



# Psikologi Keluarga



Dr. Riana Sahrani,  
S.Psi., M.Si., Psikolog

# PSIKOLOGI KELUARGA

Riana Sahrani



# PSIKOLOGI KELUARGA

ISBN:

Hak Cipta 2026 pada Penulis

Hak penerbitan pada UNTAR PRESS. Bagi mereka yang ingin memperbanyak sebagian isi buku ini dalam bentuk atau cara apapun harus mendapatkan izin tertulis dari penulis dan penerbit UNTAR PRESS.

**Penulis:**

Riana Sahrani

**Editor:**

Sri Tiatri

**Lay out**

Chiara Rizka Yukianti

**Desain sampul:**

Matthew Ricky Wijaya



**UNTAR  
PRESS**

**Penerbit UNTAR PRESS**

Universitas Tarumanagara

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI) No. 605/Anggota Luar Biasa/DKI/2021

LPPM, Gedung M Lt. 5 Kampus 1 Universitas Tarumanagara

Letjen S. Parman St No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, 11440

Telp. (021) 5671747 ext. 215

E-Mail: publikasi@untar.ac.id

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

All Right Reserved

Cetakan I, \_\_\_\_\_ 2026

## PRAKATA

---

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku ajar Psikologi Keluarga ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai salah satu bahan pembelajaran bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa psikologi, untuk memahami berbagai konsep dasar serta dinamika hubungan yang terjadi dalam kehidupan keluarga.

Buku ini membahas berbagai topik penting dalam psikologi keluarga, mulai dari konsep dasar keluarga dan pernikahan, keberagaman budaya dalam keluarga, dinamika hubungan interpersonal, komunikasi dalam keluarga, konflik dan penyelesaiannya, perkembangan keluarga sepanjang siklus kehidupan, hingga berbagai tantangan yang dihadapi keluarga di era modern. Melalui pembahasan tersebut, diharapkan pembaca dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kehidupan keluarga dari perspektif psikologi.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Tarumanagara serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan buku ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan dan para Kaprodi Fakultas Psikologi Untar, rekan sejawat, mahasiswa, serta keluarga yang telah memberikan dukungan, inspirasi, dan semangat selama proses penulisan buku ini.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan masukan yang konstruktif dari para pembaca untuk penyempurnaan buku ini di masa yang akan datang. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan mendukung proses pembelajaran dalam bidang psikologi keluarga.

Jakarta,  
Penulis

## DAFTAR ISI

---

KATA PENGANTAR	3
PRAKATA	4
DAFTAR ISI	5
BAB 1 PENGANTAR PSIKOLOGI KELUARGA	1
A. Tujuan Pembelajaran	1
B. Pengertian Keluarga dan Pernikahan	1
C. Fungsi Keluarga dalam Kehidupan Manusia	2
D. Tren Perubahan Keluarga di Masyarakat	4
E. Keuntungan dan Peran Pernikahan	7
F. Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Kehidupan Keluarga	9
G. Evaluasi / Soal Latihan	10
BAB 2 KEBERAGAMAN BUDAYA DALAM KELUARGA	12
A. Tujuan Pembelajaran	12
B. Konsep Budaya dalam Kehidupan Keluarga	12
C. Keberagaman Struktur Keluarga	13
D. Pengaruh Budaya terhadap Hubungan Keluarga	16
E. Sistem Keluarga dan Karakteristik Sosiokultural	19
F. Kekuatan Keluarga dalam Berbagai Budaya	21
G. Evaluasi / Soal Latihan	24
BAB 3 DINAMIKA HUBUNGAN DALAM KELUARGA	25
A. Tujuan Pembelajaran	25
B. Persahabatan, Cinta, dan Keintiman	25
C. Perkembangan Hubungan Romantis	26
D. Pemilihan Pasangan Hidup	29
E. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Hubungan	31
F. Perkembangan Hubungan Pasangan dalam Kehidupan Keluarga	
33	

G.	Evaluasi / Soal Latihan	36
<b>BAB 4</b>	<b>KOMUNIKASI DALAM HUBUNGAN KELUARGA</b>	<b>37</b>
A.	Tujuan Pembelajaran	37
B.	Pengertian Komunikasi dalam Keluarga	37
C.	Perbedaan Gaya Komunikasi	38
D.	Self-Disclosure dalam Hubungan Keluarga	41
E.	Ketrampilan Mendengarkan	43
F.	Pola Komunikasi Positif dan Negatif dalam Keluarga	49
G.	Evaluasi / Soal Latihan	55
<b>BAB 5</b>	<b>KONFLIK DAN RESOLUSI KONFLIK DALAM KELUARGA</b>	<b>56</b>
A.	Tujuan Pembelajaran	56
B.	Pengertian Konflik dalam Hubungan Keluarga	56
C.	Penyebab Konflik dalam Keluarga	57
D.	Perbedaan Cara Menghadapi Konflik	59
E.	Strategi Penyelesaian Konflik yang Sehat	61
F.	Konflik antara Orang Tua dan Anak	62
G.	Evaluasi / Soal Latihan	63
<b>BAB 6</b>	<b>PERKEMBANGAN KELUARGA DAN PERAN ORANG TUA</b>	<b>65</b>
A.	Tujuan Pembelajaran	65
B.	Tahapan Perkembangan Keluarga	65
C.	Transisi Menjadi Orang Tua	66
D.	Tantangan dalam Pengasuhan Anak	67
E.	Peran Ayah dan Ibu dalam Keluarga	68
F.	Perubahan Hubungan Keluarga pada Masa Dewasa dan Lanjut Usia 69	
G.	Evaluasi / Soal Latihan	73
<b>BAB 7</b>	<b>TANTANGAN DAN PENGUATAN KELUARGA DI ERA MODERN</b>	<b>75</b>
A.	Tujuan Pembelajaran	75
B.	Stres dalam Kehidupan Keluarga	75
C.	Kekerasan dalam Keluarga	76
D.	Perceraian dan Keluarga Orang Tua Tunggal	78
E.	Dampak Konflik Keluarga terhadap Anak	79
F.	Upaya Memperkuat Hubungan Keluarga	80

G. Evaluasi / Soal Latihan	81
DAFTAR PUSTAKA	83
GLOSARIUM	88
INDEKS	94
HASIL SCANNING SIMILARITY	97
KOMENTAR REVIEWER	98
BIOGRAFI PENULIS	99

# BAB 1

## PENGANTAR PSIKOLOGI KELUARGA

---

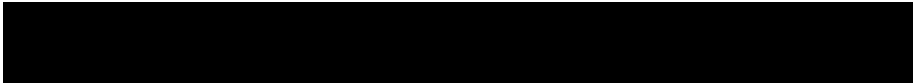
Mahasiswa memahami konsep dasar keluarga, fungsi keluarga, dan pentingnya keluarga dalam perkembangan individu.

Keluarga dan pernikahan merupakan dua konsep yang saling berkaitan erat serta menjadi fondasi penting dalam kehidupan sosial manusia (Olson & DeFrain, 2019). Pernikahan pada umumnya dipahami sebagai suatu ikatan sosial sekaligus legal antara dua individu yang membentuk hubungan pasangan dan memperoleh pengakuan dari masyarakat. Melalui institusi pernikahan, pasangan membangun komitmen untuk hidup bersama, berbagi tanggung jawab, serta mengembangkan hubungan emosional dan ekonomi yang berlangsung dalam jangka panjang (Olson & DeFrain, 2019; Strong et al., 2011). Dalam berbagai budaya dan masyarakat, pernikahan juga dipandang sebagai konteks utama bagi terbentuknya keluarga serta berlangsungnya proses pengasuhan anak.

Keluarga dapat dipahami sebagai sekelompok individu yang terhubung melalui hubungan biologis, hukum, maupun emosional, dan umumnya hidup bersama dalam suatu sistem sosial. Struktur keluarga tidak terbatas pada pasangan suami istri dan anak-anak, tetapi juga mencakup berbagai bentuk lainnya, seperti keluarga dengan orang tua tunggal, keluarga tiri, maupun keluarga besar yang melibatkan kerabat. Dalam kajian psikologi keluarga, keluarga dipandang sebagai suatu sistem yang dinamis, di mana setiap anggota saling memengaruhi

melalui interaksi, komunikasi, serta pembagian peran yang berlangsung dalam kehidupan sehari-hari (Minuchin, 1974; White et al., 2015).

Selain berfungsi sebagai unit sosial, keluarga juga memiliki peran yang sangat penting dalam proses perkembangan individu. Keluarga merupakan lingkungan pertama tempat seseorang mempelajari nilai, norma, pola komunikasi, serta keterampilan sosial yang akan memengaruhi perkembangan psikologisnya sepanjang kehidupan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai konsep keluarga dan pernikahan menjadi hal yang penting dalam kajian psikologi, mengingat kedua institusi tersebut memiliki kontribusi yang besar terhadap kesejahteraan individu maupun masyarakat secara keseluruhan (Santrock, 2020).



Keluarga merupakan salah satu institusi sosial yang memiliki peranan sangat penting dalam kehidupan manusia (Olson & DeFrain, 2019; Strong et al., 2011). Sebagai unit sosial terkecil dalam masyarakat, keluarga menjadi lingkungan pertama bagi individu untuk belajar dan berkembang sejak masa kanak-kanak. Melalui berbagai bentuk interaksi yang terjadi di dalam keluarga, individu memperoleh pengalaman awal mengenai kasih sayang, pola komunikasi, nilai-nilai moral, serta norma sosial yang akan membentuk perkembangan kepribadian dan perilaku sepanjang kehidupannya. Oleh karena itu, keluarga sering dipandang sebagai landasan utama bagi perkembangan psikologis, sosial, dan emosional individu.

Keluarga dapat didefinisikan sebagai sekelompok individu yang terikat melalui hubungan pernikahan, hubungan darah, atau adopsi yang hidup bersama dan saling berinteraksi dalam menjalankan berbagai peran sosial (Olson & DeFrain, 2019). Strong et al. (2011) juga menjelaskan bahwa keluarga merupakan suatu sistem sosial yang terdiri dari individu-individu yang saling berhubungan dan memiliki tanggung jawab bersama dalam memenuhi kebutuhan emosional, sosial, serta

ekonomi para anggotanya. Dengan demikian, keluarga tidak hanya dipahami sebagai hubungan biologis semata, tetapi juga sebagai suatu sistem hubungan yang ditandai oleh adanya komitmen, kedekatan emosional, serta tanggung jawab bersama dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai suatu sistem sosial, keluarga memiliki beberapa karakteristik utama, seperti adanya hubungan emosional yang kuat antaranggota keluarga, adanya pembagian peran dan tanggung jawab, serta adanya interaksi yang berlangsung secara terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari. Hubungan antaranggota keluarga biasanya didasarkan pada komitmen jangka panjang untuk saling mendukung dan menjaga kesejahteraan bersama. Selain itu, keluarga juga memiliki struktur tertentu yang mencakup berbagai peran seperti orang tua, anak, maupun anggota keluarga lainnya yang saling berinteraksi dalam suatu sistem hubungan yang dinamis. Struktur dan pola interaksi tersebut dapat berubah seiring dengan perkembangan anggota keluarga serta perubahan yang terjadi dalam kehidupan keluarga.

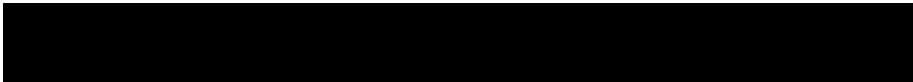
Dalam masyarakat, keluarga dapat memiliki berbagai bentuk atau struktur. Bentuk keluarga yang paling umum adalah keluarga inti (nuclear family), yaitu keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak yang tinggal bersama dalam satu rumah tangga. Selain keluarga inti, terdapat pula keluarga besar (extended family) yang melibatkan anggota keluarga lain seperti kakek, nenek, paman, dan bibi yang memiliki hubungan kekerabatan. Dalam perkembangan masyarakat modern, terdapat pula berbagai bentuk keluarga lain seperti keluarga orang tua tunggal, keluarga tiri, serta keluarga yang terbentuk melalui hubungan kohabitasi. Perbedaan bentuk keluarga tersebut menunjukkan bahwa keluarga merupakan institusi sosial yang dinamis dan dapat berkembang sesuai dengan perubahan sosial yang terjadi dalam masyarakat.

Keluarga juga menjalankan berbagai fungsi penting bagi para anggotanya, antara lain fungsi biologis, ekonomi, pendidikan, sosial, emosional, dan religius. Fungsi biologis berkaitan dengan pernikahan

antara laki-laki dan perempuan yang kemudian membentuk keluarga serta melahirkan keturunan. Dalam konteks ini, keluarga memiliki tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan dasar anggota keluarga, seperti kebutuhan pangan, kesehatan, dan pemeliharaan fisik.

Selain itu, keluarga juga menjalankan fungsi ekonomi, di mana orang tua bertanggung jawab mengelola sumber daya ekonomi dan memenuhi kebutuhan hidup seluruh anggota keluarga. Fungsi pendidikan berkaitan dengan peran keluarga dalam mendidik anak, menanamkan nilai-nilai kehidupan, serta membimbing perkembangan moral dan intelektual anak.

Di sisi lain, keluarga juga memiliki fungsi sosial, yaitu membantu anggota keluarga mempelajari norma, etika, dan keterampilan sosial agar mampu berinteraksi secara efektif dengan masyarakat. Fungsi emosional tercermin dalam peran keluarga sebagai sumber kasih sayang, dukungan, serta rasa aman bagi setiap anggotanya. Sementara itu, fungsi religius berkaitan dengan proses penanaman nilai-nilai keagamaan dan spiritual dalam kehidupan keluarga sehingga dapat membentuk sikap dan perilaku yang selaras dengan ajaran agama.



Keluarga sebagai institusi sosial tidak bersifat tetap, melainkan mengalami perubahan seiring dengan perkembangan kondisi sosial, ekonomi, dan budaya dalam masyarakat. Perubahan tersebut tercermin dalam berbagai aspek kehidupan keluarga, seperti pola pernikahan, struktur keluarga, peran gender, serta dinamika hubungan antaranggota keluarga. Dalam beberapa dekade terakhir, berbagai masyarakat di dunia mengalami transformasi dalam bentuk dan fungsi keluarga yang dipengaruhi oleh meningkatnya urbanisasi, kemajuan teknologi, perubahan nilai sosial, serta kompleksitas tuntutan ekonomi. Kondisi ini menunjukkan bahwa keluarga merupakan suatu sistem yang dinamis dan senantiasa beradaptasi dengan perubahan lingkungan sosial.

Salah satu perubahan yang menonjol berkaitan dengan pola pernikahan dan hubungan pasangan. Di berbagai negara, usia menikah cenderung meningkat karena banyak individu memilih untuk menyelesaikan pendidikan dan membangun karier terlebih dahulu sebelum membentuk keluarga. Selain itu, praktik hidup bersama tanpa ikatan pernikahan (cohabitation) juga semakin banyak ditemukan dalam masyarakat modern. Fenomena ini mencerminkan adanya pergeseran nilai dan norma sosial terkait hubungan intim serta pembentukan keluarga. Meskipun demikian, pernikahan tetap dipandang sebagai institusi yang penting karena memberikan stabilitas emosional dan sosial bagi individu serta menjadi dasar bagi terbentuknya keluarga.

Perubahan lainnya terlihat pada semakin beragamnya bentuk struktur keluarga. Pada masa lalu, keluarga inti yang terdiri atas ayah, ibu, dan anak sering dianggap sebagai bentuk keluarga yang paling umum. Namun, pada masa kini terdapat berbagai variasi struktur keluarga, seperti keluarga dengan orang tua tunggal, keluarga tiri, keluarga tanpa anak, maupun keluarga yang terbentuk kembali setelah perceraian. Keberagaman ini menunjukkan bahwa konsep keluarga menjadi semakin fleksibel dan dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan budaya. Selain itu, meningkatnya angka perceraian di sejumlah masyarakat juga turut berkontribusi terhadap munculnya berbagai bentuk keluarga baru.

Perubahan tren keluarga juga tercermin dalam pergeseran peran gender dalam kehidupan rumah tangga. Dalam masyarakat modern, perempuan semakin aktif berpartisipasi dalam dunia kerja dan berkontribusi secara ekonomi terhadap keluarga. Kondisi ini berdampak pada pembagian peran dalam rumah tangga, di mana tanggung jawab domestik dan pengasuhan anak semakin banyak dibagi antara suami dan istri. Perubahan tersebut mencerminkan berkembangnya nilai kesetaraan gender serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya kerja sama dalam menjalankan kehidupan keluarga.

Selain perubahan sosial dan ekonomi, perkembangan teknologi digital juga membawa pengaruh yang signifikan terhadap dinamika kehidupan keluarga. Kemajuan teknologi komunikasi, khususnya penggunaan gadget seperti smartphone, tablet, dan komputer, telah mengubah cara anggota keluarga berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain. Media sosial dan berbagai aplikasi komunikasi memungkinkan anggota keluarga untuk tetap terhubung meskipun berada di lokasi yang berbeda. Dalam beberapa situasi, teknologi dapat memperkuat hubungan keluarga, misalnya dengan mempermudah komunikasi antara anggota keluarga yang tinggal berjauhan atau dengan memungkinkan orang tua memantau aktivitas anak secara lebih efektif.

Namun demikian, penggunaan gadget dan media sosial yang berlebihan juga dapat menimbulkan berbagai tantangan dalam hubungan keluarga. Ketergantungan terhadap perangkat digital dapat mengurangi kualitas interaksi langsung antaranggota keluarga, seperti waktu berbincang, makan bersama, atau melakukan aktivitas bersama. Dalam beberapa kasus, anggota keluarga dapat lebih banyak berinteraksi dengan perangkat digital dibandingkan dengan anggota keluarga lainnya. Kondisi ini berpotensi menimbulkan jarak emosional serta menurunkan kualitas komunikasi dalam keluarga (Yuliana & Sahrani, 2025).


Penggunaan media sosial juga dapat mempengaruhi dinamika hubungan antara orang tua dan anak. Anak dan remaja yang aktif menggunakan media sosial sering terpapar berbagai informasi, nilai, serta pengaruh sosial dari lingkungan yang lebih luas di luar keluarga. Hal ini dapat mempengaruhi cara berpikir, perilaku, serta pola interaksi mereka dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya. Dalam beberapa situasi, perbedaan pandangan antara generasi orang tua dan anak mengenai penggunaan teknologi dapat memunculkan konflik dalam keluarga.

Dalam konteks ini, orang tua memiliki peran penting dalam membimbing anak dalam menggunakan teknologi secara bijaksana.

Pendekatan pengasuhan di era digital sering disebut sebagai digital parenting, yaitu upaya orang tua untuk mengarahkan, membimbing, serta mengawasi penggunaan teknologi oleh anak. Orang tua perlu membantu anak memahami manfaat dan risiko penggunaan media digital, sekaligus menetapkan batasan yang sehat dalam penggunaan gadget. Misalnya, orang tua dapat menetapkan aturan mengenai waktu penggunaan perangkat digital, mengawasi jenis konten yang diakses anak, serta mendorong anak untuk tetap melakukan aktivitas sosial dan fisik di luar dunia digital (Prihardini et al., 2024a; 2024b; 2024c).

Selain pengawasan, komunikasi terbuka antara orang tua dan anak juga sangat penting dalam menghadapi tantangan penggunaan teknologi. Dengan komunikasi yang baik, anak dapat merasa nyaman untuk berdiskusi mengenai pengalaman mereka di dunia digital, termasuk apabila mereka menghadapi masalah seperti perundungan daring (cyberbullying) atau tekanan sosial dari media sosial. Dukungan orang tua dalam situasi tersebut dapat membantu anak mengembangkan kemampuan berpikir kritis serta kemampuan mengelola penggunaan teknologi secara sehat.

Dengan demikian, perkembangan teknologi digital menjadi salah satu faktor penting yang turut mempengaruhi dinamika kehidupan keluarga pada masa modern. Keluarga perlu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut dengan cara mengembangkan pola komunikasi yang sehat serta menetapkan batasan penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pengelolaan yang bijaksana, teknologi dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mendukung komunikasi dan memperkuat hubungan antaranggota keluarga, bukan justru menjadi sumber konflik atau jarak emosional dalam keluarga.



Pernikahan merupakan salah satu institusi sosial yang memiliki peranan penting dalam kehidupan individu maupun masyarakat. Dalam berbagai budaya, pernikahan tidak hanya dipahami sebagai hubungan

antara dua individu yang dilandasi oleh rasa kasih sayang, tetapi juga sebagai komitmen jangka panjang yang mencakup tanggung jawab emosional, sosial, dan ekonomi. Melalui pernikahan, pasangan membangun kehidupan bersama yang didasarkan pada kerja sama, saling mendukung, serta pembagian peran dalam menjalankan berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari. Selain itu, pernikahan sering menjadi dasar terbentuknya keluarga dan menjadi lingkungan utama bagi proses pengasuhan serta perkembangan anak.

Salah satu manfaat penting dari pernikahan adalah tersedianya dukungan emosional yang relatif stabil antara pasangan. Hubungan pernikahan yang sehat dapat memberikan rasa aman, kedekatan emosional, serta dukungan psikologis yang membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Pasangan yang memiliki kualitas hubungan yang baik umumnya mampu menunjukkan empati, saling memahami, serta memberikan dukungan ketika menghadapi tekanan atau permasalahan pribadi. Dukungan emosional tersebut berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup individu.

Di samping manfaat emosional, pernikahan juga memiliki fungsi yang signifikan dalam aspek sosial dan ekonomi. Dalam kehidupan keluarga, suami dan istri biasanya bekerja sama untuk memenuhi kebutuhan hidup, mengelola sumber daya ekonomi, serta merencanakan masa depan keluarga. Bentuk kerja sama ini dapat memperkuat stabilitas ekonomi keluarga sekaligus memberikan rasa aman bagi seluruh anggota keluarga. Selain itu, pernikahan juga memberikan kerangka sosial yang jelas dalam hubungan keluarga, termasuk dalam hal pembagian peran, tanggung jawab, serta pengasuhan anak.

Pernikahan juga berkontribusi terhadap perkembangan individu maupun kehidupan sosial. Melalui hubungan pernikahan, individu belajar mengenai komitmen, komunikasi yang efektif, kemampuan berkompromi, serta keterampilan dalam menyelesaikan konflik. Berbagai pengalaman tersebut membantu individu mengembangkan

keterampilan interpersonal yang penting dalam kehidupan bermasyarakat. Selain itu, pernikahan yang sehat dapat menyediakan lingkungan yang mendukung bagi perkembangan anak, karena anak tumbuh dalam suasana yang stabil, penuh dukungan, serta memiliki contoh hubungan yang positif dari orang tuanya. Dengan demikian, pernikahan tidak hanya memberikan manfaat bagi pasangan, tetapi juga memberikan kontribusi yang lebih luas terhadap kesejahteraan keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.




Kehidupan keluarga tidak dapat dipisahkan dari pengaruh lingkungan sosial di sekitarnya. Keluarga merupakan bagian dari sistem sosial yang lebih luas, sehingga berbagai perubahan yang terjadi dalam masyarakat turut memengaruhi dinamika hubungan di dalam keluarga. Faktor-faktor seperti kondisi ekonomi, perkembangan teknologi, perubahan nilai budaya, serta tuntutan pekerjaan dapat memengaruhi cara anggota keluarga berinteraksi, berkomunikasi, dan menjalankan peran masing-masing. Oleh karena itu, pemahaman mengenai dinamika keluarga perlu mempertimbangkan konteks lingkungan sosial tempat keluarga tersebut berada.

Salah satu pengaruh yang signifikan dari lingkungan sosial berkaitan dengan kondisi ekonomi serta tekanan kehidupan modern. Tuntutan pekerjaan, meningkatnya biaya hidup, serta persaingan dalam dunia kerja dapat menimbulkan berbagai tekanan yang berdampak pada hubungan dalam keluarga. Keterbatasan waktu untuk berkumpul bersama sering kali mengurangi kesempatan anggota keluarga untuk melakukan interaksi yang berkualitas. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kedekatan emosional antara pasangan maupun antara orang tua dan anak. Oleh karena itu, kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan keluarga menjadi faktor penting dalam mempertahankan keharmonisan keluarga.

Perkembangan teknologi dan media juga memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kehidupan keluarga. Kemajuan teknologi komunikasi, seperti internet dan media sosial, telah mengubah cara anggota keluarga berinteraksi dan berkomunikasi. Di satu sisi, teknologi memberikan kemudahan dalam berkomunikasi serta memperluas akses terhadap berbagai informasi. Namun di sisi lain, penggunaan teknologi yang berlebihan dapat mengurangi intensitas interaksi langsung antar anggota keluarga dan berpotensi menimbulkan jarak emosional. Oleh karena itu, keluarga perlu mengelola penggunaan teknologi secara bijaksana agar kualitas hubungan interpersonal dalam keluarga tetap terjaga.

Selain itu, perubahan nilai sosial dalam masyarakat juga turut memengaruhi kehidupan keluarga. Perubahan pandangan mengenai peran gender, pola pengasuhan anak, serta hubungan antara orang tua dan anak mencerminkan perkembangan nilai dan norma sosial dalam masyarakat modern. Dalam banyak keluarga, peran suami dan istri semakin bersifat lebih egaliter, di mana tanggung jawab ekonomi maupun domestik semakin banyak dibagi secara bersama. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga terus beradaptasi dengan dinamika sosial yang berkembang dalam masyarakat. Dengan demikian, lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk pola hubungan, struktur, serta dinamika kehidupan keluarga.

- 
1. Jelaskan pengertian keluarga dan pernikahan dalam perspektif psikologi keluarga.
  2. Mengapa keluarga dianggap sebagai lingkungan pertama yang penting bagi perkembangan individu? Jelaskan dengan contoh.
  3. Sebutkan dan jelaskan beberapa fungsi utama keluarga dalam kehidupan manusia.

4. Jelaskan beberapa perubahan yang terjadi pada struktur dan pola keluarga dalam masyarakat modern.
5. Bagaimana lingkungan sosial dapat mempengaruhi kehidupan keluarga? Berikan contoh yang relevan dengan kondisi masyarakat saat ini.

## **BAB 2**

### **KEBERAGAMAN BUDAYA DALAM KELUARGA**

---

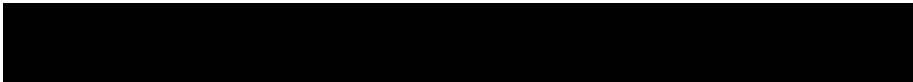
Mahasiswa memahami bagaimana budaya mempengaruhi struktur, nilai, dan dinamika keluarga.

Budaya merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi cara individu memahami, membangun, serta menjalani kehidupan keluarga (Kagiticbasi, 2007). Budaya mencakup nilai, norma, keyakinan, dan pola perilaku yang diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya dalam suatu masyarakat. Dalam konteks keluarga, budaya berperan dalam membentuk cara anggota keluarga berinteraksi, menjalankan peran, serta menentukan harapan terhadap hubungan antara orang tua, pasangan, dan anak. Oleh karena itu, pemahaman mengenai aspek budaya menjadi penting dalam mempelajari dinamika keluarga, karena keluarga selalu berada dalam konteks sosial dan budaya tertentu yang memengaruhi kehidupan mereka.

Dalam berbagai masyarakat, budaya turut memengaruhi cara keluarga memandang pernikahan, pengasuhan anak, serta pembagian peran antara laki-laki dan perempuan. Nilai-nilai budaya tertentu dapat menentukan bagaimana keputusan dalam keluarga diambil, bagaimana konflik diselesaikan, serta bagaimana anggota keluarga menunjukkan rasa hormat dan tanggung jawab terhadap satu sama lain. Sebagai contoh, dalam budaya yang lebih bersifat kolektivistik, hubungan keluarga umumnya menekankan kebersamaan, loyalitas, serta tanggung jawab terhadap keluarga besar. Sebaliknya, dalam budaya yang lebih individualistik, keluarga cenderung menekankan kemandirian serta kebebasan individu dalam mengambil keputusan.

Selain itu, budaya juga memengaruhi struktur dan pola hubungan dalam keluarga (Kagitcibasi, 2007). Perbedaan latar belakang budaya dapat menghasilkan variasi dalam bentuk keluarga, pola pengasuhan anak, serta cara anggota keluarga berkomunikasi. Oleh karena itu, dalam kajian psikologi keluarga, penting untuk memahami keberagaman budaya yang terdapat dalam masyarakat. Pendekatan yang sensitif terhadap budaya memungkinkan para peneliti maupun praktisi untuk menyadari bahwa tidak ada satu bentuk keluarga yang berlaku secara universal. Sebaliknya, setiap keluarga berkembang dalam konteks budaya tertentu yang membentuk nilai, pola interaksi, serta sumber kekuatan yang dimiliki keluarga tersebut.

Dengan demikian, konsep budaya memberikan kerangka yang penting dalam memahami bagaimana keluarga berfungsi dan berkembang dalam masyarakat yang beragam. Pemahaman mengenai pengaruh budaya dalam kehidupan keluarga dapat membantu individu maupun profesional di bidang psikologi untuk lebih menghargai perbedaan, sekaligus mengembangkan pendekatan yang lebih tepat dalam memahami dinamika keluarga.



Struktur keluarga dalam masyarakat tidak bersifat tunggal, melainkan menunjukkan keragaman yang dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, ekonomi, dan budaya. Secara tradisional, keluarga sering dipahami sebagai keluarga inti yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak yang tinggal bersama dalam satu rumah tangga. Namun, seiring dengan perkembangan masyarakat modern, bentuk keluarga menjadi semakin beragam. Perubahan sosial, mobilitas penduduk, pergeseran nilai budaya, serta meningkatnya angka perceraian telah mendorong munculnya berbagai bentuk keluarga yang berbeda dari pola keluarga tradisional. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa keluarga dapat memiliki struktur yang beragam, tetapi tetap menjalankan fungsi sosial dan emosional bagi para anggotanya.

Salah satu bentuk struktur keluarga yang paling umum adalah keluarga inti (nuclear family), yaitu keluarga yang terdiri atas pasangan suami dan istri beserta anak-anak mereka. Keluarga inti biasanya hidup secara mandiri dalam satu rumah tangga dan memiliki tanggung jawab utama dalam memenuhi kebutuhan ekonomi, pendidikan, serta pengasuhan anak. Dalam banyak masyarakat modern, keluarga inti menjadi bentuk keluarga yang dominan karena mobilitas pekerjaan dan urbanisasi membuat anggota keluarga cenderung hidup terpisah dari keluarga besar.

Selain keluarga inti, terdapat pula keluarga besar (extended family) yang mencakup anggota keluarga lain seperti kakek, nenek, paman, bibi, dan kerabat lainnya yang tinggal bersama atau memiliki hubungan yang sangat dekat. Dalam beberapa budaya, terutama pada masyarakat yang masih memegang nilai kolektivisme, keluarga besar memiliki peran yang signifikan dalam proses pengasuhan anak, pengambilan keputusan dalam keluarga, serta pemberian dukungan sosial dan ekonomi kepada anggota keluarga. Kehadiran keluarga besar juga dapat menjadi sumber dukungan emosional yang penting ketika keluarga menghadapi kesulitan atau perubahan dalam kehidupan.

Di samping kedua bentuk tersebut, perkembangan masyarakat modern juga menunjukkan meningkatnya variasi struktur keluarga, seperti keluarga dengan orang tua tunggal (single-parent family), keluarga tiri (stepfamily), serta keluarga yang terbentuk kembali setelah perceraian atau pernikahan ulang. Dalam keluarga orang tua tunggal, salah satu orang tua memikul tanggung jawab utama dalam membesarkan anak tanpa kehadiran pasangan. Kondisi ini dapat terjadi karena perceraian, kematian pasangan, maupun keputusan individu untuk membesarkan anak secara mandiri. Sementara itu, keluarga tiri terbentuk ketika salah satu atau kedua pasangan membawa anak dari pernikahan sebelumnya ke dalam keluarga yang baru. Dalam keluarga tiri, anggota keluarga perlu melakukan penyesuaian terhadap peran dan hubungan baru yang terbentuk di dalam keluarga.

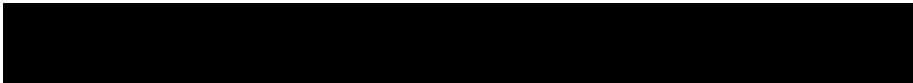
Selain bentuk-bentuk tersebut, terdapat pula beberapa struktur keluarga lain yang semakin banyak ditemukan dalam masyarakat modern. Salah satunya adalah keluarga tanpa anak (childfree family), yaitu pasangan yang memilih untuk tidak memiliki anak karena berbagai pertimbangan pribadi, ekonomi, atau gaya hidup. Selain itu, terdapat pula keluarga yang terbentuk melalui hubungan kohabitasi, yaitu pasangan yang hidup bersama tanpa ikatan pernikahan formal. Dalam beberapa masyarakat, bentuk keluarga ini semakin meningkat seiring dengan perubahan nilai sosial mengenai hubungan dan pernikahan.

Perkembangan teknologi dan mobilitas sosial juga turut mempengaruhi struktur dan dinamika keluarga. Misalnya, anggota keluarga yang tinggal di kota atau negara yang berbeda tetap dapat mempertahankan hubungan yang dekat melalui komunikasi digital. Hal ini menunjukkan bahwa kedekatan keluarga tidak selalu bergantung pada kedekatan fisik, tetapi juga dapat dibangun melalui interaksi emosional dan komunikasi yang terjaga dengan baik. Dalam beberapa kasus, keluarga modern bahkan membentuk jaringan hubungan yang luas meskipun anggotanya tidak selalu tinggal dalam satu rumah tangga.

Keberagaman struktur keluarga menunjukkan bahwa konsep keluarga terus berkembang seiring dengan perubahan yang terjadi dalam masyarakat. Tidak ada satu bentuk keluarga yang dapat dianggap sebagai satu-satunya model yang ideal bagi semua masyarakat. Setiap struktur keluarga memiliki tantangan dan kekuatan yang berbeda, yang dipengaruhi oleh konteks budaya, nilai, serta kondisi sosial di mana keluarga tersebut berada. Oleh karena itu, dalam kajian psikologi keluarga, pemahaman mengenai keragaman bentuk keluarga menjadi penting agar keluarga dapat dipahami secara lebih inklusif dan komprehensif.

Selain memahami berbagai bentuk struktur keluarga, penting juga untuk melihat bagaimana setiap struktur keluarga berfungsi dalam memenuhi kebutuhan emosional dan sosial anggotanya. Kualitas

hubungan antaranggota keluarga, komunikasi yang terbuka, serta dukungan emosional sering kali menjadi faktor yang lebih menentukan kesejahteraan keluarga dibandingkan dengan bentuk struktur keluarga itu sendiri. Dengan demikian, meskipun keluarga memiliki bentuk yang berbeda-beda, tujuan utama keluarga tetap sama, yaitu menciptakan lingkungan yang aman, penuh dukungan, dan kondusif bagi perkembangan setiap anggotanya.



Budaya memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membentuk cara anggota keluarga membangun dan menjalankan hubungan satu sama lain. Nilai-nilai budaya yang berkembang dalam masyarakat membentuk harapan mengenai bagaimana anggota keluarga seharusnya berperilaku, berkomunikasi, serta menjalankan peran masing-masing dalam kehidupan keluarga. Dalam konteks ini, budaya tidak hanya memengaruhi struktur keluarga, tetapi juga pola hubungan antara pasangan, relasi antara orang tua dan anak, serta interaksi dengan anggota keluarga besar. Oleh karena itu, untuk memahami dinamika keluarga secara lebih komprehensif, penting untuk mempertimbangkan latar belakang budaya yang melingkupi kehidupan keluarga tersebut.

Dalam banyak masyarakat, nilai-nilai budaya turut menentukan pembagian peran dan tanggung jawab dalam keluarga. Pada beberapa budaya yang lebih tradisional, pembagian peran antara laki-laki dan perempuan cenderung lebih tegas, di mana laki-laki sering dipandang sebagai pencari nafkah utama, sedangkan perempuan lebih berperan dalam pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga. Namun demikian, dalam masyarakat modern, perubahan nilai budaya telah mendorong berkembangnya pola hubungan yang lebih egaliter antara suami dan istri. Dalam pola ini, pasangan cenderung berbagi tanggung jawab ekonomi maupun domestik secara lebih seimbang. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa hubungan keluarga dapat berkembang seiring dengan perubahan nilai-nilai budaya dalam masyarakat.

Budaya juga memengaruhi cara anggota keluarga berkomunikasi serta menyelesaikan konflik. Dalam beberapa budaya, penyampaian emosi dan pendapat secara terbuka dianggap sebagai hal yang wajar dalam hubungan keluarga. Sebaliknya, dalam budaya lain, keharmonisan dan penghormatan terhadap hierarki keluarga lebih ditekankan, sehingga anggota keluarga cenderung lebih berhati-hati dalam mengungkapkan perasaan maupun perbedaan pendapat. Perbedaan pola komunikasi ini dapat memengaruhi kualitas hubungan keluarga serta cara anggota keluarga menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, budaya turut memengaruhi harapan keluarga terhadap pendidikan, karier, serta masa depan anggota keluarga. Orang tua sering menanamkan nilai-nilai budaya tertentu kepada anak-anak mereka, seperti pentingnya tanggung jawab, penghormatan terhadap orang tua, serta komitmen terhadap keluarga. Nilai-nilai tersebut kemudian membentuk pola hubungan dan interaksi di dalam keluarga. Dengan demikian, budaya memainkan peran penting dalam membentuk karakter hubungan keluarga serta menentukan bagaimana anggota keluarga saling mendukung dan berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks Indonesia, keragaman budaya yang sangat luas juga mempengaruhi pola pengasuhan anak dalam keluarga. Setiap kelompok budaya memiliki nilai, norma, dan praktik pengasuhan yang khas yang diwariskan secara turun-temurun. Misalnya, dalam budaya Jawa dikenal nilai unggah-ungguh atau tata krama yang menekankan pentingnya sikap hormat kepada orang tua dan orang yang lebih tua. Anak-anak sejak kecil diajarkan untuk berbicara dengan bahasa yang sopan, menghormati orang tua, serta menjaga keharmonisan dalam hubungan keluarga. Dalam praktik pengasuhan, orang tua sering menekankan pentingnya kesabaran, pengendalian diri, dan menjaga hubungan yang harmonis dengan anggota keluarga maupun masyarakat sekitar.

Pada budaya Minangkabau yang menganut sistem kekerabatan matrilineal, pengasuhan anak juga melibatkan peran keluarga besar, khususnya dari pihak ibu. Anak-anak tidak hanya diasuh oleh orang tua kandung, tetapi juga oleh anggota keluarga lain seperti nenek, paman, atau bibi. Dalam budaya ini, pendidikan nilai-nilai adat dan agama menjadi bagian penting dari proses pengasuhan. Anak-anak diajarkan untuk memahami tanggung jawab terhadap keluarga dan komunitas sejak usia dini.

Sementara itu, dalam budaya Batak yang dikenal memiliki ikatan kekerabatan yang kuat, keluarga besar juga memainkan peran penting dalam kehidupan anak. Nilai-nilai seperti keberanian, tanggung jawab, serta kebanggaan terhadap identitas keluarga sering ditanamkan kepada anak sejak kecil. Orang tua dalam budaya Batak sering mendorong anak untuk memiliki semangat belajar yang tinggi serta mencapai prestasi yang dapat membanggakan keluarga.

Dalam beberapa budaya di Indonesia Timur, seperti budaya Bugis atau Toraja, nilai kehormatan keluarga dan solidaritas sosial juga sangat ditekankan dalam pengasuhan anak. Anak-anak diajarkan untuk menjaga nama baik keluarga, menghormati orang tua, serta menunjukkan loyalitas terhadap keluarga dan komunitas. Nilai-nilai ini sering ditanamkan melalui berbagai tradisi keluarga, cerita budaya, maupun keterlibatan anak dalam kegiatan sosial dan adat istiadat.

Meskipun terdapat berbagai perbedaan dalam praktik pengasuhan di berbagai budaya di Indonesia, terdapat pula nilai-nilai yang relatif serupa yang menjadi dasar dalam banyak keluarga Indonesia, seperti pentingnya menghormati orang tua, menjaga keharmonisan keluarga, serta menanamkan tanggung jawab kepada anak. Nilai-nilai tersebut menjadi bagian penting dalam membentuk karakter anak dan memperkuat hubungan antaranggota keluarga.

Dengan demikian, pengasuhan anak tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya di mana keluarga tersebut berada. Budaya memberikan

kerangka nilai yang memandu orang tua dalam mendidik dan membimbing anak-anak mereka. Memahami pengaruh budaya dalam pengasuhan anak membantu kita melihat bahwa tidak ada satu pola pengasuhan yang sepenuhnya sama di setiap keluarga, karena praktik pengasuhan selalu dipengaruhi oleh nilai, tradisi, serta pengalaman sosial yang berkembang dalam masyarakat tempat keluarga tersebut hidup.

Dalam kajian psikologi keluarga, keluarga sering dipahami sebagai suatu sistem sosial yang terdiri dari individu-individu yang saling berinteraksi dan saling memengaruhi satu sama lain. Sebagai sebuah sistem, keluarga tidak dapat dipahami hanya melalui perilaku masing-masing individu secara terpisah, melainkan harus dilihat sebagai suatu kesatuan yang saling berkaitan. Perubahan yang dialami oleh salah satu anggota keluarga dapat memengaruhi anggota keluarga lainnya serta memengaruhi keseimbangan dalam keseluruhan sistem keluarga. Oleh karena itu, pendekatan sistem keluarga menekankan pentingnya memahami pola hubungan, pembagian peran, serta interaksi antaranggota keluarga dalam konteks yang lebih luas.

Dalam memahami keluarga sebagai suatu sistem, terdapat beberapa karakteristik utama yang menggambarkan bagaimana keluarga berfungsi. Salah satu karakteristik tersebut adalah kohesi (cohesion), yaitu tingkat kedekatan emosional dan keterikatan antara anggota keluarga (Bowen, 1978). Kohesi mencerminkan sejauh mana anggota keluarga merasa saling terhubung, memberikan dukungan, serta memiliki rasa kebersamaan. Karakteristik lainnya adalah fleksibilitas (flexibility), yaitu kemampuan keluarga untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan yang terjadi, baik yang berkaitan dengan peran, aturan, maupun struktur keluarga. Keluarga yang memiliki tingkat fleksibilitas yang baik umumnya lebih mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Selain itu, komunikasi juga menjadi aspek yang sangat penting dalam sistem keluarga, karena

melalui komunikasi anggota keluarga dapat mengekspresikan perasaan, menyelesaikan konflik, serta memperkuat hubungan interpersonal di antara mereka.

Selain karakteristik internal tersebut, faktor sosiokultural juga memiliki pengaruh yang besar terhadap cara keluarga menjalankan fungsinya. Karakteristik sosiokultural mencakup nilai budaya, norma sosial, latar belakang etnis, serta kondisi sosial ekonomi yang membentuk pola kehidupan keluarga. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi cara keluarga mengambil keputusan, membagi peran, serta menjalankan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, dalam masyarakat yang menekankan nilai kolektivisme, hubungan keluarga biasanya ditandai dengan keterikatan yang kuat antaranggota keluarga serta keterlibatan keluarga besar dalam berbagai keputusan penting. Sebaliknya, dalam masyarakat yang lebih individualistik, keluarga cenderung memberikan ruang yang lebih besar bagi kemandirian individu (Kagitcibasi, 2007; Cherlin, 2010).

Dengan demikian, sistem keluarga dan karakteristik sosiokultural saling berkaitan dalam membentuk dinamika kehidupan keluarga. Pemahaman terhadap kedua aspek tersebut membantu kita melihat bahwa kehidupan keluarga tidak hanya dipengaruhi oleh interaksi antaranggota keluarga, tetapi juga oleh nilai-nilai budaya dan kondisi sosial yang melingkupi kehidupan keluarga tersebut. Pendekatan ini menjadi penting dalam kajian psikologi keluarga karena memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana keluarga berkembang, beradaptasi, serta menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sosial.

Dalam praktiknya, sistem keluarga juga menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kualitas hubungan antaranggota keluarga. Beberapa tantangan yang sering muncul antara lain kurangnya komunikasi dalam keluarga, permasalahan ekonomi, perceraian, pengaruh teknologi dan media, serta tekanan pekerjaan dan kesibukan individu. Kurangnya komunikasi dalam keluarga, misalnya, dapat

mengurangi kedekatan emosional antara anggota keluarga. Orang tua yang sebelumnya memiliki waktu untuk berdiskusi dan berinteraksi dengan anak dapat menjadi semakin jarang melakukannya karena kesibukan pekerjaan, sehingga hubungan antara orang tua dan anak menjadi kurang erat.

Permasalahan ekonomi juga dapat memengaruhi dinamika keluarga, karena anggota keluarga mungkin harus lebih fokus pada upaya memenuhi kebutuhan ekonomi sehingga waktu kebersamaan dalam keluarga menjadi berkurang. Selain itu, perceraian merupakan peristiwa yang dapat membawa perubahan besar dalam sistem keluarga dan sering kali berdampak pada kesejahteraan psikologis anggota keluarga, terutama anak-anak. Pengaruh teknologi dan media juga menjadi tantangan dalam kehidupan keluarga modern, karena penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat mengurangi interaksi langsung antaranggota keluarga. Di samping itu, tekanan pekerjaan dan kesibukan yang tinggi juga dapat mengurangi waktu yang tersedia untuk keluarga serta berpotensi memengaruhi kesehatan mental individu.

Secara keseluruhan, sistem keluarga dapat dipahami sebagai struktur yang mengatur hubungan antaranggota keluarga serta berfungsi untuk memenuhi berbagai kebutuhan, baik kebutuhan biologis, ekonomi, pendidikan, sosial, emosional, maupun religius. Dalam menjalankan fungsinya, keluarga juga menghadapi berbagai tantangan seperti permasalahan ekonomi, kurangnya komunikasi, pengaruh media, serta tekanan sosial dan pekerjaan. Oleh karena itu, untuk menjaga keharmonisan keluarga diperlukan kemampuan beradaptasi yang baik, komunikasi yang efektif, serta dukungan timbal balik antaranggota keluarga dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Setiap keluarga memiliki berbagai kekuatan atau potensi yang dapat membantu anggotanya menghadapi beragam tantangan kehidupan. Dalam kajian psikologi keluarga, kekuatan keluarga merujuk pada berbagai kualitas positif yang memungkinkan keluarga berfungsi secara efektif, mempertahankan hubungan yang sehat, serta mendukung kesejahteraan seluruh anggotanya. Kekuatan tersebut dapat tercermin dalam kedekatan emosional antaranggota keluarga, komunikasi yang terbuka, komitmen terhadap kehidupan keluarga, serta kemampuan untuk bekerja sama dalam menyelesaikan berbagai permasalahan. Meskipun terdapat perbedaan budaya di berbagai masyarakat, banyak penelitian menunjukkan bahwa keluarga di berbagai budaya memiliki nilai-nilai dasar yang serupa dalam upaya menjaga keharmonisan dan kesejahteraan keluarga. Dalam konteks Indonesia, kekuatan keluarga sering kali diperkuat oleh nilai-nilai budaya yang menekankan kebersamaan, gotong royong, serta rasa tanggung jawab terhadap keluarga.

Salah satu kekuatan utama dalam keluarga adalah adanya komitmen yang kuat terhadap keluarga serta rasa tanggung jawab terhadap kesejahteraan anggota keluarga. Anggota keluarga umumnya menunjukkan kepedulian dan perhatian satu sama lain melalui dukungan emosional maupun bantuan praktis dalam kehidupan sehari-hari. Komitmen tersebut tercermin dalam kesediaan anggota keluarga untuk saling membantu, menjaga hubungan yang harmonis, serta bekerja sama dalam menghadapi berbagai kesulitan yang mungkin muncul. Dalam masyarakat Indonesia, nilai komitmen terhadap keluarga sering terlihat dalam praktik kehidupan sehari-hari, misalnya ketika anggota keluarga saling membantu dalam menghadapi kesulitan ekonomi, merawat anggota keluarga yang sakit, atau mendukung pendidikan anak-anak dalam keluarga. Tidak jarang pula keluarga besar turut terlibat dalam memberikan dukungan, misalnya kakek dan nenek membantu mengasuh cucu atau saudara saling membantu dalam memenuhi kebutuhan keluarga.

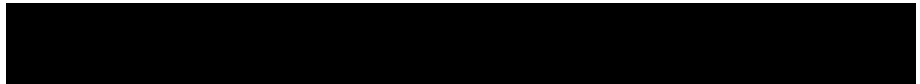
Selain komitmen, komunikasi yang positif juga merupakan salah satu kekuatan penting dalam keluarga. Keluarga yang memiliki pola komunikasi yang terbuka dan saling menghargai cenderung mampu membangun hubungan yang lebih dekat dan harmonis. Melalui komunikasi yang efektif, anggota keluarga dapat berbagi perasaan, menyampaikan kebutuhan, serta menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif. Dalam budaya Indonesia, komunikasi keluarga sering dipengaruhi oleh nilai sopan santun dan penghormatan terhadap orang yang lebih tua. Anak-anak biasanya diajarkan untuk berbicara dengan cara yang santun kepada orang tua dan anggota keluarga yang lebih tua. Meskipun demikian, dalam banyak keluarga modern di Indonesia, orang tua juga semakin mendorong anak untuk mengungkapkan pendapat dan perasaan mereka secara terbuka sehingga tercipta hubungan yang lebih dialogis antara orang tua dan anak.

Kekuatan keluarga juga dapat dilihat dari kemampuan keluarga untuk beradaptasi dalam menghadapi perubahan. Setiap keluarga akan menghadapi berbagai situasi yang menantang, seperti perubahan kondisi ekonomi, masalah kesehatan, maupun perubahan dalam struktur keluarga. Keluarga yang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut umumnya lebih mampu menjaga stabilitas dan kesejahteraan anggotanya. Dalam masyarakat Indonesia, kemampuan beradaptasi ini sering diperkuat oleh nilai kebersamaan dan dukungan dari keluarga besar maupun lingkungan sosial. Misalnya, ketika salah satu anggota keluarga kehilangan pekerjaan, anggota keluarga lainnya sering berusaha memberikan dukungan baik secara emosional maupun materiil. Selain itu, budaya gotong royong yang masih kuat di banyak daerah juga dapat menjadi sumber dukungan sosial yang membantu keluarga menghadapi kesulitan.

Nilai-nilai budaya seperti kebersamaan, rasa hormat kepada orang tua, serta tanggung jawab terhadap keluarga sering menjadi fondasi penting dalam memperkuat ketahanan keluarga di Indonesia. Dalam banyak keluarga, orang tua menanamkan nilai bahwa keberhasilan individu tidak hanya dipandang sebagai pencapaian

pribadi, tetapi juga sebagai kebanggaan bagi keluarga. Oleh karena itu, anggota keluarga sering saling mendukung dalam mencapai pendidikan yang lebih tinggi, memperoleh pekerjaan yang lebih baik, serta meningkatkan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Dengan demikian, meskipun terdapat perbedaan budaya dalam struktur dan pola hubungan keluarga, banyak keluarga di berbagai belahan dunia memiliki kekuatan yang serupa dalam menjaga keharmonisan dan kesejahteraan anggotanya. Nilai-nilai seperti komitmen, komunikasi yang baik, saling menghargai, serta kemampuan untuk beradaptasi menjadi fondasi penting yang memungkinkan keluarga untuk berkembang dan tetap kuat dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam konteks Indonesia, kekuatan-kekuatan tersebut sering diperkuat oleh nilai budaya seperti kebersamaan, gotong royong, serta penghormatan terhadap keluarga, yang menjadi bagian penting dalam membentuk ketahanan dan kesejahteraan keluarga.



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut secara jelas dan sistematis.

1. Jelaskan pengertian budaya dalam konteks kehidupan keluarga. Mengapa budaya memiliki pengaruh penting terhadap dinamika hubungan dalam keluarga?
2. Setiap masyarakat memiliki nilai dan norma budaya yang berbeda. Jelaskan bagaimana perbedaan budaya dapat mempengaruhi cara anggota keluarga berinteraksi dan menjalankan peran dalam keluarga.
3. Uraikan berbagai bentuk struktur keluarga yang terdapat dalam masyarakat. Menurut Anda, bagaimana perubahan sosial dapat mempengaruhi munculnya keberagaman struktur keluarga tersebut?
4. Jelaskan hubungan antara sistem keluarga dan karakteristik sosiokultural. Mengapa pemahaman mengenai latar belakang budaya penting dalam mempelajari dinamika keluarga?

5. Setiap keluarga memiliki kekuatan yang dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang dianutnya. Jelaskan beberapa contoh kekuatan keluarga yang dapat ditemukan dalam berbagai budaya.

# BAB 3

## DINAMIKA HUBUNGAN DALAM KELUARGA

---

Mahasiswa memahami proses terbentuknya hubungan interpersonal dalam keluarga.

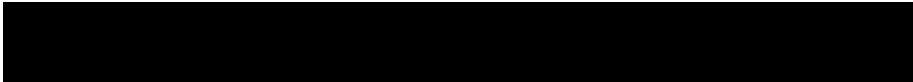
Persahabatan, cinta, dan keintiman merupakan unsur penting dalam pembentukan serta perkembangan hubungan interpersonal, baik dalam konteks keluarga maupun hubungan pasangan. Persahabatan sering kali menjadi dasar bagi terbentuknya hubungan yang lebih mendalam karena melibatkan rasa saling percaya, kedekatan emosional, serta dukungan timbal balik antarindividu (Huston, 2009). Melalui hubungan persahabatan, individu belajar untuk berbagi pengalaman dan perasaan, serta membangun pola komunikasi yang terbuka. Persahabatan yang kuat dapat memberikan rasa aman dan kenyamanan emosional, yang kemudian menjadi landasan bagi berkembangnya hubungan yang lebih intim, termasuk hubungan romantis dan pernikahan.

Cinta merupakan perasaan yang melibatkan keterikatan emosional yang kuat antara dua individu. Dalam hubungan pasangan, cinta sering dipahami sebagai kombinasi dari berbagai unsur, seperti ketertarikan, komitmen, perhatian, serta keinginan untuk mempertahankan hubungan dalam jangka panjang. Cinta tidak hanya berkaitan dengan aspek romantis, tetapi juga mencakup tanggung jawab serta komitmen terhadap pasangan. Dalam kehidupan keluarga, cinta menjadi kekuatan yang mendorong pasangan untuk saling mendukung,

menghadapi berbagai tantangan secara bersama, serta membangun hubungan yang stabil dan bermakna (Olson & DeFrain, 2019).

Keintiman merupakan aspek penting yang memperkuat hubungan antara individu, baik dalam keluarga maupun dalam hubungan pasangan. Keintiman mencerminkan kedekatan emosional yang memungkinkan individu untuk saling memahami secara mendalam, berbagi perasaan secara terbuka, serta merasa diterima oleh pasangan maupun anggota keluarga lainnya (Karney & Bradbury, 1995). Keintiman berkembang melalui komunikasi yang jujur, kepercayaan, serta keterbukaan dalam hubungan. Apabila keintiman terjalin dengan baik, hubungan interpersonal cenderung menjadi lebih kuat, stabil, dan mampu menghadapi berbagai tantangan yang muncul dalam kehidupan keluarga.

Dengan demikian, persahabatan, cinta, dan keintiman merupakan tiga komponen yang saling berkaitan dalam membangun hubungan yang sehat dan bermakna. Ketiga aspek tersebut membantu individu mengembangkan kedekatan emosional, rasa saling percaya, serta komitmen yang kuat dalam hubungan keluarga maupun hubungan pasangan. Hubungan yang didasarkan pada persahabatan yang kuat, cinta yang tulus, serta keintiman yang mendalam umumnya memiliki kualitas yang lebih baik dan lebih mampu bertahan dalam jangka waktu yang panjang.



Hubungan romantis merupakan salah satu bentuk hubungan interpersonal yang berkembang melalui interaksi emosional antara dua individu (Huston, 2009). Perkembangan hubungan ini biasanya diawali dengan proses saling mengenal yang disertai munculnya ketertarikan. Pada tahap awal, individu cenderung mengeksplorasi kesamaan minat, nilai, serta karakteristik kepribadian pasangan. Proses tersebut memungkinkan kedua individu untuk memahami satu sama lain dan

menilai apakah hubungan tersebut memiliki potensi untuk berkembang menjadi hubungan yang lebih serius.

Seiring berjalannya waktu, hubungan romantis dapat berkembang menuju kedekatan emosional yang lebih mendalam. Pada tahap ini, rasa percaya, keterbukaan, serta komitmen terhadap pasangan mulai terbentuk. Komunikasi yang efektif menjadi faktor penting dalam memperkuat hubungan, karena melalui komunikasi pasangan dapat berbagi perasaan, harapan, serta pengalaman hidup. Kedekatan emosional yang terbangun dalam hubungan romantis membantu pasangan saling mendukung dan memperkuat keterikatan dalam hubungan. Selain itu, perkembangan hubungan romantis juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kesamaan nilai, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta kemampuan pasangan dalam mengelola konflik. Hubungan yang sehat biasanya ditandai dengan keseimbangan antara kedekatan emosional dan penghargaan terhadap kemandirian masing-masing individu.

Persahabatan dan hubungan romantis memiliki sejumlah kesamaan, terutama dalam hal dukungan emosional, kepercayaan, serta komunikasi yang terbuka. Namun, keduanya memiliki perbedaan dalam tingkat keterikatan dan ekspektasi hubungan. Persahabatan umumnya didasarkan pada kebersamaan dan kesamaan minat tanpa adanya tuntutan fisik maupun komitmen jangka panjang. Sebaliknya, hubungan romantis biasanya melibatkan ketertarikan fisik, kedekatan emosional yang lebih mendalam, serta harapan akan eksklusivitas dan masa depan bersama (Olson & DeFrain, 2019). Menariknya, banyak hubungan romantis yang berawal dari persahabatan. Meskipun demikian, perubahan dari hubungan pertemanan menjadi hubungan romantis memerlukan komunikasi yang jelas agar tidak menimbulkan risiko hilangnya hubungan persahabatan apabila hubungan romantis tersebut tidak berjalan dengan baik.

Persahabatan sendiri memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Hubungan persahabatan dapat memberikan dukungan

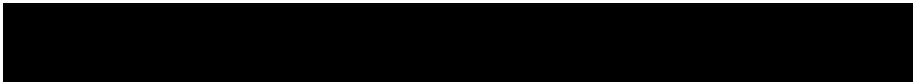
emosional, membantu individu mengembangkan keterampilan sosial, serta menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan kehidupan. Sepanjang rentang kehidupan, pola persahabatan dapat mengalami perubahan. Pada masa remaja, persahabatan berperan penting dalam pembentukan identitas diri. Pada masa dewasa muda, teman sering menjadi sumber dukungan ketika individu menghadapi tantangan karier maupun hubungan romantis. Sementara itu, pada masa dewasa tengah dan lanjut, jumlah teman dekat mungkin berkurang, tetapi kualitas hubungan biasanya menjadi lebih mendalam dan bermakna. Bahkan, pasangan yang memiliki jaringan persahabatan yang sehat cenderung memiliki tingkat kepuasan perkawinan yang lebih tinggi karena adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Olson & DeFrain, 2019).

Dalam kajian psikologi, cinta sering dipahami melalui tiga komponen utama, yaitu intimacy (kedekatan emosional), passion (ketertarikan fisik dan romantis), serta commitment (komitmen untuk mempertahankan hubungan dalam jangka panjang). Ketiga komponen tersebut dikenal sebagai teori segitiga cinta yang dikemukakan oleh Sternberg (dalam Olson & DeFrain, 2019). Kombinasi dari ketiga unsur ini menghasilkan berbagai bentuk cinta. Misalnya, cinta romantis menekankan aspek kedekatan emosional dan ketertarikan fisik, sedangkan cinta persahabatan lebih menekankan kedekatan emosional dan komitmen. Bentuk cinta yang paling lengkap adalah consummate love, yaitu ketika ketiga komponen tersebut hadir secara seimbang. Namun demikian, hubungan cinta bersifat dinamis sehingga memerlukan pemeliharaan melalui komunikasi yang baik, aktivitas bersama, serta komitmen untuk mempertahankan hubungan.

Dalam hubungan romantis, kecemburuan juga dapat muncul sebagai respons emosional terhadap ancaman terhadap hubungan yang dianggap penting (McGinley & Sabbadini, 2006; Seidman, 2014). Pada tingkat tertentu, kecemburuan dapat berfungsi sebagai sinyal bahwa individu menghargai hubungan yang dimilikinya. Namun, kecemburuan yang berlebihan dapat menimbulkan kecurigaan, konflik, bahkan perilaku kontrol atau kekerasan dalam hubungan. Penelitian

menunjukkan bahwa pria cenderung lebih sensitif terhadap kemungkinan keterlibatan seksual pasangan dengan orang lain, sedangkan wanita lebih peka terhadap keterlibatan emosional pasangan dengan pihak lain (Levy et al., 2006; Pines, 2005).

Kecemburuan dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor eksternal berkaitan dengan perilaku pasangan yang dianggap mengancam hubungan, sedangkan faktor internal berkaitan dengan kondisi psikologis individu seperti harga diri, rasa aman dalam hubungan, serta pengalaman masa lalu dalam membangun kepercayaan. Individu dengan harga diri yang rendah atau rasa tidak aman terhadap hubungan cenderung lebih mudah mengalami kecemburuan (Marelich, Gaines, & Banzet, 2003; Seidman, 2014). Oleh karena itu, kecemburuan dalam hubungan sebaiknya dihadapi melalui komunikasi yang terbuka antara pasangan sehingga dapat menjadi kesempatan untuk memperkuat kepercayaan dan kedekatan emosional dalam hubungan.



Pemilihan pasangan hidup merupakan salah satu keputusan penting dalam kehidupan individu karena keputusan tersebut akan memengaruhi kehidupan keluarga di masa depan. Proses pemilihan pasangan biasanya melibatkan berbagai pertimbangan, seperti kesamaan nilai, latar belakang budaya, kepribadian, serta tujuan hidup. Banyak penelitian menunjukkan bahwa individu cenderung memilih pasangan yang memiliki kesamaan dalam berbagai aspek kehidupan, karena kesamaan tersebut dapat mempermudah komunikasi, kerja sama, serta penyesuaian dalam hubungan jangka panjang. Oleh karena itu, pemilihan pasangan hidup tidak hanya didasarkan pada perasaan cinta, tetapi juga pada pertimbangan rasional mengenai kesesuaian antara kedua individu.

Faktor sosial dan budaya juga memiliki pengaruh yang signifikan dalam proses pemilihan pasangan hidup. Nilai-nilai budaya dalam masyarakat sering memengaruhi cara individu memandang hubungan

romantis dan pernikahan. Dalam beberapa budaya, keluarga memiliki peran penting dalam menentukan pasangan hidup, sedangkan dalam budaya lain keputusan tersebut lebih banyak ditentukan oleh individu yang menjalani hubungan tersebut. Selain itu, faktor seperti usia, latar belakang pendidikan, status sosial ekonomi, serta agama juga sering menjadi pertimbangan dalam memilih pasangan.

Kepribadian dan kemampuan individu dalam membangun hubungan juga berperan penting dalam keberhasilan hubungan jangka panjang. Pasangan yang mampu berkomunikasi secara terbuka, saling menghargai, serta menyelesaikan konflik secara konstruktif cenderung memiliki hubungan yang lebih stabil dan harmonis. Dalam hubungan jangka panjang, komitmen, kepercayaan, dan kesediaan untuk bekerja sama menjadi faktor penting dalam menjaga kualitas hubungan.

Perkembangan teknologi digital juga turut memengaruhi cara individu membangun hubungan romantis. Penggunaan internet, aplikasi kencan, dan media sosial telah memperluas cara individu bertemu dan mengenal calon pasangan. Survei Pew Research Center menunjukkan bahwa penggunaan layanan kencan online meningkat secara signifikan dalam satu dekade terakhir, dan sebagian pasangan bahkan bertemu melalui platform digital tersebut (Pew Research Center, 2016). Meskipun demikian, tidak semua pengguna layanan tersebut benar-benar melanjutkan hubungan hingga tahap pertemuan langsung.

Preferensi dalam memilih pasangan juga mengalami perubahan seiring waktu. Pada akhir abad ke-20, ketertarikan timbal balik dan cinta dipandang sebagai kualitas penting bagi pria maupun wanita (Najman et al., 2006). Namun, beberapa penelitian menunjukkan adanya perbedaan kecenderungan dalam preferensi pasangan. Wanita cenderung lebih memperhatikan kemampuan ekonomi, status sosial, serta tingkat pendidikan pasangan yang dianggap mencerminkan potensi masa depan (deVries, Swenson, & Walsh, 2007; Mehta, 2013). Sebaliknya, pria lebih sering menekankan aspek daya tarik fisik. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa daya tarik fisik yang terlihat melalui foto sering

kali memengaruhi peluang seseorang untuk mendapatkan pasangan dalam konteks kencan online.

Dengan demikian, pemilihan pasangan hidup merupakan proses yang kompleks yang melibatkan faktor emosional, sosial, budaya, dan psikologis. Pemahaman terhadap berbagai faktor tersebut dapat membantu individu membuat keputusan yang lebih matang dalam membangun hubungan yang sehat, stabil, dan berkelanjutan dalam kehidupan keluarga.



Keberhasilan suatu hubungan dalam keluarga maupun hubungan pasangan tidak terjadi secara kebetulan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang membantu menjaga kualitas hubungan tersebut. Salah satu faktor yang sangat penting adalah komunikasi yang efektif antara pasangan. Komunikasi yang terbuka dan jujur memungkinkan pasangan untuk saling memahami kebutuhan, harapan, serta perasaan masing-masing. Melalui komunikasi yang baik, pasangan juga dapat menyelesaikan perbedaan pendapat dan konflik secara konstruktif sehingga hubungan dapat tetap terjaga dengan baik.

Selain komunikasi, kesamaan nilai dan tujuan hidup juga berperan penting dalam keberhasilan hubungan. Pasangan yang memiliki pandangan yang sejalan mengenai nilai keluarga, peran dalam rumah tangga, serta rencana masa depan biasanya lebih mudah membangun hubungan yang stabil. Kesamaan tersebut membantu pasangan dalam mengambil keputusan bersama serta mengurangi potensi konflik yang muncul akibat perbedaan pandangan yang mendasar.

Faktor lain yang penting adalah komitmen dan kepercayaan. Komitmen menunjukkan kesediaan pasangan untuk mempertahankan hubungan dalam jangka panjang, termasuk ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Sementara itu, kepercayaan menjadi dasar bagi

terciptanya rasa aman dan kedekatan emosional dalam hubungan. Ketika pasangan saling mempercayai, mereka akan lebih mudah bekerja sama, saling mendukung, serta menghadapi berbagai masalah bersama.

Keintiman juga merupakan unsur penting dalam hubungan yang sehat. Keintiman mengacu pada kedekatan emosional dan rasa hangat yang terjalin antara individu dalam suatu hubungan. Melalui keintiman, individu dapat berbagi pengalaman, perasaan, dan pemikiran secara lebih terbuka. Tanpa keintiman, hubungan cenderung terasa jauh dan kurang bermakna. Banyak individu memandang pernikahan sebagai sarana untuk membangun dan mempertahankan keintiman dalam kehidupan bersama.

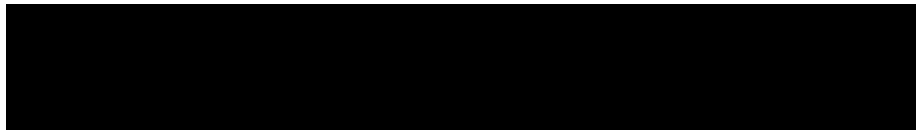
Dalam hubungan interpersonal, keintiman dapat berkembang melalui berbagai cara, seperti kedekatan emosional, intelektual, sosial, maupun rekreasional. Pengalaman intim terjadi ketika individu merasa nyaman untuk berbagi pikiran, perasaan, atau pengalaman pribadi dengan orang lain. Namun, hubungan intim biasanya tidak dapat dimiliki dalam jumlah yang banyak karena keintiman membutuhkan waktu, kepercayaan, dan keterlibatan emosional yang mendalam.

Komunikasi yang jujur menjadi dasar penting bagi terciptanya keintiman yang sehat. Namun, keterbukaan perlu dilakukan secara bijaksana dan pada waktu yang tepat. Komunikasi yang terbuka dengan niat baik dapat memperkuat hubungan, sedangkan sikap menghindari masalah atau menutup-nutupi konflik justru dapat menimbulkan kesulitan dalam hubungan. Oleh karena itu, pasangan perlu belajar menghadapi perbedaan secara langsung dan mencari solusi melalui kompromi yang saling menghargai.

Selain itu, keberhasilan hubungan juga dipengaruhi oleh kedekatan emosional pasangan, kemampuan beradaptasi, serta kesesuaian kepribadian. Pasangan yang memiliki kedekatan emosional yang baik biasanya mampu menyeimbangkan waktu kebersamaan dengan kebutuhan akan kemandirian masing-masing. Mereka juga

saling mendukung dan menempatkan hubungan sebagai prioritas. Kemampuan beradaptasi juga penting karena setiap hubungan akan menghadapi perubahan situasi dan berbagai tekanan kehidupan.

Pada akhirnya, pasangan yang memiliki hubungan yang sehat biasanya mampu menyelesaikan konflik melalui komunikasi yang terbuka dan saling menghargai perasaan satu sama lain. Mereka cenderung menghadapi masalah secara langsung daripada menghindarinya. Dengan demikian, keberhasilan hubungan sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti komunikasi yang baik, komitmen, kepercayaan, keintiman, kemampuan beradaptasi, serta keterampilan dalam menyelesaikan konflik.



Hubungan pasangan dalam kehidupan keluarga merupakan proses yang dinamis dan terus berkembang seiring dengan perubahan dalam kehidupan individu maupun keluarga. Setelah memasuki pernikahan, pasangan biasanya mengalami berbagai tahap perkembangan yang dipengaruhi oleh perubahan peran, tanggung jawab, serta situasi kehidupan yang dihadapi bersama. Pada tahap awal pernikahan, pasangan umumnya berfokus pada proses penyesuaian diri, seperti menyesuaikan kebiasaan, nilai, dan harapan masing-masing dalam menjalani kehidupan bersama. Proses penyesuaian ini penting untuk membangun dasar hubungan yang stabil dalam keluarga.

Dalam konteks kehidupan keluarga di Indonesia, tahap penyesuaian pada awal pernikahan sering kali juga melibatkan penyesuaian dengan keluarga besar. Misalnya, pasangan yang baru menikah mungkin harus menyesuaikan diri dengan kebiasaan keluarga pasangan, tradisi keluarga, maupun pola interaksi dengan orang tua dan kerabat. Pada beberapa keluarga, pasangan yang baru menikah bahkan masih tinggal bersama orang tua salah satu pihak untuk sementara

waktu. Situasi ini dapat menjadi sumber dukungan bagi pasangan, tetapi juga dapat menimbulkan tantangan dalam membangun kemandirian rumah tangga serta dalam menyesuaikan batasan hubungan antara pasangan dan keluarga besar.

Seiring berjalannya waktu, hubungan pasangan juga dipengaruhi oleh berbagai peristiwa kehidupan, seperti kelahiran anak, perubahan pekerjaan, maupun tantangan ekonomi. Kehadiran anak dapat membawa kebahagiaan sekaligus tanggung jawab baru bagi pasangan. Pada tahap ini, pasangan perlu bekerja sama dalam menjalankan peran sebagai orang tua serta menjaga keseimbangan antara peran sebagai pasangan dan peran sebagai orang tua. Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif, saling mendukung, dan berbagi tanggung jawab menjadi faktor penting dalam menjaga keharmonisan hubungan keluarga.

Dalam kehidupan keluarga di Indonesia, perubahan kondisi ekonomi sering menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi hubungan pasangan. Misalnya, ketika salah satu pasangan mengalami kehilangan pekerjaan atau penurunan pendapatan, pasangan perlu bekerja sama untuk menyesuaikan pola pengeluaran serta mencari solusi bersama. Dalam banyak keluarga, dukungan dari pasangan maupun keluarga besar dapat membantu pasangan menghadapi situasi tersebut dengan lebih baik. Contoh lain dapat terlihat pada keluarga di mana kedua pasangan bekerja. Dalam situasi tersebut, pasangan perlu membagi tanggung jawab rumah tangga dan pengasuhan anak secara lebih seimbang agar tidak menimbulkan ketegangan dalam hubungan.

Pada tahap berikutnya, pasangan juga menghadapi perubahan yang berkaitan dengan siklus kehidupan keluarga, misalnya ketika anak-anak tumbuh dewasa dan mulai hidup mandiri atau ketika pasangan memasuki masa dewasa madya dan lanjut usia. Perubahan tersebut sering kali menuntut penyesuaian kembali dalam hubungan pasangan. Misalnya, ketika anak-anak mulai meninggalkan rumah untuk melanjutkan pendidikan atau bekerja di kota lain, pasangan kembali

memiliki lebih banyak waktu bersama. Bagi sebagian pasangan, situasi ini dapat menjadi kesempatan untuk memperkuat kembali hubungan mereka sebagai pasangan.

Dalam konteks Indonesia, fenomena ini juga dapat terlihat ketika orang tua memasuki fase kehidupan di mana mereka mulai berperan sebagai kakek dan nenek. Kehadiran cucu sering kali membawa dinamika baru dalam kehidupan keluarga, di mana pasangan kembali terlibat dalam pengasuhan anak dalam bentuk yang berbeda. Situasi ini dapat mempererat hubungan keluarga besar sekaligus memberikan makna baru dalam kehidupan pasangan pada masa dewasa madya atau lanjut usia.

Penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap kepuasan dalam hubungan pasangan. Olson dan rekan-rekannya (2008) mengidentifikasi lima aspek penting yang membedakan pasangan yang bahagia dan yang tidak bahagia, yaitu komunikasi, kedekatan pasangan, fleksibilitas, kesesuaian kepribadian, dan kemampuan menyelesaikan konflik. Kelima aspek tersebut dianggap sebagai kunci dalam membangun keintiman dan kualitas hubungan. Data dari inventaris ENRICH menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan pasangan dapat diprediksi dengan tingkat akurasi yang tinggi berdasarkan lima aspek tersebut (PREPARE-ENRICH, 2016). Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan pasangan sangat dipengaruhi oleh kemampuan pasangan untuk berkomunikasi secara efektif, saling memahami, serta bekerja sama dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan bersama.

Dalam praktik kehidupan keluarga di Indonesia, pasangan yang mampu menjaga komunikasi yang terbuka, saling menghargai perbedaan, serta bekerja sama dalam menghadapi tantangan kehidupan cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis. Sebaliknya, kurangnya komunikasi, tekanan ekonomi, atau ketidakseimbangan dalam pembagian peran dapat menjadi sumber konflik dalam hubungan pasangan. Oleh karena itu, kemampuan pasangan untuk membangun

komunikasi yang sehat, saling memberikan dukungan emosional, serta menyelesaikan konflik secara konstruktif menjadi faktor yang sangat penting dalam menjaga keberlangsungan dan kualitas hubungan keluarga.



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut secara jelas dan sistematis.

1. Jelaskan pengertian dinamika hubungan dalam keluarga. Mengapa dinamika hubungan tersebut penting untuk dipahami dalam kajian psikologi keluarga?
2. Persahabatan, cinta, dan keintiman merupakan bagian penting dalam hubungan interpersonal. Jelaskan bagaimana ketiga aspek tersebut berperan dalam membentuk hubungan yang sehat dalam keluarga.
3. Uraikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya hubungan romantis antara dua individu sebelum memasuki pernikahan.
4. Jelaskan proses pemilihan pasangan hidup (mate selection). Menurut Anda, faktor apa saja yang biasanya mempengaruhi seseorang dalam memilih pasangan hidup?
5. Bagaimana perkembangan hubungan pasangan setelah memasuki kehidupan pernikahan? Jelaskan perubahan-perubahan yang biasanya terjadi dalam hubungan tersebut.

## **BAB 4**

### **KOMUNIKASI DALAM HUBUNGAN KELUARGA**

---

Mahasiswa memahami peran komunikasi dalam membangun hubungan keluarga yang sehat.

Komunikasi dalam keluarga merupakan proses pertukaran informasi, pikiran, dan perasaan antara anggota keluarga melalui interaksi sehari-hari. Melalui komunikasi, anggota keluarga dapat memahami kebutuhan, harapan, serta pengalaman satu sama lain. Selain berfungsi untuk menyampaikan informasi, komunikasi juga berperan dalam membangun kedekatan emosional dan memperkuat hubungan antaranggota keluarga. Oleh karena itu, komunikasi menjadi unsur penting dalam menjaga keharmonisan dan stabilitas hubungan keluarga (Galvin et al., 2018).

Dalam kehidupan keluarga, komunikasi dapat berlangsung secara verbal maupun nonverbal. Komunikasi verbal dilakukan melalui percakapan menggunakan kata-kata, sedangkan komunikasi nonverbal dapat berupa ekspresi wajah, bahasa tubuh, nada suara, maupun tindakan yang menunjukkan perasaan tertentu. Kedua bentuk komunikasi tersebut saling melengkapi dalam menyampaikan pesan kepada anggota keluarga.

Komunikasi yang efektif biasanya ditandai dengan keterbukaan, kejujuran, dan sikap saling menghargai. Anggota keluarga yang mampu berkomunikasi secara terbuka cenderung lebih mudah menyelesaikan konflik serta memberikan dukungan emosional satu sama lain (Gottman

& Silver, 2015). Dengan demikian, komunikasi yang sehat berperan penting dalam membangun hubungan keluarga yang harmonis dan saling mendukung (Galvin et al., 2018).

Dalam kehidupan keluarga, setiap individu memiliki gaya komunikasi yang berbeda dalam menyampaikan pikiran, perasaan, dan pendapat. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kepribadian, latar belakang budaya, pengalaman hidup, serta peran dalam keluarga. Gaya komunikasi mencerminkan cara seseorang berinteraksi dengan orang lain, termasuk bagaimana ia mengekspresikan perasaan, merespons orang lain, dan menyampaikan pesan dalam suatu hubungan. Oleh karena itu, memahami perbedaan gaya komunikasi menjadi penting agar anggota keluarga dapat membangun hubungan yang harmonis dan saling menghargai.

Perbedaan gaya komunikasi dapat terlihat dari cara individu mengekspresikan pikiran dan perasaannya. Sebagian individu memiliki gaya komunikasi yang lebih terbuka dan langsung, sedangkan yang lain cenderung lebih berhati-hati atau tidak langsung dalam menyampaikan pesan. Perbedaan ini sering dipengaruhi oleh nilai budaya, pola pengasuhan, serta pengalaman komunikasi yang dipelajari sejak kecil. Apabila tidak disertai dengan sikap saling memahami, perbedaan tersebut dapat menimbulkan kesalahpahaman dalam hubungan keluarga.

Sebagai contoh dalam kehidupan keluarga di Indonesia, seorang anak mungkin merasa kesulitan untuk menyampaikan ketidaksetujuannya terhadap keputusan orang tua, misalnya terkait pilihan jurusan kuliah atau pekerjaan. Dalam beberapa keluarga, anak cenderung memilih untuk diam atau mengikuti keputusan orang tua karena khawatir dianggap tidak sopan atau tidak menghormati orang tua. Situasi ini menunjukkan bagaimana nilai budaya yang menekankan

penghormatan kepada orang tua dapat mempengaruhi gaya komunikasi yang lebih tidak langsung dalam keluarga.

Para peneliti mengidentifikasi tiga gaya respons utama dalam komunikasi interpersonal, yaitu pasif, agresif, dan asertif (Olson et al., 2008). Komunikasi asertif dianggap sebagai bentuk komunikasi yang paling efektif karena memungkinkan individu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur tanpa melanggar hak orang lain. Komunikasi ini biasanya menggunakan ungkapan yang berfokus pada diri sendiri, seperti “saya merasa” atau “saya berharap”, sehingga membantu mengurangi sikap menyalahkan dalam hubungan. Asertivitas juga berkaitan dengan harga diri, kepercayaan diri, serta kemampuan individu untuk menyampaikan pendapat secara jelas dan terbuka.

Dalam konteks keluarga di Indonesia, komunikasi asertif dapat terlihat misalnya ketika seorang pasangan suami istri berdiskusi mengenai pembagian tugas rumah tangga. Seorang istri mungkin menyampaikan kepada suaminya bahwa ia merasa lelah jika harus mengurus pekerjaan rumah tangga sekaligus bekerja di luar rumah. Dengan komunikasi yang asertif, ia dapat menyampaikan perasaannya tanpa menyalahkan pasangan, misalnya dengan mengatakan, “Saya merasa sangat lelah jika harus melakukan semua pekerjaan rumah sendirian. Akan sangat membantu jika kita bisa berbagi tugas.” Pendekatan seperti ini memungkinkan pasangan untuk mencari solusi bersama tanpa memicu konflik yang lebih besar.

Sebaliknya, komunikasi pasif ditandai dengan ketidaksediaan individu untuk mengungkapkan pikiran atau perasaannya secara terbuka. Sikap ini sering dipengaruhi oleh rasa takut akan penolakan, kecemasan terhadap pendapat orang lain, atau keinginan untuk menghindari konflik. Akibatnya, perasaan yang tidak diungkapkan dapat menimbulkan ketegangan emosional dan mengurangi kedekatan dalam hubungan. Dalam beberapa keluarga di Indonesia, komunikasi pasif sering terlihat ketika anggota keluarga memilih untuk menahan perasaan atau ketidaksetujuan demi menjaga keharmonisan keluarga.

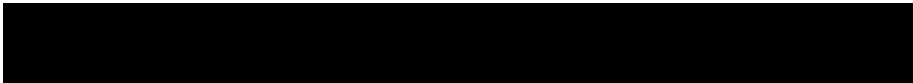
Misalnya, seorang anak yang sebenarnya merasa tertekan dengan tuntutan akademik dari orang tua mungkin memilih untuk tidak mengungkapkan perasaannya karena takut mengecewakan orang tua.

Sementara itu, komunikasi agresif ditandai dengan kecenderungan menyalahkan atau merendahkan orang lain. Komunikasi yang agresif sering muncul dari kemarahan yang kuat dan dapat merusak hubungan karena menimbulkan rasa terluka dan jarak emosional antara pasangan. Contoh komunikasi agresif dalam keluarga dapat terlihat ketika orang tua menegur anak dengan kata-kata yang menyalahkan atau merendahkan, misalnya dengan mengatakan bahwa anak tidak pernah bertanggung jawab atau tidak pernah melakukan sesuatu dengan benar. Cara komunikasi seperti ini dapat membuat anak merasa tidak dihargai dan dapat merusak hubungan antara orang tua dan anak.

Penting untuk dipahami bahwa gaya komunikasi tersebut bukanlah sifat kepribadian yang tetap, melainkan bentuk respons yang dapat berubah sesuai dengan situasi. Seseorang dapat bersikap asertif dalam satu situasi, tetapi menjadi pasif atau agresif dalam situasi lain. Oleh karena itu, keterampilan komunikasi perlu terus dikembangkan agar individu dapat menyampaikan perasaan dan kebutuhan secara sehat dalam hubungan.

Selain faktor individu, budaya juga mempengaruhi cara orang berkomunikasi. Cara penggunaan dan penafsiran komunikasi verbal maupun nonverbal dapat berbeda antara satu budaya dengan budaya lainnya. Misalnya, dalam beberapa budaya Barat kontak mata langsung dianggap sebagai tanda perhatian dan kejujuran, sedangkan dalam budaya lain kontak mata yang terlalu lama dapat dianggap tidak sopan. Perbedaan juga terlihat dalam penggunaan bahasa tubuh, jarak fisik, serta bentuk salam dalam interaksi sosial. Dalam budaya Indonesia, komunikasi sering kali dipengaruhi oleh nilai kesopanan, rasa hormat kepada orang yang lebih tua, serta upaya menjaga keharmonisan hubungan sosial.

Dengan demikian, perbedaan gaya komunikasi merupakan hal yang wajar dalam hubungan keluarga. Ketika anggota keluarga mampu memahami perbedaan tersebut dan mengembangkan komunikasi yang terbuka serta saling menghargai, hubungan keluarga dapat menjadi lebih sehat, harmonis, dan mendukung perkembangan setiap anggotanya.



Self-disclosure merupakan proses ketika individu secara terbuka mengungkapkan pikiran, perasaan, pengalaman, atau informasi pribadi kepada orang lain. Dalam konteks keluarga, self-disclosure menjadi salah satu aspek penting dalam membangun kedekatan emosional antara anggota keluarga. Melalui keterbukaan ini, anggota keluarga dapat saling memahami kebutuhan, perasaan, serta pengalaman satu sama lain sehingga hubungan yang terjalin menjadi lebih akrab dan penuh kepercayaan. Keterbukaan diri juga membantu anggota keluarga mengekspresikan hal-hal yang mungkin sulit dipahami tanpa adanya komunikasi yang terbuka. Dalam kehidupan keluarga di Indonesia, keterbukaan ini sering berkembang dalam suasana kebersamaan keluarga, misalnya ketika anggota keluarga berbincang saat makan bersama, berkumpul pada acara keluarga, atau berdiskusi mengenai berbagai pengalaman hidup.

Dalam hubungan keluarga yang sehat, self-disclosure biasanya berkembang secara bertahap seiring meningkatnya rasa percaya. Ketika individu merasa aman dan diterima dalam lingkungan keluarga, mereka cenderung lebih mudah mengungkapkan perasaan maupun pengalaman pribadi. Keterbukaan ini memungkinkan anggota keluarga untuk saling memberikan dukungan emosional serta membantu satu sama lain dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Oleh karena itu, komunikasi yang terbuka dan positif menjadi salah satu ciri hubungan dekat yang sehat, sedangkan komunikasi yang buruk dapat menghambat terbentuknya kedekatan dalam hubungan (Markman, Stanley, Jenkins, &

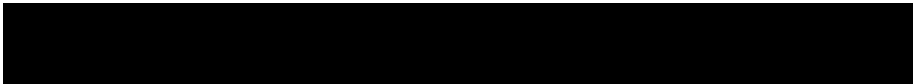
Blumberg, 2004). Dalam banyak keluarga di Indonesia, proses keterbukaan ini juga dipengaruhi oleh nilai kebersamaan dan kekeluargaan yang kuat, di mana anggota keluarga saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan emosional ketika menghadapi kesulitan.

Dalam proses komunikasi, penting bagi individu untuk berbicara atas nama diri sendiri, bukan mewakili orang lain. Menurut teori komunikasi asertif yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (1970), penggunaan pernyataan yang bersifat umum seperti “semua orang juga merasa begitu” dapat menimbulkan sikap defensif, konflik, dan kesalahpahaman dalam hubungan. Oleh karena itu, penggunaan ungkapan yang berfokus pada pengalaman pribadi, seperti “saya merasa” atau “saya berpikir”, dapat membantu menciptakan komunikasi yang lebih terbuka dan konstruktif. Dalam konteks budaya Indonesia yang menjunjung tinggi kesopanan dan penghormatan terhadap orang lain, penyampaian perasaan secara asertif sering dilakukan dengan cara yang tetap mempertimbangkan perasaan lawan bicara. Misalnya, seseorang mungkin menyampaikan ketidaksetujuan dengan cara yang lebih halus agar tidak menyinggung perasaan anggota keluarga lainnya.

Self-disclosure pada dasarnya melibatkan kesadaran individu terhadap perasaan atau pengalaman pribadinya serta kesediaan untuk mengungkapkannya kepada orang lain. Namun, keterbukaan diri tidak selalu terjadi secara mudah karena individu terkadang memilih untuk menahan perasaan atau pikirannya, misalnya untuk menghindari konflik atau melindungi hubungan. Dalam beberapa situasi, seseorang mungkin menyadari perasaannya tetapi tidak memiliki keberanian untuk mengungkapkannya karena khawatir akan menimbulkan ketegangan dalam hubungan. Dalam budaya Indonesia, sikap menahan diri ini sering berkaitan dengan nilai menjaga keharmonisan hubungan serta rasa sungkan terhadap orang lain. Sebagai contoh, seorang anak mungkin tidak langsung mengungkapkan ketidaksetujuannya terhadap keputusan orang tua karena khawatir dianggap tidak sopan atau tidak menghormati orang tua.

Selain itu, tidak semua situasi memerlukan keterbukaan diri secara penuh. Dalam beberapa kondisi, individu justru menahan informasi tertentu untuk melindungi orang lain atau menjaga stabilitas hubungan. Penelitian menunjukkan bahwa pasangan atau anggota keluarga kadang menggunakan strategi *protective buffering*, yaitu menahan informasi emosional yang berat agar tidak menimbulkan kekhawatiran pada pasangan atau anggota keluarga lainnya (Joseph & Afifi, 2010). Dalam konteks keluarga di Indonesia, hal ini dapat terlihat misalnya ketika orang tua berusaha menyembunyikan kesulitan ekonomi dari anak-anak agar mereka tidak merasa terbebani, atau ketika anggota keluarga memilih untuk tidak mengungkapkan masalah pribadi yang dianggap dapat mengganggu keharmonisan keluarga.

Dengan demikian, *self-disclosure* merupakan aspek penting dalam membangun kedekatan dan kepercayaan dalam hubungan keluarga. Namun, keterbukaan yang sehat memerlukan keseimbangan antara kejujuran, empati, serta pertimbangan terhadap situasi dan kondisi hubungan. Penelitian menunjukkan bahwa bahkan dalam keluarga yang bahagia, keterbukaan tidak selalu dilakukan secara penuh setiap saat. Oleh karena itu, individu perlu menyeimbangkan keterbukaan dengan kebijaksanaan dan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain dalam hubungan (Caughlin & Basinger, 2015). Dalam konteks budaya Indonesia, keterbukaan diri sering kali berjalan seiring dengan nilai kesopanan, penghormatan terhadap anggota keluarga, serta upaya menjaga keharmonisan hubungan, sehingga komunikasi dalam keluarga tidak hanya bertujuan menyampaikan informasi, tetapi juga menjaga hubungan yang saling menghargai dan penuh kehangatan.



Keterampilan mendengarkan merupakan salah satu aspek penting dalam komunikasi yang efektif dalam keluarga. Mendengarkan tidak hanya berarti menerima informasi yang disampaikan oleh orang lain, tetapi juga melibatkan perhatian, pemahaman, serta respon yang

menunjukkan bahwa pesan tersebut benar-benar diperhatikan. Dalam hubungan keluarga, kemampuan untuk mendengarkan dengan baik membantu anggota keluarga memahami perasaan, kebutuhan, dan pandangan satu sama lain. Ketika seseorang merasa didengarkan dan dipahami, ia cenderung merasa dihargai dan lebih terbuka dalam berkomunikasi. Oleh karena itu, mendengarkan tidak sekadar menjadi aktivitas pasif, tetapi merupakan proses aktif yang melibatkan keterlibatan emosional dan kognitif dalam memahami pesan yang disampaikan oleh orang lain.

Mendengarkan yang efektif sering disebut sebagai active listening, yaitu kemampuan memberikan perhatian penuh kepada pembicara, memahami pesan yang disampaikan, serta memberikan tanggapan yang menunjukkan empati dan pemahaman. Keterampilan ini mencakup beberapa unsur penting, seperti memperhatikan pesan verbal dan nonverbal, tidak memotong pembicaraan, serta memberikan umpan balik yang tepat. Dalam konteks keluarga, keterampilan ini dapat membantu mengurangi kesalahpahaman dan memperkuat hubungan emosional antaranggota keluarga. Misalnya, ketika seorang anak menceritakan kesulitan yang ia alami di sekolah, orang tua yang mampu mendengarkan secara aktif tidak hanya fokus pada isi cerita, tetapi juga memperhatikan ekspresi wajah, nada suara, dan emosi yang ditunjukkan oleh anak tersebut.

Selain itu, mendengarkan secara aktif juga melibatkan sikap empati terhadap pembicara. Empati berarti kemampuan untuk memahami dan merasakan pengalaman emosional orang lain dari sudut pandang mereka. Dalam hubungan keluarga, empati membantu anggota keluarga merespons cerita atau perasaan orang lain dengan cara yang penuh pengertian. Misalnya, ketika pasangan menceritakan kelelahan setelah menjalani hari yang berat di tempat kerja, tanggapan yang empatik seperti “Saya bisa memahami bahwa hari ini pasti sangat melelahkan bagimu” dapat membantu pasangan merasa dipahami dan didukung secara emosional.

Dalam praktiknya, manusia sering memiliki kecenderungan untuk langsung menilai apakah pendapat orang lain “benar” atau “salah”. Mendengarkan yang efektif justru menuntut individu untuk menunda penilaian dan berusaha memahami perspektif orang lain terlebih dahulu. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengulang atau memverifikasi kembali gagasan dan perasaan pembicara. Meskipun pendekatan ini dapat memperlambat proses komunikasi, cara tersebut membantu meminimalkan kesalahpahaman dan konflik dalam hubungan. Misalnya, seseorang dapat mengatakan, “Jadi yang kamu rasakan adalah kamu merasa tidak didukung dalam situasi itu, apakah saya memahami dengan benar?” Pertanyaan semacam ini menunjukkan bahwa pendengar benar-benar berusaha memahami pesan yang disampaikan.

Sherod Miller dan koleganya menjelaskan bahwa mendengarkan merupakan proses memahami secara utuh cerita, kekhawatiran, dan sudut pandang orang lain (Miller & Miller, 2012). Mereka mengidentifikasi tiga motif dasar dalam mendengarkan, yaitu mendengarkan untuk membujuk (persuading), mengarahkan (directing), dan memperhatikan atau mengikuti pembicara (attending). Mendengarkan persuasif biasanya berfokus pada upaya mempengaruhi atau mengendalikan percakapan, sedangkan mendengarkan direktif mencoba mengarahkan pembicaraan melalui pertanyaan atau kontrol terhadap topik pembicaraan. Dalam banyak situasi keluarga, kedua gaya mendengarkan tersebut sering muncul ketika anggota keluarga berusaha memberikan solusi atau nasihat sebelum benar-benar memahami perasaan pembicara.

Sebaliknya, mendengarkan atentif atau penuh perhatian memungkinkan pembicara menyampaikan ceritanya secara lebih bebas tanpa interupsi. Pendekatan ini dianggap paling efektif dalam membangun kepercayaan dan kedekatan dalam hubungan interpersonal. Meskipun terkadang dianggap memerlukan waktu lebih lama, mendengarkan dengan penuh perhatian justru membantu pembicara menyampaikan pesan secara lebih jelas dan mengurangi

kemungkinan terjadinya kesalahpahaman. Dalam hubungan keluarga, pendekatan ini sering membantu anggota keluarga merasa dihargai karena mereka memiliki ruang untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan tanpa takut dihakimi.

Namun demikian, keterampilan mendengarkan sering kali terhambat oleh berbagai faktor dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu hambatan yang umum terjadi adalah kecenderungan individu untuk lebih fokus pada apa yang ingin mereka katakan daripada benar-benar mendengarkan orang lain. Selain itu, gangguan dari lingkungan sekitar, seperti penggunaan gadget atau kesibukan aktivitas sehari-hari, juga dapat mengurangi kualitas mendengarkan dalam keluarga. Misalnya, ketika anggota keluarga berbicara tetapi lawan bicaranya lebih fokus pada telepon genggam atau layar televisi, pesan yang disampaikan mungkin tidak diterima secara penuh.

Dalam kehidupan keluarga modern, tantangan dalam mendengarkan juga semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi komunikasi. Kehadiran perangkat digital seperti smartphone dan media sosial sering kali membuat anggota keluarga berada dalam satu ruangan tetapi tidak sepenuhnya hadir secara psikologis dalam percakapan. Situasi ini dapat mengurangi kualitas interaksi keluarga dan membuat anggota keluarga merasa diabaikan. Oleh karena itu, banyak ahli komunikasi keluarga menekankan pentingnya menciptakan waktu khusus untuk berinteraksi tanpa gangguan teknologi, misalnya saat makan bersama atau saat berbincang mengenai pengalaman sehari-hari.

Dalam konteks budaya Indonesia, keterampilan mendengarkan juga berkaitan dengan nilai kesopanan dan penghormatan terhadap orang lain, terutama kepada orang yang lebih tua. Anak-anak sering diajarkan untuk mendengarkan dengan penuh perhatian ketika orang tua atau anggota keluarga yang lebih tua berbicara. Nilai ini mencerminkan pentingnya sikap menghargai orang lain dalam komunikasi keluarga. Namun, dalam keluarga modern, penting pula bagi orang tua untuk menunjukkan keterampilan mendengarkan yang sama

kepada anak-anak, sehingga tercipta komunikasi dua arah yang saling menghargai.

Dengan demikian, keterampilan mendengarkan merupakan bagian penting dari komunikasi yang sehat dalam keluarga. Kemampuan untuk mendengarkan secara empatik tidak hanya membantu memahami perasaan dan sudut pandang orang lain, tetapi juga memperkuat kepercayaan, kedekatan emosional, serta kualitas hubungan antaranggota keluarga. Ketika anggota keluarga mampu mengembangkan kebiasaan mendengarkan dengan penuh perhatian, komunikasi dalam keluarga akan menjadi lebih terbuka, saling menghargai, dan mendukung kesejahteraan emosional seluruh anggota keluarga.

Meskipun mendengarkan merupakan kemampuan yang dimiliki setiap individu, keterampilan mendengarkan secara efektif perlu dilatih dan dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hubungan keluarga, kemampuan ini sangat penting karena dapat membantu anggota keluarga memahami perasaan, kebutuhan, dan pengalaman satu sama lain secara lebih mendalam. Terdapat beberapa teknik praktis yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan mendengarkan dalam komunikasi keluarga.

Salah satu teknik yang penting adalah memberikan perhatian penuh kepada pembicara. Ketika seseorang sedang berbicara, anggota keluarga perlu berusaha memusatkan perhatian pada pesan yang disampaikan tanpa terganggu oleh aktivitas lain. Perhatian ini dapat ditunjukkan melalui kontak mata, bahasa tubuh yang terbuka, serta sikap yang menunjukkan bahwa pendengar benar-benar tertarik pada apa yang disampaikan. Misalnya, dengan menganggukkan kepala atau memberikan respons singkat seperti “ya” atau “saya mengerti”, pendengar dapat menunjukkan bahwa ia mengikuti pembicaraan dengan penuh perhatian.

Teknik lain yang dapat membantu meningkatkan keterampilan mendengarkan adalah paraphrasing, yaitu mengulang kembali inti

pesan yang disampaikan oleh pembicara dengan kata-kata sendiri. Tujuan dari teknik ini adalah untuk memastikan bahwa pesan yang diterima oleh pendengar sesuai dengan maksud pembicara. Misalnya, setelah pasangan menceritakan pengalamannya di tempat kerja, pendengar dapat merespons dengan mengatakan, “Jadi kamu merasa sangat lelah karena pekerjaan hari ini cukup berat.” Dengan cara ini, pembicara dapat merasa dipahami sekaligus memiliki kesempatan untuk memperjelas pesan apabila terjadi kesalahpahaman.

Selain paraphrasing, teknik refleksi perasaan juga penting dalam mendengarkan secara empatik. Refleksi perasaan berarti mencoba mengenali dan menyatakan kembali emosi yang mungkin dirasakan oleh pembicara. Sebagai contoh, ketika seorang anak menceritakan bahwa ia merasa kecewa karena tidak berhasil dalam suatu ujian, orang tua dapat mengatakan, “Sepertinya kamu merasa sangat kecewa dengan hasil itu.” Respons semacam ini menunjukkan bahwa pendengar tidak hanya memahami isi cerita, tetapi juga memahami perasaan yang menyertainya.

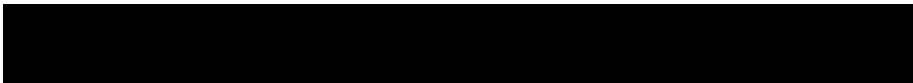
Teknik lain yang tidak kalah penting adalah validasi perasaan. Validasi berarti mengakui bahwa perasaan yang dialami oleh seseorang merupakan hal yang wajar dan dapat dipahami. Dalam komunikasi keluarga, validasi membantu menciptakan rasa aman bagi anggota keluarga untuk mengekspresikan perasaan mereka tanpa takut dihakimi. Misalnya, ketika pasangan mengungkapkan rasa stres karena tekanan pekerjaan, tanggapan seperti “Wajar jika kamu merasa tertekan dengan situasi seperti itu” dapat membantu pasangan merasa dihargai dan didukung secara emosional.

Selain itu, penting juga untuk menghindari interupsi atau memberikan solusi terlalu cepat. Banyak orang memiliki kecenderungan untuk segera memberikan nasihat atau solusi ketika mendengar masalah orang lain. Meskipun niat tersebut baik, terkadang pembicara sebenarnya hanya membutuhkan seseorang yang mau mendengarkan terlebih dahulu. Oleh karena itu, sebelum memberikan saran, pendengar

sebaiknya memberi kesempatan kepada pembicara untuk menyelesaikan ceritanya secara utuh.

Dalam kehidupan keluarga di Indonesia, penerapan teknik-teknik mendengarkan ini dapat dilakukan dalam berbagai situasi sehari-hari, seperti saat makan bersama, ketika anggota keluarga berbagi pengalaman setelah pulang dari sekolah atau pekerjaan, maupun ketika membahas permasalahan keluarga. Kebiasaan untuk mendengarkan dengan penuh perhatian dapat membantu menciptakan suasana komunikasi yang lebih hangat dan terbuka dalam keluarga.

Dengan demikian, keterampilan mendengarkan tidak hanya berperan dalam memahami pesan yang disampaikan oleh orang lain, tetapi juga dalam membangun hubungan yang penuh empati, saling menghargai, dan saling mendukung. Ketika anggota keluarga mampu menerapkan teknik-teknik mendengarkan secara konsisten, komunikasi dalam keluarga akan menjadi lebih efektif dan hubungan antaranggota keluarga akan semakin kuat.



Komunikasi yang positif merupakan salah satu faktor penting dalam membangun hubungan pasangan yang bahagia. Penelitian yang dilakukan oleh Olson dan rekan-rekannya (2008) melibatkan lebih dari 50.000 pasangan menikah untuk mengidentifikasi perbedaan antara pasangan yang bahagia dan tidak bahagia. Berdasarkan skor kepuasan perkawinan, pasangan diklasifikasikan ke dalam dua kelompok utama, yaitu pasangan yang bahagia dan pasangan yang tidak bahagia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas komunikasi pasangan memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan kepuasan hubungan, karena komunikasi yang baik berkaitan dengan kualitas berbagai aspek lain dalam hubungan, termasuk hubungan emosional dan seksual. Pasangan yang memiliki komunikasi yang terbuka dan saling menghargai cenderung lebih mampu memahami kebutuhan serta

harapan satu sama lain, sehingga konflik dapat diselesaikan secara lebih konstruktif.

Temuan dari penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pasangan yang bahagia umumnya mampu berbagi pikiran dan perasaan secara lebih terbuka, merasa dipahami oleh pasangan, serta mampu mendiskusikan perbedaan pendapat tanpa menimbulkan konflik yang merusak hubungan. Sebaliknya, pasangan yang tidak bahagia sering mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan, merasa tidak didengarkan oleh pasangan, atau memiliki kecenderungan untuk menghindari pembicaraan mengenai masalah yang dihadapi dalam hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi tidak hanya berkaitan dengan apa yang dikatakan, tetapi juga bagaimana pesan tersebut disampaikan dan diterima oleh pasangan.

Dalam kehidupan keluarga, pola komunikasi sangat mempengaruhi kualitas hubungan antaranggota keluarga. Komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga mencerminkan bagaimana anggota keluarga saling memahami, menghargai, dan merespons satu sama lain. Melalui komunikasi, anggota keluarga membangun makna bersama mengenai pengalaman hidup, berbagi dukungan emosional, serta mengembangkan rasa kebersamaan dalam keluarga. Pola komunikasi yang sehat biasanya ditandai dengan keterbukaan, saling menghargai, serta kemampuan untuk menyampaikan pendapat secara jujur tanpa merusak hubungan. Sebaliknya, pola komunikasi yang kurang sehat dapat menimbulkan kesalahpahaman, ketegangan, dan konflik yang berkepanjangan dalam keluarga.

Pola komunikasi positif ditandai dengan adanya sikap saling mendukung, empati, serta keterbukaan dalam menyampaikan pikiran dan perasaan. Anggota keluarga yang menerapkan komunikasi positif cenderung mampu mendengarkan secara aktif, menghargai pendapat orang lain, serta memberikan tanggapan yang membangun. Komunikasi seperti ini membantu menciptakan suasana keluarga yang aman dan

nyaman, sehingga anggota keluarga merasa dihargai dan diterima. Selain itu, komunikasi yang positif juga membantu keluarga menyelesaikan masalah secara lebih konstruktif (Markman, Stanley, Jenkins, & Blumberg, 2004). Dalam hubungan pasangan, komunikasi yang positif memungkinkan pasangan untuk mengungkapkan kebutuhan, harapan, maupun kekhawatiran mereka tanpa takut dihakimi atau disalahkan.

Dalam konteks keluarga di Indonesia, komunikasi yang positif sering dipengaruhi oleh nilai budaya yang menekankan keharmonisan dan rasa saling menghargai. Banyak keluarga mengajarkan pentingnya berbicara dengan sopan, menghormati orang yang lebih tua, serta menjaga perasaan orang lain dalam berkomunikasi. Nilai-nilai ini dapat membantu menciptakan komunikasi yang lebih sensitif dan penuh pertimbangan terhadap perasaan anggota keluarga lainnya. Namun demikian, dalam beberapa situasi nilai menjaga keharmonisan juga dapat membuat anggota keluarga enggan menyampaikan perasaan atau ketidaksetujuan secara langsung. Oleh karena itu, keluarga perlu menyeimbangkan antara menjaga keharmonisan dan tetap membangun komunikasi yang terbuka.

Sebaliknya, pola komunikasi negatif dapat muncul ketika anggota keluarga sering menyampaikan kritik berlebihan, menyalahkan, atau mengabaikan perasaan orang lain. Komunikasi yang bersifat agresif, pasif, atau menghindari masalah dapat memperburuk hubungan dan menciptakan jarak emosional dalam keluarga. Misalnya, pasangan yang sering saling menyalahkan ketika menghadapi masalah keuangan dapat mengalami peningkatan konflik dalam hubungan. Demikian pula, orang tua yang sering memberikan kritik tanpa disertai dukungan emosional dapat membuat anak merasa tidak dihargai atau kurang percaya diri.

Komunikasi negatif juga dapat berkembang ketika anggota keluarga tidak memiliki kesempatan yang cukup untuk berbicara dan didengarkan. Dalam beberapa keluarga, komunikasi sering berlangsung secara satu arah, di mana salah satu pihak lebih dominan dalam

percakapan. Pola komunikasi seperti ini dapat membuat anggota keluarga lainnya merasa kurang dihargai atau tidak memiliki ruang untuk menyampaikan pendapat mereka. Dalam jangka panjang, situasi tersebut dapat mengurangi kedekatan emosional dan menurunkan kualitas hubungan dalam keluarga.

Selain mempengaruhi hubungan antara pasangan, pola komunikasi dalam keluarga juga memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan anak. Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga dengan komunikasi yang terbuka dan penuh dukungan cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, kemampuan sosial yang lebih baik, serta keterampilan dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif. Sebaliknya, anak yang tumbuh dalam lingkungan komunikasi yang penuh kritik, kemarahan, atau ketegangan emosional dapat mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan serta membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Dengan demikian, pola komunikasi memiliki peran penting dalam membentuk kualitas hubungan dalam keluarga. Keluarga yang mampu mengembangkan komunikasi yang positif cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis, saling mendukung, serta mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan bersama. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan komunikasi yang sehat menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan dan keharmonisan keluarga. Melalui komunikasi yang terbuka, empatik, dan penuh penghargaan, anggota keluarga dapat membangun hubungan yang lebih kuat serta menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung perkembangan setiap anggotanya.

Meskipun komunikasi memiliki peran yang sangat penting dalam membangun hubungan keluarga yang harmonis, dalam praktiknya proses komunikasi tidak selalu berjalan dengan lancar. Berbagai hambatan dapat muncul dalam interaksi sehari-hari dan mempengaruhi bagaimana pesan disampaikan maupun dipahami oleh anggota keluarga. Hambatan-hambatan tersebut dapat berasal dari faktor individu, faktor

hubungan, maupun faktor lingkungan yang mempengaruhi proses komunikasi.

Salah satu hambatan yang sering muncul dalam komunikasi keluarga adalah asumsi atau prasangka terhadap orang lain. Dalam beberapa situasi, individu sering kali menafsirkan perkataan atau perilaku anggota keluarga berdasarkan dugaan atau pengalaman masa lalu, tanpa benar-benar memahami maksud sebenarnya dari pesan yang disampaikan. Misalnya, seseorang mungkin langsung menganggap pasangan sedang marah hanya karena nada suara yang terdengar lebih tegas. Ketika asumsi semacam ini tidak diklarifikasi melalui komunikasi terbuka, kesalahpahaman dapat dengan mudah terjadi dan memicu konflik dalam hubungan.

Hambatan lain yang cukup umum adalah emosi yang tidak terkendali dalam komunikasi. Ketika individu merasa marah, kecewa, atau frustrasi, mereka sering kali menyampaikan pesan dengan cara yang lebih emosional dan kurang terkontrol. Kondisi ini dapat membuat pesan yang sebenarnya ingin disampaikan menjadi sulit dipahami oleh pihak lain. Selain itu, emosi yang kuat juga dapat membuat seseorang lebih fokus pada pembelaan diri daripada berusaha memahami sudut pandang orang lain. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengelola emosi menjadi salah satu aspek penting dalam menjaga kualitas komunikasi dalam keluarga.

Selain faktor emosional, perbedaan gaya komunikasi juga dapat menjadi sumber hambatan dalam hubungan keluarga. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menyampaikan pikiran dan perasaan. Sebagian orang cenderung berbicara secara langsung dan terbuka, sementara yang lain lebih berhati-hati atau tidak langsung dalam menyampaikan pendapat. Perbedaan ini dapat menimbulkan kesalahpahaman apabila anggota keluarga tidak memahami gaya komunikasi satu sama lain. Misalnya, seseorang yang terbiasa berbicara secara langsung mungkin dianggap terlalu keras oleh pasangan yang lebih sensitif terhadap cara penyampaian pesan.

Hambatan komunikasi juga dapat muncul dari kurangnya keterampilan mendengarkan. Dalam banyak percakapan, individu sering lebih fokus pada apa yang akan mereka katakan selanjutnya daripada benar-benar mendengarkan pesan yang disampaikan oleh orang lain. Akibatnya, percakapan dapat berubah menjadi saling berbicara tanpa benar-benar memahami satu sama lain. Kurangnya perhatian terhadap pesan yang disampaikan dapat membuat anggota keluarga merasa diabaikan atau tidak dihargai dalam hubungan.

Dalam kehidupan modern, perkembangan teknologi komunikasi juga membawa tantangan baru dalam interaksi keluarga. Penggunaan telepon pintar, media sosial, serta berbagai perangkat digital sering kali membuat anggota keluarga menghabiskan lebih banyak waktu berinteraksi dengan layar daripada dengan satu sama lain. Kondisi ini dapat mengurangi kualitas komunikasi tatap muka dalam keluarga. Misalnya, situasi di mana anggota keluarga makan bersama tetapi masing-masing sibuk dengan ponselnya dapat mengurangi kesempatan untuk berbagi pengalaman dan membangun kedekatan emosional.

Dalam konteks keluarga di Indonesia, hambatan komunikasi juga dapat dipengaruhi oleh nilai budaya yang menekankan penghormatan terhadap hierarki keluarga. Dalam beberapa keluarga, anak-anak mungkin merasa kurang nyaman untuk menyampaikan pendapat atau perasaan mereka secara terbuka kepada orang tua karena khawatir dianggap tidak sopan. Meskipun nilai penghormatan ini penting dalam menjaga keharmonisan keluarga, apabila tidak disertai dengan komunikasi yang terbuka, hal tersebut dapat membuat anak menahan perasaan atau kesulitan menyampaikan kebutuhan mereka kepada orang tua.

Selain itu, perbedaan generasi dalam keluarga juga dapat mempengaruhi komunikasi. Orang tua dan anak yang tumbuh dalam lingkungan sosial dan teknologi yang berbeda sering memiliki cara pandang yang tidak sama terhadap berbagai hal, seperti penggunaan

media sosial, gaya hidup, maupun nilai-nilai kehidupan. Apabila perbedaan tersebut tidak disertai dengan sikap saling memahami, komunikasi dalam keluarga dapat menjadi kurang efektif dan menimbulkan konflik antar generasi.

Dengan demikian, hambatan komunikasi merupakan hal yang wajar dalam kehidupan keluarga karena setiap individu memiliki latar belakang pengalaman, emosi, serta gaya komunikasi yang berbeda. Namun, hambatan tersebut dapat diatasi melalui kesadaran untuk membangun komunikasi yang lebih terbuka, empatik, dan saling menghargai. Ketika anggota keluarga mampu mengenali dan mengatasi hambatan komunikasi secara bersama-sama, kualitas hubungan keluarga dapat menjadi lebih harmonis dan mendukung kesejahteraan seluruh anggotanya.



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut secara jelas dan sistematis.

1. Jelaskan mengapa komunikasi merupakan faktor penting dalam membangun hubungan keluarga yang harmonis.
2. Uraikan perbedaan antara komunikasi verbal dan komunikasi nonverbal dalam hubungan keluarga. Berikan contoh masing-masing.
3. Menurut Anda, bagaimana keterbukaan dalam komunikasi dapat mempengaruhi kualitas hubungan antara anggota keluarga? Jelaskan dengan contoh.
4. Jelaskan peran kemampuan mendengarkan (listening skills) dalam komunikasi keluarga. Mengapa kemampuan ini penting dalam menjaga hubungan yang sehat?
5. Menurut pendapat Anda, bagaimana cara mengatasi kesalahpahaman yang terjadi dalam komunikasi keluarga agar tidak menimbulkan konflik yang berkepanjangan?



# BAB 5

## KONFLIK DAN RESOLUSI KONFLIK DALAM KELUARGA

---

Mahasiswa memahami penyebab konflik dalam keluarga dan strategi penyelesaiannya.

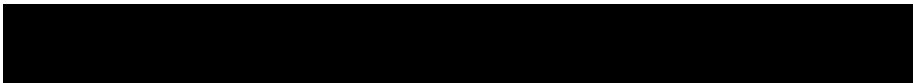
Konflik dalam hubungan keluarga merupakan keadaan ketika terjadi perbedaan pendapat, kepentingan, atau harapan antara anggota keluarga yang dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan (Markman et al., 2010). Konflik merupakan hal yang wajar dalam kehidupan keluarga karena setiap individu memiliki latar belakang, nilai, kebutuhan, dan cara pandang yang berbeda (Gottman & Silver, 2015). Perbedaan tersebut dapat memunculkan ketidaksepakatan dalam berbagai hal, seperti pengambilan keputusan, pembagian peran, maupun cara menghadapi suatu masalah.

Konflik dalam keluarga dapat terjadi antara berbagai anggota keluarga, misalnya antara pasangan suami istri, antara orang tua dan anak, maupun antara saudara kandung. Konflik biasanya muncul karena perbedaan harapan, perbedaan nilai, atau kurangnya komunikasi yang efektif. Jika tidak dikelola dengan baik, konflik dapat menimbulkan kesalahpahaman, perasaan tidak dihargai, serta menurunnya kualitas hubungan antaranggota keluarga.

Meskipun sering dipandang sebagai sesuatu yang negatif, konflik juga dapat memberikan dampak positif apabila dikelola secara konstruktif. Penyelesaian konflik yang sehat dapat membantu anggota keluarga saling memahami perbedaan, memperbaiki komunikasi, serta

menemukan solusi bersama terhadap masalah yang dihadapi (Gottman & Silver, 2015; Markman et al., 2010).

Dengan demikian, konflik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari dinamika hubungan keluarga. Namun, konflik tidak selalu berdampak negatif apabila anggota keluarga mampu mengelolanya dengan baik melalui komunikasi yang terbuka, sikap saling menghargai, serta upaya bersama untuk mencari solusi yang dapat diterima oleh semua pihak.



Konflik dalam keluarga dapat muncul karena berbagai faktor yang berkaitan dengan perbedaan kebutuhan, harapan, maupun cara pandang antaranggota keluarga. Setiap individu memiliki latar belakang pengalaman, nilai, serta kepribadian yang berbeda sehingga perbedaan tersebut dapat menimbulkan ketidaksepakatan dalam berbagai situasi, seperti pengambilan keputusan, pembagian peran dalam rumah tangga, maupun cara mendidik anak. Konflik sering kali muncul ketika harapan individu tidak sesuai dengan kenyataan dalam kehidupan keluarga.

Penelitian menunjukkan bahwa pasangan yang bahagia umumnya memiliki kemampuan komunikasi dan pemecahan masalah yang lebih baik dibandingkan pasangan yang tidak bahagia. Sebagian besar pasangan yang bahagia merasa dipahami oleh pasangannya, mampu berbagi perasaan ketika terjadi konflik, serta memiliki kesamaan pandangan dalam menghadapi masalah. Sebaliknya, konflik dalam hubungan sering muncul karena salah satu pihak merasa memikul tanggung jawab lebih besar, adanya kecenderungan menghindari konflik, perbedaan cara menyelesaikan masalah, serta munculnya pertengkaran karena hal-hal kecil.

Salah satu penyebab utama konflik dalam keluarga adalah kurangnya komunikasi yang efektif. Ketika anggota keluarga tidak mampu menyampaikan pikiran atau perasaan secara terbuka,

kesalahpahaman mudah terjadi. Komunikasi yang bersifat negatif, seperti saling menyalahkan, kritik berlebihan, atau menghindari pembicaraan tentang masalah, dapat memperburuk konflik dan membuat masalah kecil berkembang menjadi konflik yang lebih besar. Selain itu, tekanan dari lingkungan sosial dan kondisi ekonomi, seperti masalah keuangan, tuntutan pekerjaan, atau perubahan dalam kehidupan keluarga, juga dapat meningkatkan potensi terjadinya konflik.

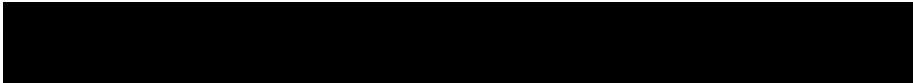
Konflik dalam hubungan juga dapat berkembang melalui beberapa tahapan, mulai dari percakapan sehari-hari, diskusi mengenai ide atau pendapat, hingga munculnya perbedaan perasaan dan kebutuhan untuk mengambil keputusan. Apabila keputusan tidak diambil atau solusi tidak ditemukan, situasi dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius bahkan krisis. Oleh karena itu, kesadaran untuk mengambil keputusan sejak awal dan mencari solusi bersama sangat penting untuk mencegah konflik berkembang menjadi lebih besar.

Dalam konflik keluarga, kemarahan sering muncul sebagai respons emosional terhadap perasaan kecewa, tidak setuju, atau frustrasi. Ekspresi kemarahan sebenarnya merupakan hal yang wajar dalam hubungan, namun perlu dikelola dengan baik agar tidak menimbulkan dampak negatif. Lerner (2014) mengidentifikasi beberapa gaya dalam merespons kemarahan, seperti individu yang mengejar kedekatan (*pursuer*), menjaga jarak (*distancer*), kurang berfungsi (*underfunctioner*), terlalu mengambil alih tanggung jawab (*overfunctioner*), serta cenderung menyalahkan orang lain (*blamer*). Masalah dapat muncul apabila salah satu gaya tersebut digunakan secara berlebihan tanpa kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan situasi.

Pengelolaan konflik yang sehat memerlukan kemampuan komunikasi yang baik serta strategi penyelesaian konflik yang konstruktif. Hennigan dan Ladd (2015) menjelaskan bahwa resolusi

konflik yang efektif melibatkan komunikasi yang jelas mengenai masalah yang dihadapi, penggunaan strategi komunikasi yang positif, serta kemampuan untuk mengelola emosi ketika konflik terjadi. Dalam beberapa situasi, mengambil jeda sejenak dari diskusi juga dapat membantu pasangan menenangkan diri sebelum melanjutkan pembicaraan.

Dengan demikian, konflik dalam keluarga biasanya muncul dari kombinasi berbagai faktor, seperti perbedaan nilai, kurangnya komunikasi yang efektif, serta tekanan dari lingkungan sosial dan ekonomi. Namun, konflik tidak selalu berdampak negatif apabila anggota keluarga mampu mengelolanya secara konstruktif melalui komunikasi yang terbuka, sikap saling menghargai, serta kerja sama dalam mencari solusi yang adil bagi semua pihak.



Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi konflik dalam hubungan keluarga. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kepribadian, pengalaman hidup, nilai budaya, serta pola komunikasi yang dipelajari sejak kecil. Dalam situasi konflik, sebagian individu cenderung menghadapi masalah secara langsung melalui diskusi terbuka, sedangkan yang lain memilih untuk menghindari konflik atau menunda pembahasan masalah. Perbedaan cara menghadapi konflik ini merupakan bagian dari dinamika hubungan keluarga dan dapat mempengaruhi bagaimana konflik diselesaikan.

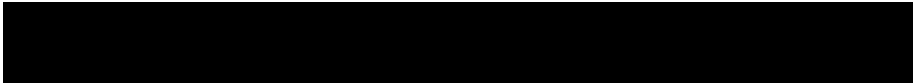
Pendekatan yang terbuka dan komunikatif sering dianggap sebagai cara yang paling konstruktif dalam menghadapi konflik. Melalui komunikasi yang terbuka, anggota keluarga dapat membicarakan masalah secara langsung, mendengarkan pendapat satu sama lain, serta mencari solusi bersama. Pendekatan ini membantu anggota keluarga memahami sudut pandang yang berbeda dan memperkuat kerja sama dalam hubungan. Sebaliknya, sebagian individu memilih untuk menghindari konflik atau menarik diri dari situasi yang menimbulkan

ketegangan. Meskipun cara ini dapat meredakan emosi dalam jangka pendek, menghindari konflik secara terus-menerus dapat menyebabkan masalah tidak terselesaikan dan berpotensi menimbulkan ketegangan yang lebih besar di kemudian hari. Selain itu, konflik juga dapat dihadapi secara agresif, misalnya dengan menyalahkan atau menyerang pihak lain. Pendekatan ini biasanya berdampak negatif karena dapat menimbulkan perasaan terluka, marah, dan menurunnya rasa saling percaya dalam hubungan keluarga.

Konflik merupakan bagian yang tidak dapat dihindari dari hubungan interpersonal yang dekat. Semakin dekat suatu hubungan, semakin besar pula kemungkinan munculnya konflik (Canary & Canary, 2013). Namun, konflik tidak harus berkembang menjadi pertengkaran yang merusak hubungan apabila dikelola secara konstruktif. Penelitian yang dilakukan oleh Olson dan rekan-rekannya (2008) menunjukkan bahwa pasangan yang bahagia memiliki cara yang lebih efektif dalam menangani konflik dibandingkan pasangan yang tidak bahagia. Pasangan yang bahagia lebih sering merasa dipahami oleh pasangannya, mampu berbagi perasaan ketika terjadi konflik, serta memiliki kesamaan pandangan dalam menyelesaikan masalah. Sebaliknya, konflik dalam hubungan sering muncul ketika hanya satu pihak yang merasa bertanggung jawab atas masalah, ketika pasangan berusaha menghindari konflik, atau ketika perbedaan pendapat tidak pernah benar-benar diselesaikan.

Konflik juga dapat berkembang melalui beberapa tahapan, mulai dari percakapan sehari-hari, pertukaran ide, hingga munculnya perbedaan perasaan yang memerlukan pengambilan keputusan. Apabila keputusan tidak diambil atau masalah tidak diselesaikan, situasi dapat berkembang menjadi konflik yang lebih serius bahkan krisis. Oleh karena itu, kesadaran untuk mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah sejak awal sangat penting untuk mencegah konflik berkembang menjadi lebih kompleks.

Dengan demikian, cara individu menghadapi konflik sangat mempengaruhi kualitas hubungan dalam keluarga. Pendekatan yang mengutamakan komunikasi terbuka, sikap saling menghargai, serta kesediaan untuk mencari solusi bersama dapat membantu keluarga mengelola konflik secara lebih sehat dan menjaga keharmonisan hubungan antaranggota keluarga.



Konflik dalam keluarga merupakan hal yang tidak dapat dihindari karena setiap anggota keluarga memiliki kebutuhan, pandangan, dan harapan yang berbeda. Namun, konflik tidak selalu berdampak negatif apabila dapat diselesaikan secara sehat dan konstruktif. Penyelesaian konflik yang sehat melibatkan komunikasi terbuka, kemampuan memahami sudut pandang orang lain, serta kerja sama dalam mencari solusi yang dapat diterima bersama. Dengan pendekatan yang tepat, konflik justru dapat menjadi kesempatan untuk memperkuat hubungan dan meningkatkan pemahaman antaranggota keluarga.

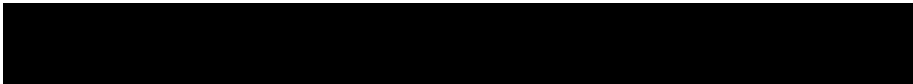
Salah satu strategi utama dalam penyelesaian konflik adalah komunikasi yang terbuka dan jujur. Anggota keluarga perlu mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan pendapat mereka secara jelas tanpa menyalahkan atau menyerang pihak lain. Selain itu, kemampuan mendengarkan secara empatik sangat penting agar setiap individu merasa dihargai dan dipahami. Dalam banyak situasi, penyelesaian konflik juga memerlukan kesediaan untuk berkompromi serta mempertimbangkan kepentingan semua pihak yang terlibat. Sikap saling menghargai dan kemampuan mengelola emosi membantu mencegah konflik berkembang menjadi pertengkaran yang lebih besar.

Penelitian menunjukkan bahwa sebelum membicarakan konflik, individu sebaiknya mempersiapkan diri terlebih dahulu dan memilih waktu yang tepat untuk berdiskusi. Percakapan mengenai konflik akan lebih efektif apabila dilakukan ketika kedua pihak berada dalam kondisi

tenang dan tidak berada di bawah tekanan. Dalam hubungan keluarga, berbagai strategi juga dapat digunakan untuk mengelola konflik secara lebih konstruktif, seperti berfokus pada sisi positif pasangan, memberikan waktu jeda ketika emosi meningkat, mendengarkan secara aktif, serta menyampaikan perasaan dengan jelas tanpa menyalahkan pihak lain.

Selain itu, penting untuk menghindari perilaku yang dapat memperburuk konflik, seperti mempermalukan pasangan di depan orang lain, memberikan ultimatum, menyerang secara pribadi, atau menggunakan sikap diam sebagai bentuk hukuman. Penyelesaian konflik yang sehat juga memerlukan kemampuan untuk membahas satu masalah pada satu waktu, mencari solusi yang saling menguntungkan (win-win solution), serta bekerja sama sebagai satu tim dalam menjaga hubungan.

Dengan demikian, penyelesaian konflik yang sehat tidak hanya berfokus pada menyelesaikan masalah yang sedang terjadi, tetapi juga pada upaya menjaga kualitas hubungan. Melalui komunikasi yang terbuka, sikap saling menghargai, serta kesediaan untuk bekerja sama, konflik dalam keluarga dapat menjadi sarana untuk memperkuat hubungan dan menciptakan kehidupan keluarga yang lebih harmonis.



Konflik antara orang tua dan anak merupakan salah satu bentuk konflik yang umum terjadi dalam kehidupan keluarga. Konflik ini biasanya muncul karena adanya perbedaan pandangan, harapan, dan kebutuhan antara orang tua dan anak. Seiring dengan bertambahnya usia anak, terutama ketika memasuki masa remaja, anak mulai mengembangkan kemandirian dan keinginan untuk membuat keputusan sendiri. Di sisi lain, orang tua tetap berusaha memberikan arahan dan pengawasan demi kebaikan anak. Perbedaan perspektif ini sering menimbulkan ketegangan dalam hubungan antara orang tua dan anak.

Konflik juga dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti perbedaan nilai, aturan dalam keluarga, serta cara berkomunikasi antara kedua pihak. Anak mungkin merasa bahwa orang tua terlalu membatasi kebebasan mereka, sedangkan orang tua merasa khawatir terhadap pilihan atau perilaku anak. Kurangnya komunikasi yang terbuka sering kali memperburuk situasi karena masing-masing pihak tidak sepenuhnya memahami perasaan dan kebutuhan satu sama lain.

Pada masa kanak-kanak, konflik biasanya muncul dalam bentuk sederhana, seperti keinginan anak untuk bermain lebih lama atau menolak aturan tertentu. Namun, ketika anak memasuki masa remaja, konflik cenderung meningkat karena remaja sedang berusaha membentuk identitas dan kemandirian. Pertentangan dapat muncul dalam berbagai hal, seperti pergaulan, gaya hidup, penggunaan teknologi, maupun aturan yang ditetapkan dalam keluarga.

Meskipun sering dipandang sebagai masalah, konflik antara orang tua dan anak juga dapat memiliki dampak positif apabila dikelola dengan baik. Konflik dapat menjadi kesempatan bagi kedua pihak untuk belajar memahami perbedaan, meningkatkan komunikasi, serta mengembangkan hubungan yang lebih dewasa. Melalui komunikasi yang terbuka, sikap saling menghargai, dan kemampuan untuk berkompromi, konflik dapat dikelola secara konstruktif dan bahkan dapat memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan anak.



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut secara jelas dan sistematis.

1. Jelaskan pengertian konflik dalam hubungan keluarga. Mengapa konflik dapat terjadi dalam kehidupan keluarga?
2. Sebutkan dan jelaskan beberapa faktor yang dapat menyebabkan konflik antara anggota keluarga.
3. Menurut Anda, apakah konflik dalam keluarga selalu berdampak negatif? Jelaskan pendapat Anda dengan alasan yang logis.

4. Jelaskan beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan konflik dalam keluarga secara sehat dan konstruktif.
5. Konflik antara orang tua dan anak sering terjadi dalam kehidupan keluarga. Menurut Anda, bagaimana cara yang efektif untuk mengelola konflik tersebut agar tidak merusak hubungan keluarga?

# BAB 6

## PERKEMBANGAN KELUARGA DAN PERAN ORANG TUA

---

Mahasiswa memahami perubahan hubungan keluarga sepanjang siklus kehidupan.

Keluarga mengalami perubahan dan perkembangan seiring dengan perjalanan kehidupan para anggotanya (Carter & McGoldrick, 2005). Perkembangan keluarga sering dipahami sebagai suatu proses yang berlangsung melalui beberapa tahap yang dikenal sebagai siklus kehidupan keluarga. Setiap tahap ditandai dengan perubahan peran, tanggung jawab, serta pola hubungan antaranggota keluarga. Perubahan tersebut biasanya berkaitan dengan peristiwa penting dalam kehidupan keluarga, seperti pernikahan, kelahiran anak, pertumbuhan anak, hingga saat anak-anak dewasa dan membentuk keluarga mereka sendiri.

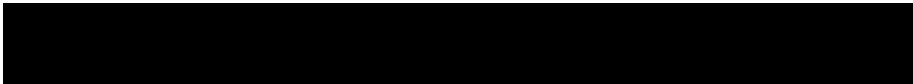
Tahap awal perkembangan keluarga dimulai ketika dua individu membentuk hubungan pasangan melalui pernikahan atau komitmen jangka panjang. Pada tahap ini pasangan perlu melakukan penyesuaian terhadap kehidupan bersama, termasuk membangun komunikasi yang efektif, membagi peran dalam rumah tangga, serta menyesuaikan kebiasaan dan nilai yang mungkin berbeda. Proses penyesuaian ini menjadi dasar bagi stabilitas hubungan pada tahap perkembangan keluarga berikutnya.

Tahap berikutnya terjadi ketika pasangan memasuki fase menjadi orang tua dengan hadirnya anak dalam keluarga. Kehadiran anak membawa perubahan besar karena pasangan tidak hanya berperan

sebagai suami dan istri, tetapi juga sebagai orang tua yang bertanggung jawab dalam mengasuh dan mendidik anak. Pada tahap ini keluarga perlu menyesuaikan kembali pembagian peran dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

Seiring waktu, keluarga akan memasuki tahap ketika anak-anak mulai tumbuh dewasa dan menjadi lebih mandiri. Ketika anak-anak meninggalkan rumah untuk melanjutkan pendidikan, bekerja, atau membentuk keluarga baru, pasangan kembali menyesuaikan diri dengan perubahan struktur keluarga. Pada tahap ini hubungan pasangan sering kembali menjadi fokus utama dalam kehidupan keluarga (Carter & McGoldrick, 2005; Berk, 2018).

Dengan demikian, siklus kehidupan keluarga menunjukkan bahwa keluarga merupakan sistem yang terus berkembang sepanjang waktu. Setiap tahap membawa tantangan dan penyesuaian yang berbeda, sehingga kemampuan keluarga untuk beradaptasi menjadi faktor penting dalam menjaga keharmonisan dan kesejahteraan hubungan keluarga.



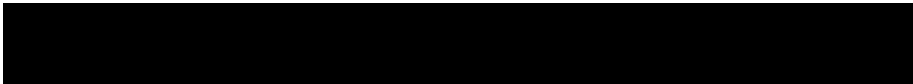
Transisi menjadi orang tua merupakan salah satu tahap penting dalam perkembangan kehidupan keluarga. Kehadiran anak membawa perubahan besar dalam kehidupan pasangan, baik secara emosional, sosial, maupun dalam tanggung jawab sehari-hari. Pasangan yang sebelumnya berfokus pada hubungan sebagai suami dan istri kini harus menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai orang tua yang bertanggung jawab merawat, melindungi, dan mendidik anak. Perubahan ini menuntut pasangan untuk menyeimbangkan peran sebagai pasangan dan sebagai orang tua dalam kehidupan keluarga.

Kelahiran anak sering membawa kebahagiaan bagi orang tua, tetapi juga menghadirkan berbagai tantangan baru. Orang tua perlu menyesuaikan pola kehidupan sehari-hari, seperti pembagian waktu,

tanggung jawab rumah tangga, serta pengelolaan keuangan keluarga. Selain itu, kurangnya pengalaman dalam merawat bayi, perubahan pola tidur, serta meningkatnya tuntutan dalam pengasuhan anak dapat menimbulkan stres bagi pasangan. Oleh karena itu, kerja sama dan komunikasi yang baik antara pasangan menjadi sangat penting dalam menghadapi masa transisi ini.

Dukungan emosional antara pasangan juga berperan penting dalam proses penyesuaian menjadi orang tua. Pasangan yang mampu saling mendukung, berbagi tanggung jawab, serta berkomunikasi secara terbuka cenderung lebih mampu menghadapi perubahan dalam kehidupan keluarga. Selain itu, dukungan dari keluarga besar dan lingkungan sosial juga dapat membantu orang tua menjalani peran baru mereka dengan lebih percaya diri.

Dengan demikian, transisi menjadi orang tua merupakan tahap perkembangan keluarga yang membawa perubahan signifikan. Meskipun disertai berbagai tantangan, pengalaman ini juga dapat memperkuat hubungan keluarga dan memberikan makna baru dalam kehidupan pasangan. Kemampuan untuk bekerja sama, berkomunikasi secara efektif, dan saling memberikan dukungan menjadi faktor penting dalam menjalani tahap ini secara positif.

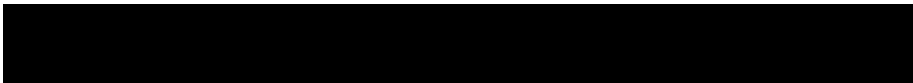


Pengasuhan anak merupakan salah satu tanggung jawab utama orang tua dalam kehidupan keluarga. Melalui proses pengasuhan, orang tua berperan dalam memenuhi kebutuhan fisik, emosional, sosial, serta perkembangan anak. Namun, menjalankan peran sebagai orang tua tidak selalu mudah karena berbagai tantangan dapat muncul, baik dari perubahan perkembangan anak maupun dari tuntutan kehidupan keluarga dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, pengasuhan anak memerlukan kesiapan, kesabaran, serta kemampuan orang tua untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan anak yang terus berkembang.

Salah satu tantangan dalam pengasuhan adalah memahami kebutuhan perkembangan anak pada setiap tahap usia. Anak mengalami perubahan yang cepat dalam aspek fisik, emosional, dan sosial sehingga orang tua perlu menyesuaikan pola pengasuhan sesuai dengan tahap perkembangan tersebut. Anak usia dini, misalnya, membutuhkan perhatian dan perlindungan yang lebih besar, sedangkan anak yang lebih dewasa memerlukan dukungan untuk mengembangkan kemandirian dan tanggung jawab.

Tantangan lain berkaitan dengan keseimbangan antara pemberian kasih sayang dan penerapan disiplin. Orang tua perlu memberikan dukungan emosional sekaligus menetapkan aturan dan batasan yang jelas bagi anak. Disiplin yang terlalu keras dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan orang tua dan anak, sedangkan kurangnya batasan dapat menghambat perkembangan tanggung jawab dan pengendalian diri pada anak.

Selain itu, perubahan sosial dan perkembangan teknologi juga membawa tantangan baru dalam pengasuhan. Pengaruh media, internet, serta lingkungan pergaulan dapat mempengaruhi pola pikir dan perilaku anak. Oleh karena itu, orang tua perlu memberikan bimbingan dan pengawasan agar anak dapat menggunakan teknologi secara bijaksana serta tetap memiliki nilai-nilai yang positif. Dengan demikian, pengasuhan anak merupakan proses yang dinamis yang memerlukan komunikasi yang baik, kerja sama dalam keluarga, serta kemampuan orang tua untuk beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupan keluarga dan masyarakat.



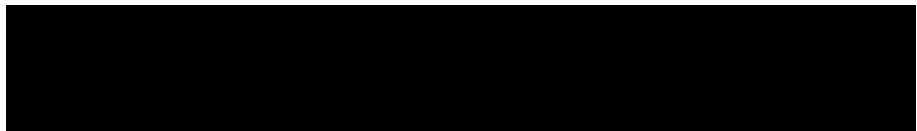
Dalam kehidupan keluarga, ayah dan ibu memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak serta menjaga keharmonisan hubungan keluarga. Peran orang tua tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan fisik anak, tetapi juga meliputi dukungan emosional, penanaman nilai moral, serta

pembentukan karakter. Melalui interaksi sehari-hari, ayah dan ibu menjadi figur utama yang memberikan teladan mengenai sikap dan perilaku dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Secara tradisional, ayah sering dipandang sebagai pencari nafkah utama, sementara ibu lebih berperan dalam pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga. Namun, dalam masyarakat modern pembagian peran tersebut semakin fleksibel. Ayah dan ibu kini cenderung berbagi tanggung jawab dalam pengasuhan anak, pekerjaan rumah tangga, serta pengambilan keputusan keluarga. Kerja sama yang baik antara kedua orang tua dapat menciptakan lingkungan keluarga yang stabil dan mendukung perkembangan anak.

Peran ayah tidak hanya terbatas pada tanggung jawab ekonomi, tetapi juga mencakup keterlibatan emosional dalam kehidupan anak. Kehadiran ayah yang aktif dalam pengasuhan dapat membantu membangun rasa percaya diri dan kemandirian anak. Sementara itu, ibu sering berperan dalam memberikan perhatian dan kehangatan emosional dalam kehidupan sehari-hari anak. Meskipun demikian, kedua peran tersebut bersifat saling melengkapi dan tidak bersifat kaku.

Dengan demikian, keterlibatan ayah dan ibu secara bersama-sama sangat penting dalam mendukung perkembangan anak dan kesejahteraan keluarga. Kerja sama yang baik antara kedua orang tua dapat membantu menciptakan hubungan keluarga yang harmonis, memberikan rasa aman bagi anak, serta mendukung perkembangan anak secara optimal.



Hubungan keluarga mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia anggota keluarga dan perubahan dalam siklus kehidupan keluarga. Pada masa dewasa dan lanjut usia, dinamika

hubungan keluarga sering mengalami penyesuaian yang berkaitan dengan perubahan peran, tanggung jawab, serta kondisi kehidupan anggota keluarga. Ketika anak-anak tumbuh dewasa dan mulai mandiri, hubungan antara orang tua dan anak juga berubah dari hubungan yang bersifat pengasuhan menjadi hubungan yang lebih setara dan saling mendukung. Perubahan ini menandai tahap baru dalam kehidupan keluarga, di mana hubungan antaranggota keluarga berkembang menjadi lebih dewasa dan penuh saling pengertian.

Pada tahap ini, banyak pasangan menghadapi situasi ketika anak-anak mereka meninggalkan rumah untuk melanjutkan pendidikan, bekerja, atau membentuk keluarga sendiri. Kondisi ini sering disebut sebagai fase *empty nest*, yaitu masa ketika orang tua kembali hidup berdua setelah anak-anak tidak lagi tinggal bersama mereka. Bagi sebagian pasangan, fase ini menjadi kesempatan untuk memperkuat kembali hubungan sebagai pasangan dengan lebih banyak waktu untuk berinteraksi satu sama lain. Namun bagi sebagian orang tua, perubahan ini juga dapat menimbulkan perasaan kesepian atau kehilangan peran yang sebelumnya sangat dominan dalam kehidupan mereka.

Selain perubahan dalam struktur keluarga, dinamika keluarga juga dipengaruhi oleh perubahan sosial yang lebih luas. Proporsi orang dewasa yang belum pernah menikah meningkat dalam beberapa tahun terakhir, terutama pada kelompok usia 20 hingga 29 tahun (Lewis & Kreider, 2015). Usia rata-rata pernikahan pertama juga meningkat. Perubahan ini turut mempengaruhi dinamika keluarga dan berkontribusi pada perubahan tingkat perceraian. Pada masa lalu, pernikahan sering dilakukan sebagai bentuk kerja sama ekonomi untuk bertahan hidup, dan perceraian jarang terjadi. Namun sejak akhir abad ke-19, pernikahan semakin dipandang sebagai hubungan yang didasarkan pada cinta dan kepuasan emosional.

Perubahan sosial juga mempengaruhi tingkat perceraian. Beberapa peneliti menyebutkan bahwa peningkatan perceraian sejak tahun 1970-an berkaitan dengan perubahan undang-undang yang

mempermudah proses perceraian melalui konsep no-fault divorce. Meskipun demikian, dalam beberapa dekade terakhir tingkat perceraian cenderung menurun. Salah satu penjelasan yang sering dikemukakan adalah karena individu kini menikah pada usia yang lebih matang sehingga memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menjalani pernikahan (Greene et al., 2012).

Perceraian memiliki dampak yang beragam terhadap anggota keluarga, khususnya anak-anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga yang bercerai memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah emosional, sosial, dan akademik dibandingkan anak-anak dari keluarga utuh (Amato, 2010). Namun demikian, tidak semua anak mengalami dampak negatif yang serius. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa banyak anak mampu beradaptasi dengan baik, terutama jika orang tua mampu mengelola konflik dan tetap menjaga hubungan yang positif setelah perceraian (Ahrons, 2007).

Setelah perceraian, keluarga sering mengalami reorganisasi struktur keluarga yang kadang disebut sebagai keluarga binuclear. Dalam struktur ini, keluarga tidak sepenuhnya terpecah, tetapi terbentuk dua rumah tangga yang tetap terhubung melalui hubungan orang tua dan anak. Dalam beberapa keluarga, anak tinggal terutama dengan satu orang tua dan memiliki kunjungan dengan orang tua lainnya. Dalam situasi lain, kedua orang tua berbagi tanggung jawab pengasuhan melalui pengasuhan bersama (joint custody), di mana anak menghabiskan waktu bersama kedua orang tua.

Pengasuhan bersama dapat memberikan manfaat apabila kedua orang tua mampu bekerja sama secara konstruktif. Anak-anak cenderung menunjukkan penyesuaian yang lebih baik ketika kedua orang tua tetap terlibat dalam kehidupan mereka dan mampu menjaga komunikasi yang baik setelah perceraian. Sebaliknya, konflik berkepanjangan antara orang tua dapat meningkatkan tekanan emosional pada anak.

Selain menghasilkan keluarga binuclear, perceraian juga sering menghasilkan keluarga orang tua tunggal. Jumlah anak yang tinggal dalam keluarga orang tua tunggal meningkat selama beberapa dekade terakhir. Keluarga jenis ini sering menghadapi tantangan yang cukup besar, terutama dalam hal ekonomi, beban peran, dan keterbatasan waktu bagi orang tua. Banyak keluarga orang tua tunggal hanya memiliki satu sumber pendapatan sehingga menghadapi tekanan finansial yang lebih besar dibandingkan keluarga dengan dua orang tua.

Meskipun demikian, keluarga orang tua tunggal juga memiliki sejumlah kekuatan. Dalam banyak kasus, hubungan emosional antara orang tua dan anak dapat menjadi sangat dekat karena mereka saling bergantung satu sama lain. Anak-anak dalam keluarga orang tua tunggal juga sering mengembangkan kemandirian dan kemampuan menghadapi tantangan sejak usia dini. Selain itu, dukungan dari keluarga besar dan komunitas dapat membantu keluarga orang tua tunggal menghadapi berbagai kesulitan yang muncul.

Perubahan struktur keluarga juga dapat menghasilkan keluarga tiri (stepfamily), yaitu keluarga yang terbentuk ketika salah satu atau kedua pasangan membawa anak dari hubungan sebelumnya ke dalam hubungan baru. Keluarga tiri sering memiliki struktur yang lebih kompleks karena melibatkan hubungan antara orang tua biologis, orang tua tiri, serta saudara tiri. Diperkirakan sebagian besar individu akan mengalami kehidupan dalam keluarga tiri pada suatu tahap dalam hidup mereka.

Meskipun keluarga tiri dapat memberikan dukungan dan hubungan baru yang positif, proses penyesuaian dalam keluarga tiri sering kali tidak mudah. Anak-anak mungkin mengalami konflik loyalitas antara orang tua biologis dan orang tua tiri. Selain itu, pasangan juga perlu menyeimbangkan hubungan pernikahan dengan tanggung jawab pengasuhan anak. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan antara orang tua biologis dan anak merupakan faktor penting yang

mempengaruhi keberhasilan hubungan antara orang tua tiri dan anak tiri.

Hubungan yang baik dalam keluarga tiri biasanya berkembang secara bertahap melalui komunikasi yang terbuka, sikap saling menghargai, serta kesediaan untuk memahami pengalaman masing-masing anggota keluarga. Orang tua tiri juga dianjurkan untuk tidak mencoba menggantikan posisi orang tua biologis, tetapi membangun hubungan baru yang didasarkan pada kepercayaan dan dukungan emosional.

Dengan demikian, perubahan dalam struktur keluarga merupakan bagian dari dinamika kehidupan keluarga yang dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, ekonomi, dan perkembangan individu. Bentuk keluarga dapat berubah sepanjang waktu, seperti keluarga inti, keluarga orang tua tunggal, keluarga binuclear, maupun keluarga tiri. Meskipun setiap bentuk keluarga memiliki tantangan tersendiri, kualitas hubungan, komunikasi yang sehat, serta dukungan emosional antaranggota keluarga merupakan faktor utama yang menentukan kesejahteraan keluarga.



Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut secara jelas dan sistematis.

1. Jelaskan pengertian perkembangan keluarga dalam perspektif psikologi keluarga. Mengapa keluarga mengalami perubahan sepanjang siklus kehidupan?
2. Uraikan beberapa tahapan perkembangan keluarga yang umumnya dialami oleh pasangan setelah menikah hingga memasuki usia lanjut.
3. Jelaskan tantangan yang biasanya dihadapi pasangan ketika memasuki tahap menjadi orang tua.
4. Menurut Anda, apa saja peran penting orang tua dalam mendukung perkembangan psikologis dan sosial anak?

5. Jelaskan bagaimana kerja sama antara ayah dan ibu dalam pengasuhan anak dapat mempengaruhi perkembangan anak dan keharmonisan keluarga.

# BAB 7

## TANTANGAN DAN PENGUATAN KELUARGA DI ERA MODERN

---

Mahasiswa memahami berbagai masalah yang dihadapi keluarga serta cara memperkuat hubungan keluarga.

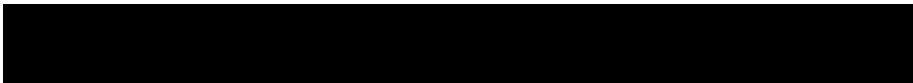
Stres merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dinamika hubungan dalam keluarga. Dalam kehidupan sehari-hari, keluarga sering menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan yang berasal dari beragam sumber, seperti pekerjaan, kondisi ekonomi, perubahan peran dalam keluarga, maupun peristiwa kehidupan yang tidak terduga. Stres biasanya muncul ketika individu atau keluarga merasa bahwa tuntutan yang dihadapi lebih besar daripada kemampuan mereka untuk mengatasinya. Situasi ini dapat memengaruhi kesejahteraan emosional anggota keluarga sekaligus mempengaruhi kualitas hubungan antaranggota keluarga.

Dalam konteks keluarga, stres tidak hanya dialami oleh individu secara terpisah, tetapi juga dapat mempengaruhi keseluruhan sistem keluarga. Ketika salah satu anggota keluarga berada dalam tekanan, kondisi tersebut sering kali berdampak pada suasana emosional serta pola interaksi dalam keluarga. Sebagai contoh, tekanan pekerjaan yang dialami oleh salah satu orang tua dapat mempengaruhi cara ia berkomunikasi dengan pasangan maupun dengan anak-anak. Oleh karena itu, stres sering dipandang sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stabilitas dan keharmonisan hubungan dalam keluarga.

Sumber stres dalam keluarga dapat muncul dari berbagai kondisi kehidupan, seperti masalah keuangan, perubahan pekerjaan, kelahiran anak, penyakit anggota keluarga, maupun perubahan dalam struktur keluarga. Di samping itu, perubahan sosial dan tuntutan kehidupan modern juga dapat meningkatkan tingkat stres yang dialami oleh keluarga. Apabila keluarga tidak memiliki strategi yang efektif untuk mengatasi tekanan tersebut, stres dapat berkembang menjadi konflik atau ketegangan dalam hubungan keluarga (Conger & Donnellan, 2007).

Meskipun demikian, stres tidak selalu menimbulkan dampak negatif apabila keluarga mampu mengelolanya secara baik. Keluarga yang memiliki komunikasi terbuka, dukungan emosional yang kuat, serta kemampuan bekerja sama dalam menghadapi permasalahan cenderung lebih mampu mengatasi berbagai tekanan kehidupan. Dengan adanya dukungan antaranggota keluarga, stres dapat dihadapi secara bersama sehingga keluarga tetap mampu mempertahankan hubungan yang harmonis dan stabil dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Walsh, 2016).

Stres juga dapat dialami oleh anak sebagai akibat dari pola pengasuhan tertentu, salah satunya adalah helicopter parenting. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang diasuh dengan pola ini—di mana orang tua melakukan pengawasan yang sangat ketat dan terlalu terlibat dalam kehidupan anak—cenderung mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemandirian (Ginting et al., 2023).



Kekerasan dalam keluarga merupakan salah satu permasalahan serius yang dapat terjadi dalam hubungan keluarga dan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan fisik maupun psikologis anggota keluarga. Kekerasan dalam keluarga merujuk pada perilaku yang dilakukan oleh salah satu anggota keluarga yang menimbulkan penderitaan bagi anggota keluarga lainnya, baik dalam

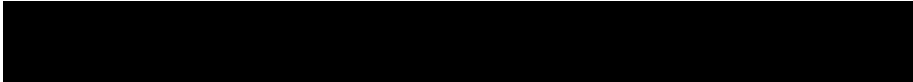
bentuk fisik, emosional, maupun psikologis. Bentuk kekerasan tersebut dapat berupa kekerasan fisik, kekerasan verbal, kekerasan emosional, maupun tindakan yang bersifat mengontrol atau menekan dalam hubungan keluarga. Kondisi ini dapat merusak kualitas hubungan keluarga dan menciptakan lingkungan yang tidak aman bagi para anggotanya.

Kekerasan dalam keluarga dapat muncul dalam berbagai jenis hubungan, misalnya antara pasangan suami istri, antara orang tua dan anak, maupun antaranggota keluarga lainnya. Dalam banyak kasus, kekerasan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat stres yang tinggi, konflik yang tidak terselesaikan, masalah ekonomi, penyalahgunaan zat, serta pola relasi yang tidak sehat. Selain itu, pengalaman individu yang pernah mengalami kekerasan dalam keluarga pada masa sebelumnya juga dapat mempengaruhi perilaku dan cara individu tersebut membangun hubungan keluarga pada masa dewasa. Oleh karena itu, kekerasan dalam keluarga sering dipandang sebagai fenomena yang kompleks karena melibatkan faktor individu, keluarga, dan lingkungan sosial.

Dampak kekerasan dalam keluarga dapat sangat serius, baik bagi korban secara langsung maupun bagi dinamika keluarga secara keseluruhan. Individu yang menjadi korban dapat mengalami berbagai gangguan fisik dan psikologis, seperti rasa takut, kecemasan, depresi, serta menurunnya rasa percaya diri. Anak-anak yang menyaksikan atau mengalami kekerasan dalam keluarga juga berisiko mengalami gangguan dalam perkembangan emosional dan sosial mereka. Selain itu, kekerasan dalam keluarga dapat merusak kepercayaan dan kedekatan emosional antaranggota keluarga, sehingga mempengaruhi stabilitas hubungan keluarga.

Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan kekerasan dalam keluarga menjadi sangat penting untuk menjaga kesejahteraan seluruh anggota keluarga. Pengembangan komunikasi yang sehat, kemampuan mengelola konflik secara konstruktif, serta adanya

dukungan dari lingkungan sosial dan lembaga terkait dapat membantu mencegah terjadinya kekerasan dalam keluarga. Dengan menciptakan lingkungan keluarga yang aman, penuh penghargaan, dan saling mendukung, keluarga dapat menjadi tempat yang positif bagi perkembangan dan kesejahteraan setiap anggotanya.



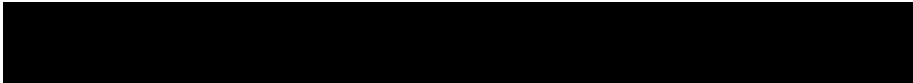
Perceraian merupakan salah satu peristiwa penting yang dapat membawa perubahan signifikan dalam kehidupan keluarga. Perceraian terjadi ketika hubungan pernikahan antara pasangan suami dan istri berakhir, baik secara hukum maupun secara sosial. Peristiwa ini biasanya disertai dengan berbagai perubahan dalam struktur keluarga, pembagian peran antaranggota keluarga, serta pola hubungan antara orang tua dan anak. Bagi banyak keluarga, perceraian menjadi pengalaman yang emosional karena sering kali melibatkan perasaan kehilangan, konflik, serta kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan kondisi kehidupan yang baru.

Setelah perceraian, struktur keluarga sering berubah menjadi keluarga orang tua tunggal, yaitu keluarga yang dipimpin oleh satu orang tua yang bertanggung jawab dalam mengasuh dan membesarkan anak. Dalam situasi ini, orang tua harus menjalankan berbagai peran sekaligus, mulai dari memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, memberikan dukungan emosional kepada anak, hingga mengelola kehidupan rumah tangga sehari-hari. Kondisi tersebut dapat menjadi tantangan tersendiri karena tanggung jawab yang sebelumnya dibagi dengan pasangan kini harus dijalankan oleh satu orang tua.

Perceraian juga dapat mempengaruhi kondisi emosional dan sosial anak. Anak mungkin merasakan kesedihan, kebingungan, atau ketidakpastian akibat perubahan dalam kehidupan keluarga mereka. Selain itu, perubahan tempat tinggal, pola hubungan dengan orang tua, maupun lingkungan sosial dapat mempengaruhi proses penyesuaian anak setelah perceraian. Oleh karena itu, dukungan emosional dari

orang tua serta lingkungan sekitar menjadi sangat penting agar anak dapat menghadapi perubahan tersebut secara lebih sehat.

Meskipun perceraian sering dipandang sebagai peristiwa yang sulit, tidak semua keluarga mengalami dampak negatif yang berkepanjangan. Banyak keluarga mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Orang tua yang tetap menjaga komunikasi yang baik dengan anak, memberikan dukungan emosional, serta mampu bekerja sama dengan mantan pasangan dalam hal pengasuhan anak dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih stabil. Dengan demikian, meskipun struktur keluarga mengalami perubahan, keluarga tetap dapat menjadi sumber dukungan dan rasa aman bagi perkembangan anak.




Konflik dalam keluarga tidak hanya mempengaruhi hubungan antara orang tua atau anggota keluarga lainnya, tetapi juga dapat berdampak besar pada perkembangan anak. Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang sering diwarnai konflik dapat merasakan ketegangan emosional yang mengganggu rasa aman dan kenyamanan mereka di rumah. Situasi keluarga yang penuh pertentangan dapat membuat anak merasa cemas, takut, atau tidak stabil secara emosional. Oleh karena itu, kualitas hubungan antaranggota keluarga, terutama antara orang tua, sangat berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak.

Konflik keluarga yang terjadi secara terus-menerus dapat mempengaruhi perkembangan emosional anak. Anak yang sering menyaksikan pertengkaran atau ketegangan dalam keluarga dapat merasakan kesedihan, kemarahan, atau kebingungan terhadap situasi yang mereka alami. Dalam beberapa keadaan, anak bahkan dapat merasa bersalah atau menganggap dirinya sebagai penyebab konflik antara orang tua. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya rasa

percaya diri anak serta mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Selain mempengaruhi aspek emosional, konflik keluarga juga dapat berdampak pada perkembangan sosial dan perilaku anak. Anak yang hidup dalam keluarga dengan tingkat konflik yang tinggi mungkin mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya maupun orang lain di lingkungannya. Sebagian anak dapat menunjukkan perilaku agresif, menarik diri dari lingkungan sosial, atau mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam kegiatan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa suasana dalam keluarga memiliki pengaruh yang kuat terhadap perkembangan sosial dan akademik anak.

Namun demikian, konflik dalam keluarga tidak selalu berdampak negatif apabila dapat dikelola secara sehat dan konstruktif. Ketika orang tua mampu menyelesaikan konflik melalui komunikasi yang terbuka, sikap saling menghargai, serta mencari solusi bersama, anak dapat belajar cara menghadapi perbedaan pendapat secara positif. Dengan demikian, cara orang tua mengelola konflik menjadi faktor penting yang menentukan bagaimana konflik keluarga mempengaruhi perkembangan anak.



Hubungan keluarga yang kuat dan harmonis tidak terbentuk dengan sendirinya, melainkan membutuhkan usaha yang berkelanjutan dari setiap anggota keluarga. Upaya untuk memperkuat hubungan keluarga sangat penting karena keluarga merupakan lingkungan utama tempat individu memperoleh dukungan emosional, rasa aman, serta nilai-nilai kehidupan (Walsh, 2016). Keluarga yang memiliki hubungan yang kuat umumnya ditandai dengan komunikasi yang terbuka, adanya rasa saling menghargai, serta komitmen antaranggota keluarga untuk saling mendukung dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, menjaga kualitas hubungan keluarga merupakan tanggung jawab bersama seluruh anggota keluarga.

Salah satu langkah penting dalam memperkuat hubungan keluarga adalah membangun komunikasi yang positif dan terbuka. Setiap anggota keluarga perlu memiliki kesempatan untuk menyampaikan pikiran, perasaan, serta pengalaman mereka secara jujur. Melalui komunikasi yang terbuka, anggota keluarga dapat lebih memahami kebutuhan dan harapan satu sama lain sehingga potensi kesalahpahaman yang sering menjadi sumber konflik dapat dikurangi. Selain itu, komunikasi yang baik juga dapat menciptakan suasana keluarga yang dilandasi rasa saling percaya dan saling menghargai.

Upaya lain yang dapat dilakukan untuk mempererat hubungan keluarga adalah meluangkan waktu bersama dalam berbagai aktivitas keluarga. Kegiatan sederhana seperti makan bersama, berdiskusi, atau melakukan kegiatan rekreasi dapat membantu meningkatkan kedekatan emosional antaranggota keluarga. Melalui interaksi yang positif, anggota keluarga dapat memperkuat rasa kebersamaan serta membangun hubungan yang lebih dekat. Waktu berkualitas bersama keluarga juga memungkinkan setiap anggota keluarga untuk saling mengenal dan memahami satu sama lain dengan lebih baik.

Selain itu, sikap saling menghargai dan dukungan emosional juga menjadi unsur penting dalam memperkuat hubungan keluarga. Setiap anggota keluarga perlu menunjukkan kepedulian terhadap perasaan dan kebutuhan anggota keluarga lainnya. Ketika anggota keluarga saling memberikan dukungan dan penghargaan, suasana hubungan dalam keluarga akan terasa lebih hangat dan harmonis. Dengan demikian, upaya memperkuat hubungan keluarga memerlukan komunikasi yang baik, sikap saling menghargai, serta komitmen bersama dari seluruh anggota keluarga untuk menjaga keharmonisan dan kesejahteraan keluarga.

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut secara jelas dan sistematis.

1. Jelaskan beberapa tantangan yang dihadapi keluarga dalam kehidupan masyarakat modern. Mengapa tantangan tersebut dapat mempengaruhi keharmonisan keluarga?
2. Bagaimana stres dalam kehidupan sehari-hari dapat mempengaruhi hubungan antaranggota keluarga? Jelaskan dengan contoh.
3. Perceraian merupakan salah satu fenomena yang semakin sering terjadi dalam masyarakat modern. Jelaskan faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya perceraian dalam keluarga.
4. Menurut Anda, bagaimana dampak konflik keluarga atau perceraian terhadap perkembangan psikologis anak? Jelaskan dengan alasan yang jelas.
5. Jelaskan berbagai upaya yang dapat dilakukan oleh anggota keluarga untuk memperkuat hubungan keluarga dan menjaga keharmonisan keluarga di era modern.

## DAFTAR PUSTAKA

---

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964–980.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (2005). *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (3rd ed.). Pearson.
- Cherlin, A. J. (2010). *Public and private families: An introduction* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Conger, R. D., & Donnellan, M. B. (2007). An interactionist perspective on family processes. *Annual Review of Psychology*, 58, 175–199.
- Coontz, S. (2005). *Marriage, a history: How love conquered marriage*. Viking.
- Cox, M. J., & Paley, B. (1997). Families as systems. *Annual Review of Psychology*, 48, 243–267.
- DeVries, B., Swenson, D., & Walsh, K. (2007). Mate selection and attraction factors in romantic relationships. *Journal of Social Psychology*, 147(3), 235–253.
- Galvin, K. M., Braithwaite, D. O., & Bylund, C. L. (2018). *Family communication: Cohesion and change* (10th ed.). Routledge.
- Ginting, R. D., Sahrani, R., & Dewi, F. I. R. (2023). Perceived helicopter parenting among X High School Students. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 1/4, 81-90.

- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.
- Huston, T. L. (2009). *The psychology of close relationships*. McGraw-Hill.
- Kagitcibasi, C. (2007). *Family, self, and human development across cultures* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability. *Psychological Bulletin*, *118*(1), 3–34.
- Levy, K. N., Blatt, S. J., & Shaver, P. R. (2006). Attachment styles and jealousy in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*(4), 678–692.
- Marelich, W. D., Gaines, S. O., & Banzet, W. (2003). Self-esteem and jealousy in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *20*(4), 547–564.
- Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2010). *Fighting for your marriage*. Jossey-Bass.
- McGinley, M., & Sabbadini, A. (2006). Jealousy in intimate relationships. *Psychoanalytic Psychotherapy*, *20*(1), 3–19.
- Mehta, C. M. (2013). Gender differences in mate preferences. *Journal of Social Psychology*, *153*(2), 198–210.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Najman, J. M., Dunne, M., Purdie, D., Boyle, F., & Coxeter, P. (2006). Gender differences in romantic relationship expectations. *Journal of Family Studies*, *12*(2), 176–189.
- Olson, D. H., & DeFrain, J. (2019). *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Olson, D. H., Olson-Sigg, A., & Larson, P. J. (2008). *The couple checkup: Find your relationship strengths*. Thomas Nelson.

- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Pew Research Center. (2016). *15% of American adults have used online dating sites or mobile dating apps*. <https://www.pewresearch.org>
- Pines, A. M. (2005). *Falling in love: Why we choose the lovers we choose*. Routledge.
- Puente, S., & Cohen, D. (2003). Jealousy and aggression in romantic relationships. *Journal of Family Violence, 18*(2), 91–100.
- Prihardini, I., Sahrani, R., & Dewi F. I. R. (2024a). Hubungan antara efikasi diri dengan sikap pengasuhan digital: Kajian pada orang tua marginal. *Humanitas, 8*(3), 317-332.
- Prihardini, I., Sahrani, R., & Dewi F. I. R. (2024b). Psikoedukasi digital parenting: pola asuh baru menyiapkan anak untuk era digital. *Pusako: Jurnal Psikologi, 3*(1), 17-33.
- Prihardini, I., Sahrani, R., & Dewi F. I. R. (2024c). Peran efikasi diri dan persepsi iklim keluarga terhadap terbentuknya sikap pengasuhan digital pada ibu dari kaum marginal. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 8*(3), 524–534.
- Santrock, J. W. (2020). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Seidman, G. (2014). *Close relationships: A sourcebook*. Psychology Press.
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family, 42*, 825–839.
- Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage and Family, 54*(3), 595–608.
- Strong, B., DeVault, C., & Cohen, T. (2011). *The marriage and family experience* (11th ed.). Cengage Learning.

- Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health. *Journal of Health and Social Behavior*, 51, S54–S66.
- Vangelisti, A. L. (2012). *The Routledge handbook of family communication*. Routledge.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
- White, J. M., Klein, D. M., & Martin, T. F. (2015). *Family theories: An introduction* (4th ed.). Sage Publications.
- Yuliana, A. & Sahrani, R. (2025). The relationship between parental phubbing and academic burnout in adolescents: Self-control and parent-child attachment as mediators. Proceedings of the Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2024), *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 946, [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-446-4\\_12](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-446-4_12)



# GLOSARIUM

---

## **Active Listening**

Keterampilan mendengarkan secara penuh perhatian yang melibatkan pemahaman pesan pembicara serta respon empatik.

## **Adaptasi Keluarga**

Kemampuan keluarga untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan, tekanan, atau tantangan yang muncul dalam kehidupan keluarga.

## **Attachment (Kelekatan)**

Ikatan emosional yang kuat antara individu, terutama antara anak dan orang tua, yang mempengaruhi perkembangan emosional dan rasa aman anak.

## **Budaya**

Sistem nilai, norma, kepercayaan, dan praktik sosial yang diwariskan dari generasi ke generasi dalam suatu masyarakat.

## **Cinta**

Perasaan keterikatan emosional yang mendalam yang melibatkan kasih sayang, komitmen, dan perhatian terhadap pasangan.

## **Cohabitation**

Kondisi ketika pasangan hidup bersama tanpa ikatan pernikahan secara resmi.

## **Digital Parenting**

Pendekatan pengasuhan di era digital yang melibatkan bimbingan dan pengawasan orang tua terhadap penggunaan teknologi oleh anak.

## **Dinamika Keluarga**

Proses interaksi, perubahan, dan hubungan yang terjadi antara anggota keluarga sepanjang waktu.

## **Disiplin Anak**

Proses membimbing anak untuk memahami aturan, tanggung jawab, dan perilaku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial.

### **Dukungan Emosional**

Bentuk dukungan berupa perhatian, empati, dan pemahaman terhadap perasaan anggota keluarga.

### **Dukungan Sosial**

Bantuan yang diberikan oleh keluarga atau lingkungan sosial dalam bentuk emosional, informasi, maupun bantuan praktis.

### **Empati**

Kemampuan memahami dan merasakan perasaan orang lain serta memberikan respon yang penuh kepedulian.

### **Fleksibilitas Keluarga**

Kemampuan keluarga untuk menyesuaikan peran, aturan, dan struktur hubungan dalam menghadapi perubahan.

### **Keharmonisan Keluarga**

Keadaan hubungan keluarga yang ditandai dengan komunikasi yang baik, saling menghargai, dan kerja sama antaranggota keluarga.

### **Keintiman**

Kedekatan emosional yang memungkinkan individu berbagi perasaan dan pengalaman secara terbuka.

### **Keluarga**

Sekelompok individu yang memiliki hubungan biologis, hukum, atau emosional yang saling terikat dan berinteraksi dalam suatu sistem sosial.

### **Keluarga Besar (Extended Family)**

Struktur keluarga yang melibatkan anggota keluarga selain orang tua dan anak, seperti kakek, nenek, paman, dan bibi.

### **Keluarga Inti (Nuclear Family)**

Keluarga yang terdiri dari pasangan suami istri dan anak-anak mereka.

### **Keluarga Orang Tua Tunggal (Single-Parent Family)**

Keluarga yang hanya memiliki satu orang tua yang bertanggung jawab dalam pengasuhan anak.

**Keluarga Tiri (Stepfamily)**

Keluarga yang terbentuk ketika salah satu atau kedua pasangan membawa anak dari pernikahan sebelumnya.

**Kesejahteraan Keluarga**

Kondisi di mana kebutuhan fisik, emosional, dan sosial anggota keluarga terpenuhi secara optimal.

**Kohesi Keluarga**

Tingkat kedekatan emosional dan keterikatan antara anggota keluarga.

**Komitmen**

Kesediaan individu untuk mempertahankan hubungan jangka panjang serta menjalankan tanggung jawab dalam hubungan tersebut.

**Komunikasi**

Proses pertukaran informasi, pikiran, dan perasaan antara individu.

**Komunikasi Agresif**

Gaya komunikasi yang mengekspresikan kemarahan dengan menyalahkan atau merendahkan orang lain.

**Komunikasi Asertif**

Gaya komunikasi yang memungkinkan individu menyampaikan pikiran dan perasaan secara jujur tanpa melanggar hak orang lain.

**Komunikasi Keluarga**

Interaksi komunikasi yang terjadi antara anggota keluarga dalam kehidupan sehari-hari.

**Komunikasi Nonverbal**

Penyampaian pesan tanpa kata-kata, seperti melalui ekspresi wajah, bahasa tubuh, atau nada suara.

**Komunikasi Pasif**

Gaya komunikasi yang ditandai dengan kecenderungan menahan pendapat atau perasaan untuk menghindari konflik.

**Komunikasi Verbal**

Penyampaian pesan melalui kata-kata secara lisan atau tertulis.

**Konflik Keluarga**

Perbedaan pendapat atau kepentingan antara anggota keluarga yang dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan.

**Media Sosial**

Platform komunikasi digital yang memungkinkan individu berbagi informasi, berinteraksi, dan membangun jaringan sosial secara daring.

**Resolusi Konflik**

Proses penyelesaian konflik melalui komunikasi, kompromi, dan kerja sama.

**Krisis Keluarga**

Situasi yang menimbulkan tekanan besar dalam keluarga sehingga memerlukan penyesuaian yang signifikan.

**Pengasuhan Anak (Parenting)**

Proses merawat, membimbing, dan mendidik anak untuk mendukung perkembangan fisik, emosional, dan sosialnya.

**Peran Orang Tua**

Tanggung jawab ayah dan ibu dalam memenuhi kebutuhan anak serta membimbing perkembangan mereka.

**Peran Gender dalam Keluarga**

Harapan sosial mengenai tugas dan tanggung jawab laki-laki dan perempuan dalam keluarga.

**Pernikahan**

Ikatan sosial dan hukum antara dua individu yang membentuk hubungan pasangan dan biasanya menjadi dasar pembentukan keluarga.

**Persahabatan**

Hubungan interpersonal yang didasarkan pada kepercayaan, kedekatan emosional, dan dukungan timbal balik.

**Self-Disclosure**

Proses mengungkapkan informasi pribadi, pikiran, atau perasaan kepada orang lain dalam suatu hubungan.

**Siklus Kehidupan Keluarga**

Tahapan perkembangan yang dialami keluarga sepanjang kehidupan.

**Sistem Keluarga**

Pendekatan yang melihat keluarga sebagai suatu sistem yang saling mempengaruhi antaranggota keluarga.

**Sosialisasi**

Proses pembelajaran nilai, norma, dan perilaku sosial yang terjadi dalam keluarga dan masyarakat.

**Stres Keluarga**

Tekanan psikologis yang dialami keluarga akibat tuntutan atau masalah dalam kehidupan keluarga.

**Struktur Keluarga**

Susunan anggota keluarga dan pola hubungan yang terdapat dalam keluarga.

**Tahapan Perkembangan Keluarga**

Perubahan yang dialami keluarga sepanjang siklus kehidupan.

**Transisi Menjadi Orang Tua**

Perubahan peran pasangan ketika memasuki tahap menjadi orang tua.

**Kekerasan dalam Keluarga**

Perilaku yang menyebabkan penderitaan fisik, emosional, atau psikologis terhadap anggota keluarga.

**Perceraian**

Berakhirnya hubungan pernikahan secara hukum atau sosial.



# INDEKS

---

## A

Active listening  
Adaptasi keluarga  
Anak, konflik orang tua dan  
Attachment (kelekatan)

## B

Budaya dalam keluarga  
Budaya kolektivistik  
Budaya individualistik

## C

Cinta  
Cohabitation  
Coparenting

## D

Dinamika hubungan keluarga  
Digital parenting  
Disiplin anak  
Dukungan emosional  
Dukungan sosial

## E

Empati  
Extended family (keluarga besar)

## F

Fleksibilitas keluarga  
Fungsi keluarga

## H

Hubungan keluarga  
Hubungan romantis

## K

Keharmonisan keluarga  
Keintiman  
Kekerasan dalam keluarga

Keluarga  
Keluarga besar  
Keluarga binuclear  
Keluarga inti  
Keluarga orang tua tunggal  
Keluarga tiri  
Kesejahteraan keluarga  
Keterampilan mendengarkan  
Koheesi keluarga  
Komitmen  
Komunikasi agresif  
Komunikasi asertif  
Komunikasi keluarga  
Komunikasi nonverbal  
Komunikasi pasif  
Komunikasi verbal  
Konflik keluarga  
Konflik orang tua dan anak  
Konflik pasangan  
Krisis keluarga

## **L**

Lingkungan sosial dan keluarga

## **M**

Mate selection (pemilihan pasangan hidup)  
Media sosial

## **N**

Nuclear family (keluarga inti)

## **P**

Parenting (pengasuhan anak)  
Pemilihan pasangan hidup  
Peran ayah  
Peran ibu  
Peran gender dalam keluarga  
Pernikahan  
Perubahan keluarga dalam masyarakat  
Perkembangan keluarga  
Perkembangan hubungan romantis  
Persahabatan

Perceraian  
Pola komunikasi keluarga

**R**

Resolusi konflik

**S**

Self-disclosure  
Siklus kehidupan keluarga  
Sistem keluarga  
Sosialisasi dalam keluarga  
Stres keluarga  
Struktur keluarga

**T**

Tahapan perkembangan keluarga  
Teknologi dan keluarga  
Transisi menjadi orang tua

## BIOGRAFI PENULIS

---

### **Riana Sahrani**

Penulis merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Ia mengajar mata kuliah Observasi dan Wawancara, Psikodiagnostik, Metodologi Penelitian Kualitatif, dan lain sebagainya. Bidang penelitian penulis adalah mengenai topik *wisdom* (kebijaksanaan), *self-reflection*, psikologi positif, dan tentang pengalaman hidup. Penelitian penulis dan rekan-rekan yang didanai oleh Ristekdikti berjudul: Alat ukur kebijaksanaan versi orang Indonesia, sesuai nilai dan budaya Indonesia, serta Literasi digital dalam meningkatkan kebijaksanaan remaja Gen Z dalam mencegah perundungan dunia maya. Mediator Regulasi Emosi dan Moderator Dukungan Sosial. Penelitian lain yang pernah dilakukan berjudul: *Wisdom-Related Knowledge* pada Lansia, Peranan Refleksi; Strategi Refleksi; dan Pengalaman Hidup Sulit terhadap Kebijaksanaan, Karakteristik Kebijaksanaan menurut Remaja, Faktor-faktor Karakteristik Kebijaksanaan menurut Tiga Tahapan Perkembangan (Dewasa muda, Dewasa madya, dan Lanjut usia), Peranan *Wisdom* terhadap Quality of life Remaja Jabodetabek dalam Masa Pandemi Covid-19. Selain itu penulis juga merupakan Ketua Editor *Provita*: Jurnal Psikologi Pendidikan, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Aktif menulis artikel yang terkait Psikologi, antara lain di web Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Kompas.com, dan juga situs pribadi: [rianasahrani.wordpress.com](http://rianasahrani.wordpress.com).