dan akhir tahun 2010 menjadi Dosen pada STAI serta melanjutkan pendidikan S-2 pada jurusan PGRA/PAUD UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Disela-sela aktivitasnya sebagai Dosen, Suminah tercatat sebagai Pengurus Yayasan Pendidikan pada bagian PPSDM, serta sering mengikuti Pelatihan, Mengisi materi Pelatihan, Menjadi Konsultan sekolah Bidang Pendidikan Anak Usia Dini. E-mail: inahsumi95@gmail.com.

Fenomena seperti meningkatnya intensitas penggunaan gawai oleh anak, menurunnya interaksi langsung antara orang tua dan anak, tekanan akademik yang semakin tinggi, serta munculnya pola asuh permisif maupun otoriter yang tidak seimbang menjadi isu-isu penting dalam konteks pengasuhan hari ini. Selain itu, transformasi peran orang tua akibat tuntutan ekonomi dan peran ganda dalam keluarga juga turut memengaruhi kualitas pengasuhan.

Bab ini akan membahas secara komprehensif mengenai tantangan yang dihadapi orang tua dalam mengasuh anak di era modern, risiko yang muncul akibat pola pengasuhan yang kurang tepat, serta solusi yang ditawarkan baik dari perspektif psikologis, sosiologis, maupun kultural. Dengan demikian, diharapkan lahir suatu kerangka pengasuhan yang relevan, kontekstual, dan adaptif terhadap perkembangan zaman, tanpa mengabaikan nilai-nilai moral, agama, dan kearifan lokal yang menjadi penopang ketahanan keluarga.

B. Pengasuhan Anak di Era Modern

1. Pola Asuh Anak di era Digital dan sosial Modern

Perbedaan pola asuh pada zaman *old* dan zaman *now* tentunya ini menjadi sebuah konsep yang akan terus berkembang sesuai dengan perkembangan zaman, terutama di era digital dan teknologi yang akan membawa perubahan pada pola asuh. *"Didiklah anak kalian dengan pendidikan yang berbeda dengan yang diajarkan padamu, karena mereka diciptakan untuk zaman yang berbeda dengan zaman kalian."* (Ungkapan Sayyidina Ali bin Abi Thalib), ungkapan ini menjadi anjuran bagi kita sebagai orang tua untuk menanamkan pola asuh yang sesuai perkembangan zaman. *Dalam mendidik anak, orang tua perlu membuka*

lembaran baru sesuai tantangan zaman, bukan hanya meneruskan tradisi lama yang mungkin tidak lagi relevan pada zaman ini.

Anak usia dini mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat terutama pada aspek perkembangan moral, tentunya dalam aspek perkembangan moral ini akan berdampak pada kepribadian anak. Anak usia dini merupakan anak yang berada pada kisaran usia 0-6 tahun atau sering di sebut dengan masa *Golden Age*, oleh karena itu peran pola asuh orang tua sangat dibutuhkan di masa-masa ini (Holis, 2017). Ada beberapa pola asuh orang tua dari zaman ke zaman yang harus dicermati bersama adapun pola asuh tersebut adalah sebagai berikut (Andika Riyan Saputra, 2023):

a. Pola Asuh Orang Tua Otoriter

Biasanya perilaku orang tua otoriter adalah merasa orang tua paling tahu, berkuasa, memerintah, orang tua selalu benar, menyalahkan anak di depan umum, sangat emosional dan monolog. Hal ini tentunya akan berdampak pada watak anak menjadi merasa kurang tahu, anak tidak berdaya, anak menurut, takut salah, temperamen, dan menerima saja. Yang akan membentuk jati diri anak menjadi sulit mengaktualisasikan jati diri, tidak berprestasi, kepedulian rendah, tidak peduli, mendahulukan emosi untuk menyelesaikan masalah, dan mudah terpengaruh.

b. Pola Asuh Orang Tua Melindungi

Perilaku Pola asuh orang tua melindungi adalah seperti memanjakan, memenangkan dan membela yang akan membentuk watak anak menjadi tergantung,

terjamin dan berlingdung selalu kepada orang tua, tentunya ini akan membentuk jati diri anak seperti sulit berperan dewasa, berkuasa dan rentan tidak tahan banting atau sama dengan tidak dapat meyelesaikan permasalahan yang di hadapi dalam kehidupannya.

c. Pola Asuh Orang Tua Membebaskan

Perilaku pola asuh orang tua membebaskan adalah seperti sangat percaya pada anak, mengizinkan atau mengabulkan semua permintaan anak. Tentunya akan membentuk watak anak menjadi menganggap dirinya dewasa, anak menganggap bahwa kehidupan ini tidak ada sistem atau aturan yang harus diikuti. Tentunya ini akan membentuk jati diri anak menjadi kemauan anak harus dituruti, binal kenakalan terjadi.

d. Pola Asuh Orang Tua Teladan

Perilaku pola asuh orang tua menjadi suri teladan adalah mengarahkan dan menjelaskan, memberikan pedoman atau prinsip hidup, komunikatif, berdialog, bekerjasama, mencontohkan dan membimbing. Tentunya ini akan membentuk watak anak menjadi hormat kepada orang tua, senang berdiskusi dan mendiskusikan, sadar akan tujuan hidup di dunia, merasa diperlukan dan anak merasa ada tempat bertanya. Tentunya ini akan membentuk jati diri anak menjadi menjaga nama baik keluarga, mudah bersosialisasi, berprinsip, dewasa, memiliki ikatan hati dengan keluarga. Teladan yang baik memberikan pengaruh terhadap jiwa anak, karena anak banyak meniru kedua orang tua. Jika anak tumbuh dengan kejujuran maka ia akan berlaku jujur.

"Hai orang-orang yang beriman, mengapa kamu mengatakan apa yang tidak kamu perbuat? Amat besar kebencian di sisi Allah bahwa kamu mengatakan apa-apa yang tidak kamu kerjakan" (QS. As-Shaf: 2) (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2015)

Proses peniruan biasanya terjadi pada anak usia 2 tahun, dan proses itu mengalami perkembangan yang luar biasa ketika anak berusia 5/6 tahun. Belajar melalui keteladanan dan peniruan jauh lebih banyak dari pada yang diperkirakan oleh orang tuanya, anak terpengaruh dengan orang yang terdekat dengannya, seperti ayah, ibu, kakak, teman dan masih banyak lagi.

2. Pentingnya pola asuh yang adaptif

"Pola Asuh Efektif di Era Digital" mengungkapkan bahwa di era digital saat ini para orang tua harus memilih pola asuh yang efektif untuk anak agar terhindar dari perilaku menyimpang. Ditinjau dari pendapat para ahli tersebut, maka disimpulkan bahwa pola asuh yang diberikan orang tua sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak. Oleh karena itu, orang tua harus menerapkan pola asuh efektif yang sesuai dengan perkembangan zaman. (Nailis Saadah, 2021)

Orang tua di era digital ini harus memiliki peran utama sebagai pembentuk karakter sejak dini, tujuannya adalah agar anak tidak menyimpang dari pergaulan-pergaulan yang tidak sesuai dengan karakter Islam sesungguhnya. Pola asuh yang orang tua harus dapat disesuaikan dengan dunia digital saat ini yang tentunya dengan norma-norma keislaman dan berdampak pada perkembangan anak.

Pola asuh adaptif sangat dibutuhkan bagi orangtua saat ini untuk mendukung program sekolah yang memang dilakukan dengan adanya sebuah kontribusi dan kolaborasi dari pihak orang tua dalam rangka pendampingan siswa pada saat belajar di rumah, dengan latar belakang pendidikan yang beraneka macam orangtua saat ini dituntut untuk belajar dan kembali memahami pentingnya sebuah ilmu parenting (Weni Dwi Putri, 2021). Dibutuhkan penanganan serius terkait kendala dan masalah yang timbul dalam pembelajaran online, mencoba berbagai cara dan mengevaluasi langkah-langkah tersebut hingga menemukan solusi terbaik yang efektif bagi semua pihak (Feri Tirtoni, 2021).

Pentingnya pola asuh adaptif bagi orang tua, yang berkolaborasi dengan program sekolah akan sangat baik pada era digital saat ini. Peran orang tua dan sekolah harus memahami konsep parenting dengan harapan akan berdampak pada pembentukan karakter sejak dini.

Era digital telah merevolusi komunikasi, koneksi, dan akses terhadap informasi. Dengan munculnya ponsel pintar, platform media sosial, dan konten media digital, keluarga memiliki peluang dan tantangan baru yang harus dihadapi. Sementara kemajuan teknologi ini menawarkan konektivitas dan kemudahan yang belum pernah terjadi sebelumnya, mereka juga membawa risiko dan gangguan potensial terhadap unit keluarga tradisional. (Dewi, K. Y. F., Endrayana, K., & Riawan, 2022)

Era digital mempengaruhi dunia anak yang sangat signifikan ditandai dengan anak-anak mudah mengakses informasi, komunikasi dan interaksi sosial serta proses media

pembelajaran mudah akses, rekreasi, pembuatan konten baik konten yang baik maupun konten yang tidak baik, serta mempengaruhi gaya hidup aktif.

3. Tantangan Pola Asuh di Era Sekarang

a. Kecanduan gadget & media sosial

Kecanduan gadget & media sosial, adalah kondisi ketika seseorang anak mengalami dorongan kuat untuk terus-menerus menggunakan perangkat digital seperti HP, tablet, laptop dalam jangka waktu lama, sehingga mengganggu aktivitas, kesehatan, dan relasi sosial. Biasanya yang menjadi ciri utama anak kecanduan dalam aspek kognitif, social dan fisik-psikologis. Dalam aspek kognitif biasanya anak akan mengalami kefokuskan menurun dan meniru konten yang tidak sesuai usia anak. Pada aspek social anak akan mengalami gangguan menarik diri dari lingkungan, anak lebih suka dunia maya dari pada dunia nyata, sedang dalam aspek fisik-psikologi anak akan mengalami sakit mata, leher, sulit tidur, mudah marah bila dilarang dan susah lepas dari gadget.

b. Kurangnya interaksi langsung (*face-to-face*)

Interaksi langsung atau *face-to-face interaction* adalah komunikasi yang terjadi secara tatap muka antara dua atau lebih individu, mencakup ekspresi wajah, kontak mata, intonasi suara, dan bahasa tubuh. Dalam konteks anak, interaksi langsung dengan orang tua, guru, dan teman sebaya adalah fondasi utama dalam perkembangan sosial, emosional, dan bahasa. Fenomena kurangnya interaksi pada anak adalah penggunaan gadget berlebihan sejak usia dini, Orang tua terlalu sibuk

dan lebih banyak memberi gadget daripada waktu bicara, Aktivitas sosial anak berkurang, lebih banyak bermain sendiri, dan Peralihan komunikasi ke media digital. Dampak kurangnya interaksi anak secara langsung ini akan berdampak pada aspek perkembangan anak seperti bahasa & kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Anak akan mempunyai kosakata terbatas, terlambat bicara, sulit menyusun kalimat, sulit mengekspresikan dan mengenali emosi diri dan orang lain, canggung bergaul, kurang empati, mudah cemas saat bertemu orang baru, menurunnya pemahaman nilai-nilai agama yang biasanya ditanam lewat keteladanan dan dialog langsung.

- c. Paparan informasi berlebih dan tidak sesuai usia

Paparan informasi berlebih (*information overload*) adalah kondisi ketika anak menerima **terlalu banyak informasi dalam waktu singkat**, melebihi kapasitas kognitif dan emosionalnya. **Informasi tidak sesuai usia** anak adalah konten yang memuat tema kekerasan, pornografi, konflik, ideologi dewasa, atau isu mental yang tidak sesuai dengan perkembangan anak. Di era internet dan media sosial, anak dapat mengakses informasi yang **tidak tersaring secara alami**, tanpa bimbingan orang tua. Beberapa contoh konten yang tidak sesuai dengan dunia anak adalah video kekerasan (*games* atau tayangan ekstrem), lagu dewasa atau trend TikTok vulgar, berita bencana/konflik tanpa penjelasan anak-anak, cerita mistis, horor, atau konten ideologi menyimpang, iklan konsumtif dan *body image* palsu di media sosial. Tentunya ini berdampak buruk bagi anak

dalam aspek kognitif, emosi, sosial, moral, spiritual. Dalam aspek kognitif anak akan Anak bingung memilah benar-salah, terjadi *information fatigue*. Dalam hal emosi anak akan kecemasan, stres, takut berlebihan, bahkan depresi. Dalam hal sosial anak akan meniru perilaku dewasa yang tidak sesuai usia (misal: kata kasar, gaya hidup hedon). Dalam hal moral anak akan pemahaman nilai jadi kabur, sulit membedakan realita dan fiksi. Dalam hal spiritual anak akan tidak mengenal batas halal-haram karena konten tidak dikontrol.

Sebagai orang tua ada beberapa hal yang harus diperhatikan dan bisa menjadi solusi dalam penanganan paparan informasi berlebih dan tidak sesuai usia seperti: Penyaringan konten (*content filter*), orang tua harus menggunakan aplikasi *parental control*, aktifkan mode anak di *YouTube*. Pendidikan media (*media literacy*), orang tua harus mengajari anak memilah info: “*apakah ini benar?*”, “*apakah ini baik?*”, “*untuk usia siapa?*” Waktu terbatas untuk akses informasi, orang tua membuat aturan bersama anak dalam akses internet maksimal 1 jam sehari untuk anak usia dini. Diskusi & pendampingan aktif, peran orang tua dalam pendampingan, Jangan biarkan anak menjelajah dunia digital sendiri. Alternatif aktivitas non-digital, ini adalah salah solusi yang terbaik untuk memilih permainan dan bermain di alam, menggambar, membaca buku cerita Islami/edukatif.

d. Pola hidup instan dan minim tanggung jawab

Pola hidup instan dan minim tanggung jawab adalah kecenderungan anak untuk ingin segala sesuatu serba cepat, mudah, tanpa proses, dan tanpa usaha

maksimal. Anak yang terbiasa hidup dalam pola ini biasanya: keinginan anak ingin hasil cepat tanpa usaha keras, anak enggan menghadapi kesulitan atau proses, anak sering menyerah saat gagal, anak tidak tahan menunggu. Pola ini muncul karena anak terbiasa “disediakan” segalanya oleh gadget, media sosial, dan pola asuh permisif. Begitu pula minimnya tanggungjawab anak tidak merasa harus menuntaskan tugas atau amanah, anak menyalahkan orang lain saat terjadi kesalahan, anak tidak memiliki kesadaran atas akibat dari tindakannya, dan anak cenderung abai terhadap komitmen dan kedisiplinan. Pola ini akan membentuk anak pada kondisi anak tidak konsisten pada belajar. Anak tidak peduli pada tugas rumah atau tugas sekolah. Anak juga akan cenderung ingin “dilayani”, bukan melayani. Kondisi inilah yang harus jadi perhatian penuh sebagai orang tua agar pola hidup instan dan minimnya tanggungjawab dapat diatasi.

Beberapa hal yang harus dilakukan oleh orang tua antara lain: Ajarkan proses, bukan hasil, orang tua memberikan kepercayaan kepada anak untuk fokus pada usaha anak, bukan nilai semata. Berikan tugas harian, memberikan tugas sederhana kepada anak seperti minta pada anak untuk merapikan tempat tidur, menyiram tanaman dan lain -lain. Latih kesabaran, biasakan ajari anak menunggu giliran, antri di tempat umum dan lain-lain. Jangan selalu bantu saat kesulitan, biarkan anak mencoba dulu beri kepercayaan, lalu bantu saat benar-benar perlu. Libatkan anak dalam kegiatan rumah

tangga, dan ibadah, Agar merasa bertanggung jawab dalam keluarga dan pada Allah.

4. Nilai-Nilai Pola Asuh Kontekstual

a. Emosi dan empati

Membangun koneksi emosional yang kuat, dengan cara membangun komunikasi yang efektif dengan anak. Luangkan waktu yang lebih berkualitas contohnya sediakan waktu untuk ngobrol dari hati ke hati, bercerita, bercanda. Orang tua menjadi pendengar aktif, contohnya tatap mata anak saat berbicara, Tanggapi dengan perhatian, bukan menghakimi. Peluk sentuh dan ungkapan cinta, Anak yang sering dipeluk punya kontrol emosi lebih baik, dan ucapkan "Ibu sayang kamu" adalah *penguat hati* anak. Tunjukan konsisten dan kejujuran kepada anak, serta tanggapi emosi anak dengan empati. *"Barangsiapa tidak menyayangi, maka ia tidak akan disayangi."* (HR. Bukhari-Muslim)

b. Literasi Digital (*Digital literacy*)

Membimbing anak memahami dan memfilter konten digital. Mendampingi anak pendidikan literasi digital, mendampingi spiritual dan nilai-nilai islam dan aturan dan kesepakatan bersama anak. Dengan beberapa langkah yang harus dilakukan oleh orang tua adalah: menonton bersama, mendampingi anak menonton dan diskusikan: "Menurutmu ini baik atau tidak?. Gunakan aplikasi pengawas, Gunakan Google Family Link, YouTube Kids, dll. Ajari etika digital, sopan dalam berkomentar, tidak menyebar hoaks, tidak ikut

trend negatif. Dorong anak jadi kreator positif, Buat video hafalan, ceramah, vlog edukatif Islami. Berikan role model, Orang tua juga bijak menggunakan HP dan medsos.

c. Keteladanan orang tua

Orang tua menjadi *role model* dalam penggunaan teknologi dan perilaku sosial. Orang tua dapat melakukan pendekatan kepada anak seperti Family time tanpa gadget, orang tua membuat jadwal harian untuk ngobrol, bermain, atau makan bersama. Bermain peran (*role-play*), melatih empati dan komunikasi, libatkan anak dalam kegiatan harian, misalnya belanja, memasak, menyiram tanaman sambil berbicara, pendidikan ibadah langsung, shalat berjamaah, doa bersama, hafalan bersama dengan interaksi.

d. Fleksibel namun tegas

Menggabungkan pendekatan demokratis dan nilai-nilai budaya/keagamaan. Pola asuh demokratis adalah menghargai pendapat anak, mendorong musyawarah dan diskusi, menanamkan tanggung jawab melalui kebebasan yang terbimbing, menghindari paksaan dan otoriterisme. Adapun nilai budaya yang relevan saat ini adalah gotong-royong, musyawarah, unggah-ungguh, ketaatan pada orang tua dan tokoh masyarakat. Orang tua menggunakan bahasa demokrasi seperti "*Shalat itu wajib, jangan banyak alasan!*" tegas bermakna. Adapun yang perlu orang tua lakukan dalam pendekatan ini adalah: pada situasi anak malas shalat, ajak berdiskusi, kenapa ia malas, beri pilihan waktu,

tekankan tanggung jawab ibadah & adab pada Allah. Pada situasi memilih ekstrakurikuler, libatkan anak, beri pilihan, arahkan pada yang bermanfaat, tidak bercampur maksiat. Pada saat anak konflik dengan teman, dengarkan versi anak, dorong minta maaf, ajarkan ukhuwah, silaturahmi, dan *tepo seliro*.

5. Strategi Pola Asuh Adaptif

a. Menerapkan *screen time* yang sehat

Screen time adalah waktu yang dihabiskan anak untuk melihat layar, seperti: HP/*smartphone*, *Tablet*, Laptop/komputer dan *games*. Akan tetapi Tidak semua *screen time* buruk, tapi jika berlebihan atau tidak dikendalikan menimbulkan dampak negatif. Dampak negatif pada anak biasanya anak akan mengalami gangguan tidur, mata lelah, postur tubuh memburuk, mudah marah, tidak sabar, tantrum, canggung berinteraksi, menarik diri dan lupa waktu ibadah, meniru konten tak sesuai nilai Islam.

Orang tua dapat menerapkan *screen time* yang sehat seperti: Buat jadwal bersama anak kapan boleh menonton atau main HP, kapan anak harus berhenti, prioritaskan aktivitas non-digital dulu: makan, ibadah, belajar, bermain fisik. Gunakan *screen time* berkualitas seperti: fokus pada konten edukatif, inspiratif, dan sesuai usia, misalnya: Animasi Islami (Nussa, Omar & Hana), Video edukasi PAUD, huruf hijaiyah, Game edukatif, bukan yang mengandung kekerasan. Terapkan zona bebas gadget seperti: saat makan, waktu keluarga, waktu ibadah dan 1 jam sebelum tidur, sepakati bersama anak. Orang tua harus memberikan penjelasan kepada anak

bahwa segala yang dilihat, diklik, dan ditonton akan dihisab, waktu dan tubuh adalah titipan Allah, tidak berlebihan, tidak menyia-nyiakan, tidak menunda ibadah dan hindari konten yang membuka aurat atau yang mengandung maksiat.

b. Mengajak diskusi, bukan hanya memberi instruksi

Anak bukan hanya objek yang harus patuh, tetapi subjek pembelajaran yang perlu diajak berpikir, merasakan, dan memutuskan. Dengan diskusi: Anak merasa dihargai, meningkatkan kemampuan berpikir kritis & reflektif, memperkuat hubungan emosional, Anak lebih paham *mengapa* anak melakukan sesuatu, bukan hanya *karena disuruh*. *Orang tua harus bisa membedakan mana yang diskusi dan mana yang intruksi. Sebagai contoh kalimat diskusi seperti "Kalau PR dikerjakan sekarang, mainnya bisa lebih tenang. Gimana menurutmu?", "Ayo, waktunya shalat. Ibu temani, habis itu kita cerita bareng, mau?", "Kalau mainan dibereskan, nanti ruangan bersih dan kamu bisa main lagi dengan nyaman. Bisa bantu Ibu yuk?" adapun contoh kalimat intruksi seperti "Jangan main dulu, kerjakan PR!", "Shalat sekarang juga!" dan "Beresin mainan sekarang!".* Orang tua harus bisa membedakan kalimat-kalimat mana yang diskusi dan mana kalimat-kalimat yang intruksi. Diskusi efektif kepada anak harus sabar tidak menggurui, gunakan bahasa setara, validasi pertanyaan anak, ajukan pertanyaan terbuka, arahkan bukan memaksa anak, dan berikan taulandan. Tentunya hal ini akan berdampak pada perkembangan kognitif anak, anak belajar berpikir logis & sebab-akibat. Emosi anak akan tertata anak akan

merasa aman & dihargai. Sosial anak akan dapat berkembang dengan baik anak terbiasa menyampaikan pendapat dengan adab. Dalam hal spiritual anak lebih mudah memahami nilai karena diajak merenung, serta dalam tanggungjawab anak merasa dilibatkan dan lebih bertanggung jawab.

- c. Menjaga komunikasi terbuka antara anak dan orang tua
- Komunikasi terbuka adalah kondisi ketika anak merasa aman untuk bercerita tentang apa pun, tidak takut dihakimi atau dimarahi, yakin bahwa orang tuanya akan mendengar, bukan hanya menyuruh, anak mau bercerita tentang masalah, kegagalan, bahkan kesalahan. Kunci terbuka adalah komunikasi, komunikasi merupakan jembatan antara hati anak dan orang tua. Dampak positif ketika orang tua mampu berkomunikasi dengan anak adalah anak mau jujur mau terbuka tentang masalah pribadi. Perkembangan mental anak akan tertempa dengan baik anak merasa dihargai dan aman secara emosional. Orang tua dapat dengan muda untuk melindungi anak dari resiko, resiko anak tidak mudah curhat ke sembarang orang atau ikut arus pergaulan negatif, dan tercipta penguatan keluarga, keluarga saling percaya antara anak dan orang tua.

Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan)

lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zhalim. (QS. Al-Hujurat: 11) (Kementerian Agama RI, 2015)

Ayat di atas mengajarkan kepada kita semua untuk tidak merendahkan orang lain serta mengarahkan adab untuk berbicara kepada orang lain dengan harapan orang tua mampu memahami hal ini.

Orang tua perlu menjaga komunikasi tetap efektif dengan cara: orang tua harus membangun kebiasaan mendengar, tanggap dengan empati bukan reaksi, ciptakan moment bicara secara rutin, hindari menyalahkan atau bahkan meremehkan anak, gunakan bahasa yang muda dan tidak menggurui, dan tumbuhkan nilai-nilai islam dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua juga dapat mencermati kalimat-kalimat komunikasi terbuka seperti: ketika anak pada kondisi anak merasa takut dihukum, respon positif orang tua adalah *"Ibu janji nggak marah, tapi Ibu ingin tahu kenapa kamu melakukan itu."* ketika situasi anak tidak mau cerita, respon positif orang tua *"Kalau kamu belum siap cerita sekarang, tidak apa-apa. Ibu tetap di sini kalau kamu butuh."* Ketika situasi anak gagal ujian atau gagal melakukan sesuatu, respon positif orang tua, *"Nilainya turun ya? Ibu tahu kamu sudah usaha. Mau kita evaluasi bareng?"* serta ketika situasi anak cerita soal teman,

respon positif orang tua *"Menarik ya. Menurut kamu, sikap temannya itu baik atau kurang baik?"*

Rasulullah ﷺ dikenal sebagai pendengar yang baik. Beliau tidak pernah memotong pembicaraan orang lain, bahkan terhadap anak-anak. *Komunikasi yang baik bukan sekadar menyampaikan, tapi menciptakan ruang aman bagi anak untuk merasa dimengerti dan dipahami. Dengan komunikasi terbuka, orang tua bukan hanya jadi pengawas, tapi jadi sahabat dan pembimbing hati anak.*

6. Menanamkan Nilai Moral dan Spiritual

- a. Menyisipkan nilai keislaman/kebudayaan lokal dalam setiap aktivitas harian

Ada tiga hal yang perlu ditanamkan dalam nilai-nilai moral dan spiritual anak, ini menjadi tugas orang tua untuk menanamkan dan menyemai agar nilai moral anak berdampak pada kehidupan kelak dewasa. Tiga hal tersebut Adalah Aqidah, ibadah dan akhlak.

Pertama adalah Aqidah. Aqidah berasal dari Bahasa arab "*'aqada- ya'qidu*" yang berarti mengikat, menyimpulkan, menggabungkan. Secara Istilah Aqidah adalah keyakinan atau kepercayaan yang tersimpul dalam hati yang bersifat mengikat dan mengandung perjanjian. Makna aqidah kepercayaan, yang mendatangkan ketenangan jiwa dalam diri seseorang, tentram kepadanya dan menjadi kepercayaan seseorang yang bersih dari keraguan. Menurut Abu Bakar Jabir Al-jazary aqidah merupakan kebenaran yang dapat diterima secara umum oleh manusia berdasarkan akal, wahyu dan fitrah. Sedangkan menurut Hasan Al-Banna dalam tulisannya mengenai *Risalatul 'aqaid* mengemukakan

bahwa *Aqaid* (bentuk jamak dari aqidah) adalah beberapa perkara yang wajib diyakini oleh hatimu, mendatangkan ketenangan jiwa, menjadi keyakinan yang tidak bercampur sedikitpun dengan keragu-raguan. (D. Zahra AS. FM dkk, 2023).

Aqidah adalah fondasi utama dalam Islam, dan pengajarannya kepada anak adalah bentuk penjagaan terhadap fitrah. Keyakinan yang tertanam kuat dalam hati seorang Muslim terhadap Allah, malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, rasul-rasul-Nya, hari kiamat, dan takdir. Mengajarkan aqidah pada anak antara lain adalah: Menanamkan rasa cinta dan takut kepada Allah dengan seimbang. Menumbuhkan keyakinan yang benar terhadap rukun iman. Membentuk akhlak dan perilaku berdasarkan keimanan, bukan sekadar aturan. Membiasakan anak untuk berpikir secara tauhidik dalam memandang kehidupan.

Pada pembinaan aqidah bagi anak, peran orang tua sangat penting. Orang tua mempunyai kewajiban dan bertanggung jawab untuk memberikan pemahaman agama kepada anak yang mana pemahaman paling penting adalah mengenai aqidah. Bimbingan orang tua yang berupa ilmu pengetahuan itu pada gilirannya akan saling melengkapi dengan agama, yang merupakan wujud fitrah pada diri anak tanpa ada perbedaan dan pertentangan. Oleh karena itu bimbingan aqidah dari orang tua kepada seorang anak akan sangat berpengaruh bagi kehidupan anak sampai masa yang akan datang.

Kedua adalah ibadah. Keluarga merupakan lingkungan utama untuk membentuk kepribadian anak. Bagaimanapun, keluarga termasuk kelompok sosial pertama anak, sehingga anggota keluarga menjadi orang pertama dalam kehidupan anak ketika mereka meletakkan dasar kepribadian mereka. Kemudian, keluarga menentukan keberhasilan pembentukan generasi keadilan. Jika orang tua memiliki pengetahuan serta wawasan yang luas, mereka akan mampu memberikan pengajaran dan pendidikan yang terbaik bagi anak-anaknya, mengetahui jalan menuju kebaikan, akan memiliki banyak kesempatan untuk berbuat baik juga mampu memberikan ilmu yang baik kepada masyarakat. Mereka yang ingin menjatuhkannya dari musuh Allah tidak akan menipu orang tua yang memiliki kekayaan ilmu dan wawasan. Rasulullah SAW melihat bahwa ini merupakan contoh bagi semua orang untuk melakukan kegiatan sekuler serta ukhrawi, hal tersebut termasuk pendidikan anak usia dini. Dorongan umat Islam untuk mengikuti metode Nabi dalam mendidik anak-anak mereka. Banyak orang tua gagal mendidik anaknya, biasanya karena pendidikan anaknya tidak dibimbing oleh sumber pengetahuan yang benar dan tepat (Lilif Mualifatul Khorida Filasofaa, 2021).

Perkembangan pengajaran ibadah pada zaman modern dapat dilakukan sebagai berikut: a) perlu mengikuti metode yang modern pula yaitu berbasis digital. Selain itu metode dikemas dengan menyenangkan dan menarik bagi anak usia dini. b) selalu memperhatikan waktu mendampingi anak, tempat yang

tepat, menetapkan ide-ide anak, membimbing perilaku anak dan mengembangkan karakter baik anak. c) perlakukan anak dengan adil. Setiap orang tua harus selalu melaksanakannya agar dapat mencapai apa yang diinginkannya yaitu memberikan anaknya secara adil dan setara.

Orang tua dapat menerapkan metode teladan, pembiasaan, nasehat, perhatian dan hukuman untuk mengajarkan ibadah wajib sehari –hari kepada anak terutama dalam ibadah sholat. Pengajaran sholat sedini mungkin akan membentuk akhlak anak dan kebiasaan anak dalam melakukan ibadah yang akan berdampak pada kehidupan dewasa.

Ketiga adalah akhlak. Secara etimologi, akhlak berasal dari kata *khuluq* dan jama'nya *akhlāq* yang berarti budi pekerti, etika, moral. Demikian pula *khuluq* mempunyai kesesuaian dengan *khilq*, hanya saja *khuluq* merupakan perangai manusia dari dalam diri (ruhaniah) sedang *khilq* merupakan perangai manusia dari luar (jasmani). Ibnu Maskawaih dalam bukunya *Tahdzīb al-Akhlāq wa Thathīr al-A'rāq* mendefinisikan akhlak dengan keadaan gerak yang mendorong ke arah melakukan perbuatan dengan tidak memerlukan pikiran. Menurut Ahmad Amin, yang disebut akhlak ialah kehendak yang dibiasakan. Artinya, bila membiasakan sesuatu, maka kebiasaan itulah yang dinamakan akhlak (Umu khalimatus sa'diyah, 2021).

Akhlak Adalah sifat-sifat (hal-hal) yang penting yang berguna bagi kemanusiaan. Pada umumnya nilai erat kaitannya dengan kepercayaan, sikap, atau

perasaan yang dibanggakan individu, dipegang teguh dan dipilih karena dilaksanakan terus menerus tanpa adanya paksaan dan menjadi acuan dalam kehidupan individu. (Nur Anisyah, 2024).

Orang tua membutuhkan waktu, kesabaran, dan upaya secara bertahap memasukkan kebiasaan-kebiasaan baru ke dalam kehidupan sehari-hari guna menanamkan amalan Islami sejak dini. Misalnya, mengembangkan kebiasaan shalat lima waktu, berkata jujur, menunjukkan toleransi terhadap orang lain, menggunakan bahasa dan sopan santun dengan semua orang, bersikap baik kepada teman dan orang tua.

Peran orang tua dalam penanaman nilai-nilai akhlak tidak terlepas melalui doa, melalui kasih sayang, menghormati yang lebih tua, melalui cerita dan diskusi, dan pembiasaan yang baik. Selain orang tua peran budaya lokal atau sering disebut dengan kearifan lokal tentunya sangat membantu dan berpengaruh terhadap penanaman keyakinan (aqidah), Ibadan dan nilai-nilai akhlak karimah. Di dalam masyarakat Gayo ada beberapa kearifan lokal yang dapat membantu dalam penanaman keyakinan, ibadah dan akhlak.

Dalam masyarakat Gayo terdapat pantangan atau larangan yang biasanya disebut sebagai ***sumang***. Sumang dalam masyarakat Gayo bertujuan untuk mendidik dan menuntun generasi penerus bangsa agar menjadi manusia yang berakhlak mulia. Sumang menjadi pusat kontrol perilaku bagi masyarakat dalam menjalin ikatan antar sesama dalam kehidupan sehari-hari baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial,

menjadi kontrol kelompok atau orang dalam membentuk serta membina manusia yang beradab. Terdapat 4 (empat) jenis sumang, yaitu *Sumang Kenunulen*, *Sumang Percerakan*, *Sumang Pelangkahan* dan *Sumang Penengonen* (Sufandi Iswanto, 2019).

Sumang kenunulen (Sumang saat sedang duduk) ialah seorang yang berperilaku tidak etis saat duduk. Contohnya seperti orang-orang dewasa yang berbeda jenis kelamin dan bukan muhrim tetapi duduk berdua ataupun bertamu tanpa ditemani muhrimnya.

Sumang Percerakan (Sumang pembicaraan) ialah prosedur atau tempat maupun isi pembicaraan yang nakal atau porno, seperti misalnya orang dewasa berbicara sesuatu yang tidak wajar kepada orang tua/mertuanya ataupun kepada orang yang lebih tua umurnya. Kemudian berbicara di antara orang yang berlainan jenis kelamin atau isi pembicaraan yang tidak baik, maupun berbicara di tempat yang tertutup ataupun semacam cara berbisik dan terang-terangan.

Sumang Pelangkahan (Sumang perjalanan) ialah pergi untuk melaksanakan suatu hal, yang mana mendekati perbuatan maksiat, seperti mengarah ke tempat maksiat atau laki-laki dan perempuan yang bukan suami istri, ataupun bukan muhrimnya pergi bersama-sama ketempat terbuka atau ramai, apa lagi jika ke tempat yang sepi.

Sumang Penengonen (Sumang penglihatan) ialah cara atau arah melihat yang tidak baik atau tidak pada tempatnya, contohnya seperti orang dewasa melihat dengan cara sinis (*mujoreng*) kepada orang tua atau

yang lebih tua umurnya. Kemudian contoh lain, laki-laki memandang aurat perempuan dengan sengaja ataupun sebaliknya perempuan yang memandang aurat laki-laki dan juga laki-laki secara nakal seperti mengedip mata atau isyarat-isyarat lainnya untuk merayu perempuan untuk melakukan maksiat.

Kebudayaan memiliki nilai-nilai yang selalu diwariskan dan dilaksanakan dalam masyarakat secara turun temurun. Nilai-nilai budaya biasanya ditafsirkan seiring dengan perubahan sosial dalam masyarakat tersebut. Budaya sumang ialah salah satu budaya yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat Gayo, dan sudah semestinya dijadikan kearifan lokal untuk menegaskan karakter masyarakat. Menjadikan budaya sumang sebagai kearifan lokal diharapkan mampu untuk mengurangi dampak globalisasi dengan menanamkan nilai-nilai positif kepada yang didasarkan pada nilai, norma-norma serta adat istiadat yang dimiliki masyarakat Gayo.

- b. Mengajak anak berdialog tentang kebaikan, bukan hanya melarang

Banyak ayat al-Qur'an dan hadist Nabi yg menegaskan betapa besar tanggungjawab orangtua dalam "mendidik anak", yang tidak cukup hanya dengan cara "menyekolahkan". Kutipan ayat atau hadist berikut ini menegaskan arti penting dan tanggungjawab orangtua dalam mendidik anak: *"wahai orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari siksa api neraka..." "didiklah anak-anakmu mengenai tiga hal: mencintai nabimu, keluarganya, dan membaca al-*

Qur'an " *setiap anak terlahir dalam keadaan fitrah (suci), kedua orangtua anaklah yg menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi*" "sewaktu manusia meninggal dunia, maka segala amal kebbaikannya terputus kecuali tiga hal: amal jariyah, ilmu yang bermanfaat, dan anak yang saleh" Orangtua memiliki peran penting sebagai *a/-madrasah al-ula* (wahana pertama anak memperoleh aneka pengalaman positif, belajar, yang menyenangkan dan berguna untuk aktualisasi potensi diri agar bisa tumbuh dan berkembang selaras dengan tuntunan agama dan tuntutan sosial). Dalam kaitan ini, orangtua dituntut tidak sebatas sebagai orangtua "Biologis", akan tetapi yang terpenting sebagai orangtua "Pedagogis" kedua peran tersebut harus dijalankan sebagai bukti penjagaan anak yang tentunya diajarkan dalam Islam (Kurnia Indrayanti Purnama Sari. dkk, 2022).

Ayat Al Qur'an surah Al-Lukman ayat 13,16,17,18 dan19 peran dan tugas orangtua untuk mengenalkan dan memberi pelajaran sejak dini: (Kementerian Agama RI, 2015a)

13. *Dan (ingatlah) ketika Lukman berkata kepada anaknya, ketika dia memberi pelajaran kepadanya, "Wahai anakku! Janganlah engkau mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezhaliman yang besar."* 16. *(Lukman berkata), "Wahai anakku! Sungguh, jika ada (sesuatu perbuatan) seberat biji sawi, dan berada dalam batu atau di langit atau di bumi, niscaya Allah akan memberinya (balasan). Sesungguhnya Allah*

Mahahalus, Mahateliti. 17. Wahai anakku! Laksanakanlah shalat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpamu, sesungguhnya yang demikian itu termasuk perkara yang penting. 18. Dan janganlah kamu memalingkan wajah dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi dengan angkuh. Sungguh Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri. 19. Dan sederhanakanlah dalam berjalan dan lunakkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai."

Komunikasi seorang ayah kepada anaknya yang mengajarkan, menjelaskan dan memberi pelajaran kepada untuk tidak mendustakan Allah, mengenalkan sekaligus memberi pengajaran tentang aqidah islamiah sejak dini, sehingga anak akan kokoh akidah, kuat ibadah, kuat fisik dan mentalnya, teratur dalam urusannya dan selalu bermanfaat untuk diri anak, keluarga dan masyarakat, dan meyakini bahwa perbuatan baik dan buruk akan Allah berikan balasannya.

C. Penutup

Pengasuhan anak di era modern adalah proses yang semakin kompleks karena dipengaruhi oleh perubahan sosial, budaya, ekonomi, dan teknologi. Tantangan yang muncul—mulai dari penetrasi digital, perubahan pola interaksi dalam keluarga, hingga meningkatnya tekanan hidup—menuntut

orang tua untuk lebih adaptif dan bijaksana dalam menjalankan peran mereka. Risiko yang ditimbulkan akibat pola pengasuhan yang tidak tepat dapat berdampak serius pada tumbuh kembang anak, baik secara psikologis, sosial, maupun moral.

Namun, di balik tantangan tersebut, selalu ada ruang untuk solusi yang konstruktif. Pengasuhan yang mengedepankan keseimbangan antara kasih sayang, adaptif, nilai spiritual, nilai kearifan budaya local serta literasi digital akan melahirkan generasi yang resilien, mandiri, dan berkarakter. Lebih jauh, kearifan lokal, nilai budaya, dan dukungan komunitas juga menjadi instrumen penting untuk memperkuat praktik pengasuhan yang kontekstual dan berkelanjutan.

Dengan demikian, pengasuhan anak di era modern bukan hanya tanggung jawab orang tua semata, tetapi juga merupakan upaya kolektif keluarga, sekolah, masyarakat, dan negara. Jika semua pihak mampu berkolaborasi dalam mendukung tumbuh kembang anak, maka ketahanan keluarga sekaligus masa depan bangsa akan lebih terjamin.

Daftar Pustaka

- Andika Riyan Saputra. (2023). Analisis pola asuh keluarga dalam menunjang pendidikan karakter anak selama pandemi. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 14(2), 123. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpka/%0A>
- D. Zahra AS. FM dkk. (2023). Penguatan Pendidikan Aqidah Islam pada Anak Sebelum Usia Aqil Baligh. *Rabbani: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol 4. No., 83. <https://doi.org/https://doi.org/10.19105/rjpai.v4i1.8272>
- Dewi, K. Y. F., Endrayana, K., & Riawan, G. E. (2022). Tatanan Komunikasi Dalam Media. *A Life of Social Media*, 30–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.37637/dw.v9i1.1005>
- Feri Tirtoni1. (2021). Fenomena Adaptif Pola Asuh Dan Bimbingan Belajar Orang Tua Siswa Anak Usia Sekolah Dasar Pada Saat Pandemi Covid-19. *Journal of Elementary Education*, Vol. 4, No, 538.
- Holis. (2017). Belajar Melalui Bermain untuk Pengembangan Kreativitas dan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 10(1), 23–27.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2015). *Al-Quran Surat As- Saff, ayat 2-3*. Al- Huda.
- Kementerian Agama RI. (2015a). *Al-Qur'an Surat Al-Lukman Ayat 13-19*.
- Kementerian Agama RI. (2015b). *Al-Quran Surat Al- Hujurat 11-12*. IKIP Media.
- Kurnia Indrayanti Purnama Sari. dkk. (2022). *Kekerasan Seksual* (Agustiawan (ed.)). CV. Media Sains Indonesia.
- Lilif Mualifatul Khorida Filasofaa. (2021). Pendidikan Ibadah shalat anak usia dini pada era modern. *Journal of Islamic Education and Innovation*, Vol.2. No., 81–82.

<https://doi.org/http://journal2.uad.ac.id> email;
jiei.mpaiuad@gmail.com

- Nailis Saadah, dkk. (2021). Pola Asuh Efektif untuk Anak Berkebutuhan Khusus di Era Digital. *Indonesian Journal of Community Services, Vol.3. NO., 109.*
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30659/ijocs.3.2.108-115>
- Nur Anisyah, dkk. (2024). Menanamkan Nilai-Nilai Akhlak Mulia Pada Anak Usia Dini di Rumah Quran Alfatihah Kota Jambi. *Motekar: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Vol. 1 No, 100.*
<https://doi.org/https://doi.org/10.52496/motekar.v1i2.17>
- Sufandi Iswanto, D. (2019). Adat Sumang Dalam Masyarakat Gayo di Kabupaten Aceh Tengah. *Educational Journal of History and Humanities, Vo.2, No.2, 7–9.*
<https://doi.org/Available> online at
<http://jurnal.unsyiah.ac.id/riwayat/>
- Umu khalimatus sa'diyah. (2021). Penanaman nilai-nilai akhlak melalui pembiasaan Pada anak didik tk pertiwi gunungjayakecamatan belik. *Al-Athfal, Vol. 1, No, 46.*
<https://journal.stitpemalang.ac.id/index.php/al-athfal/article/view/379/266>

URGENSI KETAHANAN PSIKOLOGIS DALAM KELUARGA DAN PENDEKATAN PSIKOLOGIS DALAM MERESPON KONFLIK INTERNAL

Dr. Addahri Hafiz Awlawi, M. Pd., Kons.

A. Pendahuluan

Keluarga merupakan ruang pertama dan utama bagi setiap individu untuk tumbuh, berkembang, dan membentuk identitas diri. Namun, dinamika kehidupan modern yang ditandai dengan tuntutan ekonomi, perubahan peran gender, perkembangan teknologi, serta tekanan sosial sering kali memunculkan konflik internal dalam keluarga. Konflik tersebut, bila tidak dikelola dengan baik, dapat melemahkan keharmonisan dan bahkan mengancam keutuhan keluarga.

Dalam konteks inilah, ketahanan psikologis (*psychological resilience*) menjadi kunci penting untuk menjaga stabilitas dan kelangsungan keluarga. Ketahanan psikologis tidak hanya berarti kemampuan individu menghadapi tekanan dan krisis, tetapi juga daya keluarga secara kolektif untuk bangkit, beradaptasi, dan menemukan solusi konstruktif dari setiap masalah yang muncul.

Pendekatan psikologis dalam merespon konflik internal keluarga sangat diperlukan karena konflik tidak selalu negatif, tetapi dapat menjadi sarana pertumbuhan bila dikelola secara sehat. Melalui strategi komunikasi empatik, regulasi emosi, pemahaman peran, serta dukungan sosial, keluarga dapat mengubah konflik menjadi peluang untuk memperkuat ikatan emosional dan memperkaya pengalaman hidup bersama.

Bab ini akan mengulas urgensi ketahanan psikologis dalam keluarga, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta pendekatan psikologis yang dapat digunakan untuk merespon konflik internal. Dengan demikian, diharapkan terbentuk perspektif baru bahwa konflik bukanlah ancaman semata, melainkan bagian dari dinamika keluarga yang, bila ditangani dengan tepat, mampu memperkokoh fondasi ketahanan keluarga secara menyeluruh.

B. Urgensi ketahanan Psikologis dalam Keluarga

1. Ketahanan Psikologi Keluarga

a. Urgensi ketahanan psikologis dalam keluarga

Keluarga merupakan fondasi utama dalam membentuk karakter dan kepribadian setiap individu. Di dalam keluarga, setiap anggota belajar mengenal nilai, norma, serta cara menghadapi berbagai tantangan hidup. Namun, dalam perjalanan kehidupan, tidak jarang keluarga dihadapkan pada berbagai masalah, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Di sinilah pentingnya ketahanan psikologis, sebuah kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari berbagai tekanan dan krisis yang mungkin terjadi.

Ketahanan psikologis dalam keluarga tidak hanya berfungsi sebagai pelindung dari dampak negatif stres, tetapi juga menjadi modal utama untuk menciptakan lingkungan yang sehat secara emosional (Latupono & Jamaa, 2023). Keluarga yang memiliki ketahanan psikologis yang baik mampu menjaga keharmonisan dan tetap solid meski diterpa berbagai konflik. Hal ini sangat penting, mengingat keluarga adalah tempat pertama dan

utama seseorang belajar mengelola emosi dan menyelesaikan masalah.

Dalam konteks modern, tantangan yang dihadapi keluarga semakin kompleks. Perubahan sosial, ekonomi, hingga kemajuan teknologi membawa dinamika baru yang kadang memicu ketegangan di dalam keluarga (Gladding, 2018). Ketahanan psikologis menjadi benteng agar setiap anggota keluarga mampu menghadapi perubahan tanpa kehilangan arah dan tujuan bersama. Keluarga yang resilien akan lebih mudah beradaptasi dan tetap menjaga kesejahteraan psikologis anggotanya.

Tidak hanya itu, ketahanan psikologis juga berperan penting dalam membangun rasa percaya diri dan optimisme di antara anggota keluarga. Dengan adanya dukungan emosional yang kuat, setiap anggota merasa dihargai dan didukung, sehingga lebih siap menghadapi tantangan kehidupan. Keluarga yang tangguh mampu menciptakan suasana saling percaya dan saling menguatkan, yang sangat dibutuhkan dalam masa-masa sulit.

Dalam situasi krisis, seperti kehilangan anggota keluarga, masalah ekonomi, atau konflik internal, ketahanan psikologis menjadi kunci untuk bertahan dan bangkit. Keluarga yang memiliki ketahanan psikologis yang baik tidak mudah terpuruk, melainkan mampu mencari solusi bersama dan saling menguatkan. Inilah yang membedakan keluarga resilien dengan keluarga yang mudah goyah saat menghadapi masalah.

Ketahanan psikologis juga mendorong terciptanya komunikasi yang terbuka dan efektif di dalam keluarga.

Dengan komunikasi yang baik, setiap anggota dapat mengekspresikan perasaan dan pikirannya tanpa takut dihakimi. Hal ini sangat penting untuk mencegah terjadinya konflik yang lebih besar dan menjaga keharmonisan keluarga.

Akhirnya, pentingnya ketahanan psikologis dalam keluarga tidak hanya dirasakan saat menghadapi masalah, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Keluarga yang resilien menjadi tempat tumbuh yang aman dan nyaman, sehingga setiap anggota dapat berkembang secara optimal, baik secara emosional, sosial, maupun intelektual. Inilah alasan mengapa membangun ketahanan psikologis dalam keluarga harus menjadi prioritas utama bagi setiap keluarga.

b. Definisi ketahanan psikologis (resiliensi) dan relevansinya dalam konteks keluarga

Ketahanan psikologis atau resiliensi adalah kemampuan individu atau kelompok untuk bertahan, beradaptasi, dan pulih dari tekanan, tantangan, atau krisis yang dihadapi. Dalam literatur psikologi, resiliensi sering diartikan sebagai kapasitas untuk "*bounce back*" atau bangkit kembali setelah mengalami kesulitan. Definisi ini menekankan pada aspek adaptasi positif meskipun dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan atau trauma.

Menurut American Psychological Association (APA), resiliensi adalah proses dinamis yang melibatkan adaptasi positif dalam menghadapi kesulitan yang signifikan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber stres lainnya (Ulfiah, 2021). Dalam konteks keluarga, resiliensi berarti kemampuan keluarga untuk tetap berfungsi dengan baik

meskipun menghadapi tekanan berat, seperti masalah ekonomi, konflik internal, atau perubahan besar dalam struktur keluarga.

Beberapa ahli juga mendefinisikan ketahanan psikologis sebagai kemampuan untuk menggunakan sumber daya internal dan eksternal secara efektif dalam mengatasi stres. Sumber daya internal meliputi kepercayaan diri, optimisme, dan keterampilan mengelola emosi, sedangkan sumber daya eksternal meliputi dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas (Ajhuri, 2019). Definisi ini menekankan pentingnya interaksi antara individu dan lingkungan dalam membangun resiliensi.

Dalam konteks keluarga, ketahanan psikologis tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu, tetapi juga kemampuan kolektif keluarga untuk bekerja sama, saling mendukung, dan menjaga keharmonisan. Keluarga yang resilien mampu menciptakan suasana yang aman dan nyaman, sehingga setiap anggota merasa diterima dan dihargai. Ini menjadi landasan penting dalam membangun keluarga yang sehat secara psikologis.

Dari perspektif psikologi keluarga, ketahanan psikologis mencakup kemampuan keluarga untuk mengelola masalah non-fisik, seperti tekanan emosional dan konflik interpersonal, dengan cara yang konstruktif. Hal ini melibatkan pengendalian emosi, komunikasi yang efektif, dan pembentukan konsep diri positif di antara anggota keluarga. Ketahanan ini juga berkaitan dengan bagaimana keluarga mampu menjaga keharmonisan dan saling peduli satu sama lain dalam situasi sulit, sehingga

tercipta suasana yang mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan bersama.

Secara praktis, ketahanan psikologis dalam keluarga tercermin dalam kemampuan untuk mengelola konflik, mengambil keputusan bersama, dan saling memberikan dukungan emosional. Keluarga yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih terbuka terhadap perubahan, mampu beradaptasi dengan cepat, dan tidak mudah terpuruk saat menghadapi masalah. Inilah yang membuat resiliensi menjadi aspek vital dalam menjaga kesejahteraan keluarga.

Secara kontekstual, ketahanan psikologis keluarga merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Ketahanan ini bukan hanya tentang kemampuan bertahan, tetapi juga tentang kemampuan berkembang dan bertransformasi menjadi lebih kuat setelah menghadapi tekanan. Dalam budaya Indonesia, nilai-nilai religius dan spiritual sering menjadi sumber kekuatan tambahan yang memperkuat ketahanan psikologis keluarga, membantu anggota keluarga menemukan makna dan harapan di tengah kesulitan.

Relevansi ketahanan psikologis dalam keluarga sangat besar, terutama dalam menghadapi tantangan zaman yang semakin kompleks. Dengan resiliensi, keluarga dapat menjadi tempat berlindung yang aman dan sumber kekuatan bagi setiap anggotanya. Ketahanan psikologis membantu keluarga untuk tetap bersatu dan solid, meskipun dihadapkan pada tekanan dari luar maupun dari dalam keluarga sendiri (Asiyah et al., 2022).

Selain itu, resiliensi juga berperan dalam membentuk karakter anak-anak. Anak yang tumbuh dalam keluarga resilien cenderung memiliki kemampuan mengelola emosi, percaya diri, dan mampu membangun hubungan sosial yang sehat. Hal ini sangat penting untuk mendukung perkembangan psikologis anak dan mempersiapkan mereka menghadapi tantangan di masa depan.

Akhirnya, membangun ketahanan psikologis dalam keluarga bukanlah proses instan, melainkan membutuhkan waktu, komitmen, dan kerja sama dari seluruh anggota keluarga. Setiap keluarga memiliki tantangan dan dinamika yang berbeda, sehingga strategi membangun resiliensi pun harus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing. Namun, satu hal yang pasti, keluarga yang resilien akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan sikap positif dan konstruktif.

c. Faktor-faktor yang memengaruhi ketahanan psikologis keluarga

Ketahanan psikologis keluarga dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling terkait dan membentuk fondasi kekuatan keluarga dalam menghadapi tantangan. Faktor-faktor ini meliputi komunikasi efektif, dukungan emosional, nilai dan kepercayaan bersama, serta fleksibilitas peran dan adaptasi. Masing-masing faktor ini berkontribusi secara signifikan dalam membangun ketahanan keluarga yang sehat dan harmonis.

1) Komunikasi efektif

Komunikasi efektif menjadi salah satu pilar utama dalam membangun ketahanan psikologis keluarga. Melalui komunikasi terbuka dan jujur, anggota keluarga dapat mengekspresikan perasaan, kebutuhan, dan harapan mereka tanpa rasa takut atau prasangka (Sawitri, 2022). Komunikasi yang baik memungkinkan penyelesaian konflik secara konstruktif dan memperkuat ikatan emosional antar anggota keluarga. Selain itu, komunikasi efektif membantu menciptakan pemahaman bersama dan membangun rasa saling percaya yang menjadi landasan ketahanan keluarga.

2) Dukungan emosional

Dukungan emosional juga sangat penting dalam memperkuat ketahanan psikologis keluarga. Ketika anggota keluarga merasa didengar, dihargai, dan dicintai, mereka lebih mampu mengatasi stres dan tekanan hidup (Aprilyani et al., 2023). Dukungan ini tidak hanya berupa kata-kata penyemangat, tetapi juga tindakan nyata yang menunjukkan kepedulian dan keterlibatan dalam kehidupan satu sama lain. Dengan adanya dukungan emosional yang kuat, keluarga dapat menghadapi krisis dengan lebih tenang dan optimis, serta menjaga kesejahteraan mental seluruh anggota keluarga.

3) Nilai dan kepercayaan bersama

Nilai dan kepercayaan bersama menjadi perekat yang mengikat anggota keluarga dalam tujuan dan makna hidup yang sama. Nilai-nilai ini, baik yang bersifat religius, budaya, maupun moral, memberikan kerangka acuan dalam mengambil keputusan dan bertindak.

Keluarga yang memiliki nilai dan kepercayaan yang kuat cenderung lebih solid dan mampu mempertahankan komitmen meskipun menghadapi tekanan. Contohnya, keluarga yang menjunjung tinggi nilai gotong royong dan saling menghormati akan lebih mudah membangun kerjasama dan mengatasi konflik internal.

4) Fleksibilitas peran dan adaptasi

Fleksibilitas peran dan kemampuan adaptasi juga menjadi kunci dalam ketahanan psikologis keluarga. Keluarga yang resilien mampu menyesuaikan peran dan tanggung jawab setiap anggotanya sesuai dengan perubahan situasi dan kebutuhan. Misalnya, saat salah satu anggota keluarga mengalami kesulitan, anggota lain dapat mengambil alih peran tertentu untuk menjaga keseimbangan fungsi keluarga. Kemampuan beradaptasi ini memungkinkan keluarga untuk tetap bertahan dan berkembang meskipun menghadapi perubahan besar, seperti krisis ekonomi atau perubahan struktur keluarga.

2. Gambaran umum konflik internal dalam keluarga

Konflik internal dalam keluarga umumnya terjadi antar anggota keluarga yang memiliki hubungan sangat dekat dan intens, seperti antara orang tua dan anak, suami dan istri, serta antar saudara kandung. Konflik antara orang tua dan anak sering muncul karena perbedaan pandangan, nilai, dan harapan hidup yang menyebabkan ketegangan emosional dan komunikasi yang kurang efektif. Konflik suami-istri biasanya berkaitan dengan perbedaan pendapat dalam pengambilan keputusan, pembagian peran, dan pengelolaan rumah tangga. Sementara itu, konflik antar saudara kandung sering dipicu oleh persaingan, perbedaan kepribadian, atau perebutan

perhatian dan sumber daya dalam keluarga. Selain itu, konflik juga dapat melibatkan anggota keluarga lain seperti menantu, mertua, atau saudara ipar, yang menambah kompleksitas dinamika keluarga.

a. Penyebab umum konflik internal

Salah satu penyebab utama konflik internal adalah perbedaan nilai dan harapan antar anggota keluarga. Setiap individu membawa latar belakang, pandangan hidup, dan tujuan yang berbeda, sehingga perbedaan ini bisa menimbulkan ketidaksepahaman dan ketegangan. Misalnya, orang tua mungkin mengharapkan anak untuk mengikuti jalur karier tertentu, sementara anak ingin mengejar passion yang berbeda. Perbedaan nilai juga dapat muncul dalam hal gaya hidup, pola asuh, dan prioritas keluarga.

Selain itu, masalah komunikasi yang tidak efektif menjadi faktor penting dalam memicu konflik. Kurangnya keterbukaan, kesalahpahaman, atau cara penyampaian yang kurang tepat dapat memperbesar konflik yang ada. Komunikasi yang buruk menyebabkan anggota keluarga merasa tidak didengar atau dipahami, sehingga menimbulkan rasa frustrasi dan jarak emosional. Ketika konflik tidak diselesaikan dengan komunikasi yang baik, maka ketegangan akan terus berlanjut dan memperburuk hubungan antar anggota keluarga.

Faktor lain yang juga sering menjadi sumber konflik adalah perubahan situasi keluarga, seperti perceraian, kematian anggota keluarga, atau tekanan ekonomi. Perubahan ini menuntut adaptasi dan penyesuaian peran yang tidak selalu mudah bagi semua anggota keluarga.

Misalnya, perceraian dapat mengubah dinamika hubungan dan menimbulkan perasaan kehilangan atau kecemasan, sementara tekanan ekonomi dapat menimbulkan stres dan perselisihan terkait pengelolaan keuangan. Kondisi seperti ini dapat memperburuk konflik yang sudah ada atau memicu konflik baru jika tidak dikelola dengan baik.

1) Perbedaan Nilai dan Harapan Antar Anggota Keluarga

Setiap anggota keluarga membawa nilai, keyakinan, dan harapan yang berbeda berdasarkan pengalaman, latar belakang, dan pandangan hidup mereka. Perbedaan ini sering menjadi sumber konflik ketika anggota keluarga tidak dapat menemukan titik temu atau saling memahami perspektif satu sama lain (Latupono & Jamaa, 2023). Misalnya, perbedaan pandangan tentang pendidikan anak, karier, atau cara mengelola rumah tangga dapat menimbulkan ketegangan. Tanpa komunikasi yang efektif dan sikap saling menghargai, perbedaan nilai ini dapat memperburuk hubungan antar anggota keluarga.

2) Masalah Komunikasi yang Tidak Efektif

Komunikasi yang buruk, seperti kurangnya keterbukaan, kesalahpahaman, atau cara penyampaian yang kurang tepat, dapat memperbesar konflik dalam keluarga (Frankenberger, T.R., 1998). Ketika anggota keluarga tidak mampu mengekspresikan perasaan dan kebutuhan mereka secara jelas, asumsi dan prasangka sering muncul, yang memperburuk situasi. Komunikasi yang efektif sangat penting untuk membangun pengertian dan menyelesaikan perbedaan secara

konstruktif, sehingga mencegah konflik yang berkepanjangan.

3) Perubahan Peran atau Struktur Keluarga

Perubahan signifikan dalam struktur keluarga, seperti perceraian, kematian anggota keluarga, atau kelahiran anak baru, menuntut adaptasi dari seluruh anggota keluarga. Perubahan ini dapat menimbulkan ketegangan karena adanya penyesuaian peran dan tanggung jawab baru. Misalnya, perceraian dapat mengubah dinamika hubungan dan menimbulkan perasaan kehilangan atau kecemasan. Jika adaptasi tidak berjalan lancar, perubahan ini dapat memicu konflik internal yang berkepanjangan.

4) Tekanan Ekonomi dan Masalah Keuangan

Masalah keuangan dan tekanan ekonomi merupakan faktor eksternal yang sering memicu konflik dalam keluarga. Ketidakstabilan pendapatan, perbedaan pendapat dalam mengelola keuangan, atau beban hutang dapat menimbulkan stres dan perdebatan. Dalam situasi seperti ini, emosi sering meningkat dan komunikasi menjadi kurang efektif, yang berpotensi merusak hubungan antar anggota keluarga. Namun, jika dikelola dengan baik, tekanan ekonomi dapat menjadi pemicu solidaritas dan kerja sama yang lebih erat.

5) Kesenjangan Generasi dan Perbedaan Pola Asuh

Perbedaan generasi antara orang tua dan anak sering kali menimbulkan konflik terkait nilai, norma, dan pola asuh. Orang tua yang memiliki pandangan tradisional mungkin mengalami kesulitan memahami

cara pandang anak yang lebih modern atau terpapar teknologi dan budaya baru. Perbedaan ini dapat menyebabkan ketegangan dalam hal kebebasan, disiplin, dan komunikasi. Untuk mengatasi hal ini, dibutuhkan sikap terbuka, empati, dan dialog yang konstruktif agar kesenjangan generasi tidak menjadi penghalang keharmonisan keluarga.

b. Dampak Konflik Internal terhadap Ketahanan Psikologis

Konflik internal dalam keluarga bukan hanya sekadar perbedaan pendapat atau ketegangan sesaat, melainkan memiliki dampak yang mendalam dan berkelanjutan terhadap ketahanan psikologis setiap anggota keluarga. Ketahanan psikologis yang kuat memungkinkan keluarga untuk tetap bertahan dan berkembang meskipun menghadapi tekanan, namun konflik yang tidak terselesaikan dapat melemahkan kemampuan tersebut (Mawaddah et al., 2024). Oleh karena itu, memahami dampak konflik internal menjadi langkah penting untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam menjaga kesehatan mental dan keharmonisan keluarga.

Selain itu, dampak konflik internal tidak hanya dirasakan secara individual, tetapi juga memengaruhi dinamika hubungan antar anggota keluarga secara keseluruhan. Ketika konflik berlangsung terus-menerus, ketegangan emosional dan stres dapat menimbulkan gangguan psikologis yang serius, bahkan memicu disfungsi dalam interaksi keluarga. Subbahasan ini akan mengulas secara mendalam dampak jangka pendek dan jangka panjang konflik internal serta bagaimana konflik tersebut

memengaruhi kesehatan mental dan hubungan antar anggota keluarga.

Sementara itu, dampak jangka pendek dari konflik internal keluarga sering kali terlihat pada meningkatnya stres, kecemasan, dan perasaan tidak aman di antara anggota keluarga, terutama anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang terpapar konflik orang tua secara terus-menerus mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan berinteraksi sosial, yang dapat mengganggu perilaku sehari-hari mereka (Asiyah et al., 2022). Kondisi ini juga dapat menyebabkan gangguan tidur dan penurunan prestasi akademik, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup anak dalam jangka pendek.

Dalam jangka panjang, konflik yang berkepanjangan dapat menimbulkan dampak psikologis yang lebih serius, seperti depresi, gangguan kecemasan, dan bahkan trauma psikologis. Studi empiris mengungkapkan bahwa anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga penuh konflik memiliki risiko dua kali lipat lebih besar mengalami depresi dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga yang harmonis. Selain itu, konflik yang disertai kekerasan fisik dapat menyebabkan gejala *post-traumatic stress disorder (PTSD)*, yang memerlukan penanganan khusus agar tidak berlanjut hingga dewasa.

Dampak jangka panjang juga mencakup perubahan dalam pola hubungan keluarga. Konflik yang tidak terselesaikan dapat melemahkan ikatan emosional antar anggota keluarga, menimbulkan rasa saling curiga, dan menurunkan rasa percaya. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan dalam membangun hubungan

yang sehat di masa depan. Anak-anak yang mengalami konflik keluarga yang intens cenderung memiliki kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang positif di luar keluarga.

Selain itu, konflik internal dapat mengganggu fungsi keluarga sebagai sistem pendukung utama. Ketidakharmonisan yang terus-menerus dapat melemahkan peran keluarga dalam memberikan rasa aman dan dukungan emosional, sehingga anggota keluarga menjadi rentan terhadap stres dan gangguan kesehatan mental. Keluarga yang tidak resilien akan kesulitan mengatasi tekanan hidup, yang berpotensi memperburuk konflik dan menciptakan siklus negatif yang sulit diputus.

Secara keseluruhan, dampak konflik internal pada ketahanan psikologis keluarga sangat kompleks dan multidimensional. Oleh karena itu, penting bagi keluarga, pendidik, dan profesional kesehatan mental untuk memahami dan mengantisipasi dampak ini agar dapat memberikan dukungan yang tepat dan membangun ketahanan psikologis yang kuat.

c. Pengaruh konflik terhadap kesehatan mental dan hubungan antar anggota keluarga

Konflik internal yang berkepanjangan berdampak signifikan pada kesehatan mental anggota keluarga, terutama anak-anak dan remaja. Anak-anak yang menyaksikan atau menjadi korban konflik orang tua sering mengalami stres emosional yang berat, kecemasan, dan perasaan tidak aman. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan psikologis mereka, seperti kemampuan mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang

sehat(Aripin & Bandanizi, 2024). Gangguan ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi dapat berlanjut hingga dewasa jika tidak mendapat perhatian dan penanganan yang memadai.

Selain itu, konflik keluarga yang intens juga memengaruhi kualitas hubungan antar anggota keluarga. Ketegangan yang terus-menerus dapat menimbulkan jarak emosional, sikap saling menyalahkan, dan hilangnya rasa empati(Rosmalina, 2022). Hal ini melemahkan komunikasi dan kerja sama dalam keluarga, yang seharusnya menjadi sumber kekuatan dan dukungan. Penurunan kualitas hubungan ini berpotensi menimbulkan konflik baru, sehingga menciptakan lingkaran setan yang sulit diputus.

Dampak psikologis konflik juga dapat memicu perilaku negatif, seperti agresi, penarikan diri sosial, atau bahkan penyalahgunaan zat pada remaja. Kondisi stres kronis yang dialami dalam keluarga dapat memperburuk kesehatan mental dan menghambat proses kematangan emosional. Oleh sebab itu, keluarga yang mengalami konflik harus segera mencari solusi dan dukungan agar tidak menimbulkan kerusakan psikologis yang lebih dalam.

Lebih jauh, konflik internal yang tidak terselesaikan dapat mengganggu fungsi keluarga sebagai unit pengasuhan dan pendidikan. Ketidakharmonisan mengurangi kemampuan keluarga dalam memberikan bimbingan, dukungan moral, dan rasa aman bagi anak-anak. Akibatnya, anak-anak menjadi rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan luar dan mengalami kesulitan dalam mengembangkan identitas diri yang sehat.

Penting untuk diingat bahwa ketahanan psikologis keluarga dapat dipulihkan dan diperkuat melalui intervensi yang tepat, seperti konseling keluarga, pengembangan keterampilan komunikasi, dan pembentukan dukungan sosial. Dengan demikian, keluarga dapat kembali menjadi tempat yang aman dan mendukung bagi pertumbuhan dan kesejahteraan seluruh anggotanya.

3. Pendekatan Psikologis dalam Merespons Konflik Internal

Konflik internal dalam keluarga merupakan fenomena yang tidak bisa dihindari, namun cara keluarga merespons konflik tersebut sangat menentukan apakah hubungan antar anggota keluarga akan semakin kuat atau justru semakin retak. Pendekatan psikologis menawarkan berbagai strategi yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada penguatan ketahanan psikologis keluarga secara menyeluruh. Dengan pendekatan yang humanis dan empatik, keluarga dapat belajar mengelola konflik secara sehat, membangun komunikasi yang efektif, dan memperkuat ikatan emosional (Azizah M & Suryadi, 2025).

Pendekatan psikologis dalam merespons konflik internal terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu pendekatan preventif dan intervensi. Pendekatan preventif bertujuan untuk mencegah konflik berkembang menjadi masalah serius melalui penguatan komunikasi, pendidikan emosi, dan pengelolaan stres. Sedangkan pendekatan intervensi digunakan ketika konflik sudah muncul dan memerlukan penanganan khusus seperti konseling keluarga, mediasi, terapi berbasis kekuatan, serta dukungan komunitas. Kedua

pendekatan ini saling melengkapi dan harus disesuaikan dengan kebutuhan unik setiap keluarga.

Penting untuk memahami bahwa setiap keluarga memiliki dinamika dan tantangan yang berbeda, sehingga pendekatan psikologis harus bersifat fleksibel dan responsif terhadap konteks keluarga tersebut. Pendekatan yang humanis menempatkan anggota keluarga sebagai subjek aktif dalam proses perubahan, menghargai perasaan dan pengalaman mereka, serta mendorong keterlibatan seluruh anggota dalam membangun solusi Bersama (Base et al., 2023). Dengan demikian, konflik internal tidak hanya menjadi masalah yang harus diatasi, tetapi juga peluang untuk pertumbuhan dan kedekatan keluarga.

a. Pendekatan Preventif

Pendekatan preventif dalam merespons konflik internal adalah upaya yang dilakukan untuk mencegah terjadinya konflik atau meminimalisir dampak negatifnya sebelum konflik berkembang menjadi masalah yang lebih serius (Oktariani, 2021). Pendekatan ini berfokus pada penguatan aspek-aspek positif dalam keluarga, seperti komunikasi yang sehat, pengelolaan emosi, dan pengembangan kemampuan coping. Tujuannya adalah menciptakan lingkungan keluarga yang suportif dan adaptif sehingga anggota keluarga dapat menghadapi tekanan dengan lebih baik.

Secara definisi, pendekatan preventif melibatkan serangkaian strategi yang diarahkan untuk mengenali tanda-tanda awal konflik dan mengatasinya secara proaktif. Ini termasuk pelatihan keterampilan komunikasi, pendidikan emosi, serta penguatan hubungan antar

anggota keluarga. Pendekatan ini juga menekankan pentingnya membangun kesadaran diri dan empati agar setiap anggota keluarga dapat memahami perasaan dan kebutuhan satu sama lain sebelum konflik muncul.

Dalam konteks keluarga modern yang menghadapi berbagai tekanan sosial dan ekonomi, pendekatan preventif menjadi sangat relevan. Keluarga yang mampu menerapkan strategi preventif cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik, mampu menjaga keharmonisan, dan mengurangi frekuensi serta intensitas konflik. Dengan membangun fondasi yang kuat melalui pendekatan ini, keluarga dapat menghadapi tantangan dengan sikap positif dan saling mendukung.

Pendekatan preventif yang humanis mengajak keluarga untuk melihat konflik bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai bagian alami dari dinamika hubungan yang dapat dikelola secara konstruktif. Melalui komunikasi terbuka dan pengelolaan emosi yang baik, keluarga dapat menciptakan ruang aman bagi setiap anggota untuk mengekspresikan diri dan menemukan solusi bersama.

1) Penguatan Komunikasi Asertif

Komunikasi asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur dan terbuka tanpa menyakiti atau merendahkan orang lain. Definisi ini menekankan pentingnya keseimbangan antara mengungkapkan diri dan menghargai orang lain, sehingga komunikasi berjalan efektif dan membangun. Komunikasi asertif berbeda dengan komunikasi agresif yang cenderung menyerang, maupun komunikasi pasif yang menghindari konfrontasi.

Dalam konteks keluarga, komunikasi asertif memungkinkan anggota keluarga untuk mengungkapkan perasaan dan pendapat mereka secara jelas dan penuh rasa hormat. Hal ini sangat penting untuk mencegah kesalahpahaman dan mengurangi potensi konflik. Dengan komunikasi asertif, setiap anggota keluarga merasa didengar dan dihargai, yang memperkuat ikatan emosional dan meningkatkan rasa saling percaya.

Secara mendalam, komunikasi asertif juga melibatkan keterampilan mendengarkan aktif, empati, dan pengelolaan emosi. Keluarga yang mampu berkomunikasi asertif cenderung lebih mampu menyelesaikan masalah secara bersama-sama dan menciptakan suasana yang kondusif untuk pertumbuhan psikologis. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi asertif dalam keluarga berkontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kepuasan hubungan antar anggota keluarga.

Dalam konteks sehari-hari, komunikasi asertif membantu keluarga mengelola perbedaan pendapat tanpa menimbulkan konflik berkepanjangan. Misalnya, saat terjadi ketidaksepakatan mengenai pembagian tugas rumah tangga, anggota keluarga dapat menyampaikan pendapatnya dengan jelas tanpa menyalahkan, sehingga solusi dapat ditemukan secara bersama. Pendekatan ini juga membantu anak-anak belajar mengekspresikan diri secara sehat dan membangun kepercayaan diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang menerapkan komunikasi asertif mengalami peningkatan kualitas hubungan dan penurunan frekuensi konflik.

Komunikasi yang sehat ini menjadi fondasi penting dalam membangun ketahanan psikologis keluarga yang mampu menghadapi tekanan dan perubahan dengan lebih baik.

2) Pendidikan Emosi dan Pengelolaan Stres

Pendidikan emosi adalah proses pembelajaran yang membantu individu mengenali, memahami, dan mengelola perasaan mereka secara sehat. Dalam keluarga, pendidikan emosi sangat penting untuk membangun kesadaran diri dan empati antar anggota keluarga. Dengan kemampuan ini, anggota keluarga dapat menghindari reaksi impulsif yang memperburuk konflik dan menggantinya dengan respons yang konstruktif.

Pengelolaan stres merupakan bagian integral dari pendidikan emosi, karena stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memicu konflik dan memperburuk ketegangan dalam keluarga. Keluarga yang mampu mengenali tanda-tanda stres dan menerapkan teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, meditasi, atau olahraga, cenderung memiliki suasana rumah tangga yang lebih tenang dan harmonis.

Dalam praktiknya, pendidikan emosi dan pengelolaan stres dapat dilakukan melalui diskusi keluarga, pelatihan keterampilan emosional, dan penciptaan rutinitas yang mendukung kesejahteraan mental. Misalnya, keluarga dapat mengadakan waktu khusus untuk berbagi perasaan dan pengalaman secara terbuka tanpa takut dihakimi. Hal ini membantu mengurangi beban emosional dan memperkuat solidaritas keluarga.

Pendekatan ini menekankan pentingnya membangun lingkungan yang aman secara emosional, di mana setiap anggota keluarga merasa diterima dan didukung. Dengan demikian, keluarga dapat mengembangkan ketahanan psikologis yang tangguh dan mampu menghadapi berbagai tekanan hidup tanpa kehilangan keseimbangan emosional.

Pendidikan emosi dan pengelolaan stres bukan hanya bermanfaat bagi orang dewasa, tetapi juga sangat penting bagi anak-anak sebagai pondasi perkembangan psikologis yang sehat. Anak-anak yang belajar mengelola emosi sejak dini cenderung lebih resilien dan mampu membangun hubungan sosial yang positif di masa depan.

b. Pendekatan Intervensi

Ketika konflik internal dalam keluarga sudah muncul dan sulit diatasi secara mandiri, pendekatan intervensi menjadi langkah penting untuk membantu keluarga kembali ke jalur yang sehat. Intervensi psikologis melibatkan berbagai metode yang dirancang untuk mengidentifikasi akar masalah, memperbaiki komunikasi, dan membangun strategi penyelesaian konflik yang efektif. Pendekatan ini juga bertujuan memperkuat ketahanan psikologis keluarga agar mampu menghadapi tantangan di masa depan.

Intervensi tidak hanya berfokus pada penyelesaian konflik saat ini, tetapi juga pada pengembangan keterampilan dan sumber daya keluarga agar dapat mencegah konflik serupa terjadi kembali. Dengan dukungan profesional, keluarga dapat belajar memahami pola-pola negatif yang berulang dan menggantinya

dengan pola yang lebih konstruktif dan suportif. Pendekatan intervensi ini sangat penting untuk membantu keluarga yang mengalami konflik berkepanjangan atau yang dampaknya sudah mulai mengganggu kesehatan mental dan hubungan antar anggota keluarga.

c. Pendekatan Konseling Keluarga

Konseling keluarga adalah proses terapeutik yang melibatkan seluruh anggota keluarga atau sebagian dari mereka untuk membahas dan menyelesaikan masalah yang terjadi dalam keluarga. Secara konseptual, konseling keluarga bertujuan memperbaiki komunikasi, memperkuat hubungan, dan mengembangkan strategi penyelesaian konflik yang efektif. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu keluarga memahami pola interaksi yang bermasalah dan mencari solusi bersama.

Dalam konteks praktik, konseling keluarga memberikan ruang aman bagi anggota keluarga untuk mengekspresikan perasaan dan pandangan mereka secara terbuka. Proses ini membantu mengurangi ketegangan, meningkatkan empati, dan membangun rasa saling percaya. Konseling juga dapat menyesuaikan pendekatan sesuai dengan kebutuhan spesifik keluarga, seperti terapi perilaku, terapi sistemik, atau terapi berbasis kekuatan.

Pendekatan konseling keluarga yang humanis menempatkan setiap anggota keluarga sebagai subjek aktif dalam proses perubahan. Konselor mendorong keterlibatan penuh dan menghargai pengalaman serta perasaan setiap individu, sehingga solusi yang dihasilkan

lebih bermakna dan berkelanjutan. Dengan demikian, konseling keluarga tidak hanya menyelesaikan konflik, tetapi juga membangun ketahanan psikologis yang kuat.

d. Pendekatan Mediasi dan Resolusi Konflik

Mediasi adalah proses fasilitasi yang melibatkan pihak ketiga netral untuk membantu anggota keluarga menyelesaikan konflik secara damai. Secara konseptual, mediasi bertujuan menciptakan komunikasi yang terbuka dan mencari kesepakatan bersama yang saling menguntungkan. Proses ini menekankan pada dialog, pemahaman, dan kompromi, sehingga konflik dapat diselesaikan tanpa harus berujung pada perpecahan.

Dalam praktiknya, mediasi memberikan kesempatan bagi anggota keluarga untuk mendengarkan perspektif satu sama lain dengan bantuan mediator yang berpengalaman. Mediator membantu mengarahkan diskusi agar tetap fokus pada isu dan solusi, serta menghindari sikap saling menyalahkan. Mediasi juga dapat mengurangi ketegangan emosional dan membuka jalan bagi rekonsiliasi.

Pendekatan mediasi yang humanis mengedepankan rasa hormat dan empati, sehingga setiap anggota keluarga merasa dihargai dan didengar. Dengan demikian, mediasi tidak hanya menyelesaikan masalah, tetapi juga memperbaiki hubungan dan membangun kepercayaan yang mungkin sempat terkikis akibat konflik.

e. Terapi Berbasis Kekuatan (*Strength-Based Therapy*)

Terapi berbasis kekuatan adalah pendekatan terapeutik yang fokus pada mengidentifikasi dan mengembangkan potensi, sumber daya, dan kemampuan

positif dalam individu maupun keluarga. Secara konseptual, terapi ini menekankan optimisme dan pemberdayaan, bukan hanya memperbaiki kelemahan atau masalah. Pendekatan ini membantu keluarga melihat kekuatan yang mereka miliki sebagai modal utama untuk mengatasi konflik dan tantangan.

Dalam konteks keluarga, terapi berbasis kekuatan mendorong anggota keluarga untuk mengenali nilai-nilai, keterampilan, dan sumber daya yang dapat digunakan untuk memperbaiki hubungan dan menyelesaikan masalah. Terapi ini juga menumbuhkan rasa percaya diri dan harapan, sehingga keluarga lebih termotivasi untuk berkolaborasi dan beradaptasi dengan perubahan.

Pendekatan ini humanis karena menghargai setiap individu sebagai pribadi yang unik dan berharga, serta mengakui bahwa setiap keluarga memiliki kapasitas untuk tumbuh dan berkembang meskipun menghadapi kesulitan. Terapi berbasis kekuatan memberikan ruang bagi keluarga untuk merayakan keberhasilan kecil dan membangun momentum positif dalam proses penyembuhan.

f. Pendekatan Berbasis Komunitas dan Dukungan Sosial

Pendekatan berbasis komunitas menekankan pentingnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar dalam membantu keluarga mengatasi konflik internal. Secara konseptual, keluarga tidak berdiri sendiri, melainkan bagian dari jaringan sosial yang lebih luas yang dapat memberikan sumber daya, dukungan emosional, dan

intervensi ketika diperlukan. Pendekatan ini mengintegrasikan peran tokoh masyarakat, lembaga sosial, dan kelompok pendukung dalam proses pemulihan keluarga.

Dalam praktiknya, dukungan komunitas dapat berupa kelompok diskusi, pelatihan keterampilan keluarga, atau layanan konseling yang disediakan oleh organisasi masyarakat. Pendekatan ini membantu keluarga merasa tidak terisolasi dan mendapatkan bantuan yang sesuai dengan konteks sosial budaya mereka. Selain itu, komunitas yang suportif dapat memperkuat rasa kebersamaan dan tanggung jawab sosial dalam menjaga keharmonisan keluarga.

Pendekatan ini humanis karena mengakui bahwa keluarga adalah bagian dari ekosistem sosial yang saling bergantung. Dengan dukungan komunitas yang kuat, keluarga dapat mengakses sumber daya yang memperkuat ketahanan psikologis dan mengurangi risiko konflik berkepanjangan. Pendekatan ini juga mendorong pemberdayaan keluarga dan komunitas untuk bersama-sama menciptakan lingkungan yang sehat dan harmonis.

Pendekatan psikologis yang komprehensif dan humanis seperti ini memberikan harapan dan solusi nyata bagi keluarga yang menghadapi konflik internal. Dengan menggabungkan pendekatan preventif dan intervensi secara tepat, keluarga dapat membangun ketahanan psikologis yang kuat, menjaga keharmonisan, dan tumbuh menjadi sistem yang sehat dan suportif bagi setiap anggotanya.

4. Strategi Membangun dan Memelihara Ketahanan Psikologis Keluarga

Ketahanan psikologis keluarga merupakan fondasi utama yang memungkinkan sebuah keluarga untuk bertahan dan berkembang meskipun dihadapkan pada berbagai tekanan dan tantangan. Namun, ketahanan ini bukan sesuatu yang muncul secara otomatis, melainkan perlu dibangun dan dipelihara secara sadar melalui berbagai strategi yang melibatkan seluruh anggota keluarga. Dengan membangun ketahanan psikologis, keluarga dapat menghadapi konflik, stres, dan perubahan hidup dengan lebih tenang dan optimis, sehingga hubungan antar anggota tetap harmonis dan saling mendukung.

Memahami strategi membangun dan memelihara ketahanan psikologis keluarga menjadi sangat penting, terutama di era modern yang penuh dengan dinamika sosial dan ekonomi yang cepat berubah. Strategi ini tidak hanya berfokus pada aspek internal keluarga, tetapi juga melibatkan pemanfaatan sumber daya eksternal sebagai bagian dari sistem pendukung. Selanjutnya, pembahasan akan menguraikan beberapa strategi utama yang efektif dalam memperkuat ketahanan psikologis keluarga, mulai dari peningkatan keterbukaan dan empati, refleksi bersama, pengembangan rutinitas positif, hingga pemanfaatan layanan dan komunitas pendukung.

a. Meningkatkan Keterbukaan dan Empati

Keterbukaan dalam keluarga berarti setiap anggota merasa aman untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan mereka tanpa takut dihakimi atau ditolak.

Keterbukaan ini menjadi pondasi penting untuk membangun hubungan yang jujur dan saling percaya. Ketika keluarga menerapkan keterbukaan, anggota keluarga dapat berbagi pengalaman dan tantangan yang mereka hadapi, sehingga masalah dapat dikenali lebih awal dan diselesaikan secara bersama-sama.

Empati merupakan kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan oleh anggota keluarga lain. Dengan empati, anggota keluarga tidak hanya mendengar kata-kata, tetapi juga menangkap makna dan perasaan di baliknya. Sikap empati membantu mengurangi konflik dan memperkuat ikatan emosional karena setiap anggota merasa dihargai dan didukung secara emosional.

Dalam praktiknya, meningkatkan keterbukaan dan empati dapat dilakukan dengan membiasakan komunikasi yang hangat dan penuh perhatian, seperti mendengarkan secara aktif dan merespons dengan penuh pengertian. Misalnya, ketika seorang anggota keluarga mengalami kesulitan, anggota lain memberikan ruang dan dukungan tanpa menghakimi. Hal ini menciptakan suasana yang aman dan nyaman untuk berbagi, sehingga memperkuat rasa kebersamaan.

Lebih jauh, keterbukaan dan empati juga membantu keluarga dalam mengelola konflik secara konstruktif. Alih-alih menyalahkan atau menghindari, anggota keluarga belajar untuk saling memahami perspektif dan mencari solusi bersama. Sikap ini mendorong pertumbuhan ketahanan psikologis karena keluarga menjadi lebih adaptif dan resilien terhadap tekanan.

Secara mendalam, keterbukaan dan empati merupakan praktik yang harus dipupuk secara konsisten dalam keluarga. Keluarga yang mampu menerapkan kedua hal ini cenderung lebih tangguh menghadapi krisis dan mampu menjaga kesejahteraan psikologis setiap anggotanya, sehingga ikatan keluarga menjadi lebih kuat dan bermakna.

b. Membiasakan Refleksi Bersama dan Evaluasi Keluarga

Refleksi bersama adalah proses di mana anggota keluarga secara rutin mengevaluasi kondisi hubungan dan dinamika keluarga secara terbuka dan jujur. Kebiasaan ini memberikan kesempatan bagi setiap anggota untuk menyampaikan perasaan, pengalaman, dan pandangan mereka mengenai apa yang berjalan baik maupun yang perlu diperbaiki dalam keluarga. Dengan refleksi bersama, keluarga dapat mengidentifikasi sumber stres atau konflik sejak dini dan mencari solusi secara kolaboratif.

Evaluasi keluarga yang terstruktur membantu menguatkan komunikasi dan memperbaiki pola interaksi yang kurang sehat. Misalnya, keluarga dapat mengadakan pertemuan rutin untuk membahas masalah sehari-hari, merencanakan kegiatan bersama, atau mengevaluasi cara penyelesaian konflik yang pernah terjadi. Kegiatan ini tidak hanya memperbaiki hubungan, tetapi juga meningkatkan rasa tanggung jawab dan keterlibatan setiap anggota keluarga.

Dalam praktiknya, refleksi bersama harus dilakukan dalam suasana yang aman dan penuh rasa hormat, sehingga anggota keluarga merasa nyaman untuk berbicara tanpa takut disalahkan. Keterbukaan dan

kejujuran menjadi kunci agar refleksi ini efektif dan menghasilkan perubahan positif. Misalnya, orang tua dapat mengajak anak-anak untuk berbagi pendapat mereka tentang suasana rumah dan bagaimana mereka ingin hubungan keluarga berkembang.

Lebih jauh, evaluasi keluarga juga membantu dalam membangun kesadaran kolektif tentang kekuatan dan kelemahan keluarga. Dengan pemahaman ini, keluarga dapat mengembangkan strategi yang lebih tepat untuk menghadapi tantangan bersama dan memperkuat ketahanan psikologis. Refleksi bersama juga mendorong pengembangan empati dan saling pengertian, karena setiap anggota belajar melihat situasi dari sudut pandang orang lain.

Kebiasaan refleksi dan evaluasi bersama ini juga berfungsi sebagai sarana pembelajaran yang berkelanjutan. Keluarga menjadi lebih adaptif terhadap perubahan dan mampu mengantisipasi potensi masalah sebelum berkembang menjadi konflik serius. Dengan demikian, refleksi bersama bukan hanya memperbaiki hubungan saat ini, tetapi juga membangun fondasi ketahanan psikologis yang kokoh untuk masa depan.

Secara mendalam, membiasakan refleksi dan evaluasi keluarga merupakan investasi jangka panjang yang sangat berharga. Keluarga yang rutin melakukan refleksi bersama cenderung lebih harmonis, komunikatif, dan resilien dalam menghadapi tekanan hidup. Kebiasaan ini juga memperkuat rasa kebersamaan dan komitmen untuk tumbuh dan berkembang bersama sebagai sebuah keluarga.

c. Pengembangan Rutinitas dan Tradisi Keluarga yang Positif

Rutinitas dan tradisi keluarga yang positif memberikan struktur dan rasa stabilitas yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan keluarga. Rutinitas harian seperti makan bersama, waktu berkumpul, atau kegiatan rekreasi bersama dapat mempererat hubungan antar anggota keluarga dan menciptakan kenangan yang bermakna. Tradisi keluarga, baik yang bersifat budaya, agama, maupun kebiasaan unik keluarga, menjadi perekat emosional yang menguatkan identitas dan solidaritas keluarga.

Rutinitas yang konsisten membantu anggota keluarga merasa aman dan dihargai karena mereka tahu apa yang diharapkan dan kapan mereka dapat saling bertemu serta berinteraksi. Misalnya, kebiasaan mengadakan makan malam bersama tanpa gangguan gadget dapat meningkatkan komunikasi dan memperkuat ikatan emosional. Tradisi seperti merayakan hari besar bersama atau melakukan aktivitas keluarga rutin juga memperkuat rasa kebersamaan dan memberikan makna lebih dalam hubungan keluarga.

Dalam konteks pengembangan ketahanan psikologis, rutinitas dan tradisi ini berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang stabil di tengah ketidakpastian dan perubahan. Mereka memberikan rasa kontinuitas dan harapan yang membantu keluarga tetap fokus dan optimis saat menghadapi tekanan. Rutinitas positif juga mengajarkan nilai-nilai penting seperti kerjasama, tanggung jawab, dan rasa syukur.

Lebih jauh, tradisi keluarga yang positif dapat menjadi sarana pembelajaran nilai dan norma yang mendukung pengembangan karakter anggota keluarga. Misalnya, tradisi berbagi cerita keluarga dapat menanamkan rasa hormat terhadap sejarah dan pengalaman bersama, sekaligus memperkuat komunikasi lintas generasi. Hal ini membantu membangun konsep diri positif dan keterikatan emosional yang mendalam.

Pengembangan rutinitas dan tradisi keluarga yang positif bukan hanya memperkuat hubungan interpersonal, tetapi juga membentuk landasan ketahanan psikologis yang kokoh. Keluarga yang memiliki rutinitas dan tradisi yang bermakna cenderung lebih mampu menghadapi stres dan menjaga kesejahteraan mental seluruh anggotanya.

d. Pemanfaatan Sumber Daya Eksternal (Layanan Psikologi dan Komunitas)

Pemanfaatan sumber daya eksternal seperti layanan psikologi dan dukungan komunitas menjadi strategi penting dalam membangun dan memelihara ketahanan psikologis keluarga. Layanan psikologi profesional dapat memberikan intervensi yang tepat saat keluarga menghadapi konflik atau tekanan yang sulit diatasi sendiri. Konseling, terapi keluarga, dan pelatihan keterampilan komunikasi adalah contoh layanan yang dapat membantu keluarga memperbaiki dinamika dan mengembangkan strategi coping yang efektif.

Selain itu, komunitas sosial seperti kelompok dukungan, organisasi keagamaan, atau kelompok kegiatan masyarakat menyediakan ruang bagi keluarga

untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, dan memperluas jaringan sosial. Dukungan komunitas ini membantu keluarga merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah dan memberikan sumber daya tambahan yang memperkuat ketahanan keluarga.

Dalam praktiknya, keluarga yang aktif memanfaatkan sumber daya eksternal cenderung lebih resilien dan adaptif. Mereka belajar dari pengalaman orang lain, mendapatkan perspektif baru, dan merasa lebih percaya diri dalam mengelola konflik dan tekanan hidup. Misalnya, mengikuti workshop parenting atau kelompok diskusi keluarga dapat meningkatkan keterampilan pengasuhan dan komunikasi.

Lebih jauh, pemanfaatan sumber daya eksternal juga membantu keluarga mengatasi stigma atau hambatan budaya yang mungkin menghalangi pencarian bantuan. Dengan dukungan yang tepat, keluarga dapat membangun pola hidup sehat secara psikologis dan sosial, yang berkontribusi pada kesejahteraan jangka panjang.

Secara mendalam, integrasi sumber daya eksternal dalam kehidupan keluarga merupakan langkah strategis yang memperkuat ketahanan psikologis secara menyeluruh. Keluarga yang terbuka terhadap bantuan eksternal menunjukkan fleksibilitas dan kesiapan untuk tumbuh, sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan dengan lebih baik.

Strategi membangun dan memelihara ketahanan psikologis keluarga harus dipahami sebagai proses yang holistik dan berkelanjutan. Keterbukaan dan empati,

refleksi bersama, rutinitas positif, serta pemanfaatan sumber daya eksternal saling melengkapi dan memperkuat satu sama lain. Pendekatan yang humanis mengajak keluarga untuk melihat setiap anggota sebagai pribadi yang unik dan berharga, serta menghargai proses bersama dalam menghadapi tantangan.

Ketahanan psikologis bukan sekadar kemampuan bertahan, tetapi juga kemampuan berkembang dan bertransformasi menjadi lebih kuat. Keluarga yang mampu menerapkan strategi-strategi ini secara konsisten akan lebih siap menghadapi tekanan dan perubahan hidup dengan sikap positif, solidaritas, dan harapan. Dengan demikian, ketahanan psikologis keluarga menjadi modal utama untuk menciptakan kehidupan keluarga yang sehat, harmonis, dan bahagia.

5. Studi Kasus dan *Best Practice*

Memahami dinamika konflik internal dalam keluarga melalui studi kasus nyata maupun simulasi memberikan gambaran konkret tentang bagaimana pendekatan psikologis dapat diterapkan secara efektif. Studi kasus ini tidak hanya menampilkan berbagai jenis konflik yang umum terjadi, tetapi juga memperlihatkan langkah-langkah penanganan yang telah dilakukan, hasil yang dicapai, serta tantangan yang dihadapi dalam prosesnya. Dengan pendekatan yang humanis dan kontekstual, studi kasus ini menjadi sumber pembelajaran yang berharga bagi keluarga, praktisi, dan peneliti.

Selain itu, praktik baik dalam penanganan konflik internal keluarga menunjukkan bahwa keberhasilan tidak hanya bergantung pada metode yang digunakan, tetapi

juga pada komitmen dan keterlibatan seluruh anggota keluarga. Pendekatan psikologis yang mengedepankan komunikasi terbuka, empati, dan dukungan profesional terbukti mampu memperbaiki hubungan dan membangun ketahanan psikologis keluarga. Selanjutnya, subbahasan ini akan menguraikan contoh-contoh kasus nyata dan simulasi penanganan konflik internal serta analisis keberhasilan dan tantangan yang muncul.

Berikut ini adalah sepuluh contoh kasus yang menggambarkan konflik internal dalam keluarga dan bagaimana pendekatan psikologis diterapkan untuk mengatasinya:

a. Konflik Peran Suami-Istri dalam Pembagian Tugas Rumah Tangga

Ketidakseimbangan pembagian tugas rumah tangga kerap menjadi sumber ketegangan dalam hubungan suami-istri. Sering kali, salah satu pihak merasa terbebani atau kurang dihargai atas kontribusinya, sementara pihak lain mungkin tidak menyadari beban yang dipikul pasangannya. Ketegangan ini dapat menumpuk jika tidak diatasi, memicu perasaan frustrasi, kelelahan emosional, bahkan penurunan kualitas hubungan.

Melalui konseling keluarga, pasangan belajar untuk mengidentifikasi akar masalah secara terbuka dan tanpa saling menyalahkan. Proses ini melatih mereka untuk berkomunikasi secara asertif—menyampaikan kebutuhan dan harapan dengan jelas, sekaligus mendengarkan perspektif pasangan dengan empati. Konselor membantu pasangan menggali pola komunikasi yang selama ini

menghambat, serta mengajarkan teknik negosiasi yang sehat agar kedua belah pihak merasa dihargai.

Hasil dari konseling biasanya berupa kesepakatan bersama mengenai pembagian tugas yang lebih adil dan realistis, disesuaikan dengan kondisi, waktu, dan kemampuan masing-masing. Kesepakatan ini tidak hanya mengurangi ketegangan, tetapi juga memperkuat rasa saling percaya dan komitmen dalam menjalani peran rumah tangga. Proses ini mendorong pasangan untuk terus mengevaluasi dan menyesuaikan peran seiring perubahan kebutuhan keluarga.

b. Ketegangan Orang Tua dan Remaja tentang Pilihan Karier

Konflik antara orang tua dan remaja terkait pilihan karier sering berakar pada perbedaan harapan dan nilai. Orang tua, dengan niat baik, ingin anaknya memilih jalur karier yang dianggap stabil atau sesuai tradisi keluarga. Sementara itu, remaja cenderung ingin mengejar minat dan potensi diri yang mungkin berbeda dari keinginan orang tua. Tekanan ini dapat menimbulkan stres, kecemasan, bahkan penurunan kepercayaan diri pada remaja.

Pendekatan edukasi emosi dalam keluarga menjadi kunci untuk membangun pemahaman. Orang tua diajak untuk lebih mengenal perasaan dan aspirasi anak, sementara remaja didorong untuk mengungkapkan keinginan mereka secara terbuka dan bertanggung jawab. Refleksi keluarga, seperti diskusi bersama atau curah pendapat, membantu kedua belah pihak melihat situasi dari sudut pandang yang lebih luas dan empatik.

Dengan membangun komunikasi yang saling menghargai, keluarga dapat menemukan titik temu antara harapan orang tua dan keinginan anak. Solusi yang dihasilkan bukan sekadar kompromi, tetapi juga bentuk dukungan yang memperkuat hubungan emosional. Remaja merasa lebih percaya diri mengejar cita-cita, sementara orang tua tetap merasa terlibat dan dihargai dalam proses pengambilan keputusan.

c. Perselisihan Antar Saudara Kandung terkait Warisan

Konflik warisan antar saudara kandung sering kali dipicu oleh perasaan tidak adil atau kecemburuan atas pembagian harta keluarga. Ketegangan ini dapat mengancam keakraban dan solidaritas yang telah dibangun sejak kecil. Mediasi keluarga, terutama dengan melibatkan tokoh masyarakat atau pihak ketiga yang netral, menjadi solusi efektif untuk mengurai emosi dan menemukan kesepakatan damai. Proses mediasi mendorong dialog terbuka, klarifikasi hak dan kewajiban, serta penegasan kembali pentingnya menjaga hubungan kekeluargaan di atas kepentingan materi.

d. Krisis Komunikasi dalam Keluarga Baru

Pasangan muda sering menghadapi tantangan komunikasi akibat perbedaan latar belakang, ekspektasi, dan kebiasaan. Ketidakmampuan menyampaikan kebutuhan atau perasaan secara terbuka dapat menyebabkan konflik berulang dan jarak emosional. Pelatihan komunikasi asertif dan konseling keluarga berperan penting dalam membantu pasangan mengenali pola komunikasi yang tidak sehat, membangun keterampilan mendengarkan aktif, serta menciptakan

ruang aman untuk berbicara jujur. Dengan dukungan profesional, pasangan belajar mengelola perbedaan secara konstruktif dan memperkuat fondasi hubungan mereka.

e. Stres Ekonomi dan Dampaknya pada Hubungan Keluarga

Tekanan ekonomi, seperti kehilangan pekerjaan atau beban keuangan, sering kali menjadi pemicu pertengkaran dan ketegangan dalam keluarga. Ketidakpastian finansial dapat menimbulkan kecemasan, saling menyalahkan, atau bahkan penurunan rasa percaya diri. Pendekatan pengelolaan stres, seperti berbagi beban secara terbuka, menyusun anggaran bersama, serta mencari dukungan dari komunitas, terbukti efektif dalam memperkuat solidaritas keluarga. Dengan saling mendukung dan beradaptasi, keluarga dapat mengubah krisis ekonomi menjadi peluang untuk tumbuh bersama dan memperkuat ketahanan psikologis.

f. Konflik Orang Tua Tunggal dengan Anak Remaja

Ibu tunggal sering menghadapi tantangan ganda dalam membesarkan anak remaja, terutama ketika terjadi perbedaan nilai dan harapan. Anak remaja yang sedang mencari identitas diri mungkin merasa tidak dipahami, sementara orang tua merasa kewalahan dengan tanggung jawab yang berat. Konseling keluarga dan pendidikan emosi membantu membangun empati, keterbukaan, dan komunikasi dua arah. Proses ini memungkinkan kedua pihak untuk saling memahami kebutuhan dan batasan masing-masing, sehingga terjalin hubungan yang lebih harmonis dan suportif.

g. Ketegangan karena Perbedaan Agama dalam Keluarga Campuran

Perbedaan agama dalam keluarga campuran dapat memicu konflik identitas, nilai, dan praktik ibadah. Ketegangan ini sering diperparah oleh tekanan sosial atau ekspektasi keluarga besar. Pendekatan terapi berbasis kekuatan menekankan pada potensi positif yang dimiliki keluarga, seperti toleransi, saling menghargai, dan komitmen menjaga keharmonisan. Dialog terbuka yang jujur dan penuh empati menjadi kunci untuk membangun penerimaan, sehingga perbedaan tidak menjadi penghalang, melainkan sumber kekayaan dalam keluarga.

h. Perselingkuhan dan Dampaknya pada Keluarga

Kasus perselingkuhan sering kali mengguncang fondasi kepercayaan dan keamanan emosional dalam keluarga. Rasa sakit, marah, dan duka yang muncul membutuhkan penanganan intensif melalui konseling dan mediasi. Fokus utama adalah rekonstruksi kepercayaan, pemulihan komunikasi, dan pemahaman mendalam terhadap penyebab perselingkuhan. Dengan pendampingan profesional, pasangan dapat mengevaluasi hubungan, membangun kembali komitmen, dan menciptakan ruang untuk penyembuhan bersama.

i. Konflik Antar Generasi dalam Keluarga Besar

Perbedaan pola asuh, nilai, dan harapan antara generasi tua dan muda sering kali menimbulkan ketegangan dalam keluarga besar. Generasi muda mungkin menginginkan kebebasan lebih, sementara generasi tua cenderung mempertahankan tradisi. Refleksi bersama dan evaluasi keluarga menjadi sarana untuk

menemukan titik temu, memperkuat komunikasi lintas generasi, dan membangun pemahaman bersama. Proses ini menumbuhkan rasa saling menghargai dan memperkaya dinamika keluarga.

j. Keluarga dengan Anggota yang Mengalami Gangguan Mental

Ketika salah satu anggota keluarga mengalami gangguan mental, dinamika keluarga sering kali berubah drastis. Kurangnya pemahaman tentang kondisi mental dapat memicu konflik, stigma, dan isolasi, baik bagi individu yang mengalami gangguan maupun anggota keluarga lainnya. Keluarga mungkin merasa kewalahan, bingung dengan perubahan perilaku, dan tidak tahu bagaimana memberikan dukungan yang tepat.

Pendekatan edukasi psikologis menjadi langkah awal yang sangat penting. Melalui edukasi, keluarga belajar memahami jenis gangguan mental, gejala, serta cara penanganan yang sesuai. Pengetahuan ini membantu mengurangi prasangka dan meningkatkan empati, sehingga anggota keluarga dapat saling mendukung secara lebih efektif.

Dukungan komunitas juga sangat berperan dalam proses pemulihan. Komunitas, baik dalam bentuk kelompok pendukung, lembaga sosial, maupun tenaga profesional, menyediakan ruang aman untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan bantuan praktis. Dengan keterlibatan komunitas, keluarga tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan.

Salah satu aspek penting adalah membangun komunikasi terbuka dan penuh pengertian di dalam keluarga. Anggota keluarga didorong untuk mengekspresikan perasaan, kekhawatiran, dan kebutuhan mereka tanpa takut dihakimi. Hal ini menciptakan suasana yang suportif dan memperkuat kepercayaan diri individu yang mengalami gangguan mental.

Akhirnya, dengan kombinasi edukasi psikologis, dukungan komunitas, dan komunikasi yang sehat, keluarga dapat melewati masa-masa sulit dengan lebih resilien. Proses ini tidak hanya membantu individu yang mengalami gangguan mental, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis seluruh keluarga, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang bersama dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Dari sepuluh kasus ini, terlihat bahwa keberhasilan penanganan konflik sangat bergantung pada keterbukaan komunikasi, keterlibatan semua anggota keluarga, dan penggunaan pendekatan psikologis yang sesuai dengan konteks keluarga. Pendekatan yang humanis dan empatik memungkinkan keluarga untuk tidak hanya menyelesaikan konflik, tetapi juga memperkuat ikatan emosional dan membangun ketahanan psikologis yang berkelanjutan.

C. Penutup

Ketahanan psikologis dalam keluarga merupakan kemampuan krusial yang memungkinkan anggota keluarga untuk mengelola emosi, tekanan stres, serta konflik internal secara efektif sehingga keluarga tetap dapat berfungsi dengan sehat dan harmonis. Dalam konteks ini, pendekatan psikologis

yang holistik serta pemberdayaan keluarga menjadi strategi utama yang mendukung ketahanan tersebut. Melalui edukasi, pelatihan, dan intervensi langsung, keluarga dapat dibekali dengan keterampilan dalam menyelesaikan konflik sehingga terbangun suasana yang kondusif dan saling mendukung. Pentingnya komunikasi yang efektif, pengasuhan positif, dan dukungan sosial tidak dapat dilepaskan sebagai fondasi yang harus diperkuat demi meningkatkan ketahanan psikologis keluarga secara berkelanjutan.

Melihat tantangan sosial dan psikologis yang semakin kompleks di masa kini, arah penelitian dan pengembangan intervensi ke depan perlu difokuskan pada pencarian model intervensi psikologis keluarga yang lebih efektif dan relevan dengan kondisi kekinian. Tidak kalah penting adalah pengembangan metode pemberdayaan yang adaptif dan berbasis budaya lokal agar setiap program ketahanan keluarga dapat diterima dengan baik serta memberikan dampak signifikan di masyarakat. Selain itu, pemanfaatan teknologi digital diprediksi akan menjadi elemen penting dalam intervensi masa depan, sehingga layanan psikologis dapat menjangkau keluarga lebih luas dengan cara yang lebih mudah diakses tanpa batasan geografis. Dengan pengembangan dan pendekatan yang terpadu ini, ketahanan psikologis keluarga diharapkan dapat terus ditingkatkan demi pencapaian kualitas hidup dan kesejahteraan keluarga yang optimal.

Daftar Pustaka

- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Aprilyani, R., Patodo, M. S., Pranajaya, S. A., Purnama, R., Putri, G. A., Wahyuni, E., Pramudito, A. A., & Suryandaru, A. R. (2023). *Psikologi Keluarga*.
- Aripin, I. T., & Bandanizi, M. R. (2024). Pengaruh Konflik Rumah Tangga Terhadap Kesehatan Mental Anak Dalam Perspektif Hukum Keluarga Islam (Studi Kasus di Pengadilan Agama Kota Tasikmalaya) Ipin Tajul Aripin Institut Agama Islam Tasikmalaya Muhammad Rizaldi Bandani. *AHWALUNA Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 5(1), 379–394.
- Asiyah, U., Fawaid, J., Muslihati, Kholidah, L. N., Faidah, M., Masithoh, S. Al, Mahmudah, N., & Hamidah, L. (2022). Ketahanan Keluarga Multi Perspektif. In *Delta Pijar Khatulistiwa* (Vol. 7, Issue 2).
- Azizah M & Suryadi. (2025). *Dampak Konflik Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini*. 08(01), 2621–4016.
<http://jurnal.stkippersada.ac.id/jurnal/index.php/PAUD>
- Base, D. M. La, Saputra, N. W., Junus Pritanto, B., Wikamto, R. F., & Herbawani, C. K. (2023). Peran Lingkungan Keluarga Pada Gangguan Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia: Studi Literatur. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(2), 59–67. <https://doi.org/10.31004/sjkt.v2i2.15249>
- Frankenberger, T.R., dan M. K. M. C. (1998). The Household Livelihood Security Concept. *Garda-Jurnal Pengabdian*

- Kepada Masyarakat*, 1(2), 30–33.
<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/grd/article/view/12828>
- Gladding, S. T. (2018). *Counseling A Comprehensive Profession Eighth Edition*. www.acetxt.com
- Hidayat, N., Suryanto, S., & Hidayat, R. (2023). Ketahanan Keluarga Dalam Menghadapi Keguncangan Ekonomi Selama Pandemi. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 16(2), 120–132.
<https://doi.org/10.24156/jikk.2023.16.2.120>
- Latupono, R., & Jamaa, L. (2023). Penyelesaian Konflik dalam Rumah Tangga Studi Kasus Penyebab Perceraian di Kota Ambon. *Lahkim*, XIX(1), 63–81.
- Mawaddah, U., Riyani, W. I., Kumala, R., & Fawaid. (2024). Isu - Isu Psikologi Pendidikan Islam Kontemporer. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 6.
<http://repository.ucb.ac.id/id/eprint/601>
- Oktariani, O. (2021). Dampak Toxic Parents dalam Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(3), 215–222.
<https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i3.107>
- Rosmalina, A. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Keluarga. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 171–182.
<http://syekhnrjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Sawitri, D. R. et all. (2022). Penguatan Ketahanan Keluarga Dan Pembangunan Sumber Daya Manusia Indonesia Unggul. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Issue Mi).
- Ulfiah, U. (2021). Konseling Keluarga untuk Meningkatkan

Ketahanan Keluarga. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*,
8(1), 69–86. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12839>

BAB III

TANTANGAN KONTEMPORER DAN ISU KRISIS KELUARGA

KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA: PENCEGAHAN DAN PERLINDUNGAN YANG BERBASIS KELUARGA

Nofil Gusfira, M.H.⁷

"Sinergi antara ketegasan hukum dan penguatan keluarga merupakan kunci pencegahan serta penanggulangan kekerasan dalam rumah tangga."

A. Pendahuluan

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merupakan fenomena sosial yang tidak hanya berdampak pada individu korban, tetapi juga mengganggu stabilitas dan ketahanan keluarga serta komunitas. Salah satu jenis pelanggaran Hak Azasi Manusia, KDRT melibatkan dimensi struktural dan kultural, dengan akar permasalahan yang kompleks meliputi ketimpangan relasi kuasa, ketidaksetaraan gender, serta ketidakmampuan dalam mengelola konflik intrafamilial.

Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) diakui sebagai pelanggaran terhadap hak konstitusional warga negara, khususnya hak atas rasa aman, perlindungan, dan keadilan.(Zahra, 2023) Di Indonesia, pengaturan hukum mengenai KDRT dituangkan dalam Undang-Undang No. 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga, yang menetapkan tindak pidana khusus dan

⁷ Nofil Gusfira, M.H. lahir di Pasaman, 27 Agustus 1987. Penulis menempuh pendidikan terakhir S2 Ilmu Hukum Universitas Andalas. Aktivitas penulis sekarang menjadi dosen tetap di program studi Hukum Tata Negara IAIN Takengon. Penulis dapat dihubungi melalui email novilbasogusfira@gmail.com.

kewajiban negara dalam melindungi korban serta menindak pelaku.

Kekerasan Dalam rumah Tangga kerap terjadi di Tengah-tengah Masyarakat. Jika dilihat dari kesempatan, maka kejahatan ini memiliki kesempatan yang sangat banyak diberikan kepada pelaku, karena antara pelaku dan korban tinggal dalam satu atap. Sehingga sangat mudah bagi korban untuk melakukan perbuatan tersebut. Kekerasan dalam rumah tangga sangat bertentangan dengan Hak Azasi Manusia (Suryono Ony, 2022). Karena sejatiya manusia memiliki hak bebas dari rasa takut dan bebas dari kekerasan baik secara fisik maupun secara psikologis.

Berbagai Upaya untuk pencegahan dan penanggulangan telah dilakukan, baik pendekatan secara hukum dan kebijakan nasional,(Ariyani, 2019) pendekatan berbasis keluarga sebagai basis pencegahan dan perlindungan belum dioptimalkan secara sistematis. Padahal, keluarga memiliki peran sentral sebagai unit sosial terkecil yang berfungsi sebagai tempat pertama pembentukan nilai, etika, dan pola relasi sosial.

B. Pencegahan dan Perlindungan dari Kekerasan dalam Rumah Tangga

1. Bentuk Kekerasan dalam Rumah Tangga Menurut UU No. 23 Tahun 2004

a. Kekerasan Fisik (Pasal 5 huruf a)

"Setiap perbuatan yang mengakibatkan rasa sakit, jatuh sakit, atau luka berat pada tubuh."

Contoh: pemukulan, penendangan, penusukan, atau tindakan lain yang menyebabkan cedera fisik.(Zahra, 2023)

b. Kekerasan Psikis (Pasal 5 huruf b)

"Setiap perbuatan yang mengakibatkan rasa takut, hilangnya rasa percaya diri, hilangnya kemampuan untuk bertindak, rasa tidak berdaya, atau penderitaan psikis berat."(Zahra, 2023)

c. Kekerasan Seksual (Pasal 5 huruf c)

"Setiap perbuatan pemaksaan hubungan seksual, termasuk terhadap pasangan, atau eksploitasi seksual dalam rumah tangga."(Zahra, 2023)

Contoh: memaksa berhubungan seksual tanpa persetujuan, memperlakukan pasangan secara seksual yang merendahkan, atau melibatkan kekerasan dalam hubungan intim.

d. Penelantaran Rumah Tangga (Pasal 9)

"Perbuatan yang menelantarkan seseorang dalam lingkup rumah tangga, padahal secara hukum atau perjanjian ia wajib memberikan kehidupan, perawatan, atau pemeliharaan."

Contoh: tidak memberi nafkah, tidak memenuhi kebutuhan dasar anak atau pasangan, menelantarkan orang tua atau anggota keluarga lain yang bergantung.(Zahra, 2023)

2. Faktor Penyebab KDRT

a. Teori Pembelajaran Sosial (*Social learning theory*)

Secara teori, seseorang dapat menjadi pelaku bukan karena dia dilahirkan sebagai seseorang yang jahat, namun dia dapat melakukan kejahatan karena belajar perilaku kekerasan melalui observasi dan pengalaman masa kecil(Sulaiman, 2022). Yang artinya

pelaku bisa disebabkan karena sering melihat atau sering mendapatkan perlakuan kekerasan. Contoh:

- 1) Anak yang tumbuh dalam lingkungan kekerasan berpotensi besar mengulangi pola yang sama saat dewasa.
- 2) Kekerasan dipandang sebagai respons yang "dipelajari" untuk menghadapi konflik atau stres.

b. Teori Konflik dan Ketimpangan Kuasa

Kekerasan digunakan sebagai alat untuk mempertahankan dominasi dan kontrol dalam relasi keluarga (Dwi, 2022). Ketika dalam rumah tangga yang dibangun dengan sistem dominasi tanpa adanya keseimbangan tugas dan fungsi, maka akan cenderung tercipta suatu rumah tangga yang didominasi oleh salah satu anggota rumah tangga. Sehingga hal yang demikian menyebabkan adanya peluang tercipta suatu bentuk diskriminasi yang berujung kepada kekerasan dalam rumah tangga tersebut. Hal ini dapat terjadi karena dipengaruhi oleh struktur patriarki yang memposisikan laki-laki sebagai pemegang kuasa. Dan juga terjadi ketika salah satu pihak merasa superior dan menggunakan kekerasan untuk mengendalikan pasangan atau anak.

c. Teori Psikologis dan Klinis

Kekerasan disebabkan oleh gangguan kepribadian, stres berlebihan, atau gangguan emosi. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya Norma patriarki dan ketimpangan gender di Tengah-tengah Masyarakat, Stres ekonomi dan konflik peran, Riwayat kekerasan dalam keluarga sebelumnya dan

Ketidaktahuan tentang hak dan mekanisme perlindungan hukum.

3. Pencegahan dan Penanggulangan Kekerasan Dalam rumah Tangga

a. Peran Hukum dalam Pencegahan dan Penanggulangan Kekerasan Dalam Rumah Tangga

Keberadaan system hukum dalam pencegahan dan penanggulan kekerasan dalam rumah tangga sangat penting. Karena hanya dengan hukum segala bentuk kejahatan dapat dicegah. Karena hukum dapat dengan tegas memberikan sanksi kepada pelaku. Dengan adanya Undang-undang Nomor 23 Tahun 2004 Tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga memberikan perlindungan kepada setiap korban kekerasan dalam ruamh tangga. Adapun bentuk kekerasan yang mendapat perlindungan dari Undang-undang ini adalah kekerasan secara fisik, psikis dan juga penelantaran. Jika Masyarakat mendapatkan kekerasan yang dilakukan oleh keluarga seperti suami tidak melakukan tugas sevagai kepala rumah tangga dengan tidak memberikan nafkah, suami melakukan kekerasan terhadap istri atau sebaliknya, anak terhadapibu, ibu terhadap anak yang menyebabkan adanya luka fisik ataupun psikis maka pelaku akan diancam dengan Undang-undang tersebut.

Jika dilihat dari Pasal 44 Ayat (1) ancaman hukuman penjara maksimal 5 tahun atau denda hingga Rp15 juta bagi pelaku kekerasan fisik dalam rumah tangga. Pasal ini menyatakan bahwa: *"Setiap orang yang*

melakukan perbuatan kekerasan fisik dalam lingkup rumah tangga dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun atau denda paling banyak Rp15.000.000,00 (lima belas juta rupiah)."

Ancaman hukuman penjara maksimal 10 tahun atau denda hingga Rp30 juta bagi pelaku kekerasan fisik dalam rumah tangga yang menyebabkan luka berat atau sakit diatur dalam Pasal 44 ayat (2) Undang-Undang No. 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga. Bunyi pasalnya adalah: *"Dalam hal perbuatan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) mengakibatkan korban jatuh sakit atau luka berat, pelaku dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun atau denda paling banyak Rp30.000.000,00 (tiga puluh juta rupiah)."*

Ancaman hukuman penjara maksimal 15 tahun atau denda hingga Rp45 juta bagi pelaku kekerasan fisik dalam rumah tangga yang menyebabkan kematian diatur dalam Pasal 44 ayat (3) Undang-Undang No. 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga. *"Dalam hal perbuatan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) mengakibatkan korban meninggal dunia, pelaku dipidana dengan pidana penjara paling lama 15 (lima belas) tahun atau denda paling banyak Rp45.000.000,00 (empat puluh lima juta rupiah)."*

Jika dilihat dari sisi ketentuan yang ada, negara memberikan perlindungan kepada Masyarakat, agar setiap yang menjadi korban kejahatan yang dilakukan oleh keluarga, maka hukum akan memberikan ancaman kepada pelaku seperti yang terlihat dalam pasal-pasal di

atas. Namun untuk membuktikan apakah pelaku bersalah sesuai yang dilaporkan oleh korban maka pihak yang berwenang akan melakukan proses hukum mulai dari penyelidikan sampai pemeriksaan di pengadilan. Jika pelaku terbukti maka pelaku akan menjalankan hukuman di dalam Lembaga Pemasyarakatan sesuai dengan putusan yang sudah memiliki kekuatan hukum yang tetap.

Dalam kejahatan yang terjadi di lingkup rumah tangga yang disebut sebagai kekerasan dalam rumah tangga, hukum tidak hanya focus pada pelaku namun juga memperhatikan kondisi korban. Dalam melakukan perlindungan terhadap korban, pemerintah melalui Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A) akan memberikan pelayanan dibidang hukum, seperti pelayanan visum, pendampingan hukum terhadap korban dan juga memberikan tempat aman (shelter) bagi korban(Prawita, 2023).

b. Peran Keluarga dalam pencegahan dan Penanggulangan Kekerasan Dalam Rumah Tangga.

Terjadinya kekerasan dalam rumah tangga tidak terlepas dari keluarga. Sehingga untuk mencegah terjadi kekerasan dalam rumah tangga maka dimulai dari keluarga itu sendiri. Secara teori, pencegahan kekerasan dalam rumah tangga dapat dilakukan dengan cara : (Suteja, Jeje, 2020)

- 1) Pendidikan dan Komunikasi Emosional
- 2) Menanamkan nilai saling menghargai dan menyelesaikan konflik tanpa kekerasan sejak dini.
- 3) Mendorong keterbukaan antar anggota keluarga.

- 4) Penguatan Peran Orang Tua
- 5) Memberi teladan perilaku non-kekerasan.
- 6) Mengajarkan empati, pengelolaan emosi, dan komunikasi sehat.
- 7) Peran Relasi Sosial dan Komunitas
- 8) Pembentukan kelompok diskusi keluarga.
- 9) Dukungan dari tokoh masyarakat dan lembaga lokal.

C. Penutup

Kekerasan Dalam Rumah Tangga tidak hanya menyebabkan luka fisik, namun juga menyebabkan luka psikis terhadap korban. Banyaknya kejahatan ini dilingkungan Masyarakat sangat meresahkan sehingga pemerintah menetapkan kejahatan ini sebagai kejahatan khusus, Dimana pemerintah mengeluarkan Undang-undang Nomor 23 Tahun 2004 Tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga. Dengan adanya undang-undang ini, Masyarakat yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga dapat meminta perlindungan hukum dengan melaporkan kejahatan tersebut kepada pihak yang berwenang sehingga pelaku mendapatkan sanksi yang tegas. Selain itu korban juga akan mendapatkan perlindungan dalam setiap proses hukum yang dijalani.

Namun kekerasan dalam rumah tangga tidak hanya dapat dicegah dengan melalui penarapan hukum, tapi juga melalui pendekatan dalam keluarga, yakni dengan menajalin hubungan yang seimbang dalam rumah tangga, sehingga tidak ada yang mendominasi namun yang ada Kerjasama yang seimbang.

Daftar Pustaka

- Ariyani, vivi. (2019). Kebijakan penegakan hukum dalam sistem peradilan pidana indonesia. *Yuridis*, 6(2), 33–54. <https://ejournal.upnvj.ac.id/Yuridis/article/download/789/pdf>
- Dwi, P. R. (2022). Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Antara Mempertahankan Keluarga Dengan Sanksi Tindak Pidana. *Bhakti Hukum*, 1(1), 166–173. <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/JBH/article/view/18264/9376>
- Prawita, P. A. (2023). Peran pusat pelayanan terpadu pemberdayaan perempuan dan anak (p2tp2a) dalam penanganan tingginya tindak kekerasan pada anak di kabupaten semarang. *Management And Public Policy*, 13(4), 16. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jppmr/article/view/47256>
- Sulaiman, rudawati. (2022). Faktor Penyebab Kekerasan Pada Perempuan. *Aksara : Jurnal Ilmu Pendidikan Non-Formal*, 4(2311–2320).
- Suryono Ony, A. R. (2022). Kkekerasan dalam rumah tangga: dimensi hukum dan keadilan bagi perempuan di Indonesia. *Badamai Law Jurnal*, 7, No. 1, 62–77. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/blj/article/download/12523/pd>
- Suteja, Jeje, M. (2020). Pencegahan kekerasan dalam rumah tangga (kdrt) melalui kegiatan konseling keluarga. *Equalita*, 2(1), 1–18. <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/equalita/article/download/6991/3260>
- Zahra, syafrida. (2023). Dampak kekerasan dalam rumah

tangga serta relevansinya terhadap hak asasi manusia:
studi kasus mega suryani dewi tahun 2023. *Gema
Keadilan*, 10 edisi 1, 115–126.
<https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/blj/article/download/12523/pdf>

DIGITALISASI DAN KETAHANAN KELUARGA: PELUANG DAN ANCAMAN

Dr. Ilham Marnola, M. Pd.⁸

A. Pendahuluan

Saat ini digitalisasi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern yang terus berkembang dan memengaruhi pola hidup masyarakat secara luas. Perkembangan yang cepat ini sangat memiliki pengaruh dalam keseharian masyarakat. Fenomena digitalisasi dalam kehidupan sehari-hari merujuk pada perubahan besar yang terjadi akibat penerapan teknologi digital dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Digitalisasi telah mengubah cara kita berkomunikasi, belajar, bekerja, berbelanja, hingga mengakses layanan kesehatan dan keuangan secara lebih mudah dan efisien.

Beberapa contoh nyata fenomena digitalisasi dalam kehidupan sehari-hari telah banyak ditemukan dan dirasakan. Dalam bidang Komunikasi misalnya Penggunaan media sosial, email, dan aplikasi pesan instan memungkinkan komunikasi yang cepat dan tanpa batas jarak. Selanjutnya pada bidang

⁸ Dr. Ilham Marnola, M. Pd lulusan Program Studi S1 Pendidikan Teknik Bangunan FT UNP, S2 Program Studi Teknologi Pendidikan Program Pascasarjana UNJ dan menyelesaikan S3 Teknologi Pembelajaran di Universitas Negeri Malang pada tahun 2024. Mengampu mata kuliah Evaluasi Pembelajaran, Media Pembelajaran Fakultas Tarbiyah IAIN Takengon sejak 2014 dan mata kuliah Literasi Digital yang juga ditugaskan sebagai koordinator mata kuliah. Disamping menjadi dosen, juga menjadi pegiat dan pengamat media digital, tergabung pada berbagai platform media sosial dan juga aktif pada pengelolaan penerbitan digital (Open Jurnal System).

Pendidikan seperti pembelajaran menjadi lebih fleksibel dengan *e-learning*, aplikasi pendidikan, dan platform seperti *Google Classroom* yang memudahkan akses materi dan interaksi antara guru dan siswa. Pada bidang Bisnis dan Perdagangan, *E-commerce* memungkinkan berbelanja kapan saja dan di mana saja, serta penggunaan data pelanggan untuk personalisasi pengalaman berbelanja. Sementara itu di dunia Kesehatan, penggunaan Telemedicine dan aplikasi kesehatan memudahkan konsultasi dokter secara online dan pengelolaan rekam medis elektronik (EMR). Sektor Transportasi dan Logistik tentu saja tidak luput, Aplikasi ride-hailing dan teknologi IoT membantu memesan layanan transportasi dan mengelola pengiriman barang dengan efisien. Bidang Hiburan dan Media seperti melalui Platform streaming video dan audio menggantikan media tradisional dengan akses on-demand yang dipersonalisasi. Serta pada bidang Layanan Pemerintahan, terjadinya Digitalisasi layanan publik seperti pendaftaran KTP, pembayaran pajak, dan izin usaha yang lebih transparan dan mudah diakses. Kehidupan Rumah Tangga: Penggunaan IoT dalam *smart home* memungkinkan pengendalian perangkat rumah melalui *smartphone*, seperti lampu dan AC.

Manfaat digitalisasi antara lain meningkatkan efisiensi, produktivitas, kemudahan akses informasi dan layanan, serta mempercepat komunikasi dan transaksi sehari-hari. Selain manfaat, perkembangan ini juga membawa tantangan bagi penggunaannya. Beberapa tantangan itu seperti kesenjangan digital, risiko keamanan data, ketergantungan teknologi, dan dampak negatif pada interaksi sosial serta kesehatan mental.

Urgensi ketahanan keluarga di era digital sangat penting karena digitalisasi membawa berbagai kemudahan sekaligus tantangan yang dapat mengancam keharmonisan dan stabilitas keluarga. Era digital mempermudah komunikasi dan akses informasi, namun juga meningkatkan risiko dampak negatif seperti kecanduan gadget, cyberbullying, gangguan kesehatan mental, hingga konflik dalam hubungan keluarga akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Keluarga yang kuat dan tangguh secara psikologis dan sosial akan lebih mampu menghadapi tekanan dan dampak negatif teknologi digital, termasuk mengelola ketergantungan pada gadget, menjaga privasi, dan meminimalisir konten negatif. Oleh karena itu, ketahanan keluarga bukan hanya soal menjaga komunikasi, tetapi juga membangun kesadaran dan literasi digital di dalam rumah tangga melalui pendampingan orang tua, edukasi, dan aturan penggunaan teknologi yang sehat. Singkatnya, ketahanan keluarga di era digital sangat krusial untuk menjaga keharmonisan, kesehatan fisik dan mental anggota keluarga, serta membangun lingkungan yang aman dan produktif menghadapi tantangan teknologi modern. Upaya ini penting agar keluarga tetap menjadi benteng utama dalam menghadapi perubahan cepat di dunia digital.

Dengan demikian perlu diuraikan Digitalisasi dan Ketahanan Keluarga: Peluang dan Ancaman, Menjelaskan bagaimana keluarga dapat memanfaatkan teknologi secara bijak tanpa kehilangan nilai-nilai kebersamaan dan komunikasi sehat dan Strategi Bijak Pemanfaatan Teknologi. Diharapkan tulisan ini dapat Manfaat teoretis dan praktis dari tulisan menjadi pengetahuan tentang Digitalisasi dan Ketahanan Keluarga: Peluang dan Ancaman, Menjelaskan bagaimana

keluarga dapat memanfaatkan teknologi secara bijak tanpa kehilangan nilai-nilai kebersamaan dan komunikasi sehat dan Strategi Bijak Pemanfaatan Teknologi.

B. Peluang dan Ancaman Digitalisasi terhadap Ketahanan Keluarga

1. Digitalisasi dalam Konteks Sosial

Digitalisasi mengacu pada proses mengubah data fisik menjadi format digital yang dapat diproses menggunakan teknologi informasi (Basyo & Anirwan, 2023). Digitalisasi adalah proses mengintegrasikan teknologi digital ke dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari dan bisnis (Gray & Rumpe, 2015). Ini melibatkan konversi informasi analog ke dalam format digital, memanfaatkan teknologi digital untuk mengubah proses, dan menerapkan teknologi ini untuk menginovasi model bisnis dan meningkatkan pengalaman pelanggan (Ahir & Jain, 2024).

Istilah digitalisasi dapat dideskripsikan sebagai proses di mana data analog 'lama' diubah menjadi data digital untuk penggunaan lebih lanjut. Proses ini mencakup konversi data kertas, audio, dan visual ke format elektronik. Saat ini terdapat banyak contoh digitalisasi, dan telah ada selama beberapa dekade terakhir, misalnya: kita memiliki beberapa dokumen, kita memindainya, lalu menerimanya sebagai dokumen digital, misalnya dalam format PDF. Jadi, digitalisasi adalah proses yang mengubah sesuatu yang sebelumnya non-digital menjadi representasi digital. Hal ini memungkinkan peningkatan kecepatan akses ke informasi tersebut, kegunaannya, dan kemungkinan yang sangat penting untuk penggunaan lebih lanjut oleh aplikasi atau pengguna lain. Menurut Brennen dan Kreiss (2016), proses transformasi

digital adalah bagaimana berbagai bidang kehidupan sosial diorganisasikan ulang sekitar infrastruktur komunikasi dan media digital.

Stolterman & Fors (2004) mengatakan tentang “Perubahan yang terkait dengan penerapan teknologi digital dalam semua aspek masyarakat manusia”. Srai & Lorenz (2019) juga mengungkapkan bahwa Digitalisasi didefinisikan sebagai cara banyak aspek kehidupan sosial diorganisasikan ulang sekitar infrastruktur komunikasi dan media digital. Dalam istilah sederhana, digitalisasi dapat didefinisikan sebagai penggunaan teknologi digital”. Sedangkan Maxwell & McCain (1997) mengemukakan “Teknologi digital mengambil informasi dan memecahnya menjadi komponen terkecil. Dengan mengubah sinyal analog menjadi bagian-bagian diskrit, digitalisasi memungkinkan manipulasi informasi, teks, grafik, kode perangkat lunak, audio, dan video dengan cara yang sebelumnya tidak pernah terpikirkan, sehingga memiliki kemampuan menginformasikan dan mentransformasi. Selanjutnya Ringenson et al. (2018) menyampaikan “Digitalisasi berkaitan dengan restrukturisasi kehidupan sosial di sekitar infrastruktur komunikasi dan media digital”

Digitalisasi telah muncul sebagai faktor penting dalam mendorong pembangunan berkelanjutan dan pertumbuhan inklusif di berbagai sektor. Ini memiliki potensi untuk merevolusi parameter sosial-ekonomi dengan menyederhanakan proses dalam administrasi, regulasi, perencanaan, dan operasi (Bhutani & Paliwal, 2015). Cakupan digitalisasi meluas ke berbagai bidang, termasuk arsip, industri 4.0, warisan budaya, perawatan kesehatan, dan *e-government* (Espina-Romero & Guerrero-Alcedo, 2022)

Transformasi digital telah menjadi bagian integral dari masyarakat modern, yang berdampak besar pada organisasi di berbagai sektor. Pentingnya isu ini muncul dari kecepatan luar biasa teknologi digital yang telah merambah ke seluruh aspek kehidupan kita. Perkembangan yang luar biasa juga turut mempengaruhi kehidupan keluarga. Pengaruh teknologi terhadap struktur sosial keluarga sangat signifikan dan multifaset, terutama berkaitan dengan komunikasi dan interaksi antar anggota keluarga.

Teknologi telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari yang membawa berbagai perubahan signifikan bagi masyarakat. Perkembangannya tidak hanya mempermudah aktivitas manusia, tetapi juga membuka peluang baru dalam berbagai bidang. Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai dampak positif teknologi agar dapat dimanfaatkan secara optimal dalam meningkatkan kualitas hidup. Menurut Narapati, dkk (2024) dan Sari, dkk (2024) ada beberapa Dampak positif teknologi, yaitu:

- a) Mempermudah dan mempercepat komunikasi antar anggota keluarga, terutama melalui media sosial, video call, dan aplikasi pesan instan. Hal ini meningkatkan intensitas komunikasi dan memungkinkan keluarga tetap terhubung meskipun berjauhan secara geografis
- b) Teknologi digital membantu menjaga komunikasi efektif bahkan saat salah satu anggota keluarga sedang sibuk atau bekerja, sehingga informasi penting tetap terdistribusi.
- c) Fleksibilitas waktu komunikasi memungkinkan anggota keluarga saling berinteraksi kapan saja, mendukung komunikasi yang lebih teratur.

Di samping memberikan banyak manfaat, teknologi juga membawa dampak negatif yang perlu diwaspadai. Perkembangannya kadang menimbulkan tantangan yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia. Oleh karena itu, memahami dampak negatif teknologi menjadi penting agar penggunaannya tetap seimbang dan memberi manfaat tanpa merugikan. Beberapa Dampak negatif teknologi menurut Narapati, dkk (2024) dan Sari, dkk (2024), yaitu:

- a) Menurunnya kualitas komunikasi tatap muka di keluarga, karena anggota cenderung lebih fokus pada perangkat elektronik masing-masing. Hal ini dapat mengurangi keintiman dan keterbukaan komunikasi langsung.
- b) Ketergantungan pada teknologi untuk komunikasi dapat mengganggu keutuhan keluarga, mengurangi kualitas interaksi sosial dan emosional yang penting untuk menjaga hubungan keluarga yang sehat.
- c) Kemunculan isolasi sosial dalam lingkungan keluarga, di mana anggota lebih memilih sendiri dengan gadgetnya daripada berinteraksi secara langsung.
- d) Risiko konflik dan kesalahpahaman meningkat akibat komunikasi digital yang kehilangan isyarat non-verbal seperti ekspresi wajah dan nada suara.
- e) Penggunaan teknologi yang tidak seimbang mengganggu pola interaksi tradisional seperti waktu berkumpul setelah makan malam yang kini tergantikan oleh kesibukan dengan gadget.

Salah satu hal yang terjadi dengan perkembangan teknonologi ini adalah terjadinya perubahan dinamika sosial

pada lingkungan keluarga. Beberapa Dinamika sosial keluarga yang berubah, diantaranya adalah:

- a) Teknologi mengubah pola komunikasi keluarga dari yang lebih langsung menjadi berbasis media sosial dan perangkat digital, memunculkan bentuk ketergantungan baru dan interaksi yang saling memengaruhi antar anggota keluarga.
- b) Keluarga sebagai sistem sosial perlu beradaptasi dengan perubahan ini melalui pengelolaan penggunaan teknologi secara bijaksana, seperti membatasi waktu layar dan memprioritaskan interaksi tatap muka untuk mempertahankan keutuhan dan kualitas hubungan.
- c) Pola bahasa dan gaya komunikasi anak-anak yang terpapar teknologi juga berbeda dengan orang tua, menimbulkan tantangan dalam pola komunikasi lintas generasi.

Teknologi membawa kemudahan dan kecepatan komunikasi tetapi juga menantang struktur sosial keluarga dengan mengubah cara berinteraksi dan berkomunikasi, sehingga diperlukan kesadaran dan strategi untuk menyeimbangkan manfaat teknologi dengan kebutuhan interaksi langsung yang membangun keintiman dan keterbukaan dalam keluarga.

2. Ketahanan Keluarga

Sala satu hal penting berkaitan dengan dampak negatif perkembangan teknologi digital adalah ketahanan keluarga. Ada beberapa pendapat Ketahanan keluarga menurut para ahli seperti misalnya menurut Prayitno dkk (2021), Ketahanan keluarga adalah *kondisi dinamis* dimana keluarga memiliki

keuletan, ketangguhan, serta kemampuan fisik, materiil, mental, dan spiritual untuk hidup mandiri, mengembangkan diri, dan menjaga keharmonisan serta kesejahteraan lahir dan batin keluarga. Sedangkan Sunarti (2001) memandang ketahanan keluarga sebagai kemampuan mengelola sumber daya dan menyelesaikan masalah untuk mencapai kesejahteraan keluarga secara efektif. Dalam perspektif Islam, ketahanan keluarga adalah kemampuan individu dan keluarga memanfaatkan potensi diri untuk menghadapi tantangan kehidupan, dengan didasari rasa kasih sayang, keharmonisan, dan keberkahan dalam keluarga (Amatul, 2021). Ketahanan keluarga merupakan kemampuan holistik keluarga dalam menghadapi tantangan hidup dengan mengelola sumber daya, menjaga komunikasi dan hubungan harmonis, serta beradaptasi secara positif demi mencapai kehidupan yang mandiri, sejahtera, dan bahagia. Pengertian ketahanan keluarga menurut para ahli terbaru menekankan ketahanan sebagai kondisi dinamis yang mencakup kemampuan keluarga untuk menghadapi, mengelola, dan beradaptasi terhadap berbagai tantangan dan masalah agar fungsi keluarga tetap harmonis dan sejahtera.

Amanda (2025) menjelaskan bahwa Faktor-faktor yang mempengaruhi ketahanan keluarga meliputi internal (emosi, religiusitas, stres, *coping*, komunikasi, *self-efficacy*) dan eksternal (dukungan sosial, kondisi ekonomi, waktu bersama keluarga). Ketahanan keluarga juga didefinisikan sebagai kemampuan bertahan dan pulih dari tekanan, tantangan, dan krisis hidup sehingga keluarga dapat menjadi pelindung emosional dan psikologis yang kuat dan mendukung keberlangsungan moral dan nilai-nilai positif dalam keluarga

serta kontribusi pada masyarakat (Iqbal, 2017). Indikator ketahanan keluarga mencakup aspek agama, fisik, psikologis, ekonomi, dan sosial. Misalnya, ketahanan agama berupa kemampuan menjalankan ibadah sebagai sumber kekuatan spiritual, ketahanan ekonomi mencakup kemampuan memenuhi kebutuhan hidup, ketahanan psikologis melibatkan pengelolaan emosi dan komunikasi, serta ketahanan sosial berkaitan dengan interaksi harmonis dengan lingkungan sosial (Kartika Sari, 2024).

Secara umum, definisi terbaru menggarisbawahi bahwa ketahanan keluarga adalah kemampuan adaptif holistik yang memungkinkan keluarga mengatasi tekanan internal dan eksternal melalui pengelolaan sumber daya, komunikasi efektif, dan dukungan sosial, sehingga menjaga keutuhan, harmoni, dan kesejahteraan keluarga dalam berbagai situasi. Ketahanan keluarga adalah kemampuan keluarga dalam menghadapi, mengelola, serta beradaptasi terhadap berbagai tantangan dan perubahan. Tiga dimensi utama yang sering menjadi perhatian dalam ketahanan keluarga adalah adaptif, emosional, dan komunikatif (Syaidah, K., Rohmah, S., & Hendra, T., 2024). Berikut uraian masing-masing dimensi:

- a) Dimensi Adaptif. Dimensi ini terkait dengan bagaimana keluarga mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Ketika keluarga mampu memiliki bersifat adaptif terhadap perubahan yang terjadi karena digitalisasi pada berbagai aspek kehidupan, maka keluarga tersebut memiliki kemampuan untuk bertahan atau memiliki ketahanan keluarga yang baik. Dimensi ini perlu dibangun dan diperkuat di keluarga, sehingga keluarga mampu mengikuti perkembangan zaman

dengan baik. Berikut beberapa hal yang terkait dengan dimensi adaptif dalam ketahanan keluarga.

- 1) Kemampuan Beradaptasi. Merujuk pada fleksibilitas keluarga dalam merespons perubahan situasi, baik yang berasal dari dalam (internal) maupun luar (eksternal) keluarga.
 - 2) Strategi Koping. Keluarga mampu menemukan strategi untuk mengatasi permasalahan atau krisis tanpa kehilangan fungsi inti keluarga.
 - 3) Daya Juang. Keluarga yang adaptif tetap solid dan mampu bangkit setelah mengalami kesulitan, menjaga keharmonisan saat menghadapi perubahan sosial, ekonomi, dan psikologis.
- b) Dimensi Emosional. Pada dimensi ini terkait dengan bagaimana keluarga mengelola rasa, emosi dan perasaan dalam menghadapi perubahan. Ketika terjadi perubahan yang disebabkan oleh perkembangan digitalisasi kehidupan, sering kali mempengaruhi perasaan dan sikap anggota keluarga. Ada rasa senang, suka, benci dan sebagainya yang harus dikelola dengan baik seiring dengan perkembangan lingkungan sekitar. Kemampuan mengelola emosi menjadi penting sebagai wujud dari ketahanan keluarga, sehingga keluarga dapat bertahan menghadapi tantangan yang terjadi dikarenakan perkembangan dunia digital. Berikut adalah beberapa hal yang berkaitan dengan dimensi emosional tersebut :
- 1) Pengelolaan Emosi. Kemampuan anggota keluarga dalam mengelola perasaan, mengendalikan stres,

serta menjaga suasana emosional yang positif dalam rumah tangga.

2) Dukungan Psikologis. Anggota keluarga saling memberikan dukungan psikologis, motivasi, kepercayaan, serta membantu satu sama lain dalam melewati masa-masa sulit.

3) Afeksi dan Apresiasi. Terwujudnya kasih sayang, penghargaan, dan kepedulian antar anggota keluarga, yang menumbuhkan rasa nyaman dan keamanan dalam keluarga⁴⁵⁶.

c) Dimensi Komunikatif. Dimensi berikutnya yang perlu menjadi perhatian kita adalah komunikasi. Digitalisasi sangat berpengaruh terhadap komunikasi yang berlangsung pada berbagai aspek kehidupan. Keluarga perlu mengatur komunikasinya baik dalam internal keluarga maupun dengan lingkungan luar. Ketahanan keluarga dapat dijaga ketika keluarga mampu mengatur dan menjaga komunikasi. Dalam era digital yang serba cepat dan terhubung ini, komunikasi menjadi kunci utama dalam menjaga ketahanan keluarga. Arus informasi yang begitu deras dan akses teknologi yang semakin mudah menuntut setiap anggota keluarga untuk mampu beradaptasi tanpa kehilangan nilai kebersamaan dan saling pengertian. Komunikasi yang terbuka, hangat, dan bermakna menjadi jembatan untuk memperkuat ikatan emosional di tengah kesibukan dan jarak yang sering diciptakan oleh dunia digital. Melalui komunikasi yang efektif, keluarga dapat saling memahami kebutuhan, mengatasi konflik, serta menanamkan nilai-nilai moral dan spiritual yang kokoh. Dengan demikian, kemampuan

berkomunikasi secara sehat dan bijak di era digital bukan hanya menjadi keterampilan, tetapi juga fondasi utama dalam membangun keluarga yang tangguh, harmonis, dan adaptif terhadap perubahan zaman. Ada beberapa aspek yang berkaitan dengan dimensi komunikasi, yaitu:

- 1) Komunikasi Efektif: Interaksi antaranggota keluarga yang terbuka, jujur, dan positif untuk menyampaikan ide, perasaan, dan kebutuhan secara jelas.
- 2) Penyelesaian Masalah: Komunikasi yang baik membantu keluarga dalam menyelesaikan konflik, membangun solusi bersama, serta menguatkan ikatan keluarga.
- 3) Komitmen dan Kebersamaan: Melalui komunikasi, keluarga mampu membentuk komitmen bersama dan membangun suasana kehangatan, sehingga setiap anggota merasa dihargai.

Ketiga dimensi ini saling berkaitan dan membentuk fondasi penting dalam menjaga keutuhan, keharmonisan, serta kesejahteraan keluarga dalam menghadapi tantangan apapun. Keluarga perlu memperhatikan ketiga dimensi diatas agar dapat mengikuti dan menghadapi tantangan zaman di era digital. Dengan demikian didalam keluarga, perlu dibangun dan dibiasakan sikap sikap yang sesuai dengan dimensi-dimensi diatas.

3. Peluang Digitalisasi bagi Keluarga

Peluang digitalisasi bagi keluarga sangat banyak dan berpotensi memperkuat keharmonisan serta kualitas hubungan antaranggota keluarga, jika dimanfaatkan dengan bijak. Memahami peluang digitalisasi bagi keluarga menjadi

hal yang penting di tengah pesatnya perkembangan teknologi saat ini. Digitalisasi telah mengubah cara manusia berinteraksi, bekerja, dan mengelola kehidupan sehari-hari, termasuk dalam lingkup keluarga. Dengan pemahaman yang baik tentang potensi digital, keluarga dapat memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan kesejahteraan, memperkuat komunikasi, dan mendukung pendidikan anggota keluarganya. Tanpa pemahaman tersebut, keluarga berisiko tertinggal dan tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan zaman. Oleh karena itu, penting bagi setiap keluarga untuk mengenali dan mengoptimalkan peluang yang ditawarkan oleh digitalisasi demi kehidupan yang lebih adaptif dan berdaya saing. Berikut beberapa peluang utamanya:

- a. **Mempermudah komunikasi jarak jauh:** Digitalisasi memungkinkan anggota keluarga yang terpisah secara geografis tetap bisa berkomunikasi secara cepat dan efisien lewat video call, pesan instan, dan media sosial. Ini menjaga kedekatan emosional bahkan saat berjauhan (akun admin, 2024).
- b. **Fleksibilitas waktu komunikasi:** Anggota keluarga dapat berkomunikasi kapan saja meski jadwal sibuk tidak sinkron, sehingga komunikasi menjadi lebih teratur dan intens
- c. **Memperkuat ikatan emosional:** Dengan berbagi foto, video, dan cerita sehari-hari melalui platform digital, anggota keluarga bisa saling berbagi momen bahagia dengan mudah, meningkatkan rasa kebersamaan (Suryani, dkk (2025)
- d. **Sarana edukasi dan pengembangan diri:** Digitalisasi membuka akses informasi dan sumber belajar yang

dapat digunakan anggota keluarga untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, termasuk keterampilan digital yang penting di era sekarang (Ningsih, 2023).

- e. **Media dokumentasi keluarga:** Teknologi memungkinkan keluarga mendokumentasikan momen penting sebagai arsip digital yang bisa dikenang bersama, memperkuat identitas dan ikatan keluarga.
- f. **Mendukung pola asuh modern:** Orang tua dapat menggunakan teknologi sebagai alat untuk mendampingi dan memantau aktivitas anak serta memperluas komunikasi dengan guru dan komunitas, mendukung pola asuh yang adaptif terhadap perkembangan zaman (Suharsono, J., Andrianata, M., Fithrianto, M.N., & Wiyono, A. A. R., 2025).

Namun, pemanfaatan peluang ini harus diseimbangkan dengan perhatian yang bijak agar tidak menggeser nilai-nilai interaksi manusia. Meskipun teknologi digital menawarkan kemudahan dan efisiensi dalam berkomunikasi, hubungan tatap muka tetap memiliki peran penting dalam membangun kedekatan emosional. Interaksi langsung memungkinkan adanya empati, kehangatan, dan pemahaman yang lebih mendalam antaranggota keluarga. Oleh karena itu, keseimbangan antara komunikasi digital dan interaksi nyata perlu dijaga dengan sadar. Dengan demikian, keluarga dapat memanfaatkan kemajuan teknologi tanpa terjebak dalam dampak negatif seperti isolasi sosial atau kesalahpahaman akibat komunikasi digital yang kurang efektif.

Singkatnya, digitalisasi membuka peluang besar bagi keluarga untuk tetap terhubung dalam berbagai situasi dan

jarak. Melalui pemanfaatan teknologi, komunikasi antaranggota keluarga dapat menjadi lebih cepat, mudah, dan efisien. Selain itu, digitalisasi juga mendukung keluarga untuk terus belajar dan berkembang bersama dalam menghadapi perubahan zaman yang dinamis. Namun, penggunaan teknologi perlu dilakukan dengan kesadaran dan pengendalian diri agar tidak mengurangi kehangatan hubungan langsung. Dengan keseimbangan tersebut, keluarga dapat menikmati manfaat digitalisasi tanpa kehilangan nilai-nilai kebersamaan yang sejati.

4. Ancaman Digitalisasi terhadap Ketahanan Keluarga

Ancaman digitalisasi terhadap ketahanan keluarga cukup signifikan dan perlu menjadi perhatian serius. Perkembangan teknologi yang begitu cepat dapat mengubah pola komunikasi dan interaksi antaranggota keluarga. Jika tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menimbulkan jarak emosional, menurunnya kualitas waktu bersama, bahkan konflik akibat kesalahpahaman komunikasi digital. Selain itu, paparan informasi yang berlebihan dan penggunaan gawai tanpa kontrol dapat memengaruhi nilai, perilaku, serta keharmonisan dalam keluarga. Oleh karena itu, penting bagi setiap keluarga untuk membangun kesadaran digital dan menetapkan batasan yang sehat dalam penggunaan teknologi. Beberapa ancaman digitalisasi terhadap ketahanan keluarga adalah:

- a. Menurunnya kualitas tatap komunikasi muka karena anggota keluarga lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik atau dunia maya daripada

- berinteraksi langsung. Hal ini mengurangi keintiman emosional dan kedekatan antar anggota keluarga.
- b. Meningkatnya kesalahpahaman dalam komunikasi digital akibat tidak adanya isyarat non-verbal seperti ekspresi wajah dan intonasi suara, yang dapat menyebabkan konflik dalam keluarga.
 - c. Isolasi sosial dalam keluarga karena anggota lebih memilih menyibukkan diri dengan gadget masing-masing, mengurangi interaksi sosial secara langsung serta mengikis nilai kebersamaan.
 - d. Pengurangan kualitas waktu bersama seperti makan bersama, bermain, atau beraktivitas keluarga yang digantikan oleh aktivitas online, sehingga memicu ikatan keluarga.
 - e. Ketergantungan terhadap teknologi dan gadget terutama pada anak-anak, yang dapat menimbulkan efek negatif seperti mengabaikan orang tua, aktivitas sosial yang menurun, serta sulit berkomunikasi secara baik dengan anggota keluarga lain.
 - f. Gangguan peran orang tua sebagai pusat informasi dan pendampingan karena anak-anak lebih cepat mendapatkan informasi dari internet, sehingga mengurangi komunikasi efektif antara anak dan orang tua serta merenggangkan kedekatan emosional.
 - g. Pengaruh konten digital negatif seperti *cyberbullying*, berita palsu, serta konten tidak pantas yang dapat merusak psikologis dan keharmonisan keluarga.
 - h. Ancaman ekonomi keluarga akibat perubahan pola kerja yang semakin bergantung pada teknologi otomatis dan kecerdasan buatan, yang jika tidak

diimbangi dengan keterampilan baru dapat mengakibatkan penurunan dan tekanan keuangan keluarga.

- i. Gangguan komunikasi akibat penggunaan gawai yang berlebihan. Sering kali pola dan gaya komunikasi dipengaruhi oleh apa yang ditemui di media sosial.
- j. Disintegrasi nilai akibat pengaruh media luar. Rusaknya kesatuan atau melemahnya nilai-nilai yang dianut dalam suatu masyarakat atau keluarga karena pengaruh dari media luar (seperti internet, media sosial, film, atau budaya asing).

Secara keseluruhan, digitalisasi tanpa pengelolaan yang bijak berpotensi mengganggu komunikasi, solidaritas, dan kesejahteraan emosional dalam keluarga, sehingga mengancam ketahanan keluarga sebagai unit sosial utama. Ancaman pencegahan ini perlu dilakukan dengan pengendalian penggunaan teknologi, peningkatan tatap muka komunikasi, edukasi digital bagi anggota keluarga, serta penguatan nilai kebersamaan dan dukungan emosional.

5. Strategi Bijak Pemanfaatan Teknologi

Pemanfaatan teknologi dalam keluarga perlu dilakukan secara bijak agar memberikan manfaat tanpa mengurangi nilai-nilai kebersamaan. Langkah pertama adalah menetapkan aturan penggunaan gawai, seperti waktu dan durasi yang disepakati bersama untuk mencegah ketergantungan digital. Kedua, orang tua perlu menjadi teladan dalam menggunakan teknologi secara positif, misalnya dengan memanfaatkan media digital untuk belajar, berkomunikasi, dan mempererat hubungan. Ketiga, penting untuk menciptakan waktu khusus tanpa gawai, seperti saat makan bersama atau kegiatan

keluarga, guna menjaga kedekatan emosional. Selain itu, keluarga juga perlu meningkatkan literasi digital agar mampu memilah informasi, menghindari konten negatif, dan menggunakan teknologi secara produktif. Dengan strategi yang seimbang ini, teknologi dapat menjadi sarana yang memperkuat, bukan melemahkan, ketahanan keluarga.

Dalam rangka untuk optimalisasi pemanfaatan teknologi digital dan meminimalisir efek negatifnya, lingkungan keluarga perlu memahami dan mempraktekkan prinsip umumnya. Dengan prinsip ini diharapkan keluarga mampu mengelola dengan baik teknologi digital. Beberapa Prinsip Umum Pengelolaan Teknologi terutama dalam lingkungan keluarga adalah sebagai berikut :

- a. Pahami Berperan Positif dan Risiko. Teknologi menawarkan kemudahan komunikasi, pembelajaran, dan hiburan, namun juga membawa risiko seperti kecanduan, isolasi sosial, dan masalah keamanan data. Penting bagi keluarga untuk memahami sekaligus mengelola kedua sisi ini secara seimbang.
- b. Jadilah Teladan Digital. Orang tua harus memberikan contoh penggunaan teknologi yang sehat. Anak-anak belajar dari kebiasaan digital keluarga, mulai dari manajemen waktu layar hingga etika berkomunikasi di dunia maya.

Selain itu, juga perlu diikuti dengan mengimplementasikan strategi praktis pemanfaatan teknologi. Strategi ini dapat dilakukan oleh anggota keluarga dalam kehidupan sehari-hari. Ada beberapa bentuk strategi yang dapat diterapkan di keluarga sebagai bagian

membangun dan mengokohkan ketahanan keluarga dalam menghadapi perkembangan dunia digital, yaitu:

- a. Tetapkan Aturan dan Batasan. Dalam rangka optimalisasi perangkat, perlu dibuat aturan dan batasan penggunaannya.
 - 1) Buat Jadwal Penggunaan. Perlu disusun dan ditentukan waktu penggunaan perangkat. Sehingga tidak digunakan disemua waktu. Terapkan waktu khusus untuk menggunakan perangkat digital, misalnya tidak ada gadget saat makan malam atau sebelum tidur.
 - 2) Durasi Layar. selain ada penjadwalan penggunaannya juga ditentukan durasi penggunaannya. Perlu diatur berapa lama penggunaan perangkat boleh digunakan dalam waktu 1 hari. Batasi waktu layar untuk anak sesuai usia. Patuhilah komitmen waktu ini untuk mencegah kecanduan perangkat.
 - 3) Zona Bebas Gadget. Tentukan area dan momen di rumah yang bebas dari perangkat digital, seperti ruang makan atau saat berkumpul keluarga. Batasan ini menjadikan ada tempat dan momen yang murni sebagai interaksi langsung di keluarga tanpa ada gangguan dari perangkat.
- b. Gunakan teknologi untuk tujuan positif. Motif dan tujuan penggunaan juga perlu diketahui. Penggunaan perangkat tidak secara sembarangan digunakan, akan tetap ada tujuan yang baik yang dibuat ketika menggunakan perangkat teknologi. Hal ini tentu saja

akan mempengaruhi peruntukan penggunaan perangkat tersebut.

- 1) Pembelajaran dan Edukasi. Manfaatkan perangkat digital untuk belajar bersama, menonton video edukatif, atau mencari informasi yang bermanfaat bagi seluruh keluarga.
 - 2) Aktivitas Bersama. Lakukan kegiatan digital secara kolaboratif, misalnya membuat proyek keluarga, diskusi topik tertentu, atau permainan edukatif yang melibatkan seluruh anggota keluarga.
- c. Bangun Komunikasi Terbuka. Ketika penggunaan perangkat oleh anggota keluarga, perlu juga dibangun komunikasi yang positif dan terbuka yang akan menjadi aturan diri. Dengan membangun komunikasi yang baik dengan semua anggota keluarga sebagai pengguna perangkat akan mampu mengarahkan penggunaan perangkat kepada arah yang baik.
- 1) Diskusi Rutin. Libatkan anak dalam pembicaraan soal manfaat dan risiko dunia digital, dengarkan pendapat mereka, dan dorong berpikir kritis seputar konten yang dikonsumsi
 - 2) Keterlibatan Aktif Orang Tua. Pantau dan dukung apa yang dilakukan anak di dunia digital, termasuk mengenal aplikasi atau game yang digunakan dan mengguide secara langsung.
- d. Meningkatkan Literasi dan Keamanan Digital. Poin ini adalah sangat penting diperhatikan oleh keluarga agar keluarga memiliki ketahanan dalam menghadapi perkembangan digital. Kemampuan literasi dan

pengetahuan tentang keamanan digital perlu dibangun dan dipraktekkan dalam lingkungan keluarga.

- 1) Ajarkan Literasi Digital. Biasakan anak-anak untuk memverifikasi informasi di internet, memahami privasi, dan waspada terhadap bahaya online.
 - 2) Aktifkan *Parental Control*. Gunakan fitur kontrol orang tua untuk memfilter konten yang tidak sesuai dan membatasi akses ke aplikasi tertentu.
 - 3) Keamanan Data. Terapkan kebiasaan membuat kata sandi yang kuat, tidak mudah membagikan data pribadi, dan memahami risiko dunia maya
- e. Seimbangkan aktivitas digital dan non-digital. Sebagai wujud praktis di lingkungan keluarga untuk mewujudkan ketahanan keluarga, perlu diatur sebuah keseimbangan kegiatan dengan digital maupun dengan non digital. Ada waktu juga secara bersama, dimana tidak ada anggota keluarga yang menggunakan perangkat teknologi digital.
- 1) Prioritaskan waktu berkualitas. Sediakan waktu khusus untuk aktivitas offline seperti berolahraga, memasak, atau sekadar bermain bersama yang mempererat hubungan emosional.
 - 2) Berkegiatan di luar ruangan. Dorong anggota keluarga terlibat dalam aktivitas fisik dan sosial guna menjaga keseimbangan dan kesehatan secara menyeluruh.

Strategi bijak pemanfaatan teknologi dalam keluarga menuntut kombinasi antara penangkapan yang jelas, pemanfaatan positif, komunikasi terbuka, edukasi literasi digital, serta keseimbangan antara aktivitas digital dan dunia

nyata. Kuncinya adalah konsistensi, keteladanan, dan keterlibatan aktif seluruh anggota keluarga agar teknologi menjadi sarana yang memperkuat ketahanan dan keharmonisan keluarga, bukan sebaliknya (Aisyah, 2025 dan Rezza, 2024).

C. Penutup

Dari uraian diatas dapat diambil Kesimpulan bahwa transformasi digital kini menjadi elemen penting dalam kehidupan masyarakat modern dan membawa dampak besar bagi berbagai sektor organisasi. Isu ini semakin menonjol seiring pesatnya perkembangan teknologi digital yang telah menyentuh hampir semua aspek kehidupan manusia. Kemajuan tersebut juga memberi pengaruh nyata terhadap dinamika kehidupan keluarga. Teknologi berperan besar dalam mengubah struktur sosial keluarga dengan dampak yang kompleks, terutama dalam hal pola komunikasi dan interaksi antaranggota keluarga. Sedangkan ketahanan keluarga adalah kemampuan adaptif holistik yang memungkinkan keluarga mengatasi tekanan internal dan eksternal melalui pengelolaan sumber daya, komunikasi efektif, dan dukungan sosial, sehingga menjaga keutuhan, harmoni, dan kesejahteraan keluarga dalam berbagai situasi. Ketahanan keluarga adalah kemampuan keluarga dalam menghadapi, mengelola, serta beradaptasi terhadap berbagai tantangan dan perubahan.

Peluang utama digitalisasi yaitu mempermudah komunikasi jarak jauh, fleksibilitas waktu komunikasi, memperkuat ikatan emosional, sarana edukasi dan pengembangan diri, media dokumentasi keluarga dan mpola

asuh modern. Sedangkan ancaman digitalisasi terhadap ketahanan keluarga adalah menurunnya kualitas tatap komunikasi muka, meningkatnya kesalahpahaman dalam komunikasi digital, isolasi sosial dalam keluarga, pengurangan kualitas waktu bersama, ketergantungan terhadap teknologi dan gadget, gangguan peran orang tua sebagai pusat informasi dan pendampingan, pengaruh konten digital negatif, ancaman ekonomi keluarga, gangguan komunikasi akibat penggunaan gawai yang berlebihan dan disintegrasi nilai akibat pengaruh media luar.

Ketahanan Keluarga perlu dilakukan secara bijak agar memberikan manfaat tanpa mengurangi nilai-nilai kebersamaan. Langkah pertama adalah menetapkan aturan penggunaan gawai dan Kedua, orang tua perlu menjadi teladan dalam menggunakan teknologi secara positif. Prinsip umum pengelolaan teknologi terutama dalam lingkungan keluarga adalah pahami berperan positif dan risiko serta jadilah teladan digital.

Diharapkan terdapat sinergisitas digitalisasi kehidupan dengan ketahanan keluarga, sehingga keluarga mampu mengambil manfaat yang banyak dan meminimalisir efek negatifnya. Keluarga perlu membangun kekokohan ketahanan keluarga dalam menjalani kehidupan di era digital. Sehingga keluarga bukan malah menjadi korban berupa kehancuran keluarga, tapi justru makin kuat menghadapi perubahan zaman ini.

Daftar Pustaka

- Ahir, R., & Jain, J. (2024). Impact of Digitalisation on Rural India. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, VIII(IX), 426–432. <https://doi.org/10.47772/ijriss.2024.809037>
- Aisyah, M. (2025, 12 Januari). *Peran teknologi dalam rumah tangga modern* [Artikel]. Digital Citizenship Indonesia. <https://digitalcitizenship.id/tips-trik/teknologi-dalam-rumah-tangga>
- Akun admin. (2024, 30 Maret). Dampak teknologi terhadap komunikasi keluarga [Artikel]. Biro Pengembangan Minat Bakat dan Karir Mahasiswa, Universitas Medan Area. <https://bpmbkm.uma.ac.id/2024/03/30/dampak-teknologi-terhadap-komunikasi-keluarga/>
- Amanda, G., Listiana, A., & Rachmawati, Y. (2025). Analisis Konsep Ketahanan Keluarga Pada Pengasuhan Single Father dan Dinamika Peran Ganda Ayah. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v6i1.17541>
- Amatul, AJ (2021). Konsep ketahanan keluarga dalam Islam. *Maqashid*, 4 (2), 65–77. <https://doi.org/10.35897/maqashid.v4i2.723>
- Basyo, I., & Anirwan, A. (2023). Pelayanan publik era digital: Studi literatur. *Indonesian Journal of Intellectual Publication*, 4(1), 23–31. <https://doi.org/10.51577/ijipublication.v4i1.477>
- Bhutani, S., & Paliwal, Y. (2015). Digitalization: A step towards sustainable development. *OIDA International Journal of Sustainable Development*, 8(12), 11–24. <https://ssrn.com/abstract=2713132>

- Espina-Romero, L., & Guerrero-Alcedo, J. (2022). Fields touched by digitalization: Analysis of scientific activity in Scopus. *Sustainability*, 14(21), 14425. <https://doi.org/10.3390/su142114425>
- Gray, J., & Rumpe, B. (2015). Models for digitalization. *Software and Systems Modeling*, 14(4), 1319–1320. <https://doi.org/10.1007/s10270-015-0494-9>
- Iqbal, M. (2017, 4 September). Psikologi ketahanan keluarga. *Buletin K-PIN*, 3(9). <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/197-psikologi-ketahanan-keluarga>
- Kartika Sari, D. (2024, 29 Februari). Peran Kementerian Agama untuk ketahanan keluarga [Opini]. *Babel*, Kementerian Agama. <https://babel.kemenag.go.id/id/opini/621/PERAN-KEMENTERIAN-AGAMA-UNTUK-KETAHANAN-KELUARGA>
- Maxwell, L., & McCain, T. (1997). Gateway or gatekeeper: The implications of copyright and digitalization on education. *Communication Education*, 46(3), 141–157. <https://doi.org/10.1080/03634529709379087>
- Narapati, A., Al-Faqih, M., & Wirawan, MD (2024). Analisis Dampak Perubahan Teknologi Terhadap Struktur dan Kualitas Hubungan Sosial Dalam Keluarga. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 3 (2), 805–814. Diambil dari <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/article/view/40332>
- Nur Hikmah Sari, La Ode M. Nasir, Hasdy Syahid Kasim. (2024). Perubahan Pola Komunikasi Dalam Keluarga Di Era

- Teknologi Digital Di Desa Hakambololi Kecamatan Poli-Polia Kabupaten Kolaka Timur. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2 (3), 213–218. Diambil dari <https://jurnal.unusultra.ac.id/index.php/jisdik/article/view/250>
- Prayitno, IH, Sofwan, E., & Ibrohim, I. (2021). Konsep ketahanan keluarga yang ideal untuk menciptakan keluarga yang tangguh dan sejahtera di kota tangerang selatan. *Garda: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1 (2), 70–85. Diambil dari <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/grd/article/view/12828>
- Rezza. (2024, 27 November). *Orang tua sebagai contoh penggunaan teknologi yang bertanggung jawab untuk anak* [Artikel]. Pusat Layanan Data SDM dan Informasi Digital, Universitas Medan Area.
- Ringenson, T., Höjer, M., Kramers, A., & Viggedal, A. (2018). Digitalization and environmental aims in municipalities. *Sustainability*, 10(4), 1278, 1–16. <https://doi.org/10.3390/su10041278>
- Srai, J., & Lorentz, H. (2019). Developing design principles for the digitalisation of purchasing and supply management. *Journal of Purchasing and Supply Management*, 25(1), 78–98. <https://doi.org/10.1016/j.pursup.2018.07.001>
- Stolterman, E., & Fors, A. C. (2004). Information technology and the good life. In B. Kaplan, D. P. Truex, D. Wastell, A. T. Wood-Harper, & J. I. DeGross (Eds.), *Information systems research: Relevant theory and informed practice* (pp. 687–692). *Springer*. https://doi.org/10.1007/1-4020-8095-6_45

- Suharsono, J. ., Andrianata, M., Fithrianto , M. N. ., & Wiyono, A. A. R. . (2025). Pengaruh Era Digital pada Pola Asuh Anak dapat Menjadi Faktor yang Signifikan dalam Keharmonisan Keluarga. *INSAN CENDEKIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 150-158. <https://doi.org/10.46838/ic.v2i3.661>
- Sunarti, Euis. (2001). Studi Ketahanan Keluarga dan Ukurannya: Telaah Kasus Pengaruhnya terhadap Kualitas Kehamilan. *[Disertasi]*. Bogor: Institut Pertanian Bogor)
- Suryani, I., Fatiha, P. A., Salsa, N. H., Rizqiah, N., Rahmadani, S., Sari, V., & Hakiki, M. (2025). Dampak Teknologi Komunikasi Terhadap Komunikasi Keluarga. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 5(2), 900–913. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i2.6852>
- Syaidah, K., Rohmah, S., & Hendra, T. (2024). Pencegahan Kekerasan terhadap Anak: Sebuah Perspektif Psikologis tentang Ketahanan Keluarga. *Jurnal Konseling dan Perkembangan Indonesia*, 6 (1), 46–59. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v6i1.3623>
- Widya Ningsih, M. (2023, Oktober 16). Digitalisasi dan keharmonisan keluarga: Tantangan dan solusi. *Buletin K-PIN*, 9(20). <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1390-digitalisasi-dan-keharmonisan-keluarga-tantangan-dan-solusi>

BAB IV

KEBIJAKAN, KOLABORASI, DAN MASA DEPAN KETAHANAN KELUARGA

MENUJU KELUARGA RESILIEN, BERDAYA, DAN BERKELANJUTAN

Dr. Delfia Herwanis, M. Pd.⁹

"Keluarga tangguh, berdaya, dan berkelanjutan adalah kunci menuju Indonesia Emas 2045."

A. Pendahuluan

Keluarga merupakan unit sosial terkecil, tetapi sekaligus fondasi yang menentukan arah peradaban. Ia berfungsi bukan hanya sebagai tempat berlangsungnya kehidupan sehari-hari, melainkan juga sebagai institusi pendidikan pertama, ruang internalisasi nilai, dan wahana pembentukan karakter. Di dalam keluarga, generasi muda diperkenalkan pada nilai spiritual, norma sosial, dan keterampilan hidup yang akan membentuk daya tahan mereka menghadapi tantangan zaman.

⁹ Delfia Herwanis, M. Pd. Ph.D. lahir di Aceh Tengah pada tanggal 21 Februari 1976. Saat ini, penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Tadris Bahasa Inggris, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Takengon. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Sastra Arab di UIN Imam Bonjol Padang, kemudian melanjutkan studi S2 pada Jurusan Pendidikan Bahasa Inggris di Universitas Negeri Padang, dan menyelesaikan studi S3 pada Jurusan Teaching English as a Second Language (TESL) di Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) Malaysia. Penulis telah menekuni bidang penulisan akademik maupun kreatif sejak masa awal perkuliahan, dan berbagai karya tulisnya dapat diakses melalui akun Google Scholar Delfia Herwanis. Selain aktif dalam bidang penulisan dan pengajaran, penulis juga memiliki kepedulian tinggi terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat, baik dalam lingkup keilmuan Bahasa Inggris maupun di luar bidang keilmuan tersebut, seperti pembinaan keagamaan, pemberdayaan perempuan, serta kegiatan sosial dan edukatif lainnya di lingkungan Masyarakat. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: delfiaherwanis3@gmail.com.

Namun, dalam konteks era disrupsi saat ini, keluarga menghadapi tekanan yang semakin kompleks. Globalisasi dan urbanisasi mendorong perubahan struktur keluarga dari model besar tradisional menuju keluarga inti yang lebih kecil, sering kali dengan mobilitas tinggi yang berimplikasi pada berkurangnya dukungan sosial internal. Sementara itu, digitalisasi mengubah pola interaksi antaranggota keluarga: komunikasi tatap muka kian menurun, sementara keterikatan emosional berpotensi melemah akibat dominasi interaksi berbasis gawai.

Selain itu, krisis nilai yang dipicu oleh arus individualisme dan derasnya arus informasi menimbulkan tantangan baru bagi keluarga dalam menjaga fungsi edukatif dan moralnya. Kasus-kasus dekadensi moral, melemahnya pengasuhan, hingga meningkatnya kerentanan terhadap kekerasan rumah tangga dan masalah kesehatan mental menjadi bukti nyata bahwa keluarga tidak kebal dari dinamika sosial budaya global.

Meski demikian, keluarga tetap menjadi pilar utama yang harus diperkuat. Nilai spiritual, pola asuh adaptif, kesehatan mental, literasi digital, peran perempuan, serta perlindungan hukum dari kekerasan merupakan unsur-unsur vital yang dapat meneguhkan ketahanan keluarga. Dengan mengoptimalkan seluruh pilar ini, keluarga Indonesia bukan hanya mampu bertahan, tetapi juga tampil sebagai agen perubahan yang resilien, berdaya, dan berkelanjutan. Inilah kunci untuk menyiapkan generasi unggul yang akan membawa bangsa menuju visi besar Indonesia Emas 2045.

B. Refleksi Ketahanan Keluarga

1. Refleksi atas Dinamika Keluarga di Era Disrupsi

Perubahan sosial-budaya sedang terjadi di keluarga Indonesia. Selain mengubah lingkungan sekitar, urbanisasi dan globalisasi juga mengubah struktur keluarga. Sebagai contoh, urbanisasi telah memicu pergeseran ke arah keluarga inti yang lebih kecil dan peningkatan mobilitas kerja, yang berdampak pada dinamika dukungan sosial dalam keluarga. Ini menunjukkan bahwa keluarga tradisional yang memiliki struktur besar saat ini mengalami perubahan yang signifikan.

Keluarga menghadapi masalah tambahan yang menyebabkan ketidakpastian nilai karena individualisme. Bahkan penelitian di Sukabumi menemukan fenomena dekadensi moral di kalangan pelajar karena peran keluarga yang tidak ada lagi dalam pembentukan karakter: "telah terjadi perubahan, pergeseran, dan hilangnya peran keluarga dalam pembentukan karakter...(Rusmana, 2015). Oleh karena itu, individualisme yang dihasilkan dari perubahan sosial dan budaya juga mengganggu kekompakan keluarga. Digitalisasi telah menambah tekanan baru kepada keluarga modern. "Menurunnya kualitas interaksi tatap muka, yang dapat mengakibatkan individualisme dan menghambat perkembangan hubungan emosional dalam keluarga" (www.slideshare.net) menunjukkan bahwa terlalu banyak interaksi melalui perangkat elektronik mengakibatkan penurunan keterikatan emosional. Oleh karena itu, keluarga harus membuat rencana untuk mengurangi efek negatif penggunaan teknologi.

Keluarga tetap menjadi institusi yang paling berpengaruh dalam membentuk karakter, nilai, dan ketahanan

sosial di tengah berbagai disrupsi. Keluarga adalah "lembaga pendidikan pertama" dan memiliki peran yang luar biasa dalam mengajarkan nilai-nilai moral dan etika kepada anak-anak sejak kecil (Fitri, 2025). Individu diberi kekuatan moral untuk menghadapi tantangan zaman modern melalui interaksi sehari-hari, contoh orang tua, dan komunikasi yang efektif.

Keluarga harus dibangun sebagai lembaga yang kuat, meskipun ada banyak tantangan. Krisis keluarga saat ini seharusnya menjadi momentum untuk introspeksi dan penguatan fondasi keluarga untuk menghadapi tantangan masa depan. "Kita bisa bangkit dan memperkuat fondasi keluarga untuk menghadapi tantangan masa depan... kita masih memiliki harapan untuk membangun kembali keluarga Indonesia yang kokoh dan harmonis..." (Ahmad Hamdani, 2019; Sahputra, 2023). Anggota keluarga yang solid dan komitmen kolektif sangat penting untuk membentuk ketangguhan saat menghadapi disrupsi.

2. Pilar-Pilar Ketahanan Keluarga

Dari pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ketahanan keluarga dibangun di atas beberapa pilar utama:

a. Nilai Spiritual dan Etika

Keluarga yang memiliki nilai agama dan spiritual yang kuat sangat penting untuk membangun kekuatan. Di Indonesia, penelitian telah menunjukkan bahwa spiritualitas berdampak lebih besar pada kekuatan keluarga daripada religiusitas formal (Fitriani, 2017). Dengan kata lain, spiritualitas yakni pengalaman makna dan hubungan pribadi dengan yang transenden membuat keluarga memiliki sistem kepercayaan yang kuat dan teguh. Ini

meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dalam situasi sulit.

Lebih khusus lagi, mekanisme "*religious coping*" telah terbukti penting dalam konteks Indonesia. Sebuah survei yang dilakukan di Jawa Timur menemukan bahwa keluarga yang memiliki tingkat *coping religius* yang cukup memiliki peluang yang lebih besar untuk mempertahankan komunikasi dan pemecahan masalah selama pandemic (Y. B. Prasetyo et al., 2022). Ini menunjukkan bahwa praktik religius yang adaptif, seperti doa, refleksi makna, dan penerimaan spiritual, bukan sekadar ritual tetapi alat praktis untuk mempertahankan ikatan keluarga saat situasi sulit.

Selain itu, studi analisis jalur menemukan bahwa kesejahteraan spiritual, juga dikenal sebagai kesejahteraan religius, dan kesejahteraan eksistensial, bertanggung jawab atas 81,2 persen variasi dalam ketahanan keluarga terhadap pandemi ($\beta = 0,901$, $p = 0,001$). Artinya, rasa spiritual yang dimiliki setiap anggota keluarga secara langsung meningkatkan kekuatan keluarga secara keseluruhan. Hanya 12,4 persen dari efek spiritual terhadap resiliensi berasal dari coping negatif, seperti konflik spiritual (Supratiknya, 2024).

Selain itu, penelitian eksperimental yang dilakukan di Salatiga menunjukkan bahwa "kepemimpinan spiritual" yang diberikan oleh orang tua (kepemimpinan spiritual) dan keterikatan emosional keluarga (keterikatan keluarga) memiliki dampak yang signifikan terhadap ketahanan psikologis keluarga (Amtai Alaslan, S.IP. et al., 2023). Penelitian ini menunjukkan bahwa struktur hubungan yang didasarkan pada nilai spiritual meningkatkan kesejahteraan

psikologis bersama, yang memungkinkan keluarga untuk dengan lebih tenang mengatasi konflik internal maupun eksternal.

Secara keseluruhan, nilai spiritual dan etika berfungsi sebagai landasan moral dan naratif yang memaknai kesulitan sebagai bagian dari perjalanan makna hidup kolektif keluarga. Spiritualitas memiliki lebih dari sekadar nilai simbolis; itu menawarkan cara untuk bertahan hidup dalam masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, penguatan spiritual keluarga melalui pendidikan agama, refleksi bersama, dan pembiasaan nilai adalah pendekatan adaptif yang sangat penting untuk membangun keluarga yang tangguh di era disrupsi.

b. Pola Asuh Adaptif

Akibat perkembangan digital dan globalisasi yang pesat, keluarga modern di Indonesia menghadapi masalah pengasuhan yang sulit. Dalam situasi seperti ini, pola asuh adaptif, yang memprioritaskan pendekatan demokratis atau otoritas, telah terbukti membantu perkembangan karakter anak. Studi dari Universitas Negeri Makassar menemukan bahwa kesejahteraan psikologis dan emosional anak didukung oleh pola asuh demokratis dan literasi digital orang tua di era teknologi dan modernisasi keluarga (Zakiyyah, 2024). Pola ini membantu anak berkembang menjadi orang yang kritis, mandiri, dan bertanggung jawab.

Selain itu, pola asuh yang mengutamakan teladan orang tua, penginternalisasi nilai, dan pengawasan teknologi secara bijak merupakan faktor penting dalam pembentukan karakter anak di era teknologi (Stephanus Turibius Rahmat, 2019). Anak-anak dibimbing untuk

memahami dampak penggunaan gadget sebelum berpikir impulsif melalui pembiasaan nilai seperti tanggung jawab, kejujuran, dan empati, serta kontrol waktu layar.

Pola asuh demokratis dan adaptif ini juga penting untuk generasi Alpha, anak-anak yang lahir dari tahun 2010 hingga 2025 yang sangat mahir dalam teknologi. Gaya pengasuhan yang baik mencakup disiplin yang konsisten, kehadiran emosional orang tua, pengawasan ketat terhadap penggunaan perangkat, dan penghargaan dan kasih sayang untuk mendorong anak untuk mandiri (Devianti et al., 2023). Metode ini menjaga anak dari gangguan perkembangan karakter di era digital.

Selain itu, penelitian di Lampung oleh Halen Dwistia dkk. menemukan bahwa orang tua milenial cenderung mengadopsi pola asuh yang demokratis dan otoritatif, serta melakukan pengawasan ketat pada penggunaan media digital untuk mencegah ketergantungan pada perangkat dan menanamkan nilai moral dalam penggunaan media online (Saman & Hidayati, 2023). Pola ini mendorong anak untuk menjadi pengguna teknologi yang cerdas dan produktif, bukan hanya konsumen pasif.

Secara praktis, beberapa saran untuk pola asuh adaptif adalah sebagai berikut: menetapkan batas waktu menonton TV dengan jadwal terstruktur, misalnya satu jam video edukatif per hari setelah tugas selesai; membuat ruang keluarga khusus untuk penggunaan perangkat elektronik sehingga interaksi keluarga tidak terganggu; dan melibatkan anak-anak dalam diskusi konten digital sejak dini untuk membangun kesadaran kritis dan etika digital (Zakiyyah, 2024). Metode ini membantu memperkuat

hubungan emosional keluarga sambil memastikan bahwa anak-anak tetap terkendali dan peka dalam dunia digital.

c. Kesehatan Mental dan Emosional

Dengan tekanan hidup yang meningkat yang berlaku untuk semua generasi, kekuatan mental keluarga sangat penting untuk menghadapi disrupsi zaman. Menurut Survei Nasional Indonesia (I-NAMHS) 2022, 15,5 juta anak usia 10–17 tahun di Indonesia, atau 34,9 persen dari remaja, mengalami satu atau lebih masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Kompas.com). Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak lagi bisa diabaikan dalam keluarga modern.

Akses ke layanan masih sangat terbatas meskipun jumlah masalah yang signifikan. Dalam satu tahun terakhir, hanya 2,6 persen remaja yang mengalami kesulitan telah menggunakan bantuan profesional seperti konseling atau psikoterapi (Yasin & Nurus Sa'adah, 2024). Sumber daya tenaga kesehatan mental yang terbatas, ketidaktahuan keluarga, dan stigma masyarakat membuat akses ini sulit. Ini menunjukkan bahwa keluarga harus aktif dalam membantu anggota keluarga yang mengalami tekanan emosional.

Selain itu, data menunjukkan bahwa kelompok rentan, khususnya remaja perempuan yang berpendidikan rendah, tinggal di ekonomi lemah, atau di pedesaan, lebih rentan terhadap gangguan perilaku dan emosional. Juga, remaja sangat rentan terhadap gangguan kesehatan mental karena hal-hal seperti bullying, perceraian orang tua, tekanan akademik, dan penggunaan media sosial yang berlebihan (Junita Friska et al., 2024). Oleh karena itu,

keluarga harus menjadi yang pertama mendeteksi dan mengurangi faktor stres tersebut.

Orang tua melakukan banyak hal dalam keluarga, selain menjadi pengasuh dan penyedia bantuan psikososial. Lingkungan keluarga yang mendukung perkembangan mental anak dapat dicapai melalui komunikasi terbuka, ruang untuk mengekspresikan emosi, dan penerapan rutinitas sehat. Keluarga dan teman sebaya adalah pilihan utama penyintas ketika menghadapi tekanan emosional untuk mencari solusi awal (Nurlina, 2023), meskipun data pelaporan ke fasilitas kesehatan kurang.

Pelatihan dan modul tentang dukungan kesehatan mental dan psikososial keluarga telah dibuat secara kebijakan oleh pemerintah bersama organisasi seperti UNICEF dan Kemen PPPA. Modul seperti DKMP dan intervensi komunitas dapat ditemukan di sekolah dan puspa. Keluarga tidak lagi hanya menunggu, tetapi menjadi pelaku aktif dalam membangun keluarga yang kuat melalui pendidikan, deteksi dini, dan dukungan berkelanjutan. Kerja sama antara lembaga layanan dan layanan keluarga sangat penting.

d. Peran Perempuan

Perempuan Indonesia sering berperan sebagai pengurus rumah tangga dan aktivis publik. Perempuan yang bekerja sebagai pekerja publik di keluarga yang hancur di Kota Madiun tidak hanya bertanggung jawab secara profesional, tetapi juga memenuhi tanggung jawab rumah tangga dan mendidik anak mereka sendiri. Strategi adaptif diciptakan untuk membagi waktu dan tugas secara seimbang (Delfan & Handoyo, 2025; Huriani, 2021).

Dalam konteks keluarga petani, penelitian di Mandailing Natal menunjukkan bahwa perempuan bekerja di pertanian dan membantu ekonomi keluarga. Perempuan mampu meringankan tanggung jawab suami untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan menjamin pendidikan anak (Jalil & Tanjung, 2020; Muhammad hasan sebyar, 2021) Ini terjadi meskipun budaya patriarki masih kuat. Sebagai bukti pengorbanan dan kontribusi perempuan untuk ketahanan keluarga, kehadiran mereka dari pagi hingga sore di ladang dikombinasikan dengan peran domestik di rumah pada malam hari.

Peran kedua ini memiliki konsekuensi. Menurut siaran dari Universitas Makassar, peran ganda perempuan menyebabkan perubahan nilai dalam keluarga. Ini termasuk perubahan dalam cara orang menghabiskan waktu, dinamika dalam pengambilan keputusan, dan interaksi sosial dalam keluarga (unm.ac.id). Selain itu, tanggung jawab rumah tangga dan sosial yang meningkat menjadi beban kerja yang lebih besar, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan stres dan konflik dalam keluarga.

Banyak perempuan yang menunjukkan ketabahan yang luar biasa meskipun menghadapi tantangan berat. Pelaku usaha mikro di Dusun Jagalan mengelola peran domestik dan publik dengan cara seperti mengatur waktu, membagi tugas dengan pasangan atau keluarga, dan bahkan menggunakan tenaga bantu saat diperlukan (Wandita, 2024). Metode ini meningkatkan produktivitas ekonomi dan mengurangi efek konflik peran.

Secara keseluruhan, pengakuan sosial dan dukungan kebijakan terhadap peran ganda perempuan sangat penting untuk keberhasilan mereka dalam menjaga keseimbangan dalam keluarga. Dengan adanya kebijakan seperti UU KDRT, Perda Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, dan program bantuan usaha dari lembaga seperti Aisyiyah, perempuan dapat menjalankan peran ganda dengan lebih baik (D. D. Prasetyo et al., 2019). Dengan dukungan ini, perempuan dapat memenuhi peran domestik dan membantu kemajuan ekonomi dan sosial tanpa mengorbankan keluarga mereka.

e. Perlindungan dari Kekerasan

Di Indonesia, kekerasan dalam rumah tangga adalah masalah yang serius yang terus meningkat, termasuk di provinsi Aceh. Menurut DP3A Aceh, sepanjang tahun 2023 terdapat 1.098 kasus kekerasan yang dilaporkan ke UPTD Perlindungan Perempuan dan Anak (PPA). Ini adalah peningkatan dari 1.067 kasus pada tahun 2019, 905 kasus pada tahun 2020, 924 kasus pada tahun 2021, dan 1.029 kasus pada tahun 2022 (acehnews.id). Selain itu, terdapat juga 330 kasus kekerasan seksual, psikis, dan fisik yang dilaporkan secara signifikan (koalisiham.or.id).

Fenomena ini tidak hanya menunjukkan tingkat pelaporan yang tinggi; itu bersifat sistemik. Dilaporkan oleh Polda Aceh, kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak meningkat dua kali lipat pada tahun 2024, meningkat dari 277 kasus pada tahun 2023 menjadi 572 kasus pada tahun tersebut (detikcom). Selain menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat untuk melapor meningkat, peningkatan ini juga

menunjukkan bahwa jumlah kejadian sebenarnya lebih besar dari yang tercatat di data nasional secara resmi.

Di Aceh, penyebab utama KDRT adalah tekanan ekonomi dan ketidaksamaan kekuasaan dalam keluarga. Ketidakstabilan ekonomi dan dominasi pasangan adalah penyebab konflik rumah tangga yang berujung pada kekerasan, menurut wawancara dengan korban (detikcom). Selain itu, struktur budaya yang didominasi oleh patriarki memperparah kerentanan perempuan. Stigma sosial dan ketergantungan ekonomi membuat korban enggan melapor (ACEHNEWS.ID).

Aceh telah mengembangkan pendekatan yang mengintegrasikan hukum, budaya, dan agama dalam penanganan. Untuk meningkatkan sistem perlindungan korban secara keseluruhan, pemerintah Aceh melalui DP3A telah membentuk qanun, Peraturan Daerah, dan kelembagaan UPTD PPA di seluruh Aceh (BITHE.co). Untuk menerapkan strategi ini, masyarakat harus dididik tentang hak korban, sistem pelaporan harus diperkuat, dan bekerja sama dengan lembaga keagamaan yang menentang kekerasan dalam rumah tangga.

Oleh karena itu, ketahanan keluarga terhadap kekerasan berbasis gender hanya dapat dicapai melalui dukungan dari tiga cara: sistem hukum yang tegas tetapi humanis, pendidikan budaya yang menghilangkan stigma korban, dan nilai agama yang menolak kekerasan. Ketiga komponen ini sangat penting untuk membuat lingkungan rumah tangga yang aman, membantu, dan adil secara hukum, moral, dan budaya—khususnya di daerah dengan tradisi kuat seperti Aceh.

f. Digitalisasi yang Bijak

Keluarga yang memiliki teknologi digital memiliki banyak peluang untuk berkomunikasi dengan lebih baik, terutama di tengah mobilitas yang meningkat dan jarak fisik yang besar. Kemen PPPA menekankan bahwa perangkat tidak boleh menggantikan kehadiran orang tua: "Gawai bisa menjadi alat bantu, tetapi tetap harus digunakan dengan pengawasan, batas waktu yang jelas." Ini menunjukkan bahwa teknologi memiliki nilai tambahan ketika digunakan secara sistematis dalam interaksi keluarga.

Gadget juga memungkinkan keluarga tetap terhubung secara emosional meskipun mereka jauh. Ketika anggota keluarga terpisah, pesan instan, media sosial, dan video dapat menawarkan dukungan moral dan kedekatan (SaThierbach et al., 2015). Namun, penting untuk mempertahankan keseimbangan agar teknologi tidak mengurangi kesempatan untuk berbicara secara langsung yang berharga.

Walaupun ada manfaatnya, penggunaan teknologi tanpa batas dapat menyebabkan konflik dalam keluarga. Penggunaan perangkat dapat menjadi penghalang komunikasi tatap muka jika tidak diawasi: anggota keluarga mungkin lebih terlibat dengan layar daripada dengan orang tua atau pasangan mereka. Fenomena yang disebut sebagai "*technoference*" atau penggunaan gawai oleh orang tua adalah gangguan interaksi yang terjadi saat kualitas waktu keluarga harus dijaga (SaThierbach et al., 2015). Ini adalah peringatan penting bahwa jika tidak dimoderasi, teknologi dapat memisahkan lebih dari menyatukan.

Digitalisasi, di sisi lain, tersedia untuk semua orang sebagai sarana hiburan dan pendidikan yang bermanfaat. Lebih dari "60 % keluarga Indonesia" menggunakan aplikasi digital yang mendukung pendidikan anak, seperti video edukatif, e-book, pembelajaran audio, dan interaksi berbasis teknologi kreatif lainnya (turn0search8]. Selain itu, ada bukti bahwa mempelajari teknologi bersama dengan orang tua dan anak memperkuat hubungan keluarga generasi silang (Muvid, 2016; Santi Indra Astuti, 2021). Metode ini bermanfaat untuk membangun literasi digital sejak dini.

Untuk memanfaatkan peluang dan hambatan yang ada di media digital, keluarga harus menerapkan prinsip-prinsip digital parenting, seperti mengajarkan anak-anak tentang efek media digital, menetapkan batas waktu layar, dan aturan seperti "1 jam tanpa gawai", dan melakukan diskusi konten secara terbuka yang tidak jelas seperti yang disarankan oleh Kemenkominfo dan Kemen PPPA (Harahap et al., 2024). Terapkan kesepakatan, seperti mengatur kegiatan bersama tanpa teknologi, menonaktifkan ponsel saat makan malam, dan mengarahkan anak untuk menemukan konten yang sesuai usia. Dengan cara ini, teknologi berubah menjadi alat untuk mempererat hubungan keluarga daripada menjauhkan mereka satu sama lain secara emosional.

3. Rekomendasi Kebijakan dan Praksis

Untuk membangun keluarga yang resilien, berdaya, dan berkelanjutan, berikut rekomendasi yang dapat dipertimbangkan:

a. Integrasi Lintas Sektor

Ketahanan keluarga diperkuat oleh kolaborasi antara pemerintah, lembaga pendidikan, lembaga keagamaan, dan masyarakat sipil. Misalnya, melalui program "Family United", UNODC dan BNN telah bekerja sama untuk melatih fasilitator di 15 provinsi sejak 2022. Tujuan dari kerja sama ini adalah untuk meningkatkan ketahanan keluarga terhadap masalah narkoba dan gangguan perilaku remaja melalui pendekatan berbasis bukti (Febriantika et al., 2023; Haar et al., 2023). Kolaborasi ini menunjukkan bahwa pendekatan terpadu berhasil menangani masalah sulit yang membutuhkan dukungan dari berbagai bidang sekaligus.

UNODC juga memperkenalkan program "Treatnet Family", yang berfokus pada terapi keluarga untuk remaja yang mengalami gangguan penggunaan narkoba. Pada Juli 2022, pelatihan hibrida nasional melatih konselor dan petugas BNN di 34 provinsi untuk menggunakan komponen terapi keluarga dalam komunitas dan setting klinis (globalrecoverynetwork.org). Hasil penelitian awal menunjukkan bahwa perawatan ini mengurangi perilaku antisosial pada remaja dan meningkatkan komunikasi keluarga serta mengurangi penggunaan zat (issup.net).

Jurnal *International Journal of Mental Health Systems* juga melaporkan keberhasilan eksperimen Family United, yang menyatakan bahwa program ini telah dimasukkan ke dalam program nasional BNN dan didukung oleh kementerian terkait seperti Kemenkominfo dan Kemendikbud ([SpringerLink](https://www.springerlink.com)). Ini menunjukkan bahwa intervensi awal berbasis keluarga yang dirancang secara ilmiah dapat menembus birokrasi dan mendorong

kebijakan nasional, memperkuat kerja sama antar lembaga pemerintah.

Program-program ini harus diterapkan di tingkat lokal untuk memiliki dampak yang lebih luas. Contohnya adalah pelatihan yang diberikan oleh Yayasan Sarasehan dan IKAI di Riau pada tahun 2024. Selama empat hari, mereka bekerja sama dengan UNODC untuk mengadakan pelatihan "Treatnet Family Intervention" yang melibatkan psikolog, guru BK, dan konselor adiksi dari berbagai wilayah (BNN), (BERITAINHIL.com). Program ini secara nyata menunjukkan bahwa kolaborasi lintas sektor, dari lembaga lokal hingga internasional, dapat menciptakan jaringan dukungan kultural yang luas dan relevan.

Dibutuhkan struktur kerja yang jelas, pendanaan yang memadai, dan pengawasan dan evaluasi berbasis data agar integrasi lintas sektor berlangsung dan berdampak dalam jangka panjang. Di Surabaya, model kolaborasi BNN–UNODC–PKK (MM 2024) menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan fasilitator keluarga anti-narkoba berhasil, dengan dukungan jaringan PKK yang luas yang mencapai tingkat desa (BNN). Ini menjadi contoh nyata tentang bagaimana program riset dapat diadopsi secara lokal dan nasional, menciptakan dampak positif berkelanjutan bagi ketahanan keluarga.

b. Peningkatan Akses Layanan Kesehatan Mental

Jumlah psikiater yang tersedia sangat terbatas, dengan hampir 270 juta orang membutuhkan sekitar 600–800 psikiater, atau rasio 1 psikiater untuk 300.000–400.000 orang (PinterPolitik.com, Antara News). Ini berdampak langsung pada akses ke perawatan medis, terutama di

daerah luar Jawa dan kota-kota besar. Layanan kesehatan jiwa hanya disediakan oleh sekitar 30% puskesmas dan 249 dari 445 rumah sakit umum (BBC). Akibatnya, akses ke perawatan terstandar dibatasi karena sebagian besar pasien bergantung pada keluarga atau praktik alternatif seperti pasung.

Psikiater tidak tersedia secara geografis. Data menunjukkan bahwa sebagian besar rumah sakit jiwa berada di Jawa, terutama di Jakarta. Di sisi lain, delapan provinsi tidak memiliki rumah sakit jiwa sama sekali dan tiga bahkan tidak memiliki psikiater (insideindonesia.org, BBC). Hal ini memperparah ketimpangan layanan antara kota dan pedesaan. Ini juga membuat psikiater yang bekerja di daerah yang memiliki banyak pasien lebih sulit. Kesimpangan ini juga menunjukkan bahwa tenaga ahli harus didistribusikan secara luas.

Stigma budaya juga menjadi penghalang besar untuk mendapatkan layanan kesehatan mental. Karena percaya bahwa gangguan jiwa adalah hasil dari "kesurupan" atau kutukan, banyak keluarga memilih pengobatan spiritual atau tradisional daripada psikolog atau psikiater. Meskipun ada lebih dari 12.800 hingga 18.800 orang yang masih melakukan praktik pasung, ada kebutuhan besar untuk intervensi ilmiah dan medis dalam pengobatan gangguan jiwa (tirto.id).

Penggunaan layanan digital dan berbasis komunitas semakin penting untuk mengatasi stigma dan kekurangan tenaga ini. Inisiatif seperti penempatan psikolog klinis di 18 puskesmas di Yogyakarta dan pelatihan kader kesehatan mental di Banda Aceh dan Lombok serta model rujukan

psikiater melalui puskesmas dan konsultasi online juga menunjukkan jalan ke depan untuk memperluas akses lokal dan digital (BNN, 2024).

Oleh karena itu, perlu ada upaya multipihak untuk meningkatkan akses ke layanan kesehatan mental. Ini termasuk meningkatkan pendidikan dan pelatihan psikiater dan psikolog klinis, mengintegrasikan layanan jiwa ke semua puskesmas dan RS umum, meningkatkan platform digital dan kampanye pengurangan stigma berbasis komunitas. Langkah-langkah ini diperlukan untuk memastikan bahwa keluarga mendapatkan dukungan psikososial yang memadai dalam kehidupan sehari-hari dan selama krisis akut.

c. Pemberdayaan Ekonomi Keluarga

Di era disrupsi, kemandirian ekonomi keluarga semakin penting. UMKM lokal, terutama toko kelontong, menjadi salah satu motor kekuatan ekonomi kerakyatan di Indonesia. Sampoerna Retail Community (SRC), yang dimulai pada tahun 2008 dan menjangkau lebih dari 120 ribu hingga 347 ribu toko di seluruh Indonesia, menawarkan dukungan menyeluruh berupa pendampingan, intervensi bisnis lokal, dan pelatihan manajemen yang disesuaikan dengan kebutuhan lokal (Advertorial).

Selain itu, dukungan SRC mencakup digitalisasi bisnis melalui aplikasi "AYO SRC" atau "Super App AYO". Aplikasi ini memungkinkan pemilik toko untuk melakukan pembelian grosir secara online tanpa harus meninggalkan

toko mereka. Selain meningkatkan efisiensi operasional, fitur ini juga mengurangi biaya dan waktu perjalanan untuk menyimpan kembali barang dagangan (detikfinance).

Element strategis tambahan adalah model "Pojok Lokal", yang merupakan area khusus di toko kelontong SRC di mana produk UMKM lokal dipamerkan. Menurut survei yang dilakukan oleh detikfinance, inisiatif ini berhasil meningkatkan penjualan produk lokal hingga 40% dibandingkan dengan penjualan biasa di toko kelontong yang tidak memiliki SRC.

Kontribusi ekonomi SRC sangat besar secara keseluruhan; diperkirakan mencapai "Rp 236–263 triliun per tahun", atau sekitar 11–11,4% dari PDB ritel nasional (detikfinance). Bahkan Kemenko PMK mengakui pengaruh SRC dalam pemberdayaan ekonomi keluarga dan digitalisasi ritel (Ekbis Sindonews).

SRC menggunakan strategi pelatihan, pendampingan, dan pembinaan berbasis komunitas hingga desa dan kelurahan untuk meningkatkan dampak. Kombinasi ini semakin diperkuat dengan berbagai kesempatan pendidikan, seperti sertifikasi manajemen toko dan pengenalan teknologi digital. Sejak 2021, aplikasi AYO telah menjangkau lebih dari 243.000 hingga 347.000 toko (Ekbis Sindonews).

d. Edukasi Digital dan Literasi Media

Individu belajar menggunakan teknologi dan berinteraksi secara digital di rumah. Ditjen Aptika Kominfo berpendapat bahwa edukasi literasi digital harus dimulai di rumah karena anak-anak meniru perilaku orang tua saat

menggunakan perangkat elektronik dan memfilter konten berbahaya (aptika.kominfo.go.id). Oleh karena itu, orang tua harus menunjukkan contoh yang baik kepada anak-anak mereka agar mereka dapat mengembangkan kebiasaan digital yang sehat.

Perlu ada model literasi media digital yang sistematis dan disepakati bersama untuk membangun ketahanan keluarga. Menurut penelitian dari Universitas Jenderal Soedirman di Brebes, keluarga yang membuat persetujuan aturan, memahami etika digital, dan menyeimbangkan aktivitas digital dan fisik akan lebih tahan terhadap tekanan yang ditimbulkan oleh digitalisasi (Amalia et al., 2024; Budiyanto, 2017). Keluarga dapat menerapkan aturan bersama yang adil dan berhasil dengan bantuan model ini.

Dalam buku "Literasi Digital Keluarga" yang diterbitkan oleh UGM Press, praktik bimbingan orang tua menekankan betapa pentingnya orang tua terus mendampingi anak mereka saat mereka menggunakan internet. Orang tua harus memiliki kemampuan untuk memilih dan berbicara tentang konten daripada hanya mengawasi secara pasif (ugmpress.ugm.ac.id). Ini menanamkan dasar kesadaran nilai digital pada anak-anak, mengajarkan mereka untuk memilih konten berkualitas tinggi dan menghindari konten yang merugikan.

Suatu perhatian khusus diberikan kepada peran ibu sebagai perwakilan utama literasi digital dalam keluarga. Pada kelompok PKK di Subang, program peningkatan kapasitas literasi digital berhasil meningkatkan kemampuan ibu untuk mengakses, memilih, menilai, dan

berkomunikasi tentang konten digital anak-anak mereka (Kemenkes RI, 2021; Pyrenia Iskandar et al., 2023). Ini menunjukkan bahwa membangun kapasitas keluarga dengan pendekatan komunitas berbasis pembelajaran bersama berhasil.

Dibutuhkan kolaborasi dari berbagai pihak agar edukasi digital memiliki dampak yang luas. Kemenkominfo, Kemendikbudristek, KPID, akademisi, dan lembaga non-pemerintah harus bekerja sama untuk melakukan pelatihan dan kampanye literasi digital keluarga (jos.unsoed.ac.id; mediaindonesia.com). Upaya ini dapat membantu keluarga memahami bagaimana menggunakan perangkat digital secara teknis dan moral—menciptakan ruang digital yang aman, produktif, dan damai

e. Penguatan Kebijakan Publik

Melalui kerangka kebijakan dan regulasi yang semakin komprehensif, pemerintah Indonesia telah mengambil tindakan nyata untuk meningkatkan perlindungan terhadap kekerasan berbasis gender. Salah satunya adalah UU No. 23/2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga (PKDRT), yang menetapkan tindakan pencegahan, pendidikan, dan penegakan hukum terhadap pelaku KDRT melalui berbagai kewenangan kementerian dan aparat hukum terkait (PID Polda Kepri). Forum keluarga dan penanganan korban di seluruh Indonesia didirikan berdasarkan aturan ini.

UU No. 12/2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (TPKS), misalnya, memperluas definisi kekerasan dan memasukkan restitusi dan perlindungan bagi korban, seperti pendampingan psikologis dan sistem penanganan

berbasis korban (Wikipedia). RUU yang telah lama dibahas ini memperkuat RUU PKS dan memberikan alat hukum baru yang lebih kuat untuk meningkatkan perlindungan dari kekerasan keluarga dan publik.

Langkah strategis berikutnya adalah meningkatkan sinkronisasi kebijakan pusat-daerah. Strategi Nasional Penghapusan Kekerasan terhadap Anak (Stranas PKTA), yang ditetapkan oleh Presiden Nomor 101/2022, menetapkan kerangka kerja kolaboratif antara kementerian, pemerintah daerah, dan masyarakat untuk menangani kekerasan terhadap anak melalui tujuh strategi prioritas (bpsdm.kemenkumham.go.id). Mengambil tindakan pencegahan termasuk memberikan dukungan lebih kepada keluarga, meningkatkan kapasitas orang tua, dan memberikan pemberdayaan ekonomi.

Dalam rangka RPJMN 2020–2024 dan siklus 2026–2030, Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial (Kemenko PMK) juga mengumumkan komitmennya dengan meluncurkan program kerja sama dengan UNFPA. Program ini menekankan betapa pentingnya keluarga bekerja sama untuk menangani masalah seperti pernikahan anak, kekerasan berbasis gender, dan kematian ibu dengan bekerja sama dengan sektor kesehatan, pendidikan, dan sosial.

Operasional Kemen PPPA meliputi pelaksanaan kebijakan pendukung seperti RUU Perlindungan Pekerja Rumah Tangga dan Penghapusan Kekerasan Seksual, peningkatan layanan rujukan bagi korban, peningkatan kemampuan penegak hukum, dan pembentukan forum koordinasi di daerah melalui Dana Alokasi Khusus

Perlindungan Perempuan dan Anak (DAK PPA) (kemenkopmk.go.id). Korban ingin mendapatkan layanan yang mudah dan responsif melalui kebijakan ini.

Menurut Komite Perempuan, hal yang lebih penting untuk dilakukan di masa depan adalah memperbaiki undang-undang yang sudah ada, seperti UU PKDRT, TPKS, Perlindungan Anak, dan UU Perlindungan Saksi dan Korban (Komnas Perempuan). Penguatan ini termasuk pelatihan aparat di daerah, penerapan pedoman nasional, dan penyamakan standar layanan GLBT-sensitif dan keadilan gender.

Secara keseluruhan, untuk meningkatkan kebijakan publik untuk ketahanan keluarga, diperlukan berbagai langkah. Ini termasuk kerja sama regulasi yang kuat, mekanisme pelaksanaan di tingkat desa dan kota, monitoring berbasis data, alokasi anggaran melalui DAK PPA, dan kampanye kesadaran publik. Metode ini memungkinkan keluarga menjadi pemimpin dalam menciptakan lingkungan rumah tangga yang aman, setara, dan harmonis, yang akan menjadi dasar ketahanan negara di masa depan.

4. Menuju Indonesia Emas 2045

Ketahanan keluarga sangat penting untuk ketahanan nasional. "Anggota keluarga yang sehat secara emosional dan mental... dapat berkontribusi secara maksimal terhadap pembangunan ekonomi dan sosial Indonesia," kata gubernur Jatim Khofifah Indar Parawansa (kanalindonesia.com). Keluarga yang kuat dapat mengatasi krisis internal dan memberikan kontribusi terbaik untuk negara.

Selain itu, keluarga adalah lembaga pertama yang membentuk karakter dan keterampilan adaptif generasi berikutnya. Menurut Sekda Jateng Sumarno, "kunci menuju Indonesia Emas tahun 2045... adalah SDM", dan keluarga adalah "sekolah pertama" yang menanamkan nilai sosial, budaya, dan kasih sayang (suarapembaruan.news). Agar generasi muda siap kompetitif di panggung global, pendidikan karakter dan nilai di rumah diperlukan.

Literasi keluarga, terutama literasi digital, juga penting untuk menangani bonus demografi. Dengan tujuan membentuk tenaga kerja yang siap untuk Emas 2045, Perpustakaan Nasional meluncurkan program literasi berbasis aplikasi mobile yang ditujukan kepada keluarga yang belum menikah, baru menikah, dan anak usia dini (perpusnas.go.id). Menurut program ini, digitalisasi literasi dapat secara sistemik memberdayakan keluarga jika diterapkan pada kebijakan nasional.

Sinergi lembaga menghasilkan efek multiplier. Sebagai bagian dari Strategi Indonesia Emas 2045 (UICI; emedia.dpr.go.id), pemerintah, agama, dan organisasi masyarakat bekerja sama untuk mencegah pernikahan dini dan meningkatkan pola asuh keluarga. Contoh ini menunjukkan bagaimana model kolaboratif dapat membantu keluarga mengejar tujuan jangka panjang.

Selain itu, negara harus menyediakan infrastruktur untuk kebijakan kependudukan dan ketahanan keluarga. Program seperti Gerakan Orang Tua Asuh Cegah Stunting (GENTING) dan Super Apps Keluarga Indonesia akan dilaksanakan di RPJMN 2025–2029 untuk menyediakan layanan dan data terpadu bagi keluarga (Media Indonesia).

Kebijakan proaktif seperti ini menunjukkan garis besar sistem pemerintah yang mendukung ekonomi keluarga, pendidikan, dan kesehatan.

Ketahanan keluarga anti-narkoba juga menjadi prioritas PBB melalui BNN dan BKKBN. Partnership ini dianggap sebagai langkah besar untuk mencapai Indonesia Emas 2045, karena ketahanan keluarga sangat penting untuk mencegah generasi berikutnya terkena dampak penyalahgunaan zat (bnn.go.id). Program ini mendukung fondasi sosial ekonomi generasi muda dengan mengutamakan keluarga sebagai unit pencegahan.

Secara keseluruhan, pencapaian Indonesia Emas 2045 akan bergantung pada keluarga berkualitas yang kuat secara mental, adaptif secara digital, dan didukung kebijakan sinergis. Keluarga adalah kunci untuk mencapai target lima besar ekonomi dunia dan kehidupan yang maju, adil, dan beradab dengan memanfaatkan bonus demografi melalui pembangunan manusia, ekonomi berkelanjutan, pemerataan, dan ketahanan nasional (Antara News).

Bab penutup ini memperkuat gagasan bahwa keluarga tangguh, berdaya, dan berkelanjutan adalah fondasi utama dalam menghadapi disrupsi zaman yang ditandai oleh perkembangan teknologi, sosial, budaya, dan tekanan ekonomi dan mental. Kami telah membahas bagaimana nilai dan struktur keluarga telah berubah karena dinamika globalisasi, individualisme, dan digitalisasi, tetapi keluarga tetap menjadi pilar utama dalam membentuk karakter dan ketahanan sosial. Kami menekankan pilar-pilar yang harus diperkuat: prinsip etika dan spiritual yang membentuk dasar moral; pola asuh yang adaptif yang melibatkan penggunaan

teknologi yang sehat dan pendidikan karakter; perhatian pada kesehatan mental sebagai bagian penting dari keseimbangan emosional keluarga; dan peran strategis perempuan sebagai pengendali domestik dan motor ekonomi. Kami juga memperhatikan perlindungan hukum dan budaya terhadap kekerasan dalam rumah tangga dan penggunaan digital.

Selain itu, diberikan saran kebijakan dan praktik yang spesifik. Ini mencakup integrasi lintas sektor yang melibatkan lembaga pemerintah, sekolah, dan lembaga keagamaan; program seperti Family United dan Family Treatnet dari UNODC; dan peningkatan akses layanan kesehatan mental melalui pendekatan digital dan komunitas untuk menjangkau seluruh wilayah Indonesia. Selain itu, kami memfokuskan pada pemberdayaan ekonomi keluarga melalui digitalisasi UMKM, seperti yang dilakukan oleh Sampoerna Retail Community. Kami juga menekankan betapa pentingnya literasi media dan edukasi digital untuk mengawal interaksi keluarga di era teknologi informasi. Pembangunan regulasi kependudukan dan keluarga, UU PKDRT dan TPKS, dan pendanaan strategis yang dipadukan dengan implementasi di tingkat daerah dan desa adalah langkah-langkah yang diperlukan untuk memperkuat kebijakan publik.

Pada akhirnya, tujuan dari semua upaya ini adalah untuk mencapai visi "Indonesia Emas 2045", di mana keluarga berkualitas akan berfungsi sebagai agen perubahan yang akan membawa negara ke tingkat kemajuan berkelanjutan. Ketahanan keluarga adalah tanggung jawab kolektif lintas generasi dan sektor, bukan hanya di rumah. Keluarga akan tampil sebagai inti masyarakat yang harmonis dan tangguh ketika moral, emosional, ekonomi, dan teknologi keluarga

diperkuat oleh kebijakan dan kerja sama nyata. Oleh karena itu, bab penutup ini tidak hanya memberikan ringkasan, tetapi juga mengajak kita semua untuk menjadikan keluarga sebagai tempat kreatif dan bukan sekadar tempat perlindungan. Ini akan membangun peradaban bangsa yang kuat, kuat, dan berkelanjutan.

C. Penutup

Keluarga yang resilien bukan hanya mampu bertahan dari guncangan sosial, ekonomi, maupun budaya, tetapi juga berperan aktif sebagai agen perubahan yang memperkuat fondasi bangsa. Keberhasilan Indonesia dalam menghadapi tantangan era disrupsi dan meraih visi Indonesia Emas 2045 sangat ditentukan oleh kualitas keluarga yang sehat secara spiritual, emosional, ekonomi, dan digital. Oleh karena itu, pembangunan keluarga harus ditempatkan sebagai prioritas strategis yang melibatkan kolaborasi lintas sektor, penguatan kebijakan publik, dan dukungan komunitas. Hanya dengan keluarga yang tangguh, berdaya, dan berkelanjutan, bangsa ini dapat melahirkan generasi unggul yang siap menghadapi kompleksitas zaman sekaligus menjaga harmoni sosial.

Daftar Pustaka

- Acehnews.id. (2024, Agustus 30). *Tiara Sutari: Kasus kekerasan dalam rumah tangga di Aceh meningkat tiap tahun*. <https://www.acehnews.id/news/tiara-sutari-kasus-kekerasan-dalam-rumah-tangga-di-aceh-meningkat-tiap-tahun/>
- Ahmad Hamdani, D. (2019). Peran Keluarga dalam Ketahanan dan Konsepsi Revolusi Mental Perspektif AL-Qur'an. In *LPTQ Provinsi Banten dan Gaung Persada (GP) Perss* (Vol. 53).
- Amalia, S. D., Oktobrian, D., Inayah, A., & Ludfiyya, C. (2024). Model Literasi Media Digital untuk Mewujudkan Ketahanan Keluarga. *Lppm Universitas Jenderal Soedirman*, 947–955.
- Amtai Alaslan, S.IP., M. S., Lenny Hasan, S.E., M. M., Dr. Marta Widian Sari, S.E., M. M., Dr. Vivi Nila Sari, S.E., M. ., Sawal Mahaly., S. Pd., M. P., Ade Putra Ode Amane, S.Sos., M. S., dr. Dianni Arma Wahyu Setia Ningsih, M. K. ., dr. Muthia Sukma, MARS, Fisq., Hartati, SKM., M., Dedi Rismanto, M. S., Susanti Dwi Ilhami, S.E., M. M., & Nanda Harry Mardika, S.Pd., M. . (2023). Kepemimpinan 1. In *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan* (Vol. 2, Issue 1995). <http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/man/article/view/15601>
- Antara News. (2024). *BKKBN: keluarga berkualitas kunci sukses Indonesia Emas 2045*. Antara News. <https://www.antaranews.com/...>
- Badan Narkotika Nasional. (2024). *Siapkan generasi emas: BNN–BKKBN kolaborasi membangun ketahanan keluarga anti-narkoba*. BNN.go.id. <https://bnn.go.id/...> (Verywell

[Mind](#))

- BNN. (2024). *Menuju Indonesia Bersih Narkoba*.
- Budiyanto. (2017). Seri Kebudayaan I: Pluralisme Multikulturalisme dan Batas-batas Toleransi . In *Buku. Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Brawijaya Redaksi* (p. 435).
- Delfan, M. D. S. P. S., & Handoyo, P. (2025). Peran Ganda Perempuan Bekerja Di Sektor Publik (Studi Kasus Pada Keluarga Broken Di Wilayah Kota Madiun). *Paradigma*, 14(1), 131–140.
- DPR RI. (2024, Desember 30). *Perkuat peran keluarga: strategi kolaboratif cegah perkawinan anak menuju Indonesia Emas 2045*. eMedia DPR. <https://emedia.dpr.go.id/2024/12/30/...>
- Devianti, R., Ningrum, S., Kencana, R., Siswanto, I., & Amalia, N. (2023). Parenting Anak Berkualitas Di Generasi Alpha. *Jurnal Sentra Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 88–96. <https://doi.org/10.51544/sentra.v2i2.4236>
- Febriantika, F., Ramadhan, N., & Virginia, C. (2023). Efektivitas Program Pencegahan Berbasis Bukti Dalam Menurunkan Angka Penyalahgunaan Napza Di Lingkungan Sekolah. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16207–16215. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.18460>
- Fitri, A. Z. (2025). Keluarga Sebagai Lembaga Pertama Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 27(1), 21–34. <https://doi.org/10.15575/jpi.v27i1.493>
- Fitriani, A. (2017). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57–80.
- Haar, K., El-Khani, A., Narotama, N., Hussain, A., Fitri, E.,

- Badrujaman, A., Wahyuni, E., Naheean, S. M., Yassine, A., & Maalouf, W. (2023). Family UNited: piloting of a new universal UNODC family skills programme to improve child mental health, resilience and parenting skills in Indonesia and Bangladesh. *International Journal of Mental Health Systems*, 17(1), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00602-w>
- Harahap, G. R., Jannah, M., Saharani, D., & Hizkia, H. (2024). Menyiapkan Anak Untuk Dunia Digital: Panduan Bagi Orangtua Dalam Mendampingi Penggunaan Teknologi. *BERSATU: Jurnal Bhineka Tunggal Ika*, 2(5), 19–37.
- Huriani, Y. (2021). *Pengetahuan Fundamental tentang Perempuan*. 13. <https://digilib.uinsgd.ac.id/42622/%0Ahttp://digilib.uinsgd.ac.id/42622/1/fundamental-gender.pdf>
- Jalil, I. A., & Tanjung, Y. (2020). Peran Ganda Perempuan Pada Keluarga Masyarakat Petani di Desa Simpang Duhu Dolok Kabupaten Mandailing Natal. *Jurnal Intervensi Sosial Dan Pembangunan (JISP)*, 1(1), 58–70. <https://doi.org/10.30596/jisp.v1i1.4376>
- Junita Friska, Diana Agatha Nainggolan, Ira Syafitri Siregar, Ismaina Hamda Siregar, Sri Dina Br Purba, & Theresia Agustine Tuka. (2024). Analisis Sosial Ekonomi Dampak Pernikahan Dini Dikalangan Remaja. *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 40–64. <https://doi.org/10.62383/aliansi.v2i1.636>
- Kanal Indonesia. (2024, Juni 29). *Khofifah ajak bangun ketahanan keluarga berkualitas demi wujudkan generasi emas 2045*. Kanal Indonesia. <https://kanalindonesia.com/2024/06/29/...> (EasyBib)

- Kemenkes RI. (2021). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2021. *Kementrian Kesehatan RI*, 23. https://e-renggar.kemkes.go.id/file_performance/1-131313-1tahunan-314.pdf
- Muhammad hasan sebyar. (2021). Peran Wanita Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga Perspektif Maqashid Syariah. *Jurnal Hukum Islam* 21, No. 2, 21(2), 186–204.
- Muvid, M. B. (2016). *Digitalisasi Pendidikan: Upaya Mengembangkan Inovasi Pembelajaran di Tengah Fenomena Artificial Intelligence*. [https://repository.iainmadura.ac.id/1096/1/BUKU - Unesco Digitalisasi Pendidikan.pdf](https://repository.iainmadura.ac.id/1096/1/BUKU-Unesco-Digitalisasi-Pendidikan.pdf)
- Nurlina. (2023). Perkembangan Psikososial Masa Kanak-Kanak. In *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*.
- Perpustakaan Nasional Republik Indonesia. (2024). *Sambut Indonesia Emas 2045 melalui penguatan literasi keluarga berbasis digital mobile*. [Perpusnas.go.id. https://www.perpusnas.go.id/...](https://www.perpusnas.go.id/)
- PinterPolitik.com. (2017, November 2). *Indonesia darurat kesehatan mental?*. [PinterPolitik.com. https://www.pinterpolitik.com/in-depth/indonesia-darurat-kesehatan-mental/ pinterpolitik](https://www.pinterpolitik.com/in-depth/indonesia-darurat-kesehatan-mental/)
- Prasetyo, D. D., Widyaningsih, D., Tamyis, A. R., & Kusumawardhani, N. (2019). *Laporan Sintesis Studi Midline MAMPU Akses Perempuan Miskin terhadap Layanan Publik pada Lima Tema Penghidupan*.
- Prasetyo, Y. B., Faridi, F., Masrurah, N. L., Melizza, N., Safira, D. P., Safitri, S. S., Abdullah, Y., Mutmainnah, S. A., Maulana,

- M. H., Elma, E., Fauqi, M. I. R., & Angganita, R. D. (2022). Resiliensi keluarga dan spiritualitas dalam menghadapi pandemi covid-19. *Universitas Muhammadiyah Malang*. <http://ummpress.umm.ac.id>
- Pyrenia Iskandar, T., Wardiani, W., Mega, F., & Putri, U. (2023). Peningkatan Kapasitas Literasi Digital Keluarga Pada Kelompok Pkk Di Kecamatan Jalan Cagak Kab Subang. *Communnity Development Journal*, 4(2), 1884–1890.
- Rusmana, E. (2015). Dekonstruksi sosial peranan keluarga dalam pembentukan karakter. *Universitas Pendidikan Indonesia / repository.upi.edu / perpustakaan.upi.edu*. 161–164.
- Sahputra, D. (2023). Konseling Keluarga. In *Dewa Publishing* (Issue Mi).
- Saman, A. M., & Hidayati, D. (2023). Pola Asuh Orang Tua Milenial dalam Mendidik Anak Generasi Alpha di Era Transformasi Digital. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 984–992. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4557>
- Santi Indra Astuti, D. (2021). Modul Budaya Bermedia Digital. In *Kementerian Komunikasi dan Informatika humas@mail.kominfo.go.id*. <https://literasidigital.id/buku>
- SaThierbach, K., Petrovic, S., Schilbach, S., Mayo, D. J., Perriches, T., Rundlet, E. J. E. J. E. J., Jeon, Y. E., Collins, L. N. L. N., Huber, F. M. F. M., Lin, D. D. H. D. H., Paduch, M., Koide, A., Lu, V. T., Fischer, J., Hurt, E., Koide, S., Kossiakoff, A. A., Hoelz, A., Hawryluk-gara, L. A., ... Hoelz, A. (2015). Melawan Hoax di Media Sosial dan Media Massa. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 3(1), 1–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056%0Ahttps://ac>

- ademic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827%0Ainternal-pdf://semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005%0Ahttp://dx.doi.org/10.10
- Stephanus Turibius Rahmat. (2019). Pola Asuh Yang Efektif Untuk Mendidik Anak Di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan Missio*, 10(2), 143–161. <https://doi.org/10.36928/jpkm.v10i2.166>
- Suara Pembaruan. (2024, Desember 30). *Perkuat peran keluarga: strategi kolaboratif cegah perkawinan anak menuju Indonesia Emas 2045*. Suara Pembaruan. <https://suarapembaruan.news/...>
- Supratiknya, A. (2024). *E-Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi 2024* Pendidikan Psikologi pada Seperempat Abad Milenium ketiga. https://drive.google.com/drive/folders/1W_M7dR4kzrrQ9ZXq3E4Was8P6ImpOJF?us
- Wandita, G. (2024). *Dengar Kesaksian Solo*. 269.
- Yasin, Y., & Nurus Sa'adah. (2024). Konseling Online Sebagai Alternatif Pemeberian Dukungan Psikologis. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(2), 200–208. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i2.820>
- Zakiyyah, I. (2024). *Penggunaan Teknologi Digital dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Perspektif Total Quality Management*.

