

HARMONI KELUARGA: INTEGRASI KASIH SAYANG, KOMUNIKASI EFEKTIF, DAN KESEIMBANGAN HIDUP DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN PSIKOLOGI KELUARGA

Heni Halimatussyadiah¹, Farid Dwi Andrian², Sulaeman³, Qalbia⁴

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Bandung, ⁴UIN Datokarama Palu

Email: ssyadiahheni@gmail.com

Abstract

As the most fundamental unit of society, the family plays a crucial role in shaping individuals' character and quality of life to create harmonious relationships. Therefore, it is necessary to conduct an in-depth study to explore and analyze the concept of integration of family harmony theory through the perspective of Islam and family psychology, which focuses on three critical aspects: 1. Fostering love as the primary foundation, 2. Developing effective communication to maintain healthy family relationships, 3. Achieving balance in family life.

*The research methodology employed is a qualitative approach, leveraging existing literature to draw insights from various pertinent research findings. The analysis reveals that the establishment of a *sakinah, mawaddah, and rahmah* family, as perceived through the lens of Islam and family psychology, necessitates heightened awareness, commitment, and tangible efforts from each family member. This involves the enhancement of positive, intense, and affectionate communication patterns, which serve as a cornerstone in fostering healthy and harmonious relationships. The implications of this research are anticipated to inspire the community to strive for the creation of a harmonious family in accordance with Islamic values and the science of family psychology, in an integrated manner.*

Keywords: *Cultivating Love, Effective Communication, Life Balance, Islam, Family Psychology*

Abstrak

Sebagai unit masyarakat yang paling fundamental, keluarga memainkan peran krusial dalam membentuk karakter dan kualitas hidup individu agar tercipta hubungan yang harmonis. Maka dari itu perlu dilakukan kajian mendalam untuk mengeksplorasi dan menganalisis konsep integrasi teori keharmonisan keluarga melalui perspektif Islam dan psikologi keluarga yang terfokus pada tiga aspek penting: pertama, memupuk kasih sayang sebagai pondasi utama; kedua, mengembangkan komunikasi efektif untuk memelihara hubungan keluarga yang sehat; ketiga, mencapai keseimbangan hidup dalam berkeluarga. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan kepustakaan terhadap berbagai hasil penelitian yang relevan. Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa untuk membangun keluarga *sakinah, mawaddah, dan rahmah* dalam perspektif Islam dan psikologi keluarga, memerlukan kesadaran yang tinggi, dedikasi, dan tindakan nyata dari setiap anggota keluarga dengan meningkatkan pola komunikasi yang baik, intens dan penuh kasih sayang sebagai elemen kunci dalam membangun

hubungan yang sehat dan harmonis. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menginspirasi masyarakat untuk mengupayakan terciptanya keluarga yang harmonis sesuai dengan nilai-nilai Islam dan keilmuan psikologi keluarga secara integratif.

Kata kunci: Memupuk Kasih Sayang, Komunikasi Efektif, Keseimbangan Hidup, Islam, Psikologi Keluarga

A. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan entitas sosial yang terbentuk dari individu-individu yang terikat secara emosional melalui hubungan genetik, perkawinan dan adopsi¹ yang berperan penting dalam membentuk individu dan masyarakat. Dalam hal ini, keluarga tidak hanya dipahami sebagai unit biologis, tetapi juga kultural dan psikologis yang kompleks. Oleh karenanya, keluarga sebagai unit yang kompleks berperan sebagai fondasi utama dalam pembentukan identitas individu, transmisi nilai-nilai budaya,² pengembangan emosi³ dan kepribadian⁴ melalui interaksi antar anggota keluarga secara alami sehingga tercipta dinamika yang unik dan beragam. Dimana dinamika unik dan beragam tersebut membentuk pola komunikasi dan hubungan yang berpengaruh besar pada perkembangan sosial dan emosional setiap anggotanya.

Untuk itu, keluarga sebagai unit yang kompleks dengan pengaruh yang besar terhadap perkembangan sosial masyarakat harus mencapai kematangan lebih awal. Hal ini dapat diukur melalui sejauh mana keluarga tersebut dapat hidup secara harmonis.⁵ Oleh karenanya, banyak penelitian dilakukan oleh para ilmuwan dan akademisi untuk memperoleh jawaban tersebut. Sehingga tidak

¹ Feky Manuputty, Afdhal Afdhal, and Nathalia Debby Makaruku, "Membangun Keluarga Harmonis: Kombinasi Nilai Adat Dan Agama Di Negeri Hukurila, Maluku," *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 13, no. 1 (2024): 93–102.

² Nur'aini, "TRANSMISI BUDAYA DAN PERKEMBANGAN INSTITUSI PENDIDIKAN ISLAM," *JURNAL PENDIDIKAN ISLAM ARRIYADHAH* 17, no. 2 (2020).

³ Endang Sri Indrawati et al., *PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI* (Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 2018). 14.

⁴ Siti Rahmah, "POLA KOMUNIKASI KELUARGA DALAM PEMBENTUKAN KEPERIBADIAN ANAK," *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17, no. 33 (January 2, 2019): 13, <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2369>.

⁵ Abdul Wahid and M. Halilurrahman, "KELUARGA INSTITUSI AWAL DALAM MEMBENTUK MASYARAKAT BERPERADABAN," *CENDEKIA: Jurnal Studi Keislaman* 5, no. 1 (2019): 103–18.

heran jika studi ini telah menjadi kajian lama dalam berbagai disiplin keilmuan, mulai dari psikologi keluarga hingga studi keagamaan sebagaimana beberapa penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Ahmad Sainul⁶ tentang "konsep keluarga harmonis dalam Islam", dan Nurselly, dkk⁷ tentang "keharmonisan keluarga ditinjau dari perspektif psikologi dakwah" serta penelitian lainnya⁸ yang mengkaji konsep keluarga harmonis secara umum maupun dalam perspektif keilmuan tertentu.

Penelitian-penelitian tersebut tentunya telah memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana nilai-nilai keislaman dan metode komunikasi mempengaruhi dinamika keluarga modern. Namun, perlu diperjelas, bahwa penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang fokus kepada konsep keluarga harmonis secara spesifik dalam keilmuan tertentu. Sedangkan kajian dalam penelitian ini berfokus kepada kajian integratif terhadap tiga aspek utama dalam pembentukan keluarga harmonis, yakni aspek kasih sayang, komunikasi efektif, dan keseimbangan hidup dalam memperkuat hubungan keluarga, perpektif Islam dan psikologi keluarga,

Sehingga jelas, bahwa tujuan dalam penelitian ini ialah untuk mengeksplorasi dimensi baru dalam pembentukan keluarga harmoni yang mungkin belum terungkap dalam beberapa studi sebelumnya.

Untuk mengkaji permasalahan ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan pendekatan kepustakaan. Dimana data-data yang

⁶ Ahmad Sainul, "KONSEP KELUARGA HARMONIS DALAM ISLAM," *Jurnal AL-MAQASID: Jurnal Ilmu Kesyarahan Dan Keperdataan* 4, no. 1 (2018): 86–98.

⁷ Nurselly et al., "Keharmonisan Keluarga Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Dakwah," *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2023): 274–82.

⁸ Erny Fitroh Nabila Muwafiqi and Elok Halimatus Sa'diyah, "Islamic Perspective: Communication in Overcoming Family Conflict to Build Harmony," *ATTAQWA: Jurnal Pendidikan Islam Dan Anak Usia Dini* 2, no. 4 (December 29, 2023): 214–21, <https://doi.org/10.58355/attaqwa.v2i4.58>; Anni Nurul Hidayati, Jarir Idris, and Uswatun Marhamah, "The Dynamics of Family Harmony in the Javanese Weton Perspective," *SHAHIH: Journal of Islamicate Multidisciplinary* 8, no. 1 (August 16, 2023): 55–62, <https://doi.org/10.22515/shahih.v8i1.7458>; Zainal Abidin, "Komunikasi Interpersonal Suami Isteri Menuju Keluarga Harmonis," *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi* 2, no. 2 (2011): 111–21; Ilham Muchtar et al., "Analisis Prinsip Komunikasi Islami Dalam Membangun Keluarga Harmonis Menurut Alqur'an," *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 10 (2023): 4705–20; Subairi, "Keharmonisan Rumah Tangga Perspektif Hukum Islam," *Mubahits: Jurnal Hukum Keluarga* 2, no. 2 (2021): 171–87.

akan dianalisis bersumber dari berbagai literatur yang relevan serta hasil-hasil penelitian empiris terbaru agar menghasilkan suatu kesimpulan yang dapat memperkuat hasil penelitian terdahulu atau bahkan menghasilkan temuan baru.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Memupuk Kasih Sayang Dalam Keluarga

Asal usul istilah keluarga sakinah dijelaskan dalam QS. al-Rûm (30):21, dalam ayat tersebut Allah menjelaskan bahwa tujuan diciptakannya seorang wanita adalah agar suaminya dapat membangun keluarga sakina, satu keluarga yang harmonia. Ia bahagia lahir dan batin, hidup tenteram, damai, tenteram dan penuh cinta kasih. Istilah "*sakinah*" digunakan dalam al-Qur'an untuk menggambarkan kenyamanan keluarga. Kata ini mempunyai akar kata yang sama dengan "*Sakanun*" yang berarti tempat tinggal.⁹ Oleh karena itu, mudah dipahami bahwa istilah ini yang digunakan dalam al-Qur'an merujuk pada tempat di mana setiap anggota keluarga menetap dalam suasana nyaman dan tenang, dan menjadi tempat subur tumbuhnya cinta kasih (*mawaddah wa rahmah-Nya*) akan berada di antara anggotanya.

Islam menganjurkan manusia untuk hidup dalam naungan keluarganya. Sebab keluarga ibarat gambaran kecil kehidupan dunia yang dapat memberikan manusia kebahagiaan dan ketenangan. Keluarga merupakan wadah alamiah yang dikehendaki Allah swt terhadap umat manusia sejak adanya suatu peradaban.¹⁰ Namun demikian, keluarga yang dibentuk oleh suatu ikatan perkawinan tidak dapat dianggap sekedar pemuasan naluri dan berbagai keinginan materi. Lebih dari itu, terdapat berbagai tugas dan tanggungjawab yang harus dicapai baik dari sudut pandang psikologis, spiritual, dan sosial oleh setiap individu yang terikat di dalamnya.

Dalam perspektif Islam, perkawinan tidak hanya berkaitan dengan persoalan sipil, keluarga, dan budaya, namun juga persoalan agama. Karena

⁹ Miftah Faridl, *Nasihat Untuk Ananda* (Bandung: Mizan Mizania, 2015). 35.

¹⁰ Musthafa and dkk, *HUKUM ISLAM DALAM PRAKTIK PERNIKAHAN DI INDONESIA* (Yogyakarta: Zahir Publishing, n.d.). 10.

pernikahan dilangsungkan untuk memenuhi dan mengikuti aturan Allah swt dan Sunnah Nabi Muhammad saw dan dilaksanakan dengan petunjuk Allah dan Rasul-Nya.

Dengan demikian, perkawinan yang sah berdasarkan syariat Islam merupakan awal terbentuknya keluarga *sakinah*, sepanjang suami istri memenuhi hak dan kewajibannya masing-masing.

Istilah *Sakinah*, *mawaddah* dan *rahmah* merupakan ungkapan yang sangat populer diucapkan, terutama ketika kerabat dan kenalan ingin mengucapkan selamat atas pernikahan yang telah dilangsungkan dengan harapan bahwa kelak mereka akan mengarungi kehidupan berumah tangga dengan penuh ketenangan serta kasih sayang.

Hal ini sejalan dengan makna *sakinah*, yaitu *al-waqar*, *ath-thuma'ninah*, *al-mahabbah* (ketenangan hati, ketentraman, kedamaian).¹¹ Sedangkan kata *sakinah* dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mempunyai arti kedamaian, ketentraman, ketentraman, dan kebahagiaan.

Begitupun dengan kata *mawaddah* dan *rahmah*, dimana *mawaddah* merupakan keluarga yang hidup dalam suasana cinta kasih, saling membutuhkan dan saling menghormati. Hal ini didasarkan pada makna *mawaddah* yang berasal dari bahasa Arab dan berarti kasih sayang dan cinta yang membara. Sedangkan *rahmah* menurut Al-Asfahani, mempunyai dua arti, yakni cinta atau mencintai (*riqqah*) dan kebaikan/kemurahan hati (*ihsan*). Kata *rahmah* yang berarti cinta, diberikan kepada setiap manusia oleh Allah swt. Artinya, orang yang diberi rahmat Tuhan mudah tergerak ketika melihat orang lain dalam kelemahan atau turut bersimpati terhadap penderitaan orang lain. Sifat cinta kasih yang ditanamkan dalam diri manusia hendaknya mengedepankan kesadaran bahwa segala bentuk kebaikan, kasih sayang, perhatian, dan budi pekerti yang baik tidak lahir dari kodratnya sendiri melainkan anugerah Tuhan yang luar biasa.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa salah

¹¹ Murwani Yekti Prihati, *MENCAPAI KELUARGA SAKINAH* (Goresan Pena, n.d.).

satu kunci utama membangun sebuah keluarga harmonis adalah dengan memupuk rasa cinta dan kasih sayang antar anggota keluarganya agar setiap anggota keluarga “suami istri” merasa terdorong untuk saling membantu, menegakkan keluarga pada fondasi dan tatanan yang kuat,¹² dan bertanggung jawab bersama-sama dalam menjaga keharmonisan tersebut.¹³ Begitupun dengan anak, agar dapat menjadi pribadi yang penyayang dan bertanggung jawab, maka orang tua harus memberikan kasih sayang yang cukup. Sebab naluri anak yang pertama kali muncul adalah naluri aktual yang terbentuk dari masa awal kelahirannya.¹⁴ Berikut beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh anggota keluarga dalam memupuk rasa cinta, kasih dan sayang:

a) Saling memahami.

Keluarga perlu saling memahami, memahami kondisi fisik dan mental masing-masing serta berbagai perbedaan yang ada, seperti: perbedaan sikap, perilaku, dan gaya hidup.

b) Pengaturan diri

Pengaturan diri dalam keluarga berarti setiap anggota keluarga berusaha saling mengimbangi kekurangan yang dimilikinya serta secara jujur dan ikhlas menerima serta mengakui kelebihan orang lain.

c) Menumbuhkan rasa cinta kasih.

Untuk mencapai kebahagiaan, ketenangan, keamanan dan kedamaian, setiap anggota keluarga selalu berupaya untuk menumbuhkan rasa cinta kasih terhadap satu sama lain dengan cara saling menyayangi, menyayangi, menghargai dan menghargai.

2. Komunikasi efektif dalam keluarga perseptif psikologi

Komunikasi merupakan suatu proses dimana seseorang (komunikator)

¹² Siti Chadijah, “KARAKTERISTIK KELUARGA SAKINAH DALAM ISLAM,” *Rausyan Fikr : Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan* 14, no. 1 (March 5, 2018), <https://doi.org/10.31000/rf.v14i1.676>.

¹³ Siti Zahrok and Ni Wayan Suarmini, “PERAN PEREMPUAN DALAM KELUARGA,” in *IPTEK Journal of Proceedings Series* (Institut Teknologi Sepuluh Nopember, 2018), 61–65.

¹⁴ Nurbayani Nurbayani, “PEMBINAAN IKLIM KASIH SAYANG TERHADAP ANAK DALAM KELUARGA,” *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies* 5, no. 1 (October 14, 2019): 59, <https://doi.org/10.22373/equality.v5i1.5378>.

menyampaikan stimulus dengan tujuan mengubah, membentuk perilaku komunikasi.¹⁵ Menurut Wursanto komunikasi adalah proses kegiatan pengoperan/penyampaian warta/berita/informasi yang mengandung arti dari satu pihak (seseorang atau tempat) kepada pihak (seseorang atau tempat) lain dalam usaha mendapatkan saling pengertian.¹⁶ Menurut A.W Widjaja komunikasi adalah penyampaian informasi dan pengertian dari satu orang ke orang lain.¹⁷ Komunikasi yang berhasil salingnya mengerti antara pengirim dan penerima informasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa komunikasi adalah proses penyampaian pesan dan simbol yang mengandung makna dari satu komunikator ke komunikator lain dengan tujuan tertentu. Oleh karena itu, komunikasi merupakan suatu proses, dan setiap proses mengandung makna yang bergantung pada pemahaman dan persepsi komunikator. Oleh karena itu, jika semua individu yang terlibat mempunyai pemahaman yang sama terhadap simbol, maka komunikasi akan efektif dan tujuan komunikasi akan tercapai.

Komunikasi yang efektif bukan hanya sekedar pengetahuan yang dimiliki seorang komunikator, namun juga bagaimana mereka secara kreatif menerapkan pengetahuan tersebut. Komunikasi yang efektif merupakan suatu kepekaan dan keterampilan yang hanya dapat dicapai jika kita memahami prosesnya dan menyadari apa yang kita dan orang lain lakukan saat berkomunikasi. Masalah bisa muncul ketika orang tua menemui kendala dalam berkomunikasi dengan anaknya. Dapat dikatakan bahwa tidak semua orang yang berkomunikasi secara efektif melakukannya tanpa adanya masalah, oleh karena itu, agar komunikasi efektif, setiap orang setidaknya harus mampu menciptakan suasana yang efektif.

¹⁵ Dani Kurniawan, "KOMUNIKASI MODEL LASWELL DAN STIMULUS-ORGANISM-RESPONSE DALAM MEWUJUDKAN PEMBELAJARAN MENYENANGKAN," *Jurnal Komunikasi Pendidikan* 2, no. 1 (January 31, 2018): 60, <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i1.65>.

¹⁶ Fenny Oktavia, "Upaya Komunikasi Interpersonal Kepala Desa Dalam Memediasi Kepentingan Pt. Bukit Borneo Sejahtera Dengan Masyarakat Desa Long Lunuk," *Jurnal Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman* 4, no. 1 (2016).

¹⁷ Mahdi Mahdi and Masdudi Masdudi, "MEMBANGUN RELASI KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MEMBENTUK SIKAP SOSIAL REMAJA," *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi* 8, no. 2 (November 28, 2019), <https://doi.org/10.24235/edueksos.v8i2.4844>.

Dalam buku Jalaludin Rakhmat, Stewart L. Tubbs dan Sylvia Moss mengidentifikasi lima indikasi komunikasi efektif. Yaitu¹⁸ :

- 1) Pemahaman, yaitu ketika pesan diterima dengan penuh perhatian berdasarkan stimulus yang disampaikan oleh komunikator.
- 2) Kesenangan, yaitu komunikasi yang dilakukan dengan tujuan menjaga hubungan baik dengan orang lain. Komunikasi yang mendatangkan kesenangan tersebut disebut komunikasi fatis.
- 3) Teknik persuasive, yaitu ditujukan untuk mempengaruhi sikap, yaitu mengajak seseorang atau sekelompok orang untuk melakukan sesuatu.
- 4) Menjaga hubungan akan menjadi lebih baik, manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan teman dan pasangan. Keinginan ini memungkinkan orang untuk berkomunikasi dan membangun hubungan baik satu sama lain.
- 5) Tindakan, Ketika komunikator mengharapkan suatu tindakan setelah menerima pesan, maka suatu tindakan harus dilakukan oleh komunikan.

Tujuan utama komunikasi adalah tindakan nyata yang dilakukan komunikan. Penting untuk memenuhi aspek-aspek yang disebutkan di atas. Karena perilaku dianggap sebagai tingkat efektivitas komunikasi tertinggi, maka perlu dipahami tidak hanya faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku manusia, tetapi juga mekanisme psikologis yang terlibat dalam proses komunikasi.

Dapat diartikan agar komunikasi terlaksana dengan baik dalam sebuah keluarga, ada empat hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

- 1) Hormat, komunikasi harus dimulai dengan saling menghargai. Menghargai/Apresiasi dapat menimbulkan kesan (timbal balik) pada penerima pesan. Orang tua yang berkomunikasi dengan anaknya dan memperlakukannya dengan penuh rasa hormat akan menghasilkan komunikasi yang lebih baik dan memenuhi harapan orang tua.

¹⁸ Rima Ivana and Dewi Kurniawati, "Komunikasi Efektif Dengan Pendekatan Psikologi," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 7 (2023): 351–63.

- 2) Jelas, dalam menyampaikan pesan harus jelas agar maksud yang disampaikan dapat dipahami, serta harus transparan dan terbuka baik bagi anak maupun orang tua.
- 3) Empati atau timbang rasa adalah kemampuan merasakan dan berhubungan dengan situasi atau keadaan orang lain. Seperti halnya orang tua yang tidak meminta anaknya berbuat lebih dari kemampuannya.
- 4) *Tawadhu'* artinya kita harus saling menghormati, menghargai, bersikap baik hati, tidak angkuh, dan banyak pengendalian diri dalam berkomunikasi.

Untuk mencapai komunikasi yang baik antara orang tua dan anak dalam keluarga, bukan komunikasi saja yang harus diperhatikan, namun strategi di atas juga harus terpenuhi dengan baik. Sehingga dapat terciptanya komunikasi yang efektif dan efisien.

3. Komunikasi efektif dalam keluarga perseptif agama Islam

Komunikasi bukanlah sesuatu yang dapat dihindari oleh siapa pun, sebagai makhluk sosial, manusia dinaturalisasikan untuk hidup bermasyarakat dan berinteraksi dengan orang lain melalui komunikasi. Dan keluarga merupakan kelompok sosial pertama dalam kehidupan dimana seseorang belajar dan mengekspresikan dirinya sebagai pribadi sosial dalam interaksi dengan kelompok tersebut. Dalam keluarga sejati, komunikasi harus digalakkan agar anggota keluarga merasakan ikatan yang mendalam dan saling membutuhkan. Keluarga merupakan kelompok besar terpenting dalam masyarakat dan lahir dari hubungan antara laki-laki dan perempuan, melalui proses mengandung, mendidik, dan mengasuh anak.

Keluarga dalam bentuknya yang paling murni adalah suatu kesatuan sosial yang terdiri dari bapak, ibu, dan anak. Setiap anggota keluarga mempunyai hak dan tanggung jawab yang berbeda-beda. Ini termasuk sebuah kewajiban untuk saling mendengarkan, memahami, dan merespons setiap kali kita menghabiskan waktu bersama, dalam hal ini, komunikasi adalah cara yang

tepat untuk mendekatkan hubungan satu sama lain dalam keluarga.

Komunikasi dalam keluarga harus bersifat timbal balik dan saling bergantian, bisa orang tua ke anak; bisa anak ke orang tua; atau bisa anak ke anak.¹⁹ Komunikasi dimulai karena ada pesan yang ingin disampaikan, siapa pun yang tertarik untuk menyampaikan pesan maka ia memiliki kesempatan untuk mulai berkomunikasi. Komunikasi tersebut harus dipelajari dan dipahami oleh setiap individunya. Dengan belajar berkomunikasi bisa diartikan meningkatkan keterampilan komunikasi seseorang. Dalam kehidupan sosial suatu keluarga atau individu harus saling berinteraksi, bekerja sama, memperdalam pemahaman satu sama lain, dan menghindari kesalahpahaman untuk mencapai tujuan keluarga.

Secara umum fungsi komunikasi adalah menyampaikan informasi dan mempengaruhi penerima komunikasi (komunikan) agar menunjukkan perubahan sikap. Dalam Islam, al-Qur'an dan Hadits adalah sumber komunikasi utama, oleh karena itu, manfaat komunikasi yang sebenarnya adalah mendekatkan kita pada kebenaran Tuhan. Komunikasi hendaknya dilakukan dengan cara yang benar dan dengan bahasa yang benar atau dalam bahasa al-Quran disebut dengan "*Qoulan Ma'rufan*". Al-Quran mempunyai beberapa istilah untuk menggambarkan ucapan/komunikasi tersebut, dua diantaranya disebut *Qoulan Ma'rufa* (QS. al-Baqarah, ayat 263) dan *Qoulan Syadida* (QS. al-Ahzab, Ayat 70).²⁰

"Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik daripada sedekah yang diiringi tindakan yang menyakiti. Allah Maha kaya, Maha Penyantun" (QS. al- Baqarah, ayat 263)

Maksud dari firman allah tersebut ialah setiap kata yang kita ucapkan harus mengandung kata dan frasa yang baik, jangan menggunakan bahasa kotor atau kasar yang dapat melukai atau melukai orang lain.

¹⁹ Oban Sobandi and Novianti Dewi, "URGENSI KOMUNIKASI DAN INTERAKSI DALAM KELUARGA," *Atthulab: Islamic Religion Teaching and Learning Journal* 2, no. 1 (April 5, 2017), <https://doi.org/10.15575/ath.v2i1.2722>.

²⁰ Subhan Afifi, "Ragam Komunikasi Verbal Dalam Al-Qur'an," *Jurnal Komunikasi* 15, no. 1 (2021).

Dalam berkomunikasi harus selalu menyampaikan sesuatu dengan benar dan jelas, sebagaimana yang diperintahkan Allah dalam QS. al-Azab, ayat 70 ; “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar”.

Artinya Allah swt. memerintahkan kita untuk bertindak dan berkata jujur. Segala sesuatu yang kita ucapkan harus selalu dijaga dari sifat-sifat buruk/tercela dan dilarang keras untuk berbohong, mengarang, meremehkan atau membesar-besarkan keadaan yang tidak benar.

4. Keseimbangan hidup dalam keluarga presfektif islam

Satu hal yang harus diyakini oleh setiap orang yang beragama Islam adalah bahwa dibalik kenyataan dunia ini ada sesuatu yang tersembunyi yang dirahasiakan oleh Tuhan, yakni konsep hidup setelah mati atau yang biasanya diistilahkan sebagai kehidupan di akhirat. Dengan demikian, al-Quran menunjukkan bahwa itu ada menurut syariat, terutama bahwa akhirat adalah tempat hukuman atas segala sesuatu yang terjadi di dunia ini.

Dalam membahas aspek *ukhrawi* ini, penulis lebih fokus pada aspek ibadah yang harus dilakukan manusia untuk mencapai kebahagiaan di akhirat, karena kebahagiaan itu ada dalam kehidupan akhirat yang diinginkan manusia, yang sepenuhnya didukung oleh kualitas dan tingkat ibadah mereka. Akibatnya, elemen ritual dalam kehidupan harus didukung oleh elemen duniawi, terutama dalam hal *mu'amalah*. Apalagi unsur Ibadah yang merupakan komponen terpenting dalam kehidupan manusia.²¹

Tujuan utama kehidupan menurut Islam adalah untuk mencapai kebahagiaan abadi di akhirat. Namun, manusia diperintahkan untuk beribadah sebagai hasil dari keridhaan Allah swt. Ini adalah cara nyata untuk menunjukkan pengabdian diri kepada Pencipta dan bersyukur atas segala nikmat dan karunia-Nya yang diberikan kepada manusia.

Sangat banyak ayat yang telah dipaparkan dapat digunakan sebagai

²¹ Farhah Desrianty Gimri et al., “Konsep Untuk Menciptakan Keseimbangan Hidup Manusia Dalam Sistem Pendidikan Islam,” *Baitul Hikmah: Jurnal Ilmiah Keislaman* 1, no. 2 (December 31, 2023): 108–22, https://doi.org/10.46781/baitul_hikmah.v1i2.885.

prinsip dasar untuk memahami aspek ukhrawi kehidupan atau aspek ubudiyah yang merupakan tujuan akhir dari semua yang ingin dicapai manusia di dunia ini. Ibadah yang dilakukan manusia di dunia ini berfungsi sebagai perantara, atau *wasilah*, yang membantu kita menemukan jalan menuju akhirat dan menentukan apakah kita bahagia atau tidak dalam mencapai tujuan hidup keabadian di sana.

5. Keseimbangan hidup dalam keluarga presfektif psikologi

Bagi ibu bekerja, terutama yang memiliki anak balita, penting untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga. Menurut Milkie dkk. salah satu cara agar ibu yang bekerja dengan anak balita dapat mengimbangi kerja keluarganya adalah dengan menghabiskan waktu luang bersama mereka. Waktu yang dihabiskan untuk anak lebih berkaitan dengan kualitas interaksi daripada jumlah. Melainkan lebih kepada kualitas waktu untuk berinteraksi dengan anak.²²

Beberapa pakar telah membuat beberapa definisi tentang "keseimbangan kerja-hidup". Menurut Singh & Khanna²³, konsep *work-life balance* mencakup penetapan prioritas yang tepat antara kehidupan (kebahagiaan, waktu luang, keluarga, dan pengembangan spiritual) dan pekerjaan (karir dan ambisi). Handayani²⁴ menyatakan bahwa *work-life balance* adalah ketika seseorang mampu berbagi peran dan merasa puas dengan peran tersebut. Ini ditunjukkan dengan rendahnya tingkat konflik dan meningkatnya peluang kerja keluarga. Menurut Arora & Wagh,²⁵ *work-life balance* didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang merasa terikat dan puas terhadap

²² Yasrin Nur Fajriyati, Sri Lestari, and Wisnu Sri Hertinjung, "Pengalaman Ibu Bekerja Yang Memiliki Anak Balita Dalam Mencapai Keseimbangan Kerja-Keluarga," *Jurnal Psikologi Ulayat*, June 18, 2022, <https://doi.org/10.24854/jpu477>.

²³ Diba Putri Tahniah, "Pengaruh Work-Life Balance, Loyalitas Kerja Dan Komitmen Organisasi Terhadap Organizational Citizenship Behavior Di Grand Mercure Medan Angkasa Hotel," *Jurnal Ekonomi Bisnis Digital* 1, no. 2 (May 27, 2022): 101–14, <https://doi.org/10.59663/jebidi.v1i2.27>.

²⁴ Chandra Waskita Utama Putra, "KAJIAN WORK-LIFE BALANCE PADA WANITA KARIR BERDASARKAN STATUS PERKAWINAN," *Jurnal Manajemen* 2, no. 2 (2019): 130–36.

²⁵ Nurul Komari et al., "Menciptakan Keseimbangan Antara Pekerjaan Dan Keluarga Bagi Pekerja Perempuan (Focus Group Discussion Dengan Dharma Wanita Persatuan Kabupaten Mempawah)," *E-DIMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 14, no. 1 (2023): 64–69.

kehidupan pekerjaan dan keluarganya dan mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan keluarganya.

Menurut Gautam & Jain,²⁶ terdapat tiga aspek *work-life balance* yaitu sebagai berikut:

1) *Time Balance* (Keseimbangan waktu)

Keseimbangan waktu mengacu pada keseimbangan antara waktu yang dihabiskan untuk pekerjaan dan waktu yang dihabiskan untuk keluarga atau aspek kehidupan selain pekerjaan. Misalnya, seorang karyawan yang bekerja, selain bekerja juga membutuhkan waktu untuk rekreasi, berkumpul dengan teman, dan berkumpul bersama keluarga.

2) *Involvement Balance* (Keterlibatan yang seimbang)

Keseimbangan psikologis individu dalam memenuhi berbagai peran dalam pekerjaan dan keluarga. Keseimbangan yang melibatkan individu dalam diri individu seperti tingkat stres dan keterlibatan individu dalam bekerja dan dalam kehidupan pribadinya.

3) *Satisfaction Balance* (Keseimbangan kepuasan)

Tingkat kepuasan pada pekerjaan maupun di luar pekerjaan. Kepuasan yang dirasakan, individu memiliki kenyamanan dalam keterlibatan di dalam pekerjaannya maupun dalam kehidupan diri individu tersebut.

4) *Work Enhancement of Personal Life* (WEPL).

Dimensi ini mengacu pada sejauh mana pekerjaan dapat meningkatkan kualitas kehidupan pribadi individu. Misalnya keterampilan yang diperoleh individu pada saat bekerja, memungkinkan individu untuk memanfaatkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Saat ada ketidakseimbangan antara pekerjaan dan keluarga, wanita yang bekerja memerlukan dukungan dari orang-orang di sekitar mereka²⁷. Orang-orang ini dapat termasuk pasangan, orang tua, anak, rekan kerja, dan atasan

²⁶ Komari et al.

²⁷ D.S.W.A Uufu and G.A. Nurani, "Dinamika Psikologis Keseimbangan Kerja Keluarga Bagi Wanita Karier Saat Pandemi," *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen* 16, no. 2 (May 1, 2023): 147–58, <https://doi.org/10.24156/jikk.2023.16.2.147>.

mereka.

Dukungan dari profesional dan organisasi meningkatkan komitmen organisasi, yang berdampak pada kinerja. Dengan jam kerja yang fleksibel, karyawan dapat mengatur waktu mereka antara keluarga dan bekerja.²⁸ Sehingga dengan adanya kontrol waktu yang baik akan membuat orang lebih cenderung fokus dan meminimalkan kesalahan. Begitupun dengan dukungan sosial yang memiliki berpengaruh yang sama pada kepuasan kerja.

C. KESIMPULAN

Membangun keluarga yang harmonis pada dasarnya memerlukan partisipasi aktif dari setiap anggota keluarga, dengan mengintegrasikan rasa kasih sayang, metode komunikasi yang efektif, dan keseimbangan hidup. Dalam pandangan Islam, keluarga adalah pilar utama masyarakat. Kasih sayang yang tulus di antara anggota keluarga mencerminkan rahmat Allah, dan mengembangkan rasa cinta serta penghargaan menjadi fondasi esensial. Hal ini dapat diwujudkan melalui kegiatan bersama seperti salat berjamaah, makan bersama, dan mendidik anak-anak dengan nilai-nilai Islami yang mengajarkan kasih sayang, kesabaran, dan tanggung jawab. Di sisi lain, psikologi keluarga menekankan pentingnya komunikasi yang efektif sebagai alat untuk memahami dan menyelesaikan masalah yang mungkin timbul dalam keluarga. Keterbukaan, mendengarkan dengan empati, serta menjaga nada bicara yang positif adalah beberapa cara untuk mempererat ikatan keluarga.

Keseimbangan hidup juga merupakan faktor krusial dalam menciptakan keluarga yang harmonis. Perspektif Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat, yang berarti mengelola waktu dengan bijak antara pekerjaan, ibadah, dan waktu bersama keluarga. Dalam konteks psikologi keluarga, keseimbangan hidup didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatur waktu dengan baik sehingga setiap anggota keluarga memiliki waktu untuk diri sendiri, pekerjaan, dan bersama keluarga.

²⁸ Uufu and Nurani.

Dengan menggabungkan kedua perspektif ini, keluarga dapat menciptakan lingkungan yang penuh kasih sayang, di mana setiap anggota merasa didukung dan dihargai, serta mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Integrasi kasih sayang, komunikasi yang baik, dan keseimbangan hidup akan membawa keluarga menuju harmoni yang diidamkan.

REFERENSI

- Abidin, Zainal. "Komunikasi Interpersonal Suami Isteri Menuju Keluarga Harmonis." *Personifikasi : Jurnal Ilmu Psikologi* 2, no. 2 (2011): 111–121.
- Afifi, Subhan. "Ragam Komunikasi Verbal Dalam Al-Qur'an ." *Jurnal Komunikasi* 15, no. 1 (2021).
- Chadijah, Siti. "KARAKTERISTIK KELUARGA SAKINAH DALAM ISLAM." *Rausyan Fikr : Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan* 14, no. 1 (March 5, 2018). <https://doi.org/10.31000/rf.v14i1.676>.
- Fajriyati, Yasrin Nur, Sri Lestari, and Wisnu Sri Hertinjung. "Pengalaman Ibu Bekerja Yang Memiliki Anak Balita Dalam Mencapai Keseimbangan Kerja-Keluarga." *Jurnal Psikologi Ulayat*, June 18, 2022. <https://doi.org/10.24854/jpu477>.
- Faridl, Miftah. *Nasihat Untuk Ananda*. Bandung: Mizan Mizania, 2015.
- Fitroh Nabila Muwafiqi, Erny, and Elok Halimatus Sa'diyah. "Islamic Perspective: Communication in Overcoming Family Conflict to Build Harmony." *ATTAQWA: Jurnal Pendidikan Islam Dan Anak Usia Dini* 2, no. 4 (December 29, 2023): 214–21. <https://doi.org/10.58355/attaqwa.v2i4.58>.
- Gimri, Farhah Desrianty, Annisa Fitri Dewianti, Riska Rahmasari, Riski Rahmasari, and Hadi Purwanto. "Konsep Untuk Menciptakan Keseimbangan Hidup Manusia Dalam Sistem Pendidikan Islam." *Baitul Hikmah: Jurnal Ilmiah Keislaman* 1, no. 2 (December 31, 2023): 108–22. https://doi.org/10.46781/baitul_hikmah.v1i2.885.
- Hidayati, Anni Nurul, Jarir Idris, and Uswatun Marhamah. "The Dynamics of Family Harmony in the Javanese Weton Perspective." *SHAHIH: Journal of Islamicate Multidisciplinary* 8, no. 1 (August 16, 2023): 55–62. <https://doi.org/10.22515/shahih.v8i1.7458>.
- Ivana, Rima, and Dewi Kurniawati. "Komunikasi Efektif Dengan Pendekatan Psikologi." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 7 (2023): 351–63.
- Komari, Nurul, Sulistiowati, Sri Kurniawati, Ilzar Daud, Nur Afifah, and Giriati. "Menciptakan Keseimbangan Antara Pekerjaan Dan Keluarga Bagi Pekerja Perempuan (Focus Group Discussion Dengan Dharma Wanita Persatuan Kabupaten Mempawah) ." *E-DIMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*

14, no. 1 (2023): 64–69.

- Kurniawan, Dani. "KOMUNIKASI MODEL LASWELL DAN STIMULUS-ORGANISM-RESPONSE DALAM MEWUJUDKAN PEMBELAJARAN MENYENANGKAN." *Jurnal Komunikasi Pendidikan* 2, no. 1 (January 31, 2018): 60. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i1.65>.
- Mahdi, Mahdi, and Masdudi Masdudi. "MEMBANGUN RELASI KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MEMBENTUK SIKAP SOSIAL REMAJA." *Edueksos : Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi* 8, no. 2 (November 28, 2019). <https://doi.org/10.24235/edueksos.v8i2.4844>.
- Manuputty, Feky, Afdhal Afdhal, and Nathalia Debby Makaruku. "Membangun Keluarga Harmonis: Kombinasi Nilai Adat Dan Agama Di Negeri Hukurila, Maluku." *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 13, no. 1 (2024): 93–102.
- Muchtar, Ilham, Erfandi AM, Ramli, and Dahlan Lama Bawa. "Analisis Prinsip Komunikasi Islami Dalam Membangun Keluarga Harmonis Menurut Alqur'an." *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 10 (2023): 4705–20.
- Musthafa, and dkk. *HUKUM ISLAM DALAM PRAKTIK PERNIKAHAN DI INDONESIA*. Yogyakarta: Zahir Publishing, n.d.
- Nur'aini. "TRANSMISI BUDAYA DAN PERKEMBANGAN INSTITUSI PENDIDIKAN ISLAM ." *JURNAL PENDIDIKAN ISLAM ARRIYADHAH* 17, no. 2 (2020).
- Nurbayani, Nurbayani. "PEMBINAAN IKLIM KASIH SAYANG TERHADAP ANAK DALAM KELUARGA." *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies* 5, no. 1 (October 14, 2019): 59. <https://doi.org/10.22373/equality.v5i1.5378>.
- Nurselly, Cindy Ainun Nabilla, Intan Permata Sari, and Bayu Brhawijaya. "Keharmonisan Keluarga Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Dakwah ." *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 2 (2023): 274–82.
- Oktavia, Fenny. "Upaya Komunikasi Interpersonal Kepala Desa Dalam Memediasi Kepentingan Pt. Bukit Borneo Sejahtera Dengan Masyarakat Desa Long Lunuk." *Jurnal Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman* 4, no. 1 (2016).
- Rahmah, Siti. "POLA KOMUNIKASI KELUARGA DALAM PEMBENTUKAN KEPRIBADIAN ANAK." *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17, no. 33 (January 2, 2019): 13. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2369>.
- Sainul, Ahmad. "KONSEP KELUARGA HARMONIS DALAM ISLAM ." *Jurnal AL-MAQASID: Jurnal Ilmu Kesyariahan Dan Keperdataan* 4, no. 1 (2018): 86–98.
- Sobandi, Oban, and Novianti Dewi. "URGENSI KOMUNIKASI DAN INTERAKSI DALAM KELUARGA." *Atthulab: Islamic Religion Teaching and Learning Journal* 2, no. 1 (April 5, 2017). <https://doi.org/10.15575/ath.v2i1.2722>.
- Sri Indrawati, Endang, Muhammad Zulfa Alfaruqy, Darosy Endah Hyoscyamina,

- Yeniar Indriana, Dian Ratna Sawitri, Diana Rusmawati, Annastasia Ediati, et al. *PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 2018.
- Subairi. "Keharmonisan Rumah Tangga Perspektif Hukum Islam." *Mubahits: Jurnal Hukum Keluarga* 2, no. 2 (2021): 171–87.
- Tahniah, Diba Putri. "Pengaruh Work-Life Balance, Loyalitas Kerja Dan Komitmen Organisasi Terhadap Organizational Citizenship Behavior Di Grand Mercure Medan Angkasa Hotel." *Jurnal Ekonomi Bisnis Digital* 1, no. 2 (May 27, 2022): 101–14. <https://doi.org/10.59663/jebidi.v1i2.27>.
- Uufu, D.S.W.A, and G.A. Nurani. "Dinamika Psikologis Keseimbangan Kerja Keluarga Bagi Wanita Karier Saat Pandemi." *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen* 16, no. 2 (May 1, 2023): 147–58. <https://doi.org/10.24156/jikk.2023.16.2.147>.
- Wahid, Abdul, and M. Halilurrahman. "KELUARGA INSTITUSI AWAL DALAM MEMBENTUK MASYARAKAT BERPERADABAN." *CENDEKIA: Jurnal Studi Keislaman* 5, no. 1 (2019): 103–18.
- Waskita Utama Putra, Chandra. "KAJIAN WORK-LIFE BALANCE PADA WANITA KARIR BERDASARKAN STATUS PERKAWINAN ." *Jurnal Manajemen* 2, no. 2 (2019): 130–36.
- Yekti Prihati, Murwani. *MENCAPAI KELUARGA SAKINAH*. Goresan Pena, n.d.
- Zahrok, Siti, and Ni Wayan Suarmini. "PERAN PEREMPUAN DALAM KELUARGA." In *IPTEK Journal of Proceedings Series*, 61–65. Institut Teknologi Sepuluh Nopember, 2018.