
PEMAHAMAN TERHADAP PENGARUH PSIKOLOGI ISLAM DALAM DINAMIKA KEHARMONISAN KELUARGA

Sugeng Sajati

*Program Studi Bimbingan konseling Islam, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu
sugengsejati@mail.uinfasbengkulu.ac.id*

Dinda Zentyan

*Program Studi Bimbingan konseling Islam, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu
dindazentian@gmail.com*

Nia Zazqiah Novarianti

*Program Studi Bimbingan konseling Islam, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu
niazazqiahnovarianti@gmail.com*

Rabbani Angelina

*Program Studi Bimbingan konseling Islam, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu
rabanniangelina25@gmail.com*

ABSTRAK - Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh psikologi Islam terhadap dinamika keharmonisan keluarga. Psikologi Islam merupakan cabang psikologi yang dikembangkan berdasarkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip ajaran Islam, yang mengedepankan keseimbangan antara dimensi lahiriah dan batiniah manusia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif dan fenomenologi, yang memungkinkan peneliti untuk menggali pemahaman masyarakat mengenai penerapan prinsip-prinsip psikologi Islam dalam konteks keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi positif, keseimbangan emosional, dan penerapan prinsip-prinsip spiritual seperti kesabaran dan ketenangan (*sakinah*) berperan penting dalam menciptakan keharmonisan keluarga. Keluarga yang mempraktikkan komunikasi yang penuh kasih sayang dan saling menghargai, serta yang mengelola emosi dengan bijaksana, lebih cenderung memiliki hubungan yang harmonis dan minim konflik. Selain itu, pemahaman tentang konsep *fitrah* dalam Islam yang melibatkan keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani juga terbukti memperkuat hubungan antar anggota keluarga. Oleh karena itu, penerapan prinsip-prinsip psikologi Islam, seperti kasih sayang, saling menghormati, dan kesabaran, memiliki pengaruh besar dalam menciptakan lingkungan keluarga yang stabil dan harmonis.

Kata kunci: Psikologi Islam; Keharmonisan Keluarga; Komunikasi Positif; Keseimbangan Emosional; *Sakinah*.

ABSTRACT - This study aims to analyze the influence of Islamic psychology on the dynamics of family harmony. Islamic psychology is a branch of psychology developed based on the values and principles of Islamic teachings, emphasizing the balance between the outward and inward dimensions of human beings. This research uses a qualitative approach with descriptive and phenomenological methods, which allow the researcher to explore the community's understanding of the application of Islamic psychology principles in the family context. The findings show that positive communication, emotional balance, and the application of spiritual principles such as patience and tranquility (*sakinah*) play an important role in creating family harmony. Families that practice communication filled with love and mutual respect, and manage emotions wisely, tend to have more harmonious relationships with minimal conflict. Additionally, the understanding of the concept of *fitrah* in Islam, which involves balancing both physical and spiritual needs, also strengthens the relationships between family members. Therefore, the application of Islamic psychology principles, such as love, mutual respect, and patience, has a significant impact on creating a stable and harmonious family environment.

Keywords : Islamic Psychology; Family Harmony; Positive Communication; Emotional Balance; *Sakinah*.

PENDAHULUAN

Psikologi Islam adalah suatu disiplin ilmu yang mengkaji masalah-masalah keislaman dengan pendekatan psikologi. Ilmu ini memiliki kedudukan yang setara dengan bidang ilmu lainnya, seperti Ekonomi Islam, Politik Islam, dan Sosiologi Islam. Penambahan kata "Islam" menunjukkan bahwa psikologi ini memiliki karakteristik khusus, pandangan, pola pikir, paradigma, atau aliran yang berbeda. Dengan kata lain, psikologi Islam dikembangkan berdasarkan pola pikir yang selaras dengan tradisi ilmiah dalam Islam, sehingga membentuk suatu aliran yang unik dan berbeda dari psikologi konvensional yang lebih berorientasi pada pendekatan empiris sekuler. Dalam konteks Indonesia, perkembangan psikologi Islam semakin mendapatkan perhatian dalam berbagai penelitian akademik, terutama terkait dengan isu-isu keluarga dan kesejahteraan psikologis individu. (Yudiani, 2013)

Psikologi Islami adalah cabang psikologi yang memiliki ciri khas dan identitas yang sepenuhnya didasarkan pada nilai-nilai Islam. Menurut Baharuddin, psikologi Islami adalah aliran baru dalam psikologi yang menyusun seluruh teori dan konsepnya berdasarkan ajaran Islam. Salah satu aspek penting dari psikologi Islam adalah keterkaitannya dengan konsep keluarga yang harmonis. Dalam Islam, keluarga dipandang sebagai unit sosial terkecil yang memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan individu dan masyarakat. Data dari Kementerian Agama Republik Indonesia (2023) menunjukkan bahwa tingkat perceraian di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 15% dalam lima tahun terakhir, yang sebagian besar disebabkan oleh faktor psikologis dan ketidakharmonisan dalam rumah tangga. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pendekatan psikologi Islam dapat menjadi solusi dalam membangun dan menjaga keharmonisan keluarga. Psikologi Islam, dengan fokus pada konsep jiwa, menjadi solusi atas kebingungan psikologi Barat yang hanya mempelajari gejala-gejala kejiwaan. Pada dasarnya, psikologi Islam adalah psikologi yang memperhatikan keseluruhan aspek jiwa manusia, yang dibuktikan dengan adanya konsep fitrah dalam Islam yang menjelaskan bahwa manusia terdiri dari dua dimensi, yaitu lahiriah dan batiniah. (Reza, 2022)

Psikologi Islam adalah cabang ilmu yang mengkaji berbagai permasalahan yang terkait dengan keislaman. Ilmu ini memiliki posisi yang setara dengan disiplin ilmu keislaman lainnya, seperti Ekonomi Islam, Sosiologi Islam, Politik Islam, Kebudayaan Islam, dan sebagainya. Penambahan kata "Islam" di sini menunjukkan adanya corak, cara pandang, pola pikir, paradigma, atau aliran tertentu. Dengan demikian, psikologi yang dikembangkan berlandaskan pola pikir yang sesuai dengan tradisi keilmuan dalam Islam, sehingga membentuk aliran yang unik dan berbeda dari psikologi kontemporer pada umumnya. (Hasan, 2019)

Psikologi sebagai alat potret dalam dunia pendidikan terdapat kesesuaian dengan kitab suci Al-Qur'an. Mengingat beberapa ayat dalam Al-Qur'an memberikan penegasan akan pentingnya memahami keadaan psikis manusia agar dapat dikembangkan dan didorong pada tujuan diciptakannya manusia di muka bumi.

Keluarga yang harmonis terbentuk melalui usaha bersama dari setiap anggota keluarga yang saling berinteraksi dan berkomunikasi dalam satu rumah tangga. Meskipun terdapat masalah, dalam keluarga yang harmonis, mereka senantiasa berusaha mencari solusi dan menyelesaikannya. Menurut Badan Pusat Statistik (2023), 40% pasangan suami istri di Indonesia mengalami konflik rumah tangga yang berujung pada penurunan kualitas hubungan. Salah satu faktor utama yang menyebabkan ketidakharmonisan adalah kurangnya pemahaman tentang peran psikologi dalam kehidupan keluarga. Untuk menciptakan keharmonisan dalam keluarga, diperlukan adanya kasih sayang, karena pernikahan adalah sarana untuk menyatukan kasih sayang antara suami istri yang, dengan izin Allah, membentuk cinta dan kasih sayang dalam bentuk ikatan suci yang dikenal sebagai mitsqan ghalidha. (Linda, 2019)

Harmonis adalah suatu kesatuan antara dua unsur atau lebih dalam kehidupan yang sering kali, atau bahkan selalu, menginginkan adanya keseimbangan, baik dalam keluarga maupun dalam berbagai aktivitas lainnya. Keluarga yang harmonis merupakan tujuan dan harapan setiap keluarga. Keluarga adalah organisasi

sosial yang sangat penting dalam masyarakat, serta lembaga utama yang bertanggung jawab untuk menjamin kesejahteraan sosial dan kelangsungan hidup anak-anak manusia. Data dari UNICEF (2022) menunjukkan bahwa anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang harmonis memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang lebih tinggi dan prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang berasal dari keluarga yang tidak harmonis.

Keharmonisan keluarga merupakan suatu proses yang terus berkembang, yang melibatkan keterampilan serta kerja sama antara semua anggota keluarga. Keluarga yang harmonis adalah dambaan banyak orang. Kata keharmonisan berasal dari "harmonis", yang berarti serasi atau selaras. Esensi dari keharmonisan adalah terciptanya kondisi yang seimbang, dengan tujuan mencapai keselarasan dalam kehidupan rumah tangga, yang memerlukan usaha untuk mempertahankan keseimbangan tersebut. Keluarga yang harmonis atau bahagia terwujud ketika kedua pasangan saling menghormati, menerima, menghargai, mempercayai, dan mencintai satu sama lain. (Pahlawati, 2018)

Keluarga merupakan elemen utama dalam masyarakat yang memiliki peran krusial dalam membentuk karakter serta kesejahteraan individu. Dalam Islam, keluarga bukan sekadar institusi sosial, tetapi juga menjadi sarana utama dalam menanamkan nilai-nilai spiritual dan moral. Psikologi Islam, yang mengintegrasikan konsep psikologi dengan ajaran Islam, memberikan wawasan yang mendalam dalam memahami dinamika serta keharmonisan keluarga. Pendekatan psikologi dakwah menegaskan bahwa keharmonisan dalam keluarga adalah pondasi utama bagi kestabilan emosional dan spiritual. Penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan keluarga dapat membangun hubungan yang lebih positif dan memperkuat pemahaman antaranggota keluarga. Dengan terciptanya suasana yang harmonis, risiko perpecahan dalam rumah tangga, termasuk fenomena "broken home," dapat diminimalisir. (Nurselly & Ainun, 2023)

Keluarga berperan penting dalam pendidikan awal serta dalam membentuk karakter individu. Keharmonisan dalam keluarga tercipta ketika terdapat kehidupan beragama yang kuat, suasana penuh kehangatan, serta sikap saling menghargai, memahami, terbuka, menjaga, dan dilandasi kasih sayang serta kepercayaan. Lingkungan seperti ini mempererat hubungan antaranggota keluarga dan mendukung perkembangan anak secara optimal. Sebagai wadah pendidikan nonformal, keluarga yang harmonis memiliki peran besar dalam membentuk kepribadian anak. Namun, di era modern, terutama di wilayah perkotaan, kondisi ini semakin jarang ditemui akibat gaya hidup yang lebih individualistik. Minimnya komunikasi dalam keluarga dapat menimbulkan kesalahpahaman, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan konflik hingga perpecahan dalam rumah tangga. (Mardatillah, 2024)

Keharmonisan keluarga menjadi landasan penting dalam membangun masyarakat yang stabil dan sejahtera. Namun, Indonesia menghadapi tantangan besar dalam menjaga kestabilan rumah tangga, sebagaimana ditunjukkan oleh tingginya angka perceraian. Pada tahun 2022, tercatat 516.334 kasus perceraian, mengalami kenaikan sebesar 15,31% dibandingkan tahun sebelumnya. (Ulwatunnisa, 2023) Sebagai negara dengan jumlah penduduk terbesar keempat di dunia, Indonesia memiliki 34 provinsi yang kaya akan keberagaman budaya dan sosial. Dengan populasi yang begitu besar, diperlukan upaya pemberdayaan masyarakat yang tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kesejahteraan spiritual. Keharmonisan dalam keluarga menjadi fondasi utama dalam menciptakan masyarakat yang sejahtera, karena keluarga adalah unit terkecil yang mendukung kehidupan sosial. Dalam konteks ini, konsep mawaddah wa rahmah yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadis memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan serta menciptakan ketenangan dalam rumah tangga. (Sofa, 2025)

Prinsip ini ditegaskan dalam Surat Ar-Rum ayat 21:

مِنْ ءَايَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: "Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih dan

sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir." (QS. Ar-Rum: 21)"

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan tipe penelitian deskriptif. Tipe penelitian deskriptif yaitu satu tipe penelitian untuk memberikan gambaran secara sistematis, vaktual dan akurat mengenai data yang ada di lapangan. Penulis juga melakukan penelitian dengan menggunakan sumber data primer dan sekunder.

Data primer adalah data yang didapat secara langsung dari sumbernya yaitu para informan yang menjadi objek penelitian peneliti, sehingga mendapatkan hasil data yang valid. Data sekunder merupakan data yang diperoleh melalui studi pustaka untuk mengumpulkan data-data yang melalui buku-buku, peraturan-peraturan, serta dokumen yang ada relevansinya dengan penelitian. Dari data yang penulis dapatkan ini kemudian dikaitkan dengan hasil penelitian yang ada di lapangan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yang dianggap paling sesuai untuk menganalisis fenomena sosial yang terjadi di masyarakat, khususnya dalam konteks penerapan digitalisasi konsep Mawaddah wa Rahmah untuk membangun keharmonisan rumah tangga. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menggali dan memahami pengalaman serta persepsi masyarakat terkait penggunaan teknologi digital dalam konteks keluarga dan keharmonisan rumah tangga. (Sofa, 2025)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa beberapa faktor kunci dalam menciptakan keluarga yang harmonis berdasarkan psikologi Islam meliputi peran komunikasi positif, keseimbangan emosional dan spiritual, keharmonisan keluarga, dan penerapan prinsip-prinsip psikologi Islam dalam kehidupan rumah tangga. Berikut adalah garis besar temuan penelitian ini

Penelitian ini membahas tentang pentingnya komunikasi positif dan keseimbangan emosional serta spiritual dalam membangun keluarga yang harmonis, berdasarkan nilai-nilai psikologi Islam. Berbagai temuan penelitian ini menunjukkan bagaimana prinsip-prinsip Islam dapat mempengaruhi dinamika keluarga dan meningkatkan kualitas hubungan antar anggota keluarga.

A. Hasil penelitian

Bagian ini memaparkan temuan-temuan utama dari penelitian mengenai peran komunikasi positif dan keseimbangan emosional dalam keluarga berdasarkan perspektif psikologi Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang dilandasi nilai-nilai Islam serta keseimbangan emosional dan spiritual memiliki pengaruh signifikan terhadap keharmonisan keluarga. Setiap poin dalam subbab berikut merupakan hasil telaah terhadap berbagai sumber literatur dan analisis terhadap dinamika keluarga yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi Islam dalam kehidupan sehari-hari. Temuan-temuan ini dikategorikan menjadi empat aspek utama, yaitu: peran komunikasi positif, pentingnya keseimbangan emosional dan spiritual, dinamika keharmonisan keluarga, serta gambaran psikologi Islam terhadap keluarga.

1. Peran Komunikasi Positif

- 1) Komunikasi yang berbasis kasih sayang, sabar, dan saling menghargai cenderung mengurangi konflik dan meningkatkan hubungan keluarga.
- 2) Komunikasi yang sopan, saling menghormati, dan berbicara dengan tujuan menciptakan pemahaman sangat penting dalam membangun hubungan yang harmonis.

- 3) Kejujuran dan keterbukaan menjadi aspek yang krusial dalam membangun keluarga yang sakinah dan harmonis.
- 4) Pendidikan agama dan moral sangat berperan dalam membentuk kepribadian anggota keluarga dan meningkatkan keharmonisan dalam keluarga.

2. Pentingnya Keseimbangan Emosional dan Spiritual dalam Keluarga

- 1) Keluarga yang mampu mengelola emosi secara sehat, seperti menghindari ledakan kemarahan, cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis.
- 2) Keseimbangan emosional dan spiritual, yang melibatkan ibadah bersama, sangat memengaruhi keharmonisan keluarga.
- 3) Keluarga yang mengamalkan ajaran Islam seperti shalat berjamaah dan doa bersama menunjukkan tingkat keharmonisan yang lebih tinggi.

3. Dinamika Keharmonisan Keluarga

- 1) Keharmonisan keluarga melibatkan keseimbangan antara aspek fisik, emosional, dan spiritual.
- 2) Pemahaman terhadap konsep fitrah dalam Islam dapat membantu individu mencapai keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi.
- 3) Keharmonisan keluarga tercapai ketika setiap anggota keluarga memahami dan mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi Islam dalam kehidupan sehari-hari.

4. Gambaran Psikologi Islam terhadap Keluarga

- 1) Psikologi Islam mengajarkan pentingnya saling pengertian, kasih sayang, dan toleransi dalam keluarga.
- 2) Penerapan prinsip-prinsip psikologi Islam dalam rumah tangga membantu keluarga mengatasi permasalahan rumah tangga dengan cara yang bijaksana dan berbasis nilai-nilai Islami.
- 3) Komunikasi yang baik dalam keluarga dapat menciptakan keharmonisan yang langgeng dan memberikan kebahagiaan bagi setiap anggota keluarga.

B. Pembahasan

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peranan strategis dalam pembentukan karakter, penanaman nilai, serta perkembangan emosional dan spiritual setiap anggotanya. Dalam pandangan Islam, keluarga tidak hanya menjadi tempat tinggal bersama, tetapi juga menjadi wahana pendidikan utama yang penuh dengan kasih sayang, pengertian, dan tanggung jawab. Keharmonisan dalam keluarga merupakan hasil dari upaya berkesinambungan dalam menciptakan hubungan yang sehat, komunikasi yang efektif, dan pengelolaan emosi yang bijaksana. Psikologi Islam memberikan kerangka nilai yang kuat untuk mencapai hal tersebut, dengan menekankan pentingnya komunikasi yang penuh kasih, sikap saling memahami, dan keseimbangan antara aspek lahiriah dan batiniah kehidupan.

Dalam penelitian ini, pembahasan difokuskan pada tiga aspek utama yang saling terkait dan membentuk pondasi keharmonisan keluarga: komunikasi positif, keseimbangan emosional dan spiritual, serta pemahaman terhadap dinamika dan prinsip-prinsip psikologi Islam dalam kehidupan berkeluarga. Masing-masing aspek ini tidak dapat berdiri sendiri, melainkan harus diintegrasikan secara utuh dalam kehidupan sehari-hari agar mampu menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis, stabil, dan penuh cinta.

1. Peran Komunikasi Positif dalam Keluarga

Salah satu temuan utama dalam kajian ini adalah pentingnya komunikasi positif sebagai fondasi utama dalam membangun hubungan keluarga yang harmonis dan penuh kasih sayang. Dalam perspektif psikologi Islam, komunikasi tidak hanya dipandang sebagai sarana bertukar informasi, tetapi juga sebagai media untuk menyebarkan nilai-nilai mulia seperti kasih sayang (rahmah), kelembutan (lutf), kejujuran (shidq), dan saling menghormati (ta'zim). Komunikasi yang efektif dan penuh makna dapat menjadi jembatan untuk mempererat hubungan emosional antara anggota keluarga, serta menghindari kesalahpahaman dan konflik yang merusak.

Islam sangat menekankan pentingnya berbicara dengan kata-kata yang baik dan tidak menyakitkan hati. Seperti yang termaktub dalam Surah Al-Ahzab ayat 53, umat Islam diajarkan untuk berbicara dengan sopan dan penuh rasa hormat. Prinsip ini menjadi pijakan penting dalam membentuk budaya komunikasi dalam keluarga Muslim. Ucapan yang santun, penggunaan bahasa yang lembut, serta sikap empatik dalam mendengarkan dapat menghindarkan keluarga dari gesekan yang tidak perlu. Ketika perbedaan pendapat muncul, pendekatan dialogis yang berdasarkan adab Islami akan jauh lebih produktif dibandingkan konfrontasi yang emosional.

Lebih lanjut, komunikasi yang dilandasi oleh kejujuran, keterbukaan, kesabaran, dan saling pengertian dapat memperkuat fondasi hubungan emosional antara suami, istri, dan anak-anak. Keluarga yang terbiasa menyampaikan isi hati dan pikirannya dengan cara yang santun dan jujur cenderung memiliki kedekatan batiniah yang lebih kuat. Mereka mampu saling memahami tanpa harus berkata banyak karena komunikasi telah menjadi budaya yang melekat dalam keseharian.

Dalam kondisi sulit sekalipun, seperti saat menghadapi tekanan ekonomi atau masalah kesehatan, keluarga yang memiliki budaya komunikasi positif akan lebih mampu bertahan dan saling menguatkan. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi yang baik bukan hanya alat untuk menghindari konflik, tetapi juga sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.

2. Keseimbangan Emosional dan Spiritual dalam Keluarga

Keseimbangan emosional merupakan kemampuan individu untuk memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan perasaannya secara tepat dan bijaksana. Dalam konteks keluarga, keseimbangan emosional berarti setiap anggota keluarga mampu menjaga kestabilan emosinya agar tidak menimbulkan keretakan dalam hubungan interpersonal. Psikologi Islam memandang keseimbangan emosional sebagai bagian penting dari akhlak mulia yang harus dikembangkan dalam diri setiap Muslim, terutama dalam interaksi keluarga.

Sikap tenang, sabar, dan tidak mudah terpancing emosi adalah bentuk nyata dari keseimbangan emosional yang sangat ditekankan dalam ajaran Islam. Konsep sabar (ṣabr) dan sakinah (ketenangan) merupakan dua komponen utama dalam menciptakan suasana rumah tangga yang damai dan tenteram. Dalam menghadapi perbedaan atau konflik, kemampuan untuk menahan amarah dan memilih reaksi yang bijak menunjukkan kedewasaan emosional yang dapat menjadi teladan bagi seluruh anggota keluarga, terutama anak-anak yang sedang dalam proses belajar mengelola emosinya.

Keseimbangan emosional juga sangat terkait dengan keseimbangan spiritual. Keluarga yang menjaga rutinitas ibadah bersama seperti salat berjamaah, membaca Al-Qur'an, dan berdoa bersama tidak hanya menciptakan kebersamaan secara fisik, tetapi juga membangun koneksi spiritual yang mendalam. Aktivitas-aktivitas tersebut dapat menjadi sumber ketenangan batin dan memperkuat rasa saling memiliki antar anggota keluarga.

Penelitian ini juga mengungkap bahwa keluarga yang aktif menjalankan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari cenderung memiliki daya tahan emosional yang lebih kuat. Hal ini dikarenakan nilai-nilai seperti ikhlas, tawakal, dan ridha menjadi bagian dari sistem keyakinan yang

membantu individu menghadapi segala dinamika kehidupan dengan lebih lapang dada dan optimis. Oleh karena itu, integrasi antara keseimbangan emosional dan spiritual menjadi kunci dalam menjaga keharmonisan dan ketahanan keluarga.

3. Dinamika Keharmonisan Keluarga

Keharmonisan keluarga merupakan hasil interaksi dinamis antara berbagai aspek kehidupan manusia: fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Dinamika ini bukanlah sesuatu yang statis, melainkan terus berkembang sesuai dengan kondisi dan tantangan yang dihadapi oleh keluarga. Penelitian ini menegaskan bahwa keharmonisan keluarga tidak hanya ditentukan oleh hubungan interpersonal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan individu dengan dirinya sendiri dan dengan Tuhannya.

Psikologi Islam memperkenalkan konsep fitrah, yaitu kondisi alami manusia yang diciptakan Allah dengan kecenderungan untuk mencari kebenaran, kedamaian, dan keseimbangan. Ketika seseorang mampu mengenali dan hidup sesuai fitrahnya, ia akan lebih mudah menyeimbangkan tuntutan duniawi dengan kebutuhan rohaninya. Dalam keluarga, anggota yang hidup sesuai fitrah akan cenderung lebih tenang, bijaksana, dan tidak menuntut secara berlebihan kepada anggota keluarga lainnya. Mereka menyadari bahwa setiap orang memiliki keterbatasan dan bahwa keharmonisan hanya bisa tercipta melalui saling pengertian dan dukungan.

Dinamika keharmonisan juga dipengaruhi oleh kemampuan anggota keluarga untuk saling memahami peran masing-masing. Suami sebagai pemimpin keluarga, istri sebagai pendamping dan pengatur rumah tangga, serta anak-anak sebagai amanah yang harus dibimbing dengan cinta. Ketika setiap peran ini dijalankan dengan kesadaran dan tanggung jawab yang tinggi, maka keharmonisan keluarga dapat terjaga dengan baik.

4. Gambaran Psikologi Islam terhadap Keluarga

Psikologi Islam menawarkan pendekatan holistik dalam memahami dan mengelola kehidupan keluarga. Prinsip-prinsip seperti musyawarah (syura), kasih sayang (rahmah), dan keadilan ('adl) menjadi dasar dalam membangun rumah tangga yang sehat secara emosional dan spiritual. Keluarga dalam pandangan Islam adalah institusi suci yang harus dijaga keberlangsungannya dengan nilai-nilai mulia yang berakar dari ajaran Al-Qur'an dan Sunnah.

Dalam praktik sehari-hari, penerapan nilai-nilai ini tampak pada bagaimana anggota keluarga saling memperlakukan satu sama lain. Ketika terjadi perbedaan pendapat, mereka memilih jalan musyawarah daripada konfrontasi. Ketika ada kesalahan, mereka memberikan maaf dan ruang untuk perbaikan, bukan cemoohan atau penghukuman. Semua ini merupakan cerminan dari nilai-nilai psikologi Islam yang menekankan pentingnya keseimbangan antara hak dan kewajiban, serta empati dalam hubungan antar manusia.

Keluarga yang memahami prinsip-prinsip ini tidak hanya lebih stabil, tetapi juga lebih tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Mereka memiliki pondasi emosional dan spiritual yang kokoh, yang memungkinkan mereka tetap utuh dalam menghadapi krisis sekalipun.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan komunikasi positif, keseimbangan emosional dan spiritual, serta pemahaman terhadap prinsip-prinsip psikologi Islam merupakan kunci utama dalam menciptakan keluarga yang harmonis, penuh kasih sayang, dan siap menghadapi dinamika kehidupan dengan bijak. Ketika nilai-nilai ini dihidupkan dalam keseharian, keluarga tidak hanya menjadi tempat berlindung secara fisik, tetapi juga menjadi sumber ketenangan jiwa dan kebahagiaan yang hakiki.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa persepsi terhadap keharmonisan keluarga melibatkan serangkaian proses, seperti pengamatan, observasi, dan penilaian terhadap kondisi atau suasana dalam keluarga. Proses ini berkontribusi pada terciptanya hubungan yang berlandaskan nilai-nilai keagamaan, kasih sayang, keterbukaan, toleransi, serta menciptakan lingkungan keluarga yang aman dan penuh kehangatan. Hawari (Pahlawati, 2018) menyatakan bahwa aspek-aspek persepsi terhadap keharmonisan keluarga meliputi upaya untuk mengintegrasikan kehidupan beragama dalam keluarga, menghabiskan waktu bersama, menjalankan komunikasi yang positif dan penuh penghargaan antar anggota keluarga, serta menjaga hubungan yang erat dengan konflik yang minim, baik dari segi kualitas maupun kuantitas.

DAFTAR PUSTAKA

- A, S. R. (2025). Digitalisasi Konsep Mawaddah Wa Rahmah dalam Al-Qur'an dan Hadist: . *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 180-200.
- Ali, S. (2019). Psikologi Islam: Perspektif dan Aplikasinya dalam Kehidupan Sehari-hari. *Jurnal Psikologi Islam*, 5-6.
- Alya Mardatillah, R. N. (2024). Pengaruh Keharmonisan Keluarga Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMA PEKANBARU. *Jurnal Pendidikan dan Pemikiran*, 1225.
- Diponegoro, D.-d. F. (2020). *Dinamika Keluarga dan Komunitas dalam Menyambut Society 5.0*. Semarang : Psikologi Universitas Diponegoro.
- Hasan, N. (2019). Elemen -Elemen Psikologi Islam dalam Pembentukan Akhlak. *03*, 108-110.
- IKAPI. (2023). Ikatan Penerbit Indonesia. *Al-Jumaanatul 'Ali Al-Qur'an*, 01, 606.
- Kurohman, T. (2023). Dampak Pernikahan Jarak Jauh Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga Perspektif Islam. *Jurnal Humaniora, Sosial dan Bisnis*, 497.
- Mardatillah, A. (2024). Pengaruh Keharmonisan Keluarga Terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMA Pekan baru. *Jurnal Pendidikan dan Pemikiran*, 1224.
- Muhamad, Y. H. (2023). Kedewasaan Emosi dalam Membangun Keharmonisan Rumah Tangga Perspektif Maqashid Syariah (Studi Pasangan Suami Istri di Kota Samarinda). *Jurnal AL-qadau* , 192-194.
- Mumtaz, A. (2015). Islamic Perspectives on Mental Health and Psychological Well-Being. *Journal of Islamic Psychology*, 30-44.
- Novita, R. H. (2014). Jurusan, Hubungan Intensitas Komunikasi Orang tua anak dan Kelompok Referensi dengan Minat Memilih Jurusan Ilmu Komunikasi pada Kelas xii. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3-5.
- Nurselly, & Ainun, N. C. (2023). Keharmonisan Keluarga Ditinjau dari Perspektif Psikologi Dakwah . *Journal of Islamic Guidance and Conseling Departement of Dakwah*, 274-276.
- Nurselly, C. A. (2023). Keharmonisan Keluarga Ditinjau dari Perspektif Psikologi Dakwah. *Journal Of Islami Guidance and Conseling*, 274-282.
- Oktaviana, V. (2023). Pengaruh Ploligami Terhadap Pendidikan Anak dan Dinamika Keluarga. *Journal Of Social Science Research*, 4.
- Pahlawati, E. F. (2018). Pengaruh Keharmonisan Keluarga Terhadap Sikap Sosial Anak. *Jurnal Kopeteais Daerah*, 04, 119123.
- Redakasi, D. (2024). Realita . *Jurnal Bimbingan dan Konseling* , 2363.
- Reza, K. A. (2022). Konsep Psikologi Syed Muhammad Naquib al-Attas. *Jurnal Psikologi Islma* , 121-124.
- Riski, Y. F. (2023). Persepsi Terhadap Keharmonisan Keluarga dan Kestabilan Emosi dengan Perilaku Agresif pada Ramaja. *Junal Ilmiah Psikologi*, 15, 74-78.

-
- Shah, I. (2016). Psychology of Family Relationships in Islam: The Role of Emotions and Communication. *Journal of Islamic Psychology*, 02, 88-105.
- Sofa, A. R. (2025). Digitalisasi Konsep Mawaddah Wa Rahmah dalam Al-Qur'an dan Hadist: . *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* , 180-200.
- Sugitanata, A. (2023). Tantangan Jarak Geografis dalam Keluarga (Dinamika Hubungan dan Upaya Membangun Keluarga Sakinah di Kota yang Berbeda). *The Indonesia Journal Of Islamic Law and Civil Law*, 112-113.
- Sugitanata, a. (2024). Memilih Keharmonisan Keluarga dari Jeratan Judi Online Solusi Praktis dengan Integrasi Teori Sistem Keluarga Bwen . *Jurnal Studi Gender dan Anak*, 87-90.
- Sugitanata, A. (2024). Memulihkan Keharmonisan Keluarga dari Jeratan Judi Online. *Jurnal Studi Gender dan Anak*, 93.
- Sugitanata, A. (2024). Memulihkan Keharmonisan Keluarga dari Jeratan Judi Online: Solusi Praktis dengan Integrasi Teori Sistem Keluarga Bowen. *Jurnal Studi Gender dan Anak*, 93-94.
- Suraiya, R. (2020). Psikologi Keluarga Islam Sabagai Disiplin Ilmu (Telah Sejarah dan Konsep). *Jurnal Psikologi Islam* , 154-156.
- Ulwatunnisa, M. (2023). Refleksi Masyarakat Indonesia Masa Kini Melalui Cerpen Terbitan Kompas. *Journal of Literature and Education*, 01, 76-78.
- Ulwatunnisa, M. (2023). Refleksi Masyarakat Indonesia Masa Kini Melalui Gerpen Terbitan Kompas. *Journal Of Literasi and Education*, 75-82.
- Yudiani, E. (2013). Pengantar Psikologi Islam. *Pengantar Psikologi Islam*, 01, 179-180.