

DASAR DAN SENDI MEMBANGUN KELUARGA SAKINAH PERSPEKTIF PSIKOLOGI KELUARGA

Tanti Trisnawati

Institut Islam Nahdlatul Ulama Temanggung

Abstrak

Penelitian ini mengulas tentang dasar dan sendi membangun keluarga Sakinah perspektif psikologi keluarga. Apa saja yang menjadi dasar dan sendi dalam membangun keluarga sakinah perspektif psikologi keluarga? Tujuannya untuk mengetahui hal apa saja yang menjadi dasar untuk membangun keluarga yang harmonis agar tidak terjadi hal yang buruk dalam rumah tangga. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif bersifat deskriptif dengan cenderung menggunakan analisis. Selain itu penelitian ini juga menggunakan penelitian kepustakaan (*Library Research*). Adapun sumber data yang diperoleh yaitu sumber data sekunder. Dasar dan sendi untuk membangun keluarga sangat penting dan sangat dibutuhkan, agar meminimalisir hal yang buruk terjadi dalam rumah tangga. psikologi keluarga adalah ilmu yang mempelajari perilaku individu yang berhubungan dengan lingkungan fisik maupun psikologis pada setting keluarga. Oleh karena itu, psikologi keluarga pada hakekatnya mengupas persoalan perilaku individu dan anggota keluarga dalam kehidupan keluarga yang tentu saja pada kehidupan manusia tersebut tidak lepas dari masalah-masalah yang muncul.

Kata Kunci: Dasar, Keluarga Sakinah, Psikologi Keluarga.

Abstract

This research reviews the foundations and building blocks of the sakinah family from a family psychology perspective. What are the foundations and pillars in building a Sakinah family from a family psychology perspective? The goal is to find out what things are the basis for building a harmonious family so that bad things don't happen in the household. This type of research is descriptive qualitative research with a tendency to use analysis. Apart from that, this research also

uses library research. The data sources obtained are secondary data sources. The basis and foundation for building a family is very important and much needed, in order to minimize bad things happening in the household. Family psychology is a science that studies individual behavior related to the physical and psychological environment in a family setting. Therefore, family psychology essentially examines the issue of individual behavior and family members in family life, which of course in human life cannot be separated from the problems that arise.

Key Words: Basics, Sakinah Family, Family Psychology

Pendahuluan

Membangun rumah tangga sejatinya merupakan cita-cita setiap manusia, rumah tangga adalah sebuah awal peradaban manusia. Fitrah manusia diciptakan oleh Allah SWT untuk berpasang-pasangan adalah sebagai wujud dari kuasa Allah SWT. Menurut ajaran Islam, perkawinan adalah sunnah Allah SWT yang berlaku umum bagi semua makhluk-Nya. Al-Qur'an menyebutkan, "*Dan segala sesuatu Kami ciptakan berpasang-pasangan supaya kamu mengingat akan kebesaran Allah*". Ayat lain juga mengatakan, "*Maha suci Tuhan yang telah menciptakan pasangan-pasangan semuanya, baik dari apa yang ditumbuhkan oleh bumi dan dari diri mereka maupun dari apa yang tidak kamu ketahui*".

Keluarga adalah dua atau lebih orang yang saling berkomitmen untuk berbagi keintiman, sumber daya, dan tanggung jawab. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yang disebut dengan keluarga adalah ibu, bapak, dan anak-anaknya, satuan kekerabatan yang sangat mendasar di masyarakat¹. Dalam bahasa Inggris, kata keluarga diambil dari kata *famille* atau *family* yang bermakna pengetahuan atau pengenalan, akar katanya adalah *familiar* dengan arti dikenal atau menyenangkan. Kata menyenangkan tidak hanya bisa diartikan kepada istri, suami atau anak bisa juga pada hewan seperti anjing, kucing dan lainnya.² Dalam Keluarga adalah kelompok primer yang paling penting di dalam masyarakat. Keluarga juga merupakan kelompok sosial terkecil di masyarakat. Keluarga merupakan suatu kesatuan sosial yang diikuti oleh hubungan darah antara yang satu dengan yang lainnya. Berdasarkan hal tersebut keluarga

dapat dibedakan menjadi keluarga besar dan keluarga inti³. Keluarga yang utuh memberikan peluang besar bagi anak untuk membangun kepercayaan terhadap orang tuanya, yang mana hal ini dapat membantu anak untuk memiliki dan mengembangkan diri. Keluarga dikatakan utuh apabila selain lengkap anggotanya, juga dirasakan lengkap oleh anggotanya terutama anak-anaknya. Jika dalam keluarga terjadi kesenjangan hubungan perlu diimbangi dengan kualitas dan intensitas hubungan sehingga ketidakadaan ayah dan ibu tetap dirasakan kehadirannya dan dihayati secara psikologis⁴. Bahkan, ketika terdapat ketegangan dalam kehidupan keluarga sekalipun, keluarga tetap merupakan sarana yang paling efektif untuk menyelesaikan nilai-nilai pada remaja. Keluarga yang secara utuh memberikan peluang besar bagi anak untuk membangun kepercayaan terhadap orang tuanya, yang mana hal ini dapat membantu anak untuk memiliki dan mengembangkan diri. Keluarga dikatakan utuh apabila selain lengkap anggotanya, juga dirasakan lengkap oleh anggotanya terutama anak-anaknya. Secara struktural, keluarga merujuk pada kehadiran siapa saja yang jadi anggota, sehingga bila dikategori ada keluarga asal, keluarga penghasil keturunan, dan keluarga besar. Secara fungsional, keluarga berkaitan dengan pemenuhan atas tugas dan fungsi psikososial seperti perawatan, sosialisasi, peran sosial, serta dukungan emosi dan ekonomi. Adapun, secara transaksional, keluarga mengandung makna pengembangan keintiman antaranggota. Psikologi ialah ilmu yang mempelajari perilaku manusia. Perilaku manusia dapat dibedakan menjadi 2 jenis yaitu perilaku yang nampak (*overt*), namun ada juga perilaku manusia yang tidak nampak (*covert*). Perilaku yang nampak ialah setiap perilaku yang benar-benar dapat dilihat oleh mata. Misalnya: berdiri, berjalan, berlari, makan, menulis, berdoa dan sebagainya. Setiap kegiatan perilaku tersebut dapat dilihat oleh mata. Perilaku tidak nampak (*covert*) ialah perilaku yang tidak dapat dilihat oleh mata, namun perilaku tersebut berproses melalui kegiatan yang melibatkan aspek kognitif dalam otak (pikiran, imajinasi, analisis, pemecahan masalah), maupun melibatkan aspek afeksi (perasaan baik, perasaan negatif) dan sebagainya.

Psikologi keluarga, sesuai namanya, merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang membahas keluarga. Psikologi keluarga berupaya membangun kebenaran teoretikal tentang keluarga dan interaksi antaranggota yang ada di dalamnya, serta meningkatkan kesejahteraan keluarga. Psikologi keluarga sangat dibutuhkan untuk menghadapi perkembangan zaman sebagai

bekal dalam mewujudkan keluarga yang tangguh dan berfungsi optimal karena tersaji pengetahuan serta praktik yang selaras dengan nilai-nilai budaya tempat tinggal. Peran aktif psikologi diperlukan guna mengurai dan mencari solusi atas berbagai permasalahan keluarga. Salah satu alternatif keterlibatan psikologi ialah melalui pemberdayaan keluarga (*family empowerment*).⁵ Psikologi sebagai disiplin ilmu yang berkembang melalui kegiatan penelitian empiris. Psikologi melibatkan aspek kognitif maupun afektif yang berproses dalam diri manusia. Namun demikian, psikologi juga melibatkan aspek konatif.⁶ Dengan adanya psikologi keluarga memungkinkan untuk meminimalisir adanya pertengkaran dalam rumah tangga, dan dapat menjadi keluarga yang harmonis. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi dasar dan sendi keluarga sakinah melalui lensa psikologi keluarga. Dengan memadukan konsep-konsep Islam tentang keluarga sakinah dan temuan-temuan dalam psikologi keluarga, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih holistik dan aplikatif tentang bagaimana membangun dan memelihara keluarga yang harmonis dalam konteks kehidupan kontemporer.

Metode Penelitian

Penelitian dengan tema “Dasar dan Sendi Membangun Keluarga Sakinah Perspektif Psikologi Keluarga” menggunakan jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif bersifat deskriptif dengan cenderung menggunakan analisis. Penelitian kualitatif ini mempunyai dua tujuan yaitu menggambarkan dan mengungkap (*to describe and explore*) dan untuk menggambarkan dan menjelaskan (*to describe and explain*). Metode penelitian ini sengaja dipilih untuk menjadikan fenomena-fenomena yang ditemukan dari pengalaman dan data-data yang dianalisis dari fenomena yang ditemukan. Selain itu penelitian ini juga menggunakan penelitian kepustakaan (*Library Research*). Adapun sumber data yang diperoleh yaitu sumber data sekunder. Penelitian bertujuan untuk menambah pengetahuan dari buku-buku yang terkait dengan tema penelitian ini. Untuk mengetahui seberapa banyak korupsi dan politik uang di Indonesia terjadi dan apa saja yang menyadai penyebab maupun menjadi faktor dari perbuatan korupsi maupun politik uang tersebut.

Hasil dan Pembahasan

A. Pengertian Psikologi Keluarga

Psikologi (dari bahasa Yunani Kuno: *psyche* = jiwa dan *logos* = kata) dalam arti bebas psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang jiwa dan mental/jiwa. Psikologi tidak mempelajari jiwa/mental itu secara langsung karena sifatnya yang abstrak, tetapi psikologi membatasi pada manifestasi dan ekspresi dari jiwa/mental tersebut yakni berupa tingkah laku dan proses atau kegiatannya. Secara harfiah psikologi dapat dipastikan sebagai ilmu jiwa. sehingga Psikologi dapat didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku dan proses mental.

Sedangkan Keluarga terdiri atas dua suku kata, yaitu *kula* dan *warga*. *Kula* berarti abdi, hamba, yang mengabdikan untuk kepentingan bersama, sedangkan *warga* memiliki arti anggota yang berhak bertindak. Keluarga berarti mengabdikan, bertindak, dan bertanggung jawab kepada kepentingan bersama.⁷ Keluarga merupakan bagian terkecil dari suatu masyarakat yang memiliki struktur sosial dan sistem tersendiri dan merupakan sekumpulan orang yang tinggal dalam satu rumah yang masih mempunyai hubungan kekerabatan atau hubungan darah karena perkawinan, kelahiran, adopsi dan lain sebagainya.⁸

Menurut Hill keluarga adalah rumah tangga yang memiliki hubungan darah atau perkawinan atau menyediakan terselenggaranya fungsi-fungsi ekspresif keluarga bagi para anggotanya yang berada dalam suatu jaringan.

Menurut Burgess dan Locke, keluarga adalah sekelompok orang dengan ikatan perkawinan, darah, atau adopsi terdiri dari satu orang kepala rumah tangga, interaksi dan komunikasi satu sama lainnya dalam peran suami isteri yang saling menghormati, ibu dan

ayah, anak laki-laki dan perempuan, saudara laki-laki dan perempuan dan menciptakan serta mempertahankan kebudayaannya.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimplifikasi bahwa, psikologi keluarga adalah ilmu yang mempelajari perilaku individu yang berhubungan dengan lingkungan fisik maupun psikologis pada setting keluarga. Oleh karena itu, psikologi keluarga pada hakekatnya mengupas persoalan perilaku individu dan anggota keluarga dalam kehidupan keluarga yang tentu saja pada kehidupan manusia tersebut tidak lepas dari masalah-masalah yang muncul⁹. Adapun yang dimaksud dengan psikologi keluarga islam adalah ilmu yang membicarakan tentang psikodinamika keluarga mencakup dinamika tingkah laku, motivasi, perasaan, emosi, dan atensi anggota keluarga dalam relasinya baik interpersonal maupun antar personal untuk mencapai fungsi kebermaknaan dalam keluarga yang didasarkan pengembangan nilai-nilai Islam yang bersumber dari Al-Quran dan Sunnah Rasulullah.¹⁰

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran vital dalam pembentukan karakter individu dan stabilitas sosial. Dalam konteks Islam, konsep keluarga sakinah menjadi ideal yang diupayakan oleh setiap pasangan muslim. Keluarga sakinah dipahami sebagai keluarga yang harmonis, tenteram, dan bahagia, yang dilandasi oleh nilai-nilai agama dan kasih sayang. Meskipun konsep keluarga sakinah telah lama dikenal dalam ajaran Islam, pemahaman dan penerapannya dalam kehidupan modern menghadapi berbagai tantangan. Perubahan sosial, ekonomi, dan budaya telah membawa dampak signifikan pada struktur dan dinamika keluarga. Hal ini menimbulkan kebutuhan untuk mengkaji kembali dasar-dasar dan sendi-sendi keluarga sakinah dari perspektif yang lebih komprehensif.

Psikologi keluarga, sebagai cabang ilmu yang mempelajari perilaku dan interaksi dalam konteks keluarga, menawarkan sudut pandang yang dapat memperkaya pemahaman tentang keluarga sakinah. Pendekatan ini memungkinkan analisis yang lebih mendalam tentang faktor-faktor psikologis yang berperan dalam menciptakan dan mempertahankan keharmonisan keluarga. Keluarga harmonis itu terbentuk dengan sendirinya dan adanya saling menghargai antar sesama keluarga. Keluarga harmonis terbentuk karena adanya upaya komunikasi yang baik

B. Ruang Lingkup Psikologi Keluarga

Dunia Pendidikan juga telah mengenalkan makna dari psikolog dan disekolah pun juga ada Guru BK (Bimbingan Konseling). Guru BK ini bertugas memberikan konseling kepada siswanya. Kehidupan keluarga sebenarnya lebih kompleks jika dibandingkan dengan dunia Pendidikan. Namun, pendekatan psikologis terhadap masalah-masalah keluarga cenderung masih sedikit. Hal ini bisa terjadi karena kehidupan keluarga merupakan fenomena universal dan para ahli memandang sebagai hal yang berjalan secara alamiah. Sedangkan guru BK lebih fokus pendekatan psikologis mengenai masalah-masalah di lingkungan formal seperti sekolah. Mengenai pendekatan psikologis keluarga yang cenderung masih sedikit ini dibuktikan dengan masih sedikitnya lembaga-lembaga konseling keluarga dan masih kekurangan konselor profesional. Kepala atau pegawai Kantor Urusan Agama (KUA) yang mestinya dapat memberikan pendekatan psikologis keluarga dengan bisa menjadi konselor keluarga bukan hanya sebagai pegawai, tetapi belum terfikirkan sehingga hanya memberikan nasehat perkawinan tidak cenderung memberikan pemahaman mengenai konseling keluarga.¹¹ Adapun yang termasuk dalam ruang lingkup psikologi keluarga yaitu sebagai berikut¹² :

1. Manajemen rumah tangga.
2. Komunikasi antar anggota keluarga.
3. Pengembangan potensi dalam keluarga.
4. Strategi mengatasi permasalahan.
5. Penyelesaian masalah.
6. Tanggung jawab anggota keluarga yang memiliki kesetaraan gender, internalisasi, eksternalisasi nilai-nilai Islam dalam keluarga dan norma positif.

C. Manfaat Psikologi Keluarga

Psikologi keluarga untuk mengantarkan keluarga menuju keluarga Sakinah, memberikan kemudahan membangun relasi setiap anggota keluarga, memahami karakteristik masing-masing, menghargai pengalaman hidup dan kecenderungan yang berbeda karena setiap individu memiliki orientasi hidup yang beragam. Terutama dalam hal menciptakan suasana keluarga yang egaliter atas dasar perbedaan jenis kelamin dalam aspek-aspek psikologisnya.

Psikologi keluarga baik untuk diketahui, dipahami, dan diaplikasikan pada keluarga atau individu dalam keluarga. Psikologi keluarga diperlukan oleh semua anggota keluarga dan memiliki banyak manfaat sebagai berikut ini:

1. Psikologi keluarga sebagai bekal untuk mengendalikan, memprediksi dan memahami perilaku anggota keluarga.
2. Mempermudah interaksi dengan anggota keluarga yang lebih memahami.
3. Memahami keinginan atau karakteristik masing masing anggota keluarga dengan baik.
4. Memahami pendapat dan perbedaan yang ada sebagai proses memberikan dukungan.
5. Mempengaruhi perilaku atau pola pikir anggota keluarga dengan memberikan sudut pandang yang lebih positif.

D. Bangunan Keluarga Dalam Perspektif Psikologis

Hasil dari membangun keluarga adalah bangunan keluarga. Layaknya sebuah bangunan maka dalam membangun diperlukan hal-hal yang matang, apa saja yang diperlukan. Layaknya sebuah bangunan maka diperlukan fondasi yang kuat, seperti keluarga dapat dibuat maketnya, dianalisis anatomi dan keseimbangan elemen-elemennya sehingga dapat dibayangkan fondasinya, pilarnya seperti apa, atap, dinding, maupun aksesorisnya. Adapaun bangunan keluarga didasari oleh fundasi cinta, dorongan fitrah dan etos ibadah.¹³

1. Fundasi Cinta

Cinta merupakan fundasi yang paling penting dalam membangun sebuah keluarga. Perasaan cinta suami kepada istrinya maupun sebaliknya akan membuat mereka siap dalam menghadapi masalah bersama-sama. Bagi dua orang yang saling mencintai dalam ikatan sakral akan memperkuat jalinan cinta. Sikap dari orang yang mencintai yaitu bisa menerima kekurangan pasangan masing-masing, dapat memaafkan kesalahannya dan saling mengikhlasakan. Adapun ciri-ciri cinta yaitu:

- a. Menikmati kebersamaan
- b. Hangat dalam berkomunikasi
- c. Saling menuruti/mengikuti kenginina baik dari pasangannya.

2. Dorongan Fitrah

Manusia diciptakan oleh Allah SWT mempunyai fitrah menyukai lawan jenis. Fitrah inilah yang membuat manusia mencari pasangan/jodoh kemudian berumah tangga. Hidup dalam kesendirian atau melajang itu melawan fitrah hidup manusia, karena itu Islam memberikan tuntutan untuk hidup berpasangan melalui pernikahan, sebagaimana firman Allah dalam Q.S. An-Nahl ayat 72:

“Dan Allah menjadikan bagimu pasangan (suami atau istri) dari jenis kamu sendiri dan menjadikan anak dan cucu bagimu dari pasanganmu, serta memberimu rezeki dari yang baik. Mengapa mereka beriman kepada yang batil dan mengingkari nikmat Allah?”

1. Etos Ibadah

Etos ibadah menjadi fundasi kehidupan berumah tangga dalam aspek ibadah. Karena mereka menyadari bahwa semua aktivitas dalam rumah tangga adalah ibadah. Menurut ajaran Islam, nilai-nilai beragama sepenuhnya ada didalam rumah tangga, sedangkan separuhnya ada dikehidupan.¹⁴

E. Dasar Dan Sendi Membangun Keluarga Sakinah

Keluarga yang harmonis tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan terbentuk dari adanya interaksi antar keluarga satu dengan yang lainnya. Dalam keluarga yang harmonis bukan berarti tidak ada masalah didalamnya melainkan apabila ada masalah mereka mencari jalan keluarnya bersama-sama. Untuk membangun keluarga yang harmonis diperlukan adanya pilar yaitu sebagai berikut:

1. Kasih sayang¹⁵

Suatu perkawinan akan langgeng dan harmonis maka dibutuhkan rasa kasih sayang antara keduanya yang atas kehendak Allah pemebri rasa cinta dan kasih sayang dalam

bentuk ikatan sakral atau disebut dengan *mitsaqan ghalidha* sebagaimana disebutkan dalam Al-Quran surat An-Nisa ayat 21:

“Bagaimana kamu akan mengambilnya (kembali), padahal kamu telah menggauli satu sama lain (sebagai suami istri) dan mereka pun (istri-istrimu) telah membuat perjanjian yang kuat (ikatan pernikahan) denganmu.”¹⁶

2. Keharmonisan¹⁷

Cinta saja tanpa keharmonisan juga akan banyak mengalami hambatan. Untuk mencapai keharmonisan diperlukan adanya saling mehamami perbedaan pendapat, perbedaan kepribadian, pengalaman dan gaya hidup. Saling menjaga komunikasi dalam rumah tangga maupun dalam keluarga. Komunikasi antara istri dengan suami, komunikasi antara orang tua dengan anak. Dan adanya rasa kepercayaan dan tanggung jawab dari masing-masing anggota keluarga. Dan adanya rasa saling menghormati, menghargai, dan toleransi.

3. Pemenuhan Aspek Infrastruktur (Sandang, Pangan, Papan)¹⁸

Setiap orang mempunyai kebutuhan sandang, pangan, dan papan atau biasa disebut dengan primer, sekunder, dan tersier. Kestabilan ekonomi dapat merupakan salah satu faktor yang ikut menentukan kebahagiaan dan keharmonisan keluarga. Agar ekonomi keluarga stabil diperlukan adanya perencanaan anggaran keluarga, keterbukaan atau kejujuran dalam hal keuangan antara anggota keluarga. Seluruh kebutuhan baik sandang,

pangan, papan dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan yang berbeda antara kebutuhan laki-laki dengan perempuan karena berbeda secara kodrati.¹⁹

Adapun pemaknaan cinta dalam Al-Qur'an diantaranya:²⁰

1. *Shabwah*, yaitu cinta buta yang mendorong orang untuk melakukan pelanggaran norma,

tentang kisah Yusuf dan Zulaikha, Nabi Yusuf berdoa agar terhindar dari rasa *Shabwah* ini. Seperti dalam Al-Qur'an Surah Yusuf ayat 33:

“(Yusuf) berkata, “Wahai Tuhanku, penjara lebih aku sukai daripada memenuhi ajakan mereka. Jika Engkau tidak menghindarkan tipu daya mereka dariku, niscaya aku akan cenderung untuk (memenuhi keinginan mereka) dan tentu aku termasuk orang-orang yang bodoh.”

Kulfah, yaitu rasa cinta yang disertai dengan tanggung jawab mendidik kepada hal-hal yang positif, seperti cinta orang tua kepada anak. Seperti dalam Al-Quran ayat Al-Baqarah ayat 286: *“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”*²¹

2. *Mail*, yaitu cinta membara yang bersifat sementara dan menggebu-gebu sehingga menghabiskan perhatian pada orang yang dicintai, dan mengabaikan yang lainnya, desiuskan dalam Al-Quran dalam konteks poligini, cenderung mencintai istri muda, melupakan istri pertama.
3. *Ra'fah*, yaitu rasa kasih sayang yang dalam sehingga mengalahkan norma-norma kebenaran, misalnya seorang ayah nekat merampok karena untuk membayar sekolah anaknya, dia ingin anaknya sukses dalam Al-Quran disebut dalam konteks hukuman bagi pelaku zina, seperti dalam surah An-Nur ayat 2

“Pezina perempuan dan pezina laki-laki, deralah masing-masing dari keduanya seratus kali dan janganlah rasa belas kasihan kepada keduanya mencegah kamu untuk (melaksanakan) agama (hukum) Allah jika kamu beriman kepada Allah dan hari Akhir. Hendaklah (pelaksanaan) hukuman atas mereka disaksikan oleh sebagian orang-orang mukmin”

4. *Syaghaf*, yaitu cinta yang sangat alami, orisinal, memabukan dan lupa daratan. Al-Qur'an menyebutkan jenis cinta ini seperti cintanya Zulaikha kepada Yusuf.
5. *Mawaddah*, yaitu cinta yang menggebu-gebu membuat ingin selalu bersama yang dicintai enggan berpisah, muncul cemburu jika berjauhan dengan orang yang dicintai. Jenis cinta ini disebut dalam konteks suami istri.
6. *Rahmah*, yaitu cinta yang penuh kasih sayang, siap berkorban, melindungi dan memberdayakan jika orang yang dicintai dalam kondisi lemah, mencintai tanpa pamrih karena selalu memandang positif terhadap orang yang dicintai. Rahmah juga digunakan dalam konteks suami istri yang telah mengalami masa kematangan psikologis dalam rumah tangga.
7. *Syauq*, yaitu cinta rindu ingin bertemu dengan Allah Dzat Yang Maha Pengasih dan Penyanyang, istilah cinta syauq populer dikalangan sufi., tidak disebutkan dalam Al-Quran tetapi terdapat dalam Hadits Nabi.

Kesimpulan

Psikologi (dari bahasa Yunani Kuno: *psyche* = jiwa dan *logos* = kata) dalam arti bebas psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang jiwa dan mental/jiwa. Psikologi tidak mempelajari jiwa/mental itu secara langsung karena sifatnya yang abstrak, tetapi psikologi membatasi pada manifestasi dan ekspresi dari jiwa/mental tersebut yakni berupa tingkah laku dan proses atau kegiatannya. Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran vital dalam pembentukan karakter individu dan stabilitas sosial. Dalam konteks Islam, konsep keluarga sakinah menjadi ideal yang diupayakan oleh setiap pasangan muslim. Keluarga sakinah dipahami sebagai keluarga yang harmonis, tenteram, dan bahagia, yang dilandasi oleh nilai-nilai agama dan kasih sayang. Psikologi keluarga, sebagai cabang ilmu yang mempelajari perilaku dan interaksi dalam konteks keluarga, menawarkan sudut pandang yang dapat memperkaya pemahaman tentang keluarga sakinah.

Dasar-dasar keluarga sakinah yaitu adanya landasan spiritual dan agama, komitmen, tanggung jawab bersama dan komunikasi efektif dan keterbukaan. Adapun sendi-sendi keluarga Sakinah yaitu kasih sayang dan empati, saling menghormati dan menghargai dan keadilan dan kesetaraan dalam peran. Perspektif psikologi keluarga untuk keharmonisan keluarga yaitu teori attachment dalam hubungan keluarga, dinamika sistem keluarga dan resolusi konflik dan manajemen stres dalam keluarga.

Daftar Pustaka

Abu Ahmadi, dkk. 2002. *Psikologi Sosial*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Aisyah Dachlan, Aisyah. 1969. *Membina Rumah Tangga Bahagia dan Peranan Agama dalam Rumah Tangga*,. Jakarta: Jamunu.

Dariyo, Agoes, Mia Hadiati, R. Rahaditya. 2020. *Psikologi Hukum Perkawinan*. Yogyakarta: ANDY Yogyakarta.

Depaertemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua*. Jakarta: Balai Pustaka.

Direktorat Pembinaan Pendidikan Masyarakat. 2013. *Panduan Strategi Pengembangan Pusat Kegiatan Masyarakat (PKBM) Responsif Gender*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Masyarakat-Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini, Nonformal, dan Informal-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Endang Sri Indrawati, Endang Sri, dkk. 2018. *Pemberdayaan Keluarga Dalam Perspektif Psikologi*, Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Mahfudh, Fauzi. 2018. *Psikologi Keluarga* .Tanggerang: PSP Nusantara Press

Mahmud, Akilah. 2012. *Keluarga Sakinah Menurut Pandangan Islam*. Makassar: Alauddin University Press.

Mubarok, Achmad. 2005. *Psikologi dari keluarga Sakinah Hingga Keluarga Bangsa*. Jakarta:

Mufidah 2013. *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*. Malang: UIN Malik Press.

Ny.Singgih D.Gunarsa. 2009. *Psikologi Untuk Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia. Hlm. 72.

Rahman, Muzdalifah. 2023. *Psikologi Keluarga Islam (Ketahanan Keluarga dalam Perspektif Islamic Spiritual Coping)*. Pamekasan: Duta Media Publishing.

Bina Reka Pariwara. *Kebutuhan untuk mendukung pelaksanaan peran gender konvensional hingga tidak menghalangi target yang diharapkan*, Tim Penyusun: Panduan Pengarusutamaan Gender Bidang Pendidikan Buku III, hlm.66.