

## INTEGRASI PSIKOLOGI KELUARGA DAN AJARAN ISLAM DALAM PENYELESAIAN KONFLIK KELUARGA: PENDEKATAN KUALITATIF UNTUK MEWUJUDKAN KELUARGA SAKINAH, MAWADDAH, DAN RAHMAH

Abdurahman

Program Studi Pascasarjana Hukum Keluarga Fakultas Pascasarjana UIN Antasari

Email: [r4hman24@gmail.com](mailto:r4hman24@gmail.com)

### Keywords

*Family Conflict, Family Psychology, Islamic Teachings, Conflict Resolution*

*Konflik Keluarga, Psikologi Keluarga, Ajaran Islam, Penyelesaian Konflik*

### Abstract

*Family conflict is an inevitable phenomenon in married life, which can be triggered by various internal and external factors. This study aims to examine how the integration of family psychology approaches and Islamic values can be used to resolve family conflicts. Using a qualitative approach and a case study design, the research collects data through in-depth interviews with couples, parents, as well as family psychology experts and religious figures. The findings indicate that effective family conflict resolution relies not only on psychological approaches but also on Islamic principles such as consultation, justice, patience, and forgiveness. This approach can create a harmonious, sakinah, mawaddah, and rahmah family, capable of managing conflicts wisely and strengthening family resilience.*

*Konflik keluarga adalah fenomena yang tidak terelakkan dalam kehidupan berumah tangga, yang dapat dipicu oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana integrasi antara pendekatan psikologi keluarga dan nilai-nilai Islam dapat digunakan untuk menyelesaikan konflik keluarga. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan desain studi kasus, penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara mendalam dengan pasangan suami-istri, orang tua, serta ahli psikologi dan tokoh agama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyelesaian konflik keluarga yang efektif tidak hanya mengandalkan pendekatan psikologis, tetapi juga membutuhkan prinsip-prinsip Islam seperti musyawarah, keadilan, kesabaran, dan saling memaafkan. Pendekatan ini dapat menciptakan keluarga yang harmonis, sakinah, mawaddah, dan rahmah, yang mampu mengelola konflik dengan bijaksana dan memperkuat ketahanan keluarga.*

## **1. PENDAHULUAN**

Keluarga merupakan fondasi utama dalam pembentukan masyarakat yang sejahtera dan harmonis. Sebagai unit terkecil dalam masyarakat, keluarga berperan besar dalam membentuk karakter dan moral setiap individu. Namun, dalam perjalanan hidup berumah tangga, konflik sering kali muncul sebagai bagian dari dinamika hubungan antar anggota keluarga. Konflik ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perbedaan nilai, peran, kebutuhan emosional, serta tekanan sosial dan ekonomi. Jika tidak ditangani dengan bijaksana, konflik keluarga dapat mengganggu keharmonisan rumah tangga dan mempengaruhi kualitas kehidupan setiap anggotanya, terutama kesehatan mental anak-anak.

Islam sebagai agama yang mengajarkan perdamaian dan keharmonisan memiliki pandangan yang mendalam tentang keluarga. Ajaran Islam mengajarkan pentingnya menjaga keharmonisan keluarga melalui prinsip-prinsip seperti kasih sayang, keadilan, dan musyawarah. Dalam perspektif Islam, konflik keluarga tidak hanya dipandang sebagai masalah yang perlu diselesaikan, tetapi juga sebagai ujian yang dapat mempererat hubungan jika ditangani dengan cara yang benar. Al-Qur'an dan Hadis memberikan petunjuk yang sangat relevan mengenai cara penyelesaian konflik dalam keluarga, baik secara preventif maupun kuratif.

Perkembangan zaman dan perubahan struktur sosial juga mempengaruhi dinamika dalam keluarga. Era digital, peran gender yang terus berkembang, serta tekanan ekonomi menjadi faktor eksternal yang sering kali memperburuk situasi konflik dalam rumah tangga. Tidak jarang, ketegangan ini berujung pada perceraian atau keretakan hubungan antara orang tua dan anak. Dalam hal ini, dibutuhkan pendekatan yang holistik, yang tidak hanya mengandalkan solusi psikologis, tetapi juga menanamkan nilai-nilai agama sebagai dasar penyelesaian masalah.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam menyelesaikan konflik keluarga adalah psikologi keluarga, yang mengintegrasikan strategi komunikasi efektif dan pengelolaan emosi. Dalam psikologi keluarga, penanganan konflik tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah sesaat, tetapi juga pada pemahaman mendalam tentang dinamika keluarga serta kebutuhan emosional setiap anggota keluarga. Pendekatan psikologis ini memberikan alat untuk memperbaiki komunikasi antar

anggota keluarga dan mengurangi ketegangan yang dapat berujung pada konflik lebih besar.

Namun, pendekatan psikologis saja tidak cukup jika tidak dilengkapi dengan nilai-nilai spiritual yang diajarkan oleh Islam. Prinsip-prinsip seperti kesabaran, keadilan, dan saling memaafkan menjadi dasar penting dalam penyelesaian konflik. Islam mengajarkan pentingnya musyawarah dan nasihat yang baik dalam menyelesaikan perselisihan. Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan psikologi dan ajaran Islam sangat relevan untuk menciptakan keluarga yang tidak hanya harmonis secara psikologis tetapi juga memiliki kedamaian spiritual.

Seiring dengan meningkatnya kebutuhan akan penanganan konflik yang efektif, penting untuk menyelidiki bagaimana psikologi keluarga yang berbasis Islam dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, akan dibahas berbagai teori tentang konflik keluarga, penyebabnya, serta solusi yang ditawarkan oleh psikologi keluarga dan ajaran Islam untuk menciptakan keluarga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi keluarga Muslim dalam mengelola konflik dan memperkuat ketahanan keluarga mereka.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami dinamika konflik dalam keluarga dan bagaimana penyelesaian konflik tersebut dapat diintegrasikan dengan prinsip-prinsip psikologi keluarga dan ajaran Islam. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggali pemahaman mendalam tentang fenomena konflik keluarga dalam konteks kehidupan nyata. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan pasangan suami-istri, orang tua, serta ahli psikologi keluarga dan tokoh agama yang memiliki pemahaman tentang pengelolaan konflik keluarga menurut ajaran Islam. Selain itu, observasi partisipatif dilakukan di beberapa keluarga yang mengalami konflik untuk melihat langsung bagaimana interaksi dan komunikasi dalam keluarga mereka berpengaruh terhadap proses penyelesaian masalah.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik, di mana data yang terkumpul dari wawancara dan observasi dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan penyebab konflik, strategi penyelesaian, serta peran nilai-

nilai Islam dalam proses tersebut. Peneliti akan mengkategorikan data berdasarkan topik-topik tertentu, seperti faktor penyebab konflik, pengaruh komunikasi dalam keluarga, serta peran prinsip Islam dalam penyelesaian konflik. Selanjutnya, temuan dari analisis tersebut akan disusun dalam bentuk narasi yang menggambarkan bagaimana psikologi keluarga dan nilai-nilai Islam dapat diintegrasikan dalam penyelesaian konflik keluarga untuk menciptakan keluarga yang harmonis, sakinah, dan mawaddah.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Definisi Konflik dan Penyebab Utama**

Konflik dalam rumah tangga merupakan suatu keniscayaan yang dihadapi hampir setiap keluarga, yang dimaknai sebagai suatu bentuk ketidaksepakatan, perselisihan pendapat, atau pertikaian yang melibatkan dua anggota keluarga atau lebih. Ruang lingkungannya sangat luas, tidak hanya mencakup aspek fisik seperti pertengkaran, tetapi juga menjalar ke ranah psikologis (misalnya perasaan tidak dihargai) dan spiritual (seperti perbedaan keyakinan dalam beribadah). Baik dalam perspektif Islam maupun psikologi modern, konflik tidak selalu dipandang negatif. Keduanya sepakat bahwa konflik adalah *sunnatullah* atau bagian alami dari dinamika hidup bersama yang jika ditangani dengan kesabaran dan kebijaksanaan, justru dapat menjadi sarana untuk memperkuat ikatan, melakukan introspeksi diri, dan mendorong terciptanya solusi-solusi kreatif yang meningkatkan kualitas hubungan (Firanda Andirja, 2023).

Konflik keluarga tidak muncul tanpa sebab, melainkan dipicu oleh beragam faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor mendasar tersebut antara lain adalah perbedaan nilai hidup dan prinsip, gaya komunikasi yang tidak efektif, perbedaan pendapat dalam pola asuh anak, serta latar belakang budaya atau keluarga asal yang berbeda. Dari sekian banyak pemicu, masalah komunikasi seringkali menjadi biang kerok utama (Damayanti Wardyaningrum, 2013). Bentuknya bisa berupa kesalahpahaman dalam menangkap pesan, ketidakmampuan untuk menyampaikan perasaan dengan baik, atau penggunaan kata-kata dan nada bicara yang kasar dan menyakiti. Di samping itu, ketidakadilan dalam pembagian peran domestik, beban finansial yang tidak tertanggungkan, serta perbedaan ekspektasi antara suami dan istri juga menjadi sumber ketegangan yang nyata. Campur tangan pihak ketiga, seperti mertua atau keluarga besar, sering kali memperumit situasi yang sudah ada.

Intensitas dan frekuensi konflik dalam keluarga dapat diperburuk oleh kondisi internal dan eksternal. Secara internal, kondisi emosional dan psikologis individu memegang peranan sangat krusial. Stres yang dibawa dari tempat kerja, adanya gangguan mental seperti kecemasan atau depresi, rasa rendah diri, atau bahkan gangguan kepribadian dapat membuat seseorang lebih sensitif dan sulit mengendalikan emosi (Dewi, 2018). Ketika kemampuan untuk mengelola amarah dan kekecewaan ini rendah, pertengkaran kecil dapat dengan cepat bereskalasi menjadi perdebatan sengit. Tanpa dibekali keterampilan penyelesaian konflik yang memadai, situasi ini berisiko tinggi berubah menjadi kekerasan verbal maupun fisik, dan pada puncaknya, mengarah pada perceraian. Secara eksternal, arus globalisasi dan penetrasi media sosial memperkenalkan nilai-nilai, gaya hidup, dan standar kesuksesan baru yang kerap bertentangan dengan nilai-nilai tradisional keluarga. Hal ini menciptakan gesekan dan ekspektasi yang tidak realistis, sehingga semakin memperbesar potensi timbulnya konflik di era modern ini.

### **Dampak Konflik Keluarga terhadap Anggota Keluarga**

Konflik keluarga yang berkepanjangan dan tidak menemukan titik penyelesaian meninggalkan jejak psikologis yang mendalam, terutama pada anak-anak. Dari kacamata psikologi perkembangan, anak yang dibesarkan dalam lingkungan rumah tangga yang kerap diwarnai pertikaian orang tua memiliki kerentanan lebih tinggi untuk mengalami berbagai gangguan, seperti kecemasan berlebihan, rasa percaya diri yang rendah, kesulitan dalam menjalin relasi sosial, dan bahkan gejala depresi. Kondisi rumah yang tidak harmonis ini menciptakan ketidakstabilan, sehingga mengganggu keseimbangan perkembangan emosi dan spiritual anak. Teori *attachment* (kelekatan) menegaskan bahwa hubungan emosional yang aman dan penuh kepercayaan antara pengasuh (terutama orang tua) dan anak merupakan fondasi utama bagi kesehatan mentalnya (John Bowlby, 2010). Dalam atmosfer keluarga yang penuh ketegangan dan permusuhan, anak akan kesulitan membentuk harga diri yang positif dan kemampuan untuk mempercayai orang lain, sebuah dampak yang dapat terbawa hingga ia dewasa dan mempengaruhi dinamika hubungannya di masa depan.

Bagi keluarga secara keseluruhan, konflik yang terjadi secara terus-menerus ibarat penyakit kronis yang menggerogoti sendi-sendi kebersamaan. Dampak paling langsung terasa pada menurunnya tingkat kepuasan dalam pernikahan, di mana komunikasi

menjadi semakin terputus, keintiman emosional dan fisik berkurang, dan pada akhirnya memicu keinginan untuk mengakhiri hubungan melalui perceraian (Aulia, 2022). Situasi ini tidak hanya berhenti pada ranah relasi, melainkan juga merembes ke berbagai aspek kehidupan. Stres yang diakibatkan oleh konflik rumah tangga dapat menurunkan produktivitas kerja anggota keluarga, mengganggu kesehatan fisik (misalnya, memicu hipertensi atau gangguan tidur), dan berdampak buruk pada kesehatan mental. Bagi anak-anak, beban psikologis ini sering kali termanifestasi dalam bentuk penurunan prestasi akademik di sekolah karena hilangnya konsentrasi dan motivasi belajar.

Dalam konteks keluarga Muslim, konflik yang berlarut-larut tidak hanya menjadi persoalan psikologis semata, tetapi juga telah menyimpang dari tujuan fundamental pernikahan sebagaimana digariskan dalam ajaran Islam, yaitu mewujudkan kehidupan berumah tangga yang penuh ketenangan (*sakinah*), cinta kasih (*mawaddah*), dan penyayang (*rahmah*) (Depag RI, 2019). Fitrah keluarga yang seharusnya menjadi sumber cinta, kasih sayang, dan ketenteraman jiwa, justru tergantikan oleh lingkungan yang dipenuhi saling menyalahkan, prasangka buruk, dan permusuhan. Dalam jangka panjang, kondisi seperti ini akan melemahkan ketahanan keluarga secara keseluruhan. Ketahanan keluarga yang rapuh membuat institusi perkawinan tidak mampu menahan tekanan dari dalam maupun luar, yang pada gilirannya turut menyumbang angka perceraian yang semakin meningkat di masyarakat.

### **Prinsip Penyelesaian Konflik dalam Perspektif Islam**

Islam menawarkan sebuah kerangka penyelesaian konflik yang bertahap, penuh hikmah, dan dilandasi semangat kasih sayang. Langkah pertama dan paling fundamental adalah melalui musyawarah (*syura*) dan nasihat yang baik (*mau'izhah hasanah*). Prinsip ini menekankan pentingnya dialog terbuka dan diskusi yang konstruktif antara suami dan istri untuk memahami perspektif masing-masing. Al-Qur'an dalam Surah Asy-Syura ayat 38 memuji orang-orang yang urusan mereka diputuskan dengan musyawarah.

وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ

Artinya : “ Dan (juga lebih baik dan lebih kekal bagi) orang-orang yang menerima (mematuhi) seruan Tuhan dan melaksanakan salat, sedangkan urusan mereka (diputuskan) dengan musyawarah di antara mereka.....” ( QS. Asy-Syura ayat 38) (Depag

RI, 2019). Sementara Surah An-Nahl ayat 125 menganjurkan untuk mengajak kepada jalan Tuhan dengan hikmah dan pelajaran yang baik.

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ

Artinya : “Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik.....” ( QS. An-Nahl ayat 125 ) (Depag RI, 2016). Ini berarti, sebelum mengambil langkah tegas, setiap upaya harus dikerahkan untuk menyelesaikan persoalan dengan kepala dingin, kebijaksanaan, dan tutur kata yang santun, sehingga suasana hati dapat dilembutkan dan jalan keluar dapat ditemukan bersama.

Apabila upaya musyawarah antara suami istri tidak kunjung membuahkan hasil dan konflik berisiko semakin meruncing, Islam memperkenalkan langkah sistematis berikutnya, yaitu mediasi (*at-tahkim*). Allah SWT memerintahkan untuk mengangkat seorang juru damai (*hakam*) dari keluarga suami dan seorang juru damai dari keluarga istri (Wahbah az-Zuhaili, 1991). Kedua mediator ini diharapkan menjadi pihak yang netral, objektif, dan memiliki kewibawaan untuk menengahi perselisihan. Tugas mereka adalah mendengarkan keluhan dari kedua belah pihak, mencari titik temu, dan mengupayakan perdamaian (*ishlah*) yang tulus. Kehadiran mereka mencegah konflik menjadi semakin personal dan membantu pasangan untuk melihat masalah dari sudut pandang yang lebih luas dan adil.

Sepanjang proses penyelesaian konflik, prinsip keadilan (*al-'adl*) dan kesetaraan (*al-musawah*) dalam bermuamalah harus dijunjung tinggi. Islam melarang keras mengambil keputusan penting dalam keadaan emosi marah yang memuncak, karena dapat berujung pada ketidakadilan. Suami dan istri diajarkan untuk saling berlaku adil, tidak hanya dalam pembagian hak dan kewajiban, tetapi juga dalam sikap; yaitu tidak mudah menyalahkan satu sama lain dan menjaga adab komunikasi sekalipun sedang berselisih. Surah Al-Isra' ayat 53, misalnya, mengingatkan umat untuk selalu berkata yang baik, karena setan selalu berusaha memperkeruh permusuhan di antara manusia.

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا ۝

Artinya : “Katakan kepada hamba-hamba-Ku supaya mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (dan benar). Sesungguhnya setan itu selalu menimbulkan

*perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya setan adalah musuh yang nyata bagi manusia.” ( QS. Al-Isra' ayat 53 ) (Depag RI, QS. Al-Isra [17]).*

Nilai-nilai akhlak yang luhur menjadi penopang utama dalam meredakan ketegangan. Kesabaran (*ash-shabr*) dan pengendalian emosi merupakan senjata ampuh. Sabda Rasulullah SAW, "*Janganlah kamu marah, maka bagimu surga,*" menegaskan bahwa menahan amarah bukanlah bentuk kelemahan, melainkan sebuah kemenangan spiritual yang memiliki imbalan *divine* (Ahmad Sudirman Abbas, 2018). Selain sabar, kemampuan untuk memaafkan (*al-'afwu*) dan berlapang dada adalah kunci pemulihan hubungan. Al-Qur'an dalam Surah An-Nur ayat 22 menganjurkan untuk memaafkan dan berbuat baik, karena dengan saling memaafkan, ikatan kasih sayang dapat dirajut kembali dan keharmonisan rumah tangga dapat dipulihkan.

.....وَلْيَغْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٢٢﴾

Artinya : “.....Hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak suka bahwa Allah mengampunimu? Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” ( QS. An-Nur ayat 22 ) (Depag RI, QS. An-Nur [24]: 22).

Dalam menjalankan seluruh prinsip ini, peran suami dan istri bersifat komplementer. Kedudukan suami sebagai *qawwam* (pemimpin dan penanggung jawab) harus diimbangi dengan kewajiban untuk berlaku adil dan menjaga kesejahteraan seluruh anggota keluarga. Sementara istri, sebagai partner dan mitra, didorong untuk bersikap lembut, sabar, dan aktif menjaga dialog yang produktif. Dinamika penyelesaian konflik yang sehat antara orang tua ini pada akhirnya menjadi teladan hidup (*qudwah*) yang paling efektif bagi anak-anak (Achmad Mubarak, 2016). Dengan menyaksikan langsung bagaimana orang tuanya menyelesaikan masalah dengan musyawarah, sabar, dan saling memaafkan, anak-anak akan mewarisi kearifan tersebut dan menerapkannya dalam kehidupan mereka di masa depan, sehingga terciptalah siklus kebaikan lintas generasi.

### **Strategi Psikologi Keluarga untuk Penyelesaian Konflik**

Psikologi keluarga menawarkan pendekatan sistemik yang mengintegrasikan penanganan emosional serta komunikasi spiritual yang selaras dengan nilai-nilai Islam. Dalam hal ini, membangun pola komunikasi sehat di lingkungan keluarga sangatlah penting. Keluarga dianjurkan untuk membiasakan keterbukaan, saling mendengar, dan

menghargai satu sama lain, serta menghindari bentuk komunikasi yang pasif-agresif atau penuh emosi negatif. Penerapan teknik komunikasi asertif, yang didukung oleh strategi spiritual seperti memperbanyak dzikir dan melaksanakan shalat secara berjamaah, terbukti efektif dalam menurunkan tensi konflik keluarga (Muhammad Fatoni, 2022). Penerapan ini berperan sebagai media penghubung spiritual yang menguatkan ikatan batin antar anggota keluarga. Pendekatan ini menyatukan aspek psikologis dan spiritual yang secara simultan membantu menyeimbangkan emosi dan memperkuat keharmonisan dalam keluarga.

Selanjutnya, intervensi psikologis berbasis keluarga yang mengedepankan nilai spiritualitas Islam juga menjadi strategi operasional dalam menyelesaikan konflik internal. Keterlibatan konselor keluarga, ulama, atau tokoh agama sebagai mediator dapat memberikan rasa aman serta menyediakan solusi yang membangun bagi pemulihan trauma, khususnya pada anak-anak yang terdampak konflik rumah tangga. Di tingkat institusional, lembaga-lembaga seperti BP4 (Badan Penasihat, Pembinaan, dan Pelestarian Perkawinan) dan pengadilan agama telah berperan dengan menyediakan layanan konseling dan mediasi yang membantu pasangan dalam menemukan solusi damai sebelum mengambil keputusan cerai (Achmad Suhaili, 2025). Meskipun intervensi ini bermanfaat, beberapa berpendapat bahwa efektivitas mediasi dapat bervariasi, dan tidak semua kasus dapat menemukan penyelesaian melalui cara-cara ini, menyoroti perlunya peningkatan berkelanjutan dalam praktik mediasi.

Pendidikan akhlak melalui pembiasaan sehari-hari dalam keluarga memegang peranan strategis dalam membentuk karakter anak yang kuat dan berlandaskan nilai-nilai spiritual. Melalui proses internalisasi nilai-nilai Islam secara konsisten dan berkelanjutan, anak-anak diajarkan mengenal identitas diri secara menyeluruh, termasuk pengembangan keimanan dan kesadaran moral yang kokoh. Pembiasaan ibadah, komunikasi yang positif, serta teladan perilaku keagamaan bagi anak, seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, dan doa bersama, menjadi fondasi utama yang membentuk rasa percaya diri dan kesiapan mereka menghadapi berbagai dinamika sosial dan hidup yang kompleks (Najamudin, 2024).

Selain pembentukan spiritual, pendidikan akhlak dalam keluarga juga membekali anak dengan kemampuan untuk mengelola tantangan kehidupan secara sehat dengan bekal landasan moral yang kuat. Orang tua, sebagai pendidik utama, berperan besar

dalam menanamkan pola pembiasaan yang positif melalui contoh dan komunikasi yang empatik, sehingga anak dapat menyerap nilai-nilai keislaman dan menginternalisasikannya ke dalam perilaku sehari-hari (Moh. Anas and Khusnul Wardan, 2024). Lingkungan keluarga yang harmonis dan penuh kasih sayang memberikan suasana kondusif agar proses pembelajaran akhlak berlangsung efektif dan anak tumbuh menjadi pribadi yang tidak hanya taat beragama, tetapi juga memiliki karakter yang matang dan siap menghadapi situasi sosial yang beragam di masa depan.

Dengan demikian, pendekatan sistemik dalam psikologi keluarga yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islami menjadi landasan fundamental bagi terwujudnya keluarga yang harmonis dan resilien. Melalui pola komunikasi yang sehat, intervensi spiritual dan psikologis yang terpadu, serta pendidikan akhlak yang konsisten, keluarga dapat dibentuk sebagai unit yang kuat, mampu menghadapi stresor, dan menjadi sumber kesejahteraan bagi setiap anggotanya secara berkelanjutan.

### **Integrasi Pendekatan Psikologi-Islam dalam Penyelesaian Konflik**

Pengelolaan konflik keluarga yang efektif harus mampu mengintegrasikan pendekatan psikologis dengan prinsip-prinsip Islam secara harmonis. Pendekatan psikologis dalam konteks keluarga menekankan pentingnya komunikasi asertif, keterbukaan, serta kemampuan mengelola emosi dan memahami sudut pandang anggota keluarga lain secara empatik (Sumaia Almajri et al., 2025). Teknik-teknik seperti terapi keluarga dan konseling individu membantu memperkuat ikatan emosional, meningkatkan pemahaman, dan mengembangkan strategi penyelesaian masalah secara sehat. Melalui manajemen emosi dan komunikasi yang baik, konflik yang muncul dapat diredam sehingga menciptakan atmosfer keluarga yang lebih hangat dan suportif secara mental.

Sementara itu, nilai-nilai Islam seperti musyawarah, keadilan, dan spiritualitas berperan penting dalam menciptakan keseimbangan spiritual dan etika dalam penyelesaian konflik keluarga. Dengan menanamkan prinsip dialog terbuka, sikap adil, serta kesabaran dan pengampunan yang diperintahkan dalam Al-Qur'an dan Hadis, keluarga tidak hanya menyelesaikan konflik, tetapi juga membangun suasana rumah tangga yang harmonis dan saling menghargai. Integrasi antara pendekatan psikologis yang aplikatif dan nilai-nilai Islam yang luhur ini menghasilkan pengelolaan konflik yang

menyeluruh, mampu menjaga kesehatan mental sekaligus memperkuat fondasi spiritual keluarga.

Intervensi psikologis sangat membantu dalam mengidentifikasi pola komunikasi yang tidak sehat dan mendukung transisi dari sikap saling menyalahkan menjadi pola kerja sama yang positif di antara anggota keluarga. Penggunaan metode ini mampu menciptakan komunikasi yang konstruktif dan mendasar dalam pemulihan. Di sisi lain, nilai-nilai spiritual dalam Islam berperan sebagai motivator utama dalam mengendalikan emosi, serta menumbuhkan empati, kejujuran, dan sikap saling memaafkan di dalam keluarga. Prinsip-prinsip seperti musyawarah, keterbukaan, dan keadilan yang berakar dari ajaran Islam memperkuat fondasi kerukunan keluarga dan memberi arah dalam penyelesaian konflik secara harmonis (Heni Halimatussyadiah et al., 2024).

Keberhasilan dalam menyelesaikan konflik dalam keluarga Muslim sangat dipengaruhi oleh kerjasama yang harmonis antara pendidikan agama, layanan konseling, dan dukungan sosial. Pendidikan agama berperan penting sebagai dasar nilai spiritual dan moral yang mengajarkan prinsip-prinsip kesabaran, keadilan, dan pengampunan, yang menjadi fondasi rekonsiliasi keluarga. Layanan konseling, baik yang berbasis agama maupun pendekatan psikologis, menyediakan ruang aman dan bimbingan profesional bagi anggota keluarga untuk memahami dan mengelola emosi serta komunikasi yang efektif dalam menghadapi persoalan internal. Selain itu, dukungan sosial dari berbagai elemen masyarakat seperti pemerintah, aparat agama termasuk pengadilan agama, serta lembaga keagamaan seperti majelis taklim memberikan penguatan yang esensial dalam menciptakan suasana keluarga yang sehat secara mental dan spiritual.

Kolaborasi antar pihak-pihak ini tidak hanya membantu memulihkan keharmonisan tetapi juga menjaga keseimbangan psikologis agar keluarga mampu menghadapi dinamika konflik dengan bijaksana dan berorientasi pada solusi jangka panjang yang berkelanjutan. Pendekatan integratif ini sangat penting agar keluarga tidak hanya bertahan dari masalah saat ini, tetapi juga berkembang menjadi sistem keluarga yang tangguh dan harmonis.

#### **4. KESIMPULAN**

Penelitian ini mengkaji integrasi antara pendekatan psikologi keluarga dan ajaran Islam dalam penyelesaian konflik keluarga. Dengan menggunakan metode kualitatif dan desain studi kasus, penelitian ini menggali faktor-faktor penyebab konflik dalam keluarga dan bagaimana prinsip-prinsip psikologis serta nilai-nilai Islam, seperti musyawarah, keadilan, kesabaran, dan saling memaafkan, dapat diterapkan untuk menyelesaikan konflik secara efektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi pendekatan psikologis dan spiritual Islam dapat menciptakan keluarga yang harmonis, sakinah, mawaddah, dan rahmah, serta memperkuat ketahanan keluarga dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan.

#### **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Abbas, Ahmad Sudirman. *Fikih Keluarga: Membangun Keluarga Sakinah, Mawaddah, wa Rahmah*. Jakarta: Prenada Media, 2018.
- Almajri, Sumaia, Najah Baroud, Khuloud Alouzi, and Amaal Kasheem. "Islamic Psychology: An Integrative Approach to Human Behavior and Mental Well-Being." *Bulletin of Islamic Research* 3, no. 4 (2025): 687–704. <https://doi.org/10.69526/bir.v3i4.353>
- Anas, Moh., and Khusnul Wardan. "Strategi Pembelajaran Karakter Dalam Keluarga: Membangun Landasan Moral Anak." *Râyah Al-Islâm : Jurnal Ilmu Islam* 8, no. 4 (2024): 1934–49. <https://doi.org/10.37274/rais.v8i4.1132>.
- Andirja, Firanda. "Manajemen Konflik dalam Rumah Tangga Perspektif Firanda Andirja." *Bustanul* 1, no. 1 (2023)
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir al-Munir*. Beirut: Dar al-Fikr, 1991.
- Bowlby, John. *A Secure Base: Hubungan Orangtua-Anak dan Pengembangan Manusia yang Sehat*. Diterjemahkan oleh Indah S. Pratidina. Jakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- Departemen Agama Republik Indonesia. *Bimbingan Perkawinan Menuju Keluarga Sakinah, Mawaddah, wa Rahmah*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam, 2019.
- Fatoni, Muhammad. "Psikologi Keluarga Islami: Pendekatan Sistemik dan Nilai Spiritual

- dalam Mengatasi Konflik." *Jurnal Psikologi Islam*, (2022): 93–105.
- Halimatussyadiah, Heni, Farid Dwi Andrian, Sulaeman, and Qalbia. "Harmoni Keluarga: Integrasi Kasih Sayang, Komunikasi Efektif, Dan Keseimbangan Hidup Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi Keluarga." *Familia* 5, no. 1 ( 2024): 37–53. <https://doi.org/10.24239/familia.v5i1.213>
- Kirana, Aulia, dan Muhammad F. Rizal. "Komunikasi Keluarga dan Kepuasan Pernikahan: Peran Mediasi Keintiman Pasangan." *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 14, no. 2 (2022): 129–141.
- Mubarok, Achmad. *Psikologi Keluarga dalam Islam*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2016.
- Najamudin. "Pengaruh Pendidikan Keluarga Islami Terhadap Pembentukan Karakter Anak." *Jurnal Dirosah Islamiyah*, 2024. <https://doi.org/10.47467/jdi.v6i1.2103>.
- Suhaili, Achmad. "Integrasi Maqāṣid Al-Syarī'ah Dalam Praktik Peradilan Agama Di Indonesia: Studi Alternatif Penyelesaian Sengketa Keluarga." *MABAHITS*. 6, no. 01 (2025): 29–42. <https://doi.org/10.62097/mabahits.v6i01.2236>.
- Wardyaningrum, Damayanti. "Komunikasi Untuk Penyelesaian Konflik dalam Keluarga." *Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI PRANATA SOSIAL*, Vol 2, no 1, 2013.
- Wulan, Dewi K. S., dan Faturochman. "Stres Kerja dan Konflik Keluarga: Peran Mediasi Stres Peran Ganda pada Pekerja Perempuan." *Jurnal Psikologi* 45, no. 3 (2018): 212–225