

Mewujudkan Keluarga Sejahtera dari perspektif Psikologis dan Sosial

Azam Syafrudin¹, Fadhilah Dwi Pangestu², Misnatul Akriah³, Yuliana Azzahra⁴
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas PGRI Semarang

Email: syafrudinazam@gmail.com, fadhilahpangestu16@gmail.com,
akrilmisna@gmail.com, yulianaazzhra715@gmail.com

Abstrak

Keluarga merupakan unit sosial fundamental yang memainkan peran krusial dalam membentuk kesejahteraan individu, baik secara fisik, mental, emosional, maupun sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis bagaimana mewujudkan keluarga sejahtera dari perspektif psikologis dan sosial. Mengacu pada konsep keluarga sejahtera menurut BKKBN, penelitian ini mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi keharmonisan keluarga, termasuk komunikasi yang efektif, pemenuhan kebutuhan emosional, serta pembagian peran yang adil dalam rumah tangga. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif *interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), penelitian ini melibatkan wawancara mendalam dengan tiga partisipan untuk memahami pengalaman dan pandangan mereka mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional, pengelolaan stres, dan hubungan yang saling menghormati menjadi elemen penting dalam menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam memahami peran faktor psikologis dan sosial dalam membangun keluarga sejahtera, serta menawarkan wawasan praktis bagi masyarakat dalam mewujudkan kehidupan keluarga yang bahagia dan harmonis.

Kata kunci: Keluarga, Keluarga sejahtera, Keharmonisan Keluarga

Abstract

The family is a fundamental social unit that plays an important role in shaping individual well-being, both physically, mentally, emotionally, and socially. This research aims to identify and analyze how to create a prosperous family from a psychological and social perspective. Referring to the concept of a prosperous family according to BKKBN, this research examines the factors that influence family harmony, including effective communication, fulfillment of emotional needs, and fair division of roles in the household. Using the phenomenological interpretive qualitative approach of Phenomenological Analysis (IPA), this study involved in-depth interviews with three participants to understand their experiences and views on the factors that contribute to family well-being. The results showed that emotional support, stress management, and respectful relationships are important elements in creating a harmonious family environment. This research is expected to contribute to understanding the role of psychological and social factors in building a prosperous family, as well as providing practical insights for the community in realizing a happy and harmonious family life.

Keywords: Family, Prosperous Family, Family Harmony

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial paling dasar dalam masyarakat yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan individu. Menurut definisi BKKBN (1997), keluarga sejahtera adalah yang setiap anggotanya rukun, serasi, dan seimbang berdasarkan hubungan pernikahan sehingga dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan keluarga. Sebagai lingkungan pertama di mana seseorang berkembang, keluarga memainkan peran penting dalam pembentukan nilai, kepribadian, dan pola pikir individu. Keluarga berfungsi sebagai yang bertanggung jawab dalam menjaga, menumbuhkan, dan mengembangkan anggota keluarga dari berbagai kebutuhan seperti kebutuhan pangan, sandang, papan, dan kesehatan. Konsep keluarga sejahtera menjadi salah satu landasan penting untuk mewujudkan kebahagiaan dan kualitas hidup yang baik bagi setiap anggota keluarga. Kesejahteraan, yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, emosional, dan sosial, memiliki pengaruh yang signifikan dalam menciptakan hubungan yang harmonis dan saling mendukung dalam rumah tangga.

Penerapan prinsip-prinsip sejahtera dalam kehidupan sehari-hari di rumah tangga dapat menjadi langkah awal untuk mencapai keharmonisan. Hal ini mencakup komunikasi yang efektif, pemenuhan kebutuhan emosional, saling menghormati, serta pembagian peran dan tanggung jawab yang seimbang. Selain itu, kebiasaan-kebiasaan positif seperti menjaga kesehatan fisik, mengelola stres, dan menjaga ikatan emosional antaranggota keluarga turut berkontribusi pada terciptanya lingkungan rumah yang harmonis dan mendukung pertumbuhan pribadi setiap individu.

Setiap anak tentunya mendambakan keluarga yang lengkap (ayah, ibu dan anak) dalam satu tempat tinggal yang dipenuhi dengan kebahagiaan (Soraya, 2013), menjalankan perannya sehingga terciptanya kehidupan keluarga yang sejahtera dan harmonis. Namun, dalam kehidupan keluarga tidak lepas dari badai kehidupan yang turut mempengaruhinya sehingga membuat kondisi keluarga menjadi disharmonis bahkan berujung pada perpisahan atau perceraian. Menurut (Hasan, 2012) dari berbagai bentuk masalah yang timbul di dalam kehidupan keluarga dapat menjadi benih yang mengancam kehidupan perkawinan bahkan akan berakibat pada keretakan rumah tangga bahkan hingga perceraian.

KAJIAN TEORI

Definisi keluarga sejahtera

Menurut Sayekti, keluarga adalah suatu ikatan persekutuan hidup atas dasar perkawinan antara orang dewasa yang berlainan jenis yang hidup bersama atau seorang laki-laki atau seorang perempuan yang sudah sendirian atau tanpa anak-anak, baik anaknya sendiri atau adopsi, dan tinggal dalam sebuah rumah tangga. Menurut UU No 10 tahun 1992 yang diamandemen menjadi UU No 52 tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga Sejahtera menyebutkan bahwa keluarga sejahtera adalah keluarga yang dibentuk atas dasar perkawinan yang sah, mampu memenuhi kebutuhan hidup spiritual, dan material yang layak, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki hubungan yang serasi, selaras dan seimbang antar anggota dan antara keluarga dengan masyarakat dan lingkungan. Sementara itu, menurut BKKBN pengertian keluarga sejahtera adalah keluarga yang dapat memenuhi kebutuhan anggotanya, baik kebutuhan sandang,

pangan, perumahan, social dan agama; keluarga yang mempunyai keseimbangan antara penghasilan keluarga dengan jumlah anggota keluarga, keluarga yang dapat memenuhi kebutuhan kesehatan anggota keluarga, kehidupan bersama dengan masyarakat sekitar, beribadah khusus disamping terpenuhinya kebutuhan pokok.

Keluarga sejahtera dari perspektif psikologis

Individu yang merasakan sejahtera secara psikologis memberikan dampak perasaan puas dan bahagia dalam menjalani hidup, kesejahteraan psikologis yang meliputi aspek kepuasan hidup dan juga perasaan yang positif seperti rasa senang, gembira dan puas (Headey dan Wooden, 2004). Kesejahteraan psikologis sangat penting bagi remaja karena mempengaruhi perkembangan kepribadian yang kuat di masa depan, serta mempengaruhi nilai-nilai, arah, dan tujuan hidup yang dipilih (Khan et al, 2015). Secara psikologis, keluarga adalah sekumpulan orang yang hidup bersama dalam satu tempat tinggal dan masing-masing anggota merasakan adanya pertautan batin sehingga terjadi saling mempengaruhi, saling memperhatikan dan saling menyerahkan diri. Beberapa indikator disyaratkan untuk dapat menyebut keluarga berfungsi secara psikologis atau tidak, antara lain: a) penerimaan cinta antar anggota keluarga, b) jalinan komunikasi yang jujur dan terbuka, c) kohesivitas yang diwujudkan dalam sikap saling menghargai dan berbagi dalam aktivitas bersama, d) komunikasi nilai dan standar dari orangtua kepada anak, serta e) kemampuan keluarga secara keseluruhan dalam rangka menyelesaikan masalah dengan penuh sikap optimis.

Keluarga sejahtera dari perspektif sosial

Perspektif sosial dalam definisi dan indikator keluarga sejahtera menyoroti pentingnya hubungan harmonis antar anggota keluarga, integrasi sosial, dan partisipasi aktif dalam komunitas lokal. Dukungan sosial keluarga juga merujuk pada bentuk perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan, maupun bantuan lainnya yang diberikan oleh anggota keluarga kepada individu lain dalam kelompok tersebut. Faktor internal seperti tahap perkembangan, pendidikan, tingkat pengetahuan, emosi, dan spiritual mempengaruhi keyakinan terhadap adanya dukungan sosial keluarga. Komunikasi yang terbuka dan positif antar anggota keluarga sangat penting untuk membangun ikatan sosial kuat dan meningkatkan rasa percaya diri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan keluarga banyak dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal keluarga. Faktor internal keluarga yang mempengaruhi kesejahteraan meliputi kondisi ekonomi atau keuangan keluarga, jumlah anggota keluarga, kondisi sosial (pendidikan dan pekerjaan), tempat tinggal, sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kesejahteraan adalah faktor manusia.

Interaksi dalam keluarga memegang peranan sentral dalam suatu sistem keluarga, dan menghubungkan antara struktur keluarga dengan fungsi keluarga tersebut. Keterhubungan antar bagian dalam sistem keluarga memerlukan umpan balik (*feed-back loops*), sehingga mengarah menuju keseimbangan dalam keluarga (Bray & Stanton, 2013). Interaksi dalam keluarga dijelaskan sebagai proses keterkaitan antar anggota keluarga yang terbangun atas pola-pola kebiasaan dalam keluarga yang memberikan identitas yang unik, batasan yang berlaku dalam keluarga, bagaimana keperluan rumah tangga dikelola, serta menentukan kualitas dari lingkungan emosional dalam keluarga tersebut (Anderson & Sabatelli, 2011). Interaksi keluarga dikonseptualisasikan sebagai suatu jejaring yang di dalamnya terdapat model komunikasi keluarga yang mengusahakan adanya percakapan dan frekuensi

komunikasi antar anggota keluarga dengan melibatkan dua generasi dalam keluarga. Keterlibatan anggota keluarga dalam interaksi tidak hanya pada jejaring orangtua-anak, ayah-ibu, tetapi juga pada jejaring *extended family*, seperti kakek-nenek dan kerabat (Segrin & Flora, 2011). Interaksi anak dengan lingkungan sekolah dan teman sebaya dapat memengaruhi perkembangan sosial mereka, sementara teknologi dapat memperkenalkan dinamika baru dalam interaksi orang tua-anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan memahami pengalaman subjektif partisipan terkait kesejahteraan keluarga dari perspektif psikologis dan sosial. *Interpretative Phenomenological Analysis* menekankan interpretasi mendalam terhadap pengalaman hidup individu, sehingga sesuai untuk menggali makna yang dihayati oleh partisipan dalam konteks keluarga.

PEMBAHASAN

Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa konsep kesejahteraan keluarga mencakup pemenuhan kebutuhan dasar secara material dan hubungan sosial yang harmonis. Temuan ini sejalan dengan tujuan penelitian, yaitu mewujudkan keluarga sejahtera dari perspektif psikologis dan sosial. Tujuan ini mencerminkan pentingnya menciptakan kesejahteraan keluarga sebagai landasan kebahagiaan dan keharmonisan hidup bersama. Keluarga yang sejahtera ditandai dengan terpenuhinya kebutuhan material, hubungan yang harmonis, serta dukungan emosional yang saling diberikan antar anggota keluarga. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu responden, "Sejahtera yaitu semua itu melaksanakan, tidak harus terpenuhi, yang terpenting itu kita melakukan sesuatu dengan kenyamanan... Intinya kesejahteraan keluarga itu kenyamanan dalam satu keluarga." Responden lainnya menambahkan bahwa keluarga sejahtera adalah ketika kebutuhan materi terpenuhi dan hubungan sosial keluarga terjalin dengan baik. Selain itu, responden ketiga menekankan pentingnya keharmonisan keluarga dan pemenuhan kebutuhan emosional seperti kasih sayang dan perhatian.

Berdasarkan kajian teori, kesejahteraan keluarga mencakup dimensi psikologis dan sosial yang saling melengkapi. Menurut UU No. 52 Tahun 2009, keluarga sejahtera adalah keluarga yang mampu memenuhi kebutuhan spiritual dan material, memiliki hubungan yang serasi, selaras, dan seimbang antar anggota keluarga, serta dengan lingkungan sekitarnya. Perspektif psikologis menekankan pada pentingnya kesejahteraan emosional, seperti dukungan, kasih sayang, dan komunikasi terbuka yang memperkuat hubungan antar anggota keluarga. Perspektif sosial, di sisi lain, menyoroti pentingnya integrasi sosial yang tercermin dalam hubungan harmonis dengan masyarakat sekitar. Hasil wawancara ini juga menegaskan bahwa kesejahteraan keluarga sangat dipengaruhi oleh pengelolaan keuangan yang baik, komunikasi yang terbuka, dukungan emosional, dan pengelolaan konflik. Salah satu responden menyebutkan bahwa komunikasi yang jujur dan terbuka sangat penting untuk menjaga keharmonisan keluarga, mencegah kesalahpahaman, dan memperkuat ikatan antar anggota. Sebagai contoh, responden menjelaskan, "Komunikasi terbuka itu penting, karena membantu menghindari penumpukan masalah." Dukungan emosional juga menjadi aspek krusial dalam mewujudkan kesejahteraan keluarga. Hal ini ditunjukkan melalui sikap saling mendengarkan, memberi semangat, dan meredam emosi saat menghadapi konflik. Dalam

pengelolaan konflik, keluarga dituntut untuk segera menyelesaikan permasalahan yang muncul dengan berdiskusi dan melibatkan seluruh anggota keluarga. Seperti yang diungkapkan salah satu responden, "Cara kami menghadapi konflik adalah dengan membicarakan atau mendiskusikannya bersama-sama, disertai dengan kemauan untuk mengalah dan menerima." Hal ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa interaksi keluarga yang sehat melibatkan komunikasi yang terbuka, adanya feed-back, dan usaha untuk mencapai keseimbangan dalam hubungan (Bray & Stanton, 2013). Hasil penelitian ini juga relevan dengan pandangan para ahli. Menurut Sayekti, keluarga yang berfungsi secara psikologis memiliki komunikasi yang terbuka, saling mendukung, dan mampu mengatasi masalah dengan optimisme. Pandangan ini didukung oleh BKKBN yang menekankan bahwa keluarga sejahtera adalah keluarga yang memiliki keseimbangan antara kebutuhan material, dan hubungan sosial.

KESIMPULAN

kesejahteraan keluarga mencakup pemenuhan kebutuhan material, hubungan sosial yang harmonis, serta dukungan emosional antar anggota keluarga. Perspektif psikologis menyoroti pentingnya komunikasi terbuka, kasih sayang, dan pengelolaan konflik yang efektif, sementara perspektif sosial menekankan integrasi sosial yang harmonis. Hasil ini sejalan dengan pandangan teoritis dan regulasi nasional yang mendefinisikan keluarga sejahtera sebagai keluarga yang mampu memenuhi kebutuhan spiritual, material, dan membangun hubungan yang serasi dengan lingkungan. Pengelolaan keuangan, komunikasi jujur, serta dukungan emosional menjadi faktor kunci dalam menciptakan keluarga yang harmonis dan sejahtera.

SARAN

Untuk meningkatkan komprehensivitas hasil penelitian, disarankan agar jumlah partisipan diperluas dengan melibatkan keluarga dari beragam latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya. Langkah ini akan memperkaya perspektif dan memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai berbagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan keluarga, sehingga temuan penelitian menjadi lebih representatif dan aplikatif dalam konteks yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Fathoni, A. (2018). Keluarga Sakinah Perspektif Psikologi (Upaya Mencapai Keluarga Sakinah, Mawaddah Wa Rohmah). *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 16(2), 201-209.

Anggreni, N. M. S., & Immanuel, A. S. (2020). Model school well-being sebagai tatanan sekolah sejahtera bagi siswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 146-156.

Asmaya, E. (2012). Implementasi agama dalam mewujudkan keluarga sakinah. *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 6(1).

Alfaruqy, M. Z., Masykur, A. M., Dewi, K. S., Indrawati, E. S., Sawitri, D. R., Kaloeti, D. V. S., ... & Setyawan, I. (2018). Pemberdayaan keluarga dalam perspektif psikologi.

Astika, R., & Harudu, L. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kesejahteraan Keluarga. *Jurnal Penelitian Pendidikan Geografi*, 8(4), 171-178.

Dewi, K. S., & Ginanjar, A. S. (2019). Peranan faktor-faktor interaksional dalam perspektif teori sistem keluarga terhadap kesejahteraan keluarga. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 245-263.

Ulfiah, U. (2021). Konseling keluarga untuk meningkatkan ketahanan keluarga. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 69-86.

Putra, A. (2024). Dampak peran orang tua terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. *Circle Archive*, 1(4).

Handayani, A., Yulianti, P. D., & Ardini, S. N. (2018). Membina Keluarga Sejahtera Melalui Penerapan 8 Fungsi Keluarga. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 76-80.