

PERAN SUAMI PERFEKSIONISME DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI KELUARGA: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR

***Safana 'Aidah, Muhammad Nurul Fahmi**

STDI Imam Syafi'i Jember

*Email: aidahsafana@gmail.com

Abstract

This research explores the role of a husband's perfectionism on family resilience through a comprehensive literature review. This research recognizes that mismanaged perfectionism can have negative impacts and identifies various internal and external factors that influence family resilience. This research utilized the literature review method and found that husband perfectionism is a complex topic with significant implications for family resilience. This study recommends several strategies for perfectionist husbands to support their families in dealing with life stressors, such as family education, effective communication, balanced gender partnership, flexible marital adjustment, and harmonious family psycho-education programs. Further research is required to obtain a more profound comprehension of the association between husband perfectionism and family resilience, and it is hoped that this study can inspire further research and assist families in improving their resilience.

Keywords: husband; perfectionism; family resilience; literature review.

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi peran perfeksionisme suami terhadap resiliensi keluarga melalui tinjauan literatur yang komprehensif. Penelitian ini mengakui bahwa perfeksionisme yang salah dikelola dapat memiliki dampak negatif dan mengidentifikasi berbagai faktor internal dan eksternal yang memengaruhi resiliensi keluarga. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur dan menemukan bahwa perfeksionisme suami merupakan topik yang kompleks dengan implikasi yang signifikan terhadap resiliensi keluarga. Penelitian ini merekomendasikan beberapa strategi bagi suami yang perfeksionis untuk mendukung keluarga mereka dalam menghadapi stresor kehidupan, seperti pendidikan keluarga, komunikasi interpersonal yang efektif, kesetaraan gender yang seimbang, penyesuaian pernikahan yang fleksibel, dan program psikoedukasi keluarga yang harmonis. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara perfeksionisme suami dan resiliensi keluarga, dan diharapkan penelitian ini dapat menginspirasi penelitian lebih lanjut dan membantu keluarga dalam meningkatkan resiliensinya.

Kata kunci: suami; perfeksionisme; resiliensi keluarga; tinjauan literatur.

PENDAHULUAN

Keluarga berfungsi sebagai landasan masyarakat dan memegang peranan penting. Resiliensi dalam struktur keluarga didasarkan pada pandangan konstruktif, yang mengakui keluarga sebagai entitas kohesif yang terdiri dari individu-individu unik dengan kemampuannya masing-masing yang terlibat dalam interaksi timbal balik. Menurut

Walsh, resiliensi keluarga dibina dengan mempertimbangkan keluarga sebagai unit fungsional yang menawarkan dukungan kepada para anggotanya dalam mengembangkan resiliensi (Nasa et al., 2022). Dinamika keluarga menentukan fungsinya bagi setiap anggotanya. Ketika semua anggota keluarga secara efektif memenuhi dinamika ini, keluarga dapat membina generasi yang berkualitas dan menjadi fondasi bagi kemajuan masyarakat. Sebaliknya, dinamika keluarga yang terganggu dapat menimbulkan tantangan dan berkontribusi pada generasi yang memiliki beban sosial (Syahraeni, 2020). Hal ini menggarisbawahi peran vital keluarga dalam masyarakat, peran dan dinamikanya sangat terkait dengan masyarakat.

Di masa yang semakin modern ini, keluarga menghadapi tantangan dan tekanan yang semakin kompleks. Meningkatnya pembunuhan yang melibatkan keluarga telah menanamkan rasa takut dan keresahan, yang mengarah pada penurunan nilai yang diberikan pada pernikahan dan membangun keluarga yang kuat dan harmonis. Hal ini telah mengakibatkan penurunan yang mengkhawatirkan pada potensi generasi mendatang. Keluarga perlu memperkuat resiliensi mereka untuk mengatasi kesulitan dan mengatasi tantangan hidup secara efektif. Ketangguhan ini dapat membuka jalan bagi setiap anggota keluarga untuk mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidup.

Di Indonesia, resiliensi keluarga lebih dikenal dengan istilah ketahanan keluarga. Menurut UU No. 10 Tahun 1992, ketahanan keluarga adalah keadaan keluarga yang memiliki keuletan dan ketangguhan. Ketahanan keluarga mencakup kualitas yang berwujud dan tidak berwujud, yang memungkinkan keluarga untuk berkembang secara mandiri, tumbuh, dan membantu anggotanya untuk hidup dengan tenang sekaligus meningkatkan kesejahteraan lahir dan batin (Musyarofah, 2021). Resiliensi keluarga mengacu pada kemampuan keluarga untuk mengatasi dan mengatasi hambatan atau tantangan yang dihadapinya. Kualitas hubungan dalam keluarga sangat memengaruhi resiliensi keluarga. Namun, resiliensi keluarga di masyarakat tampaknya masih kurang. Kekurangan ini dapat berdampak pada kesejahteraan, kesehatan fisik dan mental, serta keberlanjutan sosial dan lingkungan.

Kurangnya keterlibatan dan peran suami dalam kehidupan rumah tangga dapat menghambat resiliensi keluarga. Oleh karena itu, peran suami dalam sebuah keluarga semakin penting untuk mengembangkan dan mempertahankan hubungan rumah tangga yang harmonis dan kuat. Tantangan seperti perfeksionisme pada salah satu pasangan memiliki konsekuensi terhadap resiliensi keluarga dan anggotanya. Dalam hal peran suami yang perfeksionis dalam keluarga, perfeksionisme dapat memberikan pengaruh positif dan negatif. Suami yang perfeksionis dapat menjadi panutan yang baik bagi keluarganya dengan menunjukkan dedikasi dan komitmen yang tinggi untuk mencapai tujuan, namun juga dapat menyebabkan tekanan dan stres bagi anggota keluarga.

Tuntutan yang tinggi dan kontrol ketat yang mereka terapkan dapat membuat anggota keluarga merasa terbebani dan tidak bebas mengekspresikan diri.

Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dan mempertahankan standar yang tinggi, baik untuk diri sendiri maupun orang lain, dapat menyebabkan konflik dan keretakan dalam hubungan keluarga. Namun, jika dikelola secara efektif, perfeksionisme juga bisa menjadi sumber kekuatan. Para suami, terutama mereka yang memiliki sifat perfeksionis, berperan dalam meningkatkan resiliensi keluarga. Mereka berusaha keras untuk mencapai kualitas terbaik dalam setiap tindakan dan keputusan, yang tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan ekonomi keluarga, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan emosional. Perfeksionisme, seperti yang didefinisikan oleh Hewitt dan Flett, melibatkan keyakinan bahwa orang lain memiliki harapan yang sempurna dan berusaha untuk memenuhinya. Penelitian oleh Stoeber dan Otto mengungkapkan bahwa perfeksionisme tidak selalu negatif, tetapi bisa jadi sehat, positif, dan fungsional (Mukaromah et al., 2020).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari bagaimana perfeksionisme suami dapat berkontribusi pada peningkatan resiliensi keluarga. Tujuannya adalah untuk memperluas teori dan pengetahuan saat ini seputar resiliensi keluarga dan menawarkan strategi praktis untuk membantu suami perfeksionis dalam meningkatkan resiliensi keluarga dalam menghadapi tantangan hidup. Penelitian ini inovatif dalam fokusnya pada peran suami perfeksionis terhadap resiliensi keluarga, sebuah area yang belum banyak diteliti sebelumnya.

Pada akhirnya, penelitian ini berusaha untuk meningkatkan resiliensi keluarga, dengan keterlibatan suami yang perfeksionis sebagai komponen penting. Dengan memberdayakan keluarga dengan pemahaman yang lebih dalam tentang resiliensi keluarga, diharapkan keluarga yang tangguh dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur untuk meneliti peran dari suami yang perfeksionis terhadap peningkatan resiliensi keluarga. Tinjauan literatur adalah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi literatur yang relevan tentang topik tertentu. Literatur yang relevan dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk database akademik. Sumber informasi untuk penelitian ini termasuk penelitian *library research*, yang melibatkan perolehan informasi dari literatur seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen terkait. Pemilihan sumber informasi dilakukan secara sistematis, dan data dianalisis secara komprehensif untuk mendukung hasil penelitian. Literatur yang ditemukan dievaluasi berdasarkan relevansi dan kualitasnya, dengan fokus

pada artikel yang diterbitkan di jurnal yang telah direview oleh rekan sejawat. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan peran perfeksionisme suami dalam meningkatkan resiliensi keluarga untuk memberikan gambaran yang komprehensif. Penggunaan sumber-sumber *library research* membantu dalam memperoleh data yang akurat yang relevan dengan topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengenal Definisi dan Aspek-aspek Resiliensi Keluarga

Resiliensi dianggap sebagai kekuatan fundamental yang menjadi dasar dari berbagai sifat positif dalam diri seseorang. Dalam menghadapi tantangan hidup, resiliensi keluarga sangat penting untuk menjaga stabilitas dan keharmonisan. Menurut Walsh, resiliensi keluarga melibatkan proses koping dan adaptasi yang dilalui keluarga ketika menghadapi situasi atau kondisi yang penuh tekanan (Anggraini, 2023). Perspektif ini memandang keluarga sebagai unit yang kohesif, yang memungkinkan mereka untuk bertahan hidup, mengatasi kesulitan, dan berkembang dalam menanggapi krisis dan tantangan. McCubbin juga mendeskripsikan resiliensi keluarga sebagai kemampuan individu dan keluarga untuk mempertahankan sikap positif dan berfungsi secara efektif dalam menghadapi kesulitan dan stres. Konsep ini menekankan pada proses adaptasi keluarga sebagai satu kesatuan dalam keadaan yang menantang.

Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 10 Tahun 1992, ketahanan keluarga adalah proses penyesuaian diri, penerimaan, menjadi lebih kuat, dan membantu orang lain (Ali & Aziz, 2022). Luthar menyatakan bahwa resiliensi keluarga melibatkan pengakuan akan kekuatan satu sama lain, bersikap dinamis, menjaga hubungan, dan timbal balik untuk menangani konflik sehingga masalah dapat memperkuat resiliensi keluarga dan bukan menghancurkannya (Rosyidah et al., 2022). Resiliensi keluarga lebih dari sekadar bertahan dari krisis, tetapi juga mencakup potensi untuk tumbuh dari keterpurukan. Mengidentifikasi potensi, sikap, dan sumber daya lainnya sangat penting untuk mengembangkan pertumbuhan keluarga dan merespons keadaan yang tidak diinginkan (Nasution, 2021).

Kesimpulannya, peneliti percaya bahwa resiliensi keluarga adalah proses koping dan adaptasi yang dinamis di mana individu mengenali kekuatan satu sama lain, menjaga hubungan, dan menghadapi konflik untuk bangkit dari keterpurukan dan bertumbuh.

Menurut Reivich dan Shatte, resiliensi terdiri dari tujuh aspek (Arsini et al., 2022):

- a. **Regulasi Emosi:** Hal ini melibatkan kemampuan untuk mengatur emosi dan tetap tenang di bawah tekanan. Ketika individu dapat mengatur emosi mereka, mereka dapat menyelesaikan masalah dengan tepat, yang membantu meningkatkan resiliensi.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengubah berbagai emosi negatif menjadi emosi positif (Kumala & Darmawanti, 2022). Reivich dan Shatte mengidentifikasi dua jenis keterampilan yang memudahkan individu untuk meregulasi emosi, yaitu tetap tenang dan fokus. Keterampilan ini membantu individu mengendalikan emosi yang tidak terkendali, mempertahankan fokus di tengah-tengah gangguan, dan mengurangi stres (Melyana, 2022).

- b. Pengendalian impuls mengacu pada kemampuan untuk mengelola keinginan, dorongan, preferensi, dan tekanan yang muncul dari dalam diri sendiri, untuk menahan diri agar tidak terlibat dalam perilaku yang dapat membahayakan diri sendiri atau orang lain. Individu dapat meningkatkan pengendalian impuls mereka dengan mengidentifikasi dan mengatasi kesalahan berpikir. Hal ini akan memungkinkan mereka untuk merespons dan menyelesaikan masalah secara efektif. Hal ini dapat dicapai dengan memeriksa keyakinan pribadi dan menilai keefektifannya dalam menyelesaikan masalah (Khofifah, 2022).
- c. Optimisme, optimisme adalah kemampuan untuk melihat bahwa masa depan itu cemerlang. Dengan memiliki optimisme seorang individu dapat mempercayai dirinya sendiri bahwa ia dapat mengatasi masalah yang akan terjadi di masa depan. Individu yang tangguh adalah individu yang optimis, optimisme akan membuat individu lebih percaya diri dalam menghadapi masalah yang muncul di masa depan. Individu yang optimis dapat menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari masa lalu, tidak takut akan kegagalan, dan berusaha untuk terus mencoba bangkit kembali jika mengalami kegagalan.
- d. Empati mencerminkan seberapa baik individu mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosional orang lain. Menurut Hoffman, kemampuan individu untuk berempati meningkat seiring bertambahnya usia, ditandai dengan meningkatnya kemampuan untuk memahami perasaan orang lain (SERA LAPANDA, 2022). Penting untuk menanamkan empati pada anak sejak usia dini, karena akan membentuk mereka menjadi individu yang beradab dengan sopan santun, kemampuan untuk berperilaku dan berinteraksi secara positif dengan masyarakat serta dapat dipercaya dan diandalkan.
- e. Konsep analisis sebab akibat berkaitan erat dengan gaya berpikir. Individu yang tangguh dapat mengidentifikasi penyebab masalah yang mereka hadapi tanpa

terjebak oleh gaya berpikir mereka. Mereka fokus untuk mengambil kendali penuh untuk mengatasi masalah mereka dan bangkit kembali. Individu yang resilien juga tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan yang dilakukannya untuk menjaga harga diri atau membebaskan diri dari rasa bersalah.

- f. Efikasi diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah secara efektif. Individu dengan efikasi diri yang tinggi berdedikasi untuk menyelesaikan masalah dan tidak mudah menyerah ketika strategi awal mereka tidak berhasil. Efikasi diri adalah faktor kognitif yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang terhadap masalah. Orang dengan kemampuan pemecahan masalah yang kuat lebih cenderung bertahan dalam menemukan solusi dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan.
- g. Menjangkau mengacu pada peningkatan aspek-aspek positif dalam hidup, yang dapat membantu individu untuk lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup dan meningkatkan keterampilan interpersonal serta pengendalian emosi. Mereka yang memiliki kemampuan menjangkau yang baik cenderung menunjukkan resiliensi yang lebih baik dan lebih mahir dalam menghadapi rintangan hidup.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa resiliensi mencakup tujuh aspek: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis sebab akibat, efikasi diri, dan kemampuan menjangkau.

Strategi untuk Membantu Suami Perfeksionisme Dalam Meningkatkan Resiliensi Keluarga

Dalam menghadapi rintangan dan tekanan hidup, keluarga merupakan benteng utama yang memberikan rasa aman dan dukungan bagi setiap anggotanya. Namun, ketika salah satu anggota keluarga, terutama suami, memiliki sifat perfeksionis, hal ini dapat mempengaruhi ketahanan keluarga secara keseluruhan. Perfeksionisme, meskipun memiliki sisi positif dalam mendorong pencapaian, dapat menciptakan ekspektasi yang tinggi dan tekanan yang berlebihan, sehingga memicu stres dan kecemasan bagi seluruh anggota keluarga.

Penelitian ini akan membahas beberapa strategi yang dapat membantu peran suami yang perfeksionis dalam meningkatkan ketahanan keluarga. Strategi-strategi ini bertujuan untuk membantu para suami dalam mengelola sifat perfeksionis mereka secara lebih sehat dan positif, sehingga menciptakan lingkungan keluarga yang lebih suportif dan tangguh. Peneliti menyarankan berbagai strategi bagi setiap keluarga untuk mengembangkan resiliensi keluarga. Strategi tersebut antara lain:

a. Pendidikan Keluarga

Pendidikan keluarga memainkan peran penting dalam membentuk individu dan masyarakat. Keluarga merupakan institusi utama yang bertanggung jawab untuk mendidik anggotanya tentang perilaku yang diinginkan, mengajarkan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial, dan beradaptasi dengan perubahan lingkungan (Sukriyah et al., 2024). Kapasitas keluarga untuk terus menerus membimbing individu merupakan kekuatan sosial yang tidak ditemukan di institusi lain. Pendidikan berbasis keluarga akan menjadi faktor penting dalam menerapkan protokol kesehatan yang memengaruhi kesehatan dan menumbuhkan kebiasaan baru di antara anggota keluarga (Meilianingsih & Sari, 2023).

Penting untuk diingat bahwa pendidikan bertujuan untuk meningkatkan kehormatan, martabat, dan mempersiapkan individu secara intelektual, spiritual, dan moral. Oleh karena itu, pendidikan dengan aspek-aspek tersebut membutuhkan ketekunan dan keseriusan. Lingkungan pendidikan keluarga memegang peranan penting karena lingkungan merupakan unsur yang menentukan dalam proses pendidikan, sangat penting untuk mencapai tujuan pendidikan (Riswanto & Mulyanti, 2024). Tujuan pendidikan keluarga adalah untuk membina individu yang beriman, bertaqwa, dan berilmu pengetahuan, sehingga mampu menjadi 'insan kamil' (Handika & Darmiyati, 2022). Peran keluarga sangat penting dalam tumbuh kembang anak. Jika lingkungan keluarga kondusif bagi perkembangan anak, maka anak akan tumbuh dengan baik, jika tidak, mereka akan menghadapi tantangan (Utami et al., 2024). Keterlibatan orang tua dapat membantu pendidik menumbuhkan rasa percaya diri anak, menanamkan disiplin, mengurangi masalah kehidupan, dan meningkatkan kesadaran belajar mereka. Keterlibatan orang tua yang komprehensif dan terencana akan lebih efektif dalam hal ini.

b. Komunikasi Interpersonal yang Efektif

Keluarga memainkan peran penting dalam kehidupan individu, terutama di era globalisasi yang kompleks saat ini. Sangatlah penting untuk menanamkan nilai-nilai Islam secara mendalam dalam struktur keluarga, karena setiap anggota keluarga - orang tua dan anak-anak - memiliki peran yang sama pentingnya. Membekali keluarga dengan nilai-nilai agama adalah sebuah keharusan, karena perilaku, bahasa, perkembangan emosional, dan keterampilan seseorang semuanya dipelajari dan dikembangkan di dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat (Astuti, 2024). Komunikasi keluarga yang efektif sangat penting dalam proses ini, memberikan panduan tentang bagaimana menavigasi kehidupan di masa depan.

Komunikasi yang efektif sangat penting untuk keberlangsungan dan resiliensi keluarga. Melalui komunikasi, orang tua dapat mengakui keunikan individu masing-masing anak dan dapat membangun hubungan yang dekat dengan mereka. Komunikasi

interpersonal terjadi secara tatap muka, sehingga memungkinkan partisipan untuk secara langsung melihat reaksi satu sama lain, baik verbal maupun nonverbal (Anggraini et al., 2022). Komunikasi interpersonal berfokus pada pesan verbal dan nonverbal manusia serta responnya, dengan penekanan pada pemeriksaan pengalaman komunikasi secara objektif antar individu. Fokus utama dari komunikasi interpersonal adalah untuk memengaruhi sikap dan perspektif melalui pesan komunikator (Ismail, 2023).

Komunikasi dalam keluarga memainkan peran penting dalam meningkatkan resiliensi. Hal ini mencakup tiga aspek penting: kemampuan untuk mengartikulasikan pesan secara efektif, memungkinkan anggota keluarga untuk mengekspresikan kebutuhan mereka selama krisis; kapasitas untuk berbagi emosi secara terbuka, mendorong akuntabilitas untuk perasaan dan tindakan individu; dan komitmen untuk bekerja sama untuk menyelesaikan masalah. Komunikasi keluarga melibatkan pertukaran informasi verbal dan nonverbal, dan dianggap berhasil jika mencapai hasil yang diinginkan (Nuronyah, 2023).

c. Kesetaraan Gender yang Seimbang

Kesetaraan gender merupakan salah satu hak asasi manusia yang paling penting yang tercantum dalam Konstitusi Indonesia. Dalam Pasal 27 dan 28I ayat (2) UUD 1945, prinsip-prinsip non-diskriminasi, kesetaraan di hadapan hukum, dan perlindungan yang sama merupakan pilar-pilar utama. Kesetaraan gender telah menjadi salah satu tema sentral dalam perjanjian, kovenan, dan deklarasi global terutama karena pemahaman bahwa kesetaraan gender merupakan katalisator untuk strategi pembangunan yang jelas yang ditargetkan untuk mengurangi kemiskinan, meningkatkan standar hidup, tata kelola pemerintahan yang baik, dan investasi produktif yang menguntungkan yang sangat penting untuk menciptakan kapasitas yang lebih besar yang memberikan kesempatan yang sama untuk laki-laki dan perempuan dan akses yang terbatas ke lembaga-lembaga dan proses pengambilan keputusan serta implementasi kebijakan (Chotim, 2020).

Di era modern ini, keluarga dituntut untuk dapat bertahan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari yang semakin kompleks. Oleh karena itu, perlu adanya strategi penguatan sistem keluarga dengan mengoptimalkan peran dan fungsi keluarga dengan strategi kemitraan peran yang harmonis gender antara suami dan istri. Tugas-tugas keluarga akan menjadi lebih ringan jika dikerjakan bersama-sama mulai dari perencanaan hingga monitoring dan evaluasi. Kesetaraan peran gender antara suami dan istri akan memudahkan proses pengambilan keputusan yang seimbang sehingga tujuan keluarga akan lebih cepat tercapai, sistematis, terencana, efektif dan efisien.

Konsep dan ruang lingkup gender berarti menyangkut peran, fungsi, status, tanggung jawab, kebutuhan umum, kebutuhan khusus, permasalahan umum, dan permasalahan khusus, baik pada laki-laki maupun perempuan. Kesetaraan gender

merupakan isu penting dalam kehidupan keluarga. Dalam sebuah keluarga, baik suami maupun istri memiliki peran yang sama pentingnya dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Namun, banyak keluarga yang belum dapat mencapai kesetaraan gender dalam kehidupan sehari-hari. Ketidaksetaraan gender ini dapat terjadi jika peran dan ekspektasi terhadap laki-laki dan perempuan tidak seimbang dan tidak adil (Dewi & Hayat, 2023). Dewi dan Hayat (2023) mengungkapkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki hak yang sama dalam segala aspek kehidupan, seperti hak untuk mendapatkan pendidikan, pekerjaan, kesehatan, dan perlindungan dari kekerasan.

Kesetaraan gender dalam kemitraan dalam sebuah keluarga dikehendaki agar laki-laki dan perempuan menikmati status yang sama dan memiliki kondisi yang sama untuk mewujudkan hak-hak asasi dan potensinya secara utuh demi keutuhan dan kelangsungan rumah tangga secara proporsional. Sejalan dengan hal tersebut, urgensi kemitraan gender untuk diterapkan dalam membentuk resiliensi keluarga sangat dibutuhkan karena adanya berbagai perkembangan dan tuntutan peran terhadap suami dan istri (Lutviani, 2022). Kemitraan gender dalam pembagian peran suami dan istri dalam keluarga dapat menciptakan transparansi sumber daya manusia yang saling ketergantungan yang dilandasi dengan rasa percaya, dan saling menghargai untuk menciptakan keharmonisan dalam keluarga. Kesetaraan dan keadilan gender dalam keluarga mengupayakan agar laki-laki dan perempuan dalam sebuah keluarga sama-sama mendapatkan hak-hak dasarnya sebagai manusia, serta mendapatkan penghormatan dan menjaga harkat dan martabatnya sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang mulia (Lutviani, 2022).

d. Penyesuaian Pernikahan yang Fleksibel

Menjaga stabilitas dalam pernikahan adalah hal yang krusial dan melibatkan penyesuaian yang efektif di antara pasangan. Proses ini membutuhkan sikap dan pola pikir yang fleksibel, dengan menyadari bahwa setiap individu memiliki karakter yang unik. Menurut Schneiders, penyesuaian perkawinan adalah seni yang dibingkai dalam kerangka tanggung jawab, hubungan, dan harapan mendasar dalam pernikahan (Nuronyah, 2023). Penyesuaian yang berhasil melibatkan sikap yang konstruktif, resolusi konflik yang efektif, dan membangun solidaritas dalam menjalankan tanggung jawab keluarga. Penyesuaian perkawinan merupakan proses adaptasi antara suami dan istri yang bertujuan untuk mencegah dan menyelesaikan konflik melalui penyesuaian diri (Aprillia et al., 2020). Kemampuan pasangan untuk mencapai kesepakatan bersama dalam isu-isu penting dalam perkawinan, memelihara perasaan kebersamaan, cinta, dan kasih sayang, serta menemukan kebahagiaan dalam perkawinan mereka menentukan keberhasilan penyesuaian perkawinan (Masudah & Yoenanto, 2023).

e. Program Psikoedukasi Keluarga Harmonis

Salah satu tujuan pembentukan keluarga secara umum adalah untuk mencapai kesejahteraan dan resiliensi keluarga, yaitu untuk meningkatkan sikap positif dengan keyakinan bahwa setiap anggota keluarga adalah anugerah dari Tuhan dengan menjadikan fungsi orang tua dan anak sebagai satu kesatuan yang saling memiliki dan membutuhkan. Program psikoedukasi keluarga yang harmonis memainkan peran penting dalam mendukung individu dengan kondisi kesehatan mental, program tersebut bertujuan untuk mendidik keluarga tentang cara bekerja secara efektif dengan profesional kesehatan mental untuk meningkatkan hasil pengobatan anggota keluarga mereka yang sakit, di antara pendekatan psiko-sosial untuk menyembuhkan gangguan psikotik, psikoedukasi keluarga adalah yang paling umum digunakan (Fereidooni et al., 2023).

Hasil penelitian tersebut menekankan dampak positif dari intervensi keluarga dalam mengurangi masalah perilaku pada anak dan meningkatkan kompetensi sosial mereka, keharmonisan dalam keluarga berpengaruh positif terhadap semua anggotanya dan terutama pada perkembangan kompetensi sosial anak. Kurangnya koherensi antara penilaian dan intervensi dapat membahayakan kualitas dukungan yang ditawarkan kepada keluarga dari perspektif kesehatan masyarakat (Rohmah, 2023).

Program-program ini memberikan informasi dan dukungan penting kepada keluarga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung yang menumbuhkan pemahaman dan kerja sama di antara anggota keluarga, yang bermanfaat bagi kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Psikoedukasi keluarga adalah pendekatan pemecahan masalah sederhana yang didukung oleh penelitian. Pendekatan ini dapat memperkuat mekanisme koping keluarga untuk menghadapi masalah psikologis pada keluarga yang anggotanya mengalami gangguan jiwa atau memiliki penyakit atau berkebutuhan khusus (Ardani et al., 2020). Manajemen pembagian beban dalam psikoedukasi keluarga dapat meringankan tugas masing-masing anggota keluarga dan memperkuat mekanisme koping keluarga, mengurangi stres dan memfasilitasi koping melalui pemberian informasi dan dukungan emosional. Psikoedukasi keluarga tidak hanya memberikan edukasi kepada keluarga, tetapi juga memastikan bahwa keluarga memahami penyakit yang diderita oleh anggota keluarganya (Pulungan et al., 2022).

KESIMPULAN

Konsep resiliensi keluarga melibatkan kemampuan keluarga untuk beradaptasi dan mengatasi tantangan, serta pulih dari kejadian buruk atau trauma. Menurut sebuah tinjauan literatur, perfeksionisme suami dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan resiliensi keluarga.

Resiliensi keluarga dapat dicapai melalui pendidikan keluarga, di mana keluarga mempelajari keterampilan dan prinsip-prinsip yang membekali mereka untuk menghadapi tantangan. Komunikasi interpersonal yang efektif dapat membantu keluarga mengelola ketegangan dan konflik, sementara kemitraan gender yang seimbang dapat memberikan dukungan dan pemahaman yang dapat dipertukarkan dalam keluarga. Selain itu, penyesuaian pernikahan yang fleksibel dapat membantu keluarga dalam menghadapi tantangan dan perubahan dalam hidup. Program psikoedukasi keluarga yang harmonis dapat membantu keluarga untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang isu-isu keluarga dan mencapai keharmonisan keluarga.

Dalam konteks resiliensi keluarga, perfeksionisme suami dapat berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi keluarga. Melalui pendidikan keluarga, suami dapat berperan sebagai pendidik dalam keluarga, dengan menggunakan strategi seperti komunikasi yang efektif, kemitraan gender yang seimbang, dan program psikoedukasi keluarga yang harmonis, dapat menunjukkan dukungan dan pemahaman yang diperlukan untuk mengembangkan keluarga yang lebih tangguh.

Penelitian mengenai peran perfeksionisme suami dalam meningkatkan resiliensi keluarga masih relatif terbatas. Penelitian empiris lebih lanjut diperlukan, dengan mempertimbangkan konteks budaya dan sosial yang berbeda, serta faktor-faktor lain yang memengaruhi resiliensi keluarga. Selain itu, intervensi untuk membantu suami dalam meningkatkan resiliensi keluarga juga perlu dikembangkan. Penelitian di masa depan diharapkan lebih bersifat interdisipliner dan partisipatoris, yang bertujuan untuk membantu keluarga membangun masa depan yang lebih kuat dan tangguh.

BIBLIOGRAPHY

- Ali, M. N., & Aziz, M. M. (2022). Membangun Komunikasi Keluarga Pada Pasangan Nikah Muda Sebagai Benteng Ketahanan Keluarga. *Taqnin: Jurnal Syariah dan Hukum*, 4(02), Article 02. <https://doi.org/10.30821/taqnin.v4i02.14042>
- Anggraini, R. (2023). Resiliensi Keluarga Dalam Pengasuhan Anak Attention-Deficit/Hyperactiv Disorder (ADHD) Di Biro Psikologi "Mahya Consultant" Kediri [Undergraduate, IAIN Kediri]. <https://etheses.iainkediri.ac.id/9905/>
- Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3), Article 3. <https://doi.org/10.37676/mude.v1i3.2611>
- Aprillia, E., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2020). Hubungan antara Problem Focus Coping dan Tipe Kepribadian Extrovert dalam Penyesuaian Perkawinan pada Pasangan di Periode Awal Perkawinan. *Jurnal Al-Tatwir*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.35719/altatwir.v7i1.15>

- Ardani, W. A., Sasono, T. N., & Rohmi, F. (2020). The Correlation Between Coping Mechanism And Anxiety Levels On Parents Having Mental Retardation Children In SLB BC PGRI Sumber Pucung. *Jurnal Midpro*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.30736/md.v12i1.156>
- Arsini, Y., Rusmana, N., & Sugandhi, N. (2022). Profil Resiliensi Remaja Putri di Panti Asuhan dilihat Pada Aspek Empathy, Emotion Regulation dan Self-Efficacy. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.151>
- Astuti, C. H. (2024). POLA KOMUNIKASI ORANG TUA DAN ANAK PADA TINGKAT SEKOLAH DASAR (STUDI KASUS SDN PONDOK LABU 14 PAGI) [Bachelor, Universitas Nasional]. <http://repository.unas.ac.id/10304/>
- Chotim, E. E. (2020). Kesetaraan Gender Dan Pemberdayaan Perempuan Di Indonesia: Keinginan Dan Keniscayaan Pendekatan Pragmatis (Studi Terhadap UKM Cirebon Home Made). *AKSELERASI: Jurnal Ilmiah Nasional*, 2(1), 70–82. <https://doi.org/10.54783/jin.v2i1.357>
- Dewi, M. I., & Hayat, N. (2023). Upaya Mewujudkan Kesetaraan Gender Dalam Keluarga (Studi Kasus Pada Pasangan Suami Istri Pekerja). *Edu Sociata : Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.33627/es.v6i1.1170>
- Fereidooni, S., Mehryar, A. H., Javidi, H., & Afshari, R. (2023). Effect of Family Psychological Education Program on Positive and Negative Symptoms of Schizophrenic Patients: A Randomized Controlled Trial. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.5812/jjcdc-126540>
- Handika, D. F., & Darmiyati, A. (2022). Refleksi Pendidikan Karakter Islam Dalam Membentuk Insan Kamil Di MTSN 4 Karawang. *Jurnal Education And Development*, 10(1), 379–385.
- Ismail, M. A. (2023). Kualitas Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dalam Memberikan Pengasuhan Penggunaan Tiktok Kepada Anak Usia Dini Di Kota Bandung [Other, Universitas Komputer Indonesia]. https://doi.org/10/UNIKOM_MUHAMAD%20ALFANDY%20ISMAIL_BAB%20IV.pdf
- Khofifah, S. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Realita Terhadap Resiliensi Siswa Dari Keluarga Broken Home Pada Siswa Kelas XI SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 2321–2128. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i5.6949>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.

- Lutviani, L. (2022). Gender Equality dan Urgensinya Bagi Ketahanan Keluarga di Kecamatan Bangsri Jepara. *Isti'dal : Jurnal Studi Hukum Islam*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.34001/ijshi.v9i2.3992>
- Masudah, H. Z., & Yoenanto, N. H. (2023). Penyesuaian Perkawinan Pada Periode Awal Pernikahan Pasangan Yang Menikah Melalui Proses Taaruf. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i1.1145>
- Meilianingsih, L., & Sari, C. W. M. (2023). Effect of Family-Based Education on Improving Family Health Tasks in Preventing the Transmission of Covid-19. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.18196/ijnp.v7i1.17130>
- Melyana, K. (2022). Gambaran Resiliensi pada Anak yang Memiliki Keluarga Tiri. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i2.556>
- Mukaromah, Djudiyah, & Zulfiana, U. (2020). Perfeksionisme Dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Organisasi Kesenian. *Psycho Holistic*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.35747/ph.v2i1.620>
- Musyarofah, M. (2021). Pendidikan Agama Sebagai Dasar Dalam Membangun Ketahanan Keluarga. *Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 8(02), Article 02. <https://doi.org/10.32678/jsga.v8i02.5502>
- Nasa, A. F., Amenike, D., & Puspasari, D. (2022). Memperkuat Resiliensi Keluarga Di Masa Pandemi Covid-19: Sumber Kekuatan Keluarga Minangkabau. *Psycho Idea*, 20(1), 95. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.10792>
- Nasution, S. M. (2021). Pendekatan Komunitas untuk Membangun Resiliensi di Masa Pandemi Covid-19. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.18326/ijip.v3i2.175-196>
- Nuroniyah, W. (2023). *Psikologi Keluarga*. CV Zenius Publisher. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/70333>
- Pulungan, Z. S. A., Ahmad, M., Hardiyati, & Purnomo, E. (2022). Terapi Psikoedukasi Keluarga Meningkatkan Kemandirian Klien Gangguan Jiwa. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 614–621. <https://doi.org/10.33096/woh.vi.45>
- Riswanto, R., & Mulyanti, D. (2024). Peran Guru dan Kepala Sekolah sebagai Aktor Pendidikan di Tengah Perubahan Lingkungan Pendidikan yang Berubah Cepat. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 3(6), 1186–1192. <https://doi.org/10.59188/jcs.v3i6.757>
- Rohmah, M. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan self esteem terhadap resiliensi akibat bullying pada siswa di SMK Negeri 1 Magetan [Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/54829/>

- Rosyidah, R., Astuti, J. S., & Michelino, D. M. D. (2022). Peran Dukungan Keluarga Terhadap Resiliensi Keluarga Pada Istri Tenaga Kerja Indonesia (TKI) di Kabupaten Bangkalan. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i1.476>
- SERA LAPANDA, 1813054024. (2022, June 16). Hubungan Empati Dengan Perilaku Prosocial Anak Usia Dini [Skripsi]. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. <https://digilib.unila.ac.id/64525/>
- Sukriyah, E., Sapri, S., & Syukri, M. (2024). Internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam bagi remaja di lingkungan keluarga di kota Subulussalam. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.29210/1202423633>
- Syahraeni, A. (2020). Pembentukan Konsep Diri Remaja. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.24252/al-irsyad>
- Utami, L. D., Achadi, M. W., & Mustafid, F. (2024). Eksistensi Ayah dalam Keluarga Sebagai Tindakan Preventif Fatherless Perspektif at-Tahrim:6. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11909>