

MENGATASI PROBLEMATIKA KELUARGA: DAMPAK FAKTOR EKSTERNAL TERHADAP KEHIDUPAN RUMAH TANGGA

Nur Rizki Al Gina
UIN Antasari Banjarmasin
Email: alginarizky@gmail.com

Abstract

This article discusses family problems caused by external factors, which are increasingly complex in the modern era. This research is included in qualitative research with data collection carried out through library research by referring to books, journals and other scientific works. This study aims to analyze family problems caused by external factors. The family should ideally be a place of affection and peace, but social, economic challenges, outside interventions, and political factors often affect its stability. Family conflicts, both emotional and physical, can arise as a result of infidelity, parental interference, and polygamy, all of which have the potential to damage trust and relationships between family members. Conflict resolution through effective communication, stress management, and professional support is an important step in creating harmony in the household. With a deep understanding and a wise approach, family problems can be overcome for the sake of family welfare and harmony.

Artikel ini membahas problematika keluarga yang disebabkan oleh faktor eksternal, yang semakin kompleks di era modern. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif dengan pengambilan data yang dilakukan melalui kajian pustaka (library research) dengan merujuk pada buku-buku, jurnal dan karya ilmiah lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis problematika keluarga yang disebabkan oleh faktor eksternal. Keluarga idealnya menjadi tempat penuh kasih sayang dan kedamaian, namun tantangan sosial, ekonomi, intervensi pihak luar, dan faktor politik sering kali memengaruhi stabilitasnya. Konflik keluarga, baik yang bersifat emosional maupun fisik, dapat muncul akibat perselingkuhan, campur tangan orang tua, dan poligami, yang semuanya berpotensi merusak kepercayaan dan hubungan antar anggota keluarga. Penyelesaian konflik melalui komunikasi yang efektif, manajemen stres, dan dukungan profesional merupakan langkah penting untuk menciptakan harmoni dalam rumah tangga. Dengan pemahaman yang mendalam dan pendekatan yang bijaksana, permasalahan keluarga dapat diatasi demi

kesejahteraan dan keharmonisan keluarga.

Kata Kunci: Problematika, Keluarga, Eksternal.

A. Pendahuluan

Setiap orang mendambakan keluarga yang sakinah, penuh cinta dan kasih sayang supaya mendapatkan kenyamanan, ketentraman, dan kedamaian. Ada satu istilah yang mengatakan bahwa rumahku adalah istana dan surgaku yang menggambarkan bahwa keluarga menjadi tempat ternyaman bagi setiap insan. Akan tetapi, untuk dapat mewujudkan kebahagiaan dalam rumah tangga bukanlah hal mudah. Terlebih di era modern, sebuah keluarga akan menghadapi masalah yang semakin kompleks yang sekaligus dapat menjadi pemicu retaknya sebuah rumah tangga. Segala usaha dilaksanakan dengan tujuan kebahagiaan dan kelanggengan dalam keluarga. Pernikahan merupakan ikatan lahir batin antara lakilaki dan perempuan yang kemudian menjadi suami dan istri untuk membentuk rumah tangga yang sakinah, mawaddah, warahmah. Pada nyatanya, tidaklah mudah untuk membangun dan mewujudkan keluarga yang bahagia, sempurna dan berjalan lancar. Beberapa pasangan akan menghadapi berbagai cobaan dan masalah di tengah perjalanan rumah tangganya. Bahkan, beberapa pasangan juga memilih jalan untuk berpisah.¹ Keluarga modern dianut oleh setiap individu baik yang tinggal di pedesaan ataupun di perkotaan. Ukuran keluarga modern bukan dilihat dari letak geografisnya, tetapi dilihat dari bagaimana cara berpikir, bertindak laku dan pola hidupnya. Walaupun dalam realitanya, keluarga modern identik dengan orang yang tinggal di perkotaan. Menurut Shalahudin yang dikutip oleh Fatchurrohman, bahwa masyarakat modern perkotaan memiliki ciri-ciri: (a) masyarakat yang heterogen, dari segi latar belakang pendidikan, ekonomi, sosial, agama, dan suku; (b) individualistis, tidak menggantungkan diri kepada orang lain; (c) kontrol sosial yang tidak ketat, masyarakat mengurus urusannya pribadi masing-masing dan tidak ingin direpotkan dengan mengurus urusan orang lain; dan (d) dinamika sosial yang cepat dan banyaknya fasilitas untuk memudahkan segala hal yang didukung oleh keingintahuan yang tangkas.² Ciri-ciri di atas dapat menimbulkan masalah sosial yang berdampak pada kehidupan rumah tangga di lingkungan perkotaan. Kontrol sosial yang tidak ketat sebagai contoh dapat mendorong seseorang untuk

melakukan hal yang melanggar norma. Masalah pekerjaan dan ekonomi dari kalangan bawah juga bisa menjadi masalah bagi kehidupan rumah tangga modern. Mereka belum secara mental dan finansial untuk siap menghadapi kehidupan yang semakin berkembang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan teknik deskriptif analitik atau pengumpulan data melalui kajian pustaka (*library reseach*) dimana penulis merujuk pada buku-buku dan jurnal yang berkaitan dengan Problematika Keluarga Faktor Eksternal. Hasil pengumpulan data tersebut kemudian dianalisis dan disimpulkan.

C. Pembahasan

1. Faktor Eksternal Dalam Problematika Keluarga

Keluarga merupakan unit sosial dan emosional fundamental yang memainkan peran penting dalam kehidupan individu. Di dalam keluarga, kita menemukan kasih sayang, dukungan, dan rasa belonging yang tak tergantikan. Namun, di balik kehangatan dan keharmonisan, konflik keluarga juga tak jarang hadir sebagai bagian tak terpisahkan dari dinamika interaksi antar anggota.

Konflik keluarga dapat didefinisikan sebagai perselisihan atau pertentangan antara dua atau lebih anggota keluarga yang diiringi dengan emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, dan frustrasi. Konflik ini dapat muncul dari berbagai faktor, baik internal maupun eksternal keluarga, dan dapat berdampak negatif pada hubungan antar anggota, kesehatan mental, dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.¹ Ketidakharmonisan keluarga akan memberikan dampak yang beragam terhadap anggota keluarga yang tidak terselesaikan secara konstruktif. Konflik dalam keluarga adalah hal yang wajar terjadi, tetapi apabila tidak diselesaikan dengan cara yang konstruktif, konflik ini dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif yang memengaruhi dinamika keluarga serta kesejahteraan anggotanya. Beberapa dampak utama dari konflik keluarga yang tidak terselesaikan meliputi:

¹ Dr.Sarlito Wirawan Sarwono, *Apa dan Bagaimana Mengatasi Problem Keluarga* (Jakarta :1992), h.7

1. Ketika konflik tidak terselesaikan, anggota keluarga cenderung menghindari diskusi terbuka karena takut memperburuk situasi. Suasana tegang dan penuh permusuhan dapat menyebabkan keretakan hubungan, menghambat komunikasi yang jujur, dan menciptakan rasa isolasi di antara anggota keluarga. Menurut teori komunikasi interpersonal, hubungan yang sehat membutuhkan kepercayaan dan keterbukaan. Jika konflik terus dibiarkan, pola komunikasi yang buruk akan terbentuk, memperparah perasaan ketidakpercayaan dan keterasingan.²
2. Konflik yang berkepanjangan merupakan sumber stress kronis, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik anggota keluarga, terutama Anak- anak. Model stress keluarga menjelaskan bahwa konflik yang intens dapat memicu reaksi emosional negatif, seperti kecemasan dan depresi yang memengaruhi interaksi sehari-hari dan kesehatan jangka panjang. Stress yang berlebihan juga dapat menurunkan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan lain dalam hidup.³
3. Ketika konflik meningkat tanpa resolusi, ada risiko eskalasi menjadi kekerasan fisik, emosional, atau seksual. Kekerasan dalam rumah tangga bukan hanya berdampak pada korban langsung, tetapi juga pada seluruh anggota keluarga, terutama Anak-anak, yang menjadi saksi kekerasan. Hal ini dapat menyebabkan trauma berkepanjangan dan rasa tidak aman dalam lingkungan rumah.
4. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga penuh konflik cenderung lebih berisiko menghadapi berbagai masalah emosional, perilaku, dan akademik. Studi menunjukkan bahwa Anak-anak ini memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, potensi depresi, dan cenderung menunjukkan perilaku agresif atau menarik diri secara sosial. Lingkungan yang tidak mendukung juga dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk membangun hubungan sehat di masa depan.⁴

² Ad Iqbal, Kisma Fauzea. Psikologi Pasangan. (Depok: 2020)Gema Insani. h.32

³ Ibid, h.34

⁴ Ibid, h.35

Hal yang dipaparkan diatas dapat terjadi tidak hanya karena permasalahan dalam ruang lingkup internal keluarga saja. Namun, juga dengan adanya pengaruh faktor luar yang bahkan mungkin dapat memberikan dampak yang lumayan signifikan untuk ketahanan dan kedamaian rumah tangga itu sendiri. Diantara ada faktor luar yang mempengaruhi keharmonisan keluarga yang diantaranya:

1. Faktor Sosial

Perubahan dalam struktur masyarakat modern membawa dampak besar terhadap kehidupan keluarga. Dalam masyarakat tradisional, keluarga biasanya hidup dalam kelompok besar yang saling bergantung, tetapi kini banyak keluarga yang hidup secara terpisah, terutama di lingkungan perkotaan. Pola interaksi sosial pun telah berubah dengan kemajuan teknologi dan globalisasi, yang memengaruhi hubungan antaranggota keluarga. Banyak pengguna media sosial memamerkan momen terbaik mereka, yang menciptakan ilusi kehidupan yang sempurna. Hal ini dapat menyebabkan anggota keluarga merasa tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri, menimbulkan kecemburuan, atau tekanan untuk "tampil sempurna" di hadapan orang lain. Anak-anak dan remaja rentan terhadap perundungan di dunia maya. Dampaknya tidak hanya dirasakan individu, tetapi juga keluarga secara keseluruhan, karena anak yang menjadi korban sering kali menarik diri, kehilangan kepercayaan diri, atau mengalami gangguan emosional. Konten yang tidak sesuai, seperti pornografi, hoaks, atau propaganda, dapat memengaruhi pola pikir anggota keluarga, terutama Anak- anak. Orang tua sering kali kesulitan mengontrol apa yang dikonsumsi Anak- anak mereka di dunia maya.⁵

2. Intervensi Pihak Luar

Teman, kerabat, atau lingkungan sosial lainnya juga dapat memperkeruh dinamika internal keluarga. Saran atau kritik dari orang luar tentang cara keluarga menjalani kehidupan sering kali menjadi pemicu konflik. Misalnya, tekanan untuk memiliki anak, membeli rumah, atau menjalani gaya hidup tertentu dapat memengaruhi hubungan pasangan. Di beberapa masyarakat, tekanan untuk mematuhi norma sosial dapat menjadi beban bagi keluarga. Misalnya, di komunitas yang konservatif, pasangan yang tidak memiliki anak

⁵ Sudiharto, Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Pendekatan Keperawatan Transkultural.(Jakarta:EGC, 2007), h.27

sering kali mendapat stigma, yang memengaruhi keharmonisan rumah tangga.⁶

3. Faktor Ekonomi

Kondisi ekonomi keluarga merupakan fondasi yang sangat penting dalam menjaga stabilitas rumah tangga. Namun, tantangan ekonomi yang dihadapi keluarga modern sering kali menjadi sumber tekanan yang signifikan. Salah satu tantangan utama adalah sulitnya mendapatkan pekerjaan yang stabil. Kepala keluarga yang menganggur atau memiliki pekerjaan dengan penghasilan rendah cenderung mengalami tekanan mental dan emosional. Kondisi ini dapat menyebabkan: Ketidakpastian ekonomi sering kali menimbulkan kecemasan, yang dapat memengaruhi hubungan antaranggota keluarga. Orang tua mungkin merasa tidak mampu memenuhi kebutuhan Anak-anak mereka, sementara Anak-anak mungkin merasa malu atau minder karena kondisi ekonomi keluarganya. Tekanan finansial sering kali menjadi pemicu utama konflik dalam rumah tangga. Misalnya, pasangan dapat saling menyalahkan terkait pengelolaan keuangan. Keluarga modern menghadapi tantangan dalam memenuhi kebutuhan dasar, seperti makanan, pendidikan, dan kesehatan. Kenaikan harga kebutuhan pokok atau inflasi membuat pengeluaran keluarga semakin besar, sementara pendapatan tidak selalu meningkat. Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan dasar dapat menurunkan kualitas hidup, baik dari segi fisik maupun emosional.⁷ Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga miskin juga memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami malnutrisi dan kurangnya akses pendidikan.

4. Faktor Politik

Faktor politik mencakup kebijakan pemerintah, stabilitas politik, dan pengaruh langsung dari situasi politik terhadap kehidupan keluarga. Kebijakan yang dibuat oleh pemerintah dapat membawa manfaat besar, tetapi juga dapat menciptakan tantangan jika tidak berpihak pada rakyat kecil. Kebijakan pemerintah terkait pendidikan sangat memengaruhi perkembangan Anak-anak dalam keluarga. Pendidikan gratis atau subsidi sekolah dapat meringankan beban orang tua, sementara biaya pendidikan yang tinggi sering kali menjadi hambatan bagi keluarga berpenghasilan rendah.

⁶ Sudiharto, Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Pendekatan Keperawatan Transkultural. (Jakarta:EGC, 2007), h.27

⁷ Ibid, h.174

Contohnya, negara dengan sistem pendidikan inklusif cenderung memiliki tingkat partisipasi pendidikan yang lebih tinggi, yang berdampak positif pada masa depan keluarga. Program kesehatan publik seperti asuransi kesehatan atau layanan medis gratis memberikan akses kepada keluarga untuk mendapatkan perawatan yang mereka butuhkan. Namun, di beberapa tempat, layanan kesehatan yang tidak merata atau biaya yang mahal dapat menyulitkan keluarga dalam menjaga kesehatan mereka. Kebijakan ekonomi seperti upah minimum, subsidi, atau program pengentasan kemiskinan juga memengaruhi kesejahteraan keluarga. Kebijakan yang tidak berpihak pada rakyat kecil dapat memperburuk ketimpangan pendapatan dan menciptakan tekanan finansial.

Stabilitas politik sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang aman bagi keluarga. Namun, situasi politik yang tidak stabil, seperti konflik atau krisis nasional, dapat membawa dampak negatif, antara lain Dalam situasi perang atau konflik, keluarga sering kali terpaksa mengungsi, kehilangan tempat tinggal, atau bahkan kehilangan anggota keluarga.

Ketidakstabilan politik sering kali memengaruhi perekonomian negara, seperti inflasi yang tinggi, pengangguran, atau pemotongan anggaran publik. Hal ini memberikan tekanan tambahan pada keluarga. Politik lokal juga memengaruhi kehidupan keluarga. Peraturan daerah, seperti tata ruang, pengelolaan sampah, atau kebijakan lingkungan, berdampak langsung pada kenyamanan tempat tinggal. Di beberapa masyarakat, tekanan untuk mematuhi norma sosial dapat menjadi beban bagi keluarga. Misalnya, di komunitas yang konservatif, pasangan yang tidak memiliki anak sering kali mendapat stigma yang mempengaruhi keharmonisan dalam rumah tangga.⁸

Selain poin di atas, ada beberapa faktor eksternal yang dapat menyebabkan permasalahan keluarga yang berhubungan langsung dengan anggota keluarga itu sendiri. Yang dimana hal ini juga menyebabkan permasalahan lebih serius bahkan lebih berpotensi menyebabkan konflik semakin besar diantaranya:

1. Perselingkuhan tidak selalu melibatkan hubungan fisik atau seksual, tetapi juga dapat terjadi dalam bentuk emosional atau melalui media digital yang

⁸ Muhammad Al Mighwar, Psikologi Remaja: Petunjuk Bagi Guru dan Orangtua , (Bandung Pustaka Setia, 2006), h. 105

artinya terjadi tanpa adanya hubungan seksual. Berikut adalah beberapa bentuk perselingkuhan tanpa hubungan seksual:

- a) Ini terjadi ketika seseorang membangun hubungan emosional yang dalam dengan orang lain di luar pasangannya. Perselingkuhan emosional sering kali melibatkan berbagi rahasia, kedekatan yang intens, dan perhatian emosional lebih kepada orang lain dibanding pasangan utama. Hal ini dapat memicu rasa pengkhianatan yang sama beratnya dengan perselingkuhan fisik karena adanya kedekatan yang dianggap melampaui batas.
 - b) Dengan kemajuan teknologi, perselingkuhan kini sering terjadi melalui internet, seperti pesan teks, media sosial, atau aplikasi kencan. Hubungan ini mungkin tidak melibatkan kontak fisik tetapi tetap melibatkan keintiman emosional atau seksual secara virtual. Contoh umum meliputi berbagi foto atau pesan romantis dengan orang lain
 - c) Meskipun tidak melibatkan hubungan seksual, tindakan menggoda secara terus-menerus dengan orang lain di luar hubungan dapat dianggap sebagai bentuk perselingkuhan. Hal ini sering kali menjadi ancaman karena menciptakan jarak emosional dalam hubungan utama.⁹
2. Perselingkuhan dengan hubungan seksual adalah tindakan yang melanggar komitmen dalam sebuah hubungan, terutama ketika salah satu pihak menjalin hubungan intim dengan orang lain di luar pasangannya yang sah. Tindakan ini sering dianggap sebagai bentuk pengkhianatan tertinggi karena melibatkan aspek emosional, fisik, dan psikologis yang dapat merusak kepercayaan serta ikatan dalam hubungan tersebut. Perselingkuhan semacam ini tidak terjadi tanpa sebab, melainkan dipicu oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah masalah dalam hubungan itu sendiri, seperti ketidakharmonisan, kurangnya komunikasi, atau renggangnya hubungan emosional antara pasangan. Selain itu, kebutuhan emosional atau seksual yang tidak terpenuhi sering kali mendorong seseorang mencari perhatian dan kepuasan di luar hubungan resmi mereka. Lingkungan juga memegang peranan penting, terutama dengan adanya media sosial yang mempermudah interaksi dan menciptakan peluang untuk menjalin hubungan terlarang. Di sisi lain, faktor kepribadian seperti sifat impulsif atau

⁹ Julianto, V., & Cahyani, N. D. (2017). Jalan terbaikku adalah bercerai denganmu [my best path is divorcing you]. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(2)

kecenderungan tidak setia pada individu tertentu juga dapat menjadi penyebab utama perselingkuhan. Kombinasi dari berbagai faktor ini menjadikan perselingkuhan sebagai permasalahan yang kompleks dan sering kali sulit diatasi.¹⁰

3. Campur tangan orang tua seperti merasa berkuasa terhadap anaknya, merendahkan dan menganggap menantunya tidak becus, atau selalu terlibat dalam setiap masalah rumah tangga anaknya. Jenis dan bentuk campur tangan orangtua terhadap keluarga anak sekarang ini umumnya dalam hal perekonomian dan pola hidup. Dalam hal ekonomi seperti keuangan, banyak orangtua yang selalu mengurus perekonomian, keluarga anaknya. Bentuk campur tangan lain yang mengatur pola hidup keluarga juga dilakukan oleh orang tua yang memiliki keinginan sendiri tanpa mendengarkan keinginan anak dan menantunya yang menyebabkan kurangnya silaturahmi dengan baik. Perlu orang tua sadari bahwa disaat anak sudah menikah, mereka sudah memiliki kehidupan dan keluarga sendiri. Ada baiknya apabila orangtua memberi batasan campur tangan kepada anak terhadap keluarganya. Karena apa yang orangtua anggap baik belum tentu baik untuk keluarga anak.¹¹
4. Poligami, sebagai praktik memiliki lebih dari satu pasangan hidup secara bersamaan, sering kali memunculkan problematika dalam konteks keluarga, baik secara emosional, sosial, maupun ekonomi. Dalam aspek emosional, poligami dapat menciptakan ketegangan di antara istri-istri yang bersaing untuk mendapatkan perhatian dan kasih sayang suami. Hal ini sering memicu kecemburuan, rasa tidak aman, dan konflik interpersonal. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga poligami juga dapat mengalami dampak negatif, seperti tekanan emosional akibat kurangnya perhatian orang tua atau konflik dalam rumah tangga. Dari sudut pandang ekonomi, poligami sering kali membebani keuangan keluarga, terutama jika sumber daya tidak memadai untuk memenuhi kebutuhan semua anggota rumah tangga. Dalam situasi ini, sering terjadi ketimpangan distribusi sumber daya, yang dapat memperburuk ketidakpuasan dan konflik internal. Secara sosial, poligami juga menimbulkan stigma dan tekanan terhadap anggota keluarga, terutama anak-

¹⁰ Lalasz CB, Weigel DJ. Understanding the relationship between gender and extradyadic relations: The mediating role of sensation seeking on intentions to engage in sexual infidelity. *Personality and Individual Differences*. 2011;50(7):1079–83.

¹¹ Kartika Sari Siregar: Skripsi, Campur Tangan orangtua Terhadap Terjadinya Konflik Pasnagan Suami Istri yang berakhir pada perceraian, (Sumatra Utara: UIN Sumatera Utara, 2019) h.23

anak, yang mungkin menghadapi diskriminasi atau prasangka di lingkungan mereka. Meskipun beberapa sistem hukum dan agama mengizinkan poligami dengan syarat-syarat tertentu, pelaksanaannya sering kali tidak seimbang. Dalam banyak kasus, kebutuhan, keadilan, dan persetujuan di antara semua pihak tidak selalu terpenuhi, yang memperumit masalah ini. Oleh karena itu, poligami menjadi topik yang sensitif dan membutuhkan pendekatan bijaksana untuk memahami dampaknya terhadap dinamika keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.¹²

5. Poligami, terutama ketika seorang suami memiliki lebih dari dua istri, menimbulkan berbagai problematika dalam kehidupan keluarga. Dalam konteks ini, masalah utama yang sering muncul adalah ketidaksetaraan dalam pembagian perhatian, waktu, dan sumber daya, yang dapat menimbulkan kecemburuan dan ketegangan di antara istri-istri. Dalam banyak kasus, ketidakmampuan suami untuk memenuhi kewajiban yang adil kepada masing-masing istri bisa menyebabkan perasaan terabaikan dan tidak dihargai. Menurut penelitian, poligami dapat memperburuk hubungan antar anggota keluarga, dengan menciptakan dinamika persaingan antara istri-istri yang kadang-kadang disertai oleh konflik terbuka atau ketidakpercayaan yang mendalam. Selain itu, poligami juga sering kali melibatkan ketidaksetaraan dalam hal status sosial dan ekonomi. Istri yang lebih tua atau yang pertama mungkin merasa memiliki hak yang lebih tinggi atas suami, sementara istri-istri yang lebih muda bisa merasa tidak diberi kesempatan untuk berperan penuh dalam keluarga. Masalah ini sering kali diperburuk dengan kurangnya keterbukaan dan komunikasi yang sehat di antara anggota keluarga. Dampak emosional dan psikologis yang ditimbulkan dari poligami ini, seperti stres, depresi, atau rasa tidak puas, dapat mempengaruhi kesejahteraan mental anggota keluarga, baik istri maupun anak-anak. Namun, ada juga pandangan yang mengatakan bahwa jika poligami dilakukan dengan adil dan penuh tanggung jawab, dengan komitmen yang kuat dari suami untuk memenuhi hak masing-masing istri secara setara, maka dapat meminimalisir masalah tersebut. Hal ini, tentu saja, memerlukan kemampuan manajerial yang tinggi

¹² Bingah Amarwata Sujana, "Kritik Terhadap Poligami: Sebuah Komentar Atas 40 Tahun Keberlakuan Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan", *Padjadjaran Law Review*, Vol. III, Desember 2015, h. 68

dalam mengelola hubungan antar pribadi dan perhatian yang adil terhadap masing-masing anggota keluarga.¹³

Meskipun konflik keluarga merupakan hal yang wajar terjadi, penting untuk mengatasinya dengan cara yang konstruktif agar tidak berdampak negatif pada hubungan antar anggota dan kesejahteraan keluarga. Berikut adalah beberapa cara untuk mengatasi konflik keluarga:

1. Meningkatkan Komunikasi yang Efektif

Komunikasi yang baik adalah fondasi untuk menyelesaikan konflik keluarga. Dalam proses ini, ada beberapa langkah penting yang dapat diambil:

a) Mendengarkan secara aktif dan dengan empati

Mendengarkan aktif berarti memberikan perhatian penuh kepada orang yang sedang berbicara tanpa menyela atau memikirkan tanggapan sebelum mereka selesai berbicara. Dengan menunjukkan empati, kita mencoba memahami perasaan dan sudut pandang mereka, bukan hanya mendengarkan katakata. Hal ini menciptakan rasa saling menghormati dan mengurangi ketegangan selama konflik.

b) Mengungkapkan perasaan dan kebutuhan dengan jelas

Ketika menyampaikan pikiran atau emosi, gunakan pendekatan yang asertif namun tetap tenang. Hindari nada menyalahkan atau merendahkan orang lain, seperti mengatakan "Kamu selalu salah!" Sebaliknya, gunakan pernyataan yang berfokus pada perasaan pribadi, seperti "Saya merasa tidak dihargai ketika pendapat saya diabaikan." Hal ini dapat mendorong diskusi yang lebih terbuka dan konstruktif.

c) Menghindari menyalahkan dan mengkritik

Menyalahkan seseorang atas konflik hanya akan membuat situasi semakin buruk karena orang tersebut cenderung menjadi defensif. Sebaliknya, fokuslah pada masalah yang ada dan bagaimana menyelesaikannya. Misalnya, daripada berkata, "Ini semua salahmu," lebih baik katakan, "Apa yang bisa kita lakukan untuk mengatasi ini bersama?"

d) Menemukan solusi yang saling menguntungkan

¹³ Baiq Ety Astriana, "Dampak Poligami Terhadap Keberlangsungan Pendidikan Anak Di Desa Montong Terep Kecamatan Praya Kabupaten Lombok Tengah", (Mataram: El-Hikmah), Volume 6, Nomor 2, Desember 2012, h. 41-43

Dalam menyelesaikan konflik, fokuslah pada kerja sama untuk mencari solusi yang dapat diterima semua pihak. Hindari sikap egois dan cobalah untuk memahami kebutuhan orang lain.¹⁴

2. Mempraktikkan Manajemen Stress dan Relaksasi

Stress sering kali menjadi penghambat dalam menyelesaikan konflik secara damai. Mengelola stress dapat membantu anggota keluarga menghadapi situasi sulit dengan lebih tenang dan rasional. Teknik relaksasi seperti meditasi dan yoga, serta olahraga mampu membantu agar stress dan beban pikiran bisa dilepaskan melalui hal positif. Selain itu, Kurang tidur atau pola makan yang buruk dapat membuat seseorang lebih mudah tersulut emosi. Dengan menjaga tubuh tetap sehat melalui tidur yang cukup dan asupan nutrisi seimbang, individu dapat memiliki ketahanan emosional yang lebih baik. Berbicara dengan orang yang dipercaya dapat membantu melepaskan beban emosi. Dukungan dari luar sering kali memberikan sudut pandang baru yang membantu memahami konflik dengan lebih objektif.¹⁵

3. Mencari Bantuan Profesional

Ketika konflik terlalu kompleks atau terus berulang tanpa solusi, bantuan profesional dapat menjadi pilihan terbaik untuk memperbaiki hubungan keluarga. Terapis keluarga dapat membantu mengidentifikasi akar permasalahan yang sering kali tidak disadari oleh anggota keluarga. Mereka juga memberikan strategi untuk memperbaiki pola komunikasi dan mengembangkan mekanisme koping yang lebih sehat. Selain itu, Mediasi melibatkan pihak ketiga yang netral untuk memfasilitasi diskusi antara anggota keluarga yang bertikai. Sementara itu, program edukasi keluarga sering kali menawarkan pelatihan praktis dalam keterampilan komunikasi, resolusi konflik, dan manajemen emosi.¹⁶ Banyak komunitas memiliki layanan sosial yang menyediakan dukungan, seperti kelompok pendukung atau program pembinaan keluarga. Sumber daya ini sering kali

¹⁴ Weni Puspita, Manajemen Konflik (Suatu Pendekatan Psikologi, Komunikasi, dan Pendidikan). (Yogyakarta: 2018) IKAPI, h.67

¹⁵ Ali Qaimi. Pernikahan dan Solusinya, Terj. Abi Hamida MS. (Jakarta: 2007) Cahaya Bangsa, h.11

¹⁶ Wirawan. Konflik dan Manajemen Konflik: Teori, Aplikasi dan Penelitian. (Jakarta: 2010S)alemba Humanika, h.281

menawarkan bantuan tambahan yang dapat membantu keluarga memperbaiki hubungan dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan jika memang dibutuhkan untuk membantu menyelesaikan problem keluarga yang dianggap memang tidak bisa diselesaikan secara baik-baik oleh pihak keluarga itu sendiri.¹⁷

¹⁷ Ibid, h.184

D. Kesimpulan

Keluarga adalah unit sosial yang fundamental dalam kehidupan manusia, yang idealnya menjadi tempat penuh kasih sayang, kenyamanan, dan kedamaian. Namun, membangun keluarga harmonis tidaklah mudah, terutama di era modern yang menghadirkan tantangan lebih kompleks. Faktor eksternal seperti sosial, ekonomi, intervensi pihak luar, dan politik sering kali memengaruhi stabilitas keluarga. Konflik yang muncul akibat faktor-faktor ini dapat berdampak negatif, seperti keretakan hubungan, gangguan kesehatan mental, hingga eskalasi kekerasan jika tidak diselesaikan secara konstruktif.

Masalah sosial, seperti perubahan pola interaksi akibat teknologi, dapat

menciptakan tekanan emosional dan konflik dalam keluarga. Tekanan ekonomi juga sering menjadi sumber ketegangan, terutama di tengah kondisi finansial yang tidak stabil. Sementara itu, intervensi pihak luar dan kebijakan politik yang tidak berpihak pada rakyat kecil menambah tantangan bagi keluarga. Perselingkuhan, baik emosional maupun fisik, menjadi salah satu tantangan terbesar dalam mempertahankan keutuhan hubungan, dengan dampak yang merusak kepercayaan dan ikatan emosional. Selain itu, campur tangan orang tua dalam rumah tangga anak mereka juga sering menjadi pemicu konflik, terutama jika melibatkan pengaturan pola hidup dan ekonomi yang tidak sesuai dengan kebutuhan pasangan. Poligami, sebagai praktik yang masih diperdebatkan, memunculkan berbagai problematika emosional, sosial, dan ekonomi yang dapat mengganggu stabilitas keluarga, terutama jika tidak dilaksanakan dengan keadilan dan tanggung jawab. Semua permasalahan ini menunjukkan pentingnya komunikasi, keadilan, dan penghormatan terhadap batasan serta peran masing-masing dalam keluarga. Dengan pemahaman yang mendalam dan pendekatan bijaksana, tantangan-tantangan ini dapat diatasi demi menciptakan harmoni dalam kehidupan keluarga. Untuk mengatasi problematika ini, diperlukan upaya komunikasi yang efektif, manajemen stres yang baik, dan dukungan dari profesional jika diperlukan. Pendekatan seperti mendengarkan secara empati, mengelola stres melalui teknik relaksasi, serta mencari bantuan dari terapis atau mediasi pihak ketiga dapat membantu memperbaiki hubungan keluarga. Dengan strategi yang tepat, konflik

keluarga dapat diubah menjadi peluang untuk memperkuat hubungan dan menciptakan keharmonisan dalam rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, Muhammad. 2006. *Psikologi Remaja: Petunjuk Bagi Guru dan Orangtua*. Bandung: Pustaka Setia.
- Astria, B. E. 2012. *Dampak poligami terhadap keberlangsungan pendidikan anak di Desa Montong Terep Kecamatan Praya Kabupaten Lombok Tengah*. *El- Hikmah*, 6 (2).
- Iqbal, Muhammad, dan Kisma Fauzea. 2020. *Psikologi Pasangan*. Depok: Gema Insani, 2020.
- Puspita, Weni. 2018. *Manajemen Konflik (Suatu Pendekatan Psikologi, Komunikasi, dan Pendidikan)*. Yogyakarta : IKAPI.
- Julianto, V., & Cahyani, N. D. 2017. Jalan terbaikku adalah bercerai denganmu [My best path is divorcing you]. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5 (2).
- Qaimi, Ali. 2007. *Pernikahan dan Solusinya. Terjemahan Abi Hamida MS*. Jakarta: Cahaya Bangsa.
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Alih Bahasa Shinto B. Adelar & Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 1992. *Apa dan Bagaimana Mengatasi Problem Keluarga*. Jakarta: 1992.
- Siregar, K. S. 2019. *Campur tangan orangtua terhadap terjadinya konflik pasangan suami istri yang berakhir pada perceraian*. Skripsi, UIN Sumatera Utara, Sumatra Utara.
- Sudiharto. 2007. *Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Pendekatan Keperawatan Transkultural*. Jakarta:EGC
- Sujana, B. A. 2015. Kritik terhadap poligami: Sebuah komentar atas 40 tahun keberlakuan Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan. *Padjadjaran Law Review*, 3, 68.
- Wirawan. 2010. *Konflik dan Manajemen Konflik: Teori, Aplikasi dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Humanika.