

BAB III

KETAHANAN KELUARGA

3.1 Ketahanan keluarga

Kata ketahanan merujuk pada daya tahan, kekuatan, dan keteguhan. Sebagai sebuah sifat, ketahanan menggambarkan karakter yang mampu tetap setia kepada prinsip dan norma dasar yang menjadi landasan sikap dan pemikiran dalam melakukan tindakan tersebut meskipun situasi di sekitarnya mulai berbeda (Yesi 2021).

Keluarga akan mencapai tingkat ketahanan dan kemandirian yang baik jika mereka mampu menjalankan peran mereka secara maksimal dalam memanfaatkan semua yang dimiliki. Ketahanan keluarga tercermin dari seberapa baik mereka dapat mengakses dan mempertahankan pendapatan serta sumber daya yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan dasar, yang mencakup akses yang memadai terhadap layanan pangan, kesehatan, pendidikan, tempat tinggal, air bersih, waktu luang, partisipasi dalam komunitas, dan integrasi sosial (Handayani 2018).

Ketahanan keluarga adalah kapasitas yang dimiliki oleh suatu keluarga untuk mengatur anggota-anggotanya serta menangani berbagai isu yang ada, demi memenuhi kebutuhan fisik dan psikososial mereka. Selain itu, ketahanan keluarga juga mencerminkan keadaan yang dinamis dari suatu keluarga yang menunjukkan ketahanan serta keteguhan secara mental, fisik, dan spiritual, sehingga bisa mencapai kehidupan yang mandiri, mengembangkan diri, dan keluarga yang berujung pada kehidupan yang harmonis dan sejahtera secara lahir dan batin. Ketahanan keluarga merupakan kemampuan untuk melindungi satu keluarga dari berbagai ancaman atau masalah yang muncul baik dari dalam maupun luar. Ketahanan keluarga merujuk pada suatu kondisi keluarga yang mampu bertahan dan melakukan penyesuaian sehingga memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah dan gangguan yang mengancam (Cahyaningtyas 2016).

Undang-Undang No. 10 Tahun 1992 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga mendefinisikan ketahanan keluarga adalah kondisi dinamik suatu keluarga yang memiliki keutuhan dan ketangguhan serta mengandung kemampuan fisik-materiil dan psikis-mental spiritual, guna hidup mandiri dan mengembangkan diri dan keluarganya untuk hidup harmonis dalam meningkatkan kesejahteraan lahir dan kebahagiaan batin (Khansa, 2022).

Peraturan Pemerintah No. 21 Tahun 1994 juga mendefinisikan ketahanan keluarga sebagai kemampuan keluarga untuk mengembangkan dirinya untuk hidup secara harmonis, sejahtera, dan bahagia lahir batin. Selain itu, ketahanan keluarga juga diartikan sebagai kualitas relasi di dalam keluarga yang memberikan sumbangan bagi kesehatan emosi dan kesejahteraan keluarga. Jadi, ketahanan keluarga adalah tentang bagaimana usaha keluarga dalam mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan para anggotanya baik secara lahir maupun batin (Fathoni 2021).

3.1.1 Aspek ketahanan keluarga

Dalam perspektif yang berbeda, ketahanan suatu keluarga meliputi keterampilan keluarga dalam mengatur sumber daya dan mengatasi permasalahan demi mencapai kesejahteraan. Ini juga mencakup kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dengan berbagai keadaan yang selalu berubah secara dinamis serta memiliki sikap optimis terhadap berbagai tantangan yang dihadapi dalam kehidupan keluarga. Sebuah keluarga dianggap memiliki tingkat ketahanan yang tinggi jika memenuhi sejumlah aspek, yakni ketahanan fisik dan non fisik, ketahanan sosial, ketahanan dalam hal agama dan hukum, serta ketahanan psikologis (Evi 2022).

a. aspek ketahanan fisik

Yakni berkaitan dengan kemampuan ekonomi keluarga yaitu kemampuan keluarga dalam memenuhi sumber daya ekonomi untuk terpenuhinya kebutuhan sandang, pangan, tempat tinggal, pendidikan dan kesehatan serta terbebas dari masalah ekonomi.

Ketahanan fisik dipaparkan melalui tiga variabel dengan empat indikator :

- 1) Variabel kecukupan pangan dan gizi diukur dengan dua indikator yaitu kecukupan pangan dan kecukupan gizi. Hal ini sangat penting untuk ketahanan fisik keluarga, status gizi yang optimal mendukung kondisi fisik, mental, kesehatan dan kecerdasan yang ditentukan oleh asupan pangan yang cukup, sehingga pemenuhan kebutuhan pangan dan gizi yang baik berpotensi membentuk ketahanan keluarga.
- 2) Variabel kesehatan keluarga diukur dari satu indikator yaitu keterbebasan dari penyakit kronis dan disabilitas. Keberadaan penyakit kronis atau masalah fungsional tubuh seseorang dapat menghalangi seseorang untuk melakukan tugas dan fungsi keluarga, sehingga ketahanan keluarga dapat menurun.
- 3) Variabel dan indikator ketersediaan tempat tidur tetap. Kualitas tidur yang lebih baik dapat membantu mereka menjadi lebih kuat secara fisik sehingga mereka dapat melakukan peran dan fungsinya masing-masing (Jaser 2025).

b. aspek ketahanan non fisik

Ini merujuk kepada terpenuhinya keperluan mental dan psikologis seluruh anggota keluarga dalam rumah tangga tersebut. Aspek ketahanan non-fisik adalah kemampuan keluarga untuk menghasilkan lingkungan yang tenang, penuh kasih, dan seimbang serta cara mengatasi masalah dengan pandangan positif. Hal ini mencakup hubungan emosional yang mendalam, komunikasi yang baik, pemenuhan kebutuhan spiritual, serta ketahanan dalam menghadapi perselisihan (Masithoh 2022).

c. aspek ketahanan sosial

Yaitu berorientasi pada nilai agama, komunikasi yang efektif, dan komitmen keluarga tinggi.

- a. Nilai agama : Aspek keagamaan dimana merupakan landasan utama semenjak awal keluarga terbentuk, tanpa landasan agama yang memadai keluarga tidak akan mampu melaksanakan fungsi keagamaan dengan baik.

Sebab tujuan ibadah adalah membimbing manusia kepada jalan yang benar. Jika keluarga benar-benar mengerti dan mendalami ajaran agama, maka besar kemungkinan.

- b. Komunikasi yang Efektif : Penggunaan cara berkomunikasi dalam keluarga sebagai metode interaksi antara orang tua dan anak, serta antara sesama anggota keluarga, mempunyai dampak terhadap perkembangan emosional anak. Melalui proses komunikasi itu, anak akan mengembangkan pemahaman tentang diri mereka sendiri dan orang lain, serta mengerti perasaan mereka sendiri dan orang lain.
- c. Metode komunikasi yang partisipatif dan budaya yang interaktif akhirnya akan mempengaruhi keberhasilan sosialisasi pada anak-anak. Sosialisasi menjadi hal yang krusial sebab di dalamnya akan berlangsung penyampaian nilai-nilai positif kepada anak.
- d. Komitmen keluarga yang kuat: Komitmen kepada pasangan mencakup, di antara aspek lainnya, kesediaan individu untuk terikat dengan pasangan melalui upacara pernikahan. Ini berarti, pada inti, pasangan tersebut berjanji untuk saling mencintai, setia, menghormati, dan membahagiakan satu sama lain serta terbuka dalam berbagai aspek kehidupan dengan penuh tanggung jawab (Ilyas 2024).
- d. Aspek Ketahanan Psikologis

Adapun ketahanan psikologis, bagaimana anggota keluarga mampu mengelola kesehatan mentalnya, baik dalam mengelola emosinya, mengelola stress, motivasi hidup, komunikasi yang efektif dengan anggota keluarga, sehingga anggota keluarga dapat menjalankan fungsi dan perannya dengan baik dan juga terhindar dari persoalan komunikasi yang buruk dan kesehatan mental yang bermasalah (Amini 2023).

Ketahanan sosial psikologis dijabarkan melalui dua variabel dan tiga indikator yaitu:

- 1). Variabel keharmonisan keluarga diukur berdasarkan sikap anti kekerasan terhadap perempuan dan anak, yang tercermin dalam sikap kepala rumah

tangga atau anggota keluarga yang menolak segala bentuk kekerasan serta mampu mengendalikan emosi dengan bijak

2). Variabel kepatuhan terhadap hukum diukur melalui tingkat penghormatan terhadap hukum. Keluarga yang taat pada aturan tidak melanggar ketentuan hukum, dan terhindar dari tindakan kriminalitas dapat dikatakan memiliki ketahanan keluarga yang baik (Jaser 2025).

e. aspek ketahanan agama dan hukum

Yaitu kepatuhan terhadap aturan agama dan peraturan yang mengatur. Konsep ketahanan keluarga lainnya diusulkan oleh Otto dalam studi McCubbin dan rekan-rekannya yang mencakup 14 indikator yaitu: integritas keluarga, kesetiaan dan kerjasama di dalam keluarga, hubungan emosional yang mendalam, saling menghargai di antara anggota keluarga, kemampuan beradaptasi dalam menjalankan peran keluarga, keterampilan pengasuhan dan pemeliharaan dalam perkembangan anak, komunikasi yang baik, kemampuan mendengarkan dengan empati, pemenuhan kebutuhan spiritual seluruh anggota keluarga, kemampuan menjaga hubungan dengan lingkungan di luar keluarga, kesiapan untuk meminta dukungan saat diperlukan, kemampuan untuk tumbuh melalui pengalaman, mencintai dan memahami, komitmen spiritual, serta keterlibatan aktif dalam masyarakat (Ibrohim 2023).

3.1.2 Indikator tingkat Ketahanan Keluarga

- a. Adanya sikap saling melayani sebagai tanda kemuliaan.
- b. Adanya keakraban antara suami dan istri menuju kualitas perkawinan yang baik.
- c. Adanya orang tua yang mengajar dan melatih anak-anaknya dengan berbagai tantangan kreatif, pelatihan yang konsisten, dan mengembangkan keterampilan.
- d. Adanya suami dan istri yang memimpin seluruh anggota keluarganya dengan penuh kasih sayang.
- e. Adanya anak-anak yang menaati dan menghormati orang tuanya.

Dari tanda-tanda tersebut, kita bisa memahami bahwa komunikasi merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan supaya setiap anggota keluarga dapat membangun hubungan yang harmonis, seperti antara suami dan istri atau sebaliknya, serta antara suami atau istri dengan anak-anak mereka atau sebaliknya (Prawita 2023).

3.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Ketahanan Keluarga

- a) Komunikasi yang efektif : Komunikasi yang terbuka, jujur, dan konsisten menjadi penopang utama keutuhan keluarga, terlebih bagi pasangan LDM. Selain itu, menjaga komunikasi secara virtual secara teratur menjadi suatu aspek yang vital dalam keluarga yang berbeda tempat tinggal. Dalam era teknologi saat ini, alat komunikasi digital seperti panggilan video, pesan teks, dan platform daring dapat menjadi jembatan yang kuat untuk menjembatani jarak geografis. Dengan menjadwalkan sesi komunikasi virtual secara teratur, keluarga dapat tetap terhubung, berbagi cerita sehari-hari, dan merayakan momen bersama meskipun berada di lokasi yang berjauhan (Sarah 2023).
- b) Ekonomi dan Stabilitas Pendapatan: Faktor keuangan sering kali menjadi penyebab masalah dalam suatu keluarga. Salah satu cara untuk membangun keluarga yang harmonis adalah dengan melaksanakan visi dan misi keluarga yang sangat krusial. Ini penting agar kondisi ekonomi keluarga dapat berjalan dengan baik dan merasa cukup. Kebijakan dalam mengelola keseimbangan, seperti investasi, kebutuhan dasar, dan tabungan, perlu dibahas dengan seksama. Stabilitas ekonomi bisa mengurangi tekanan dan mempermudah keluarga dalam merencanakan masa depan (Dede 2022:).
- c) Dukungan Sosial Dukungan dari keluarga besar, teman, ataupun komunitas membantu keluarga mengatasi tekanan kehidupannya.
- d) Komitmen dan Kepercayaan, komitmen adalah sebuah cara bagi pasangan untuk saling menjaga prinsip yang telah disepakati bersama dalam jangka waktu yang panjang. Pondasi yang kuat tentu sangat diperlukan agar

komitmen yang dijalani tidak mudah goyah sehingga bahtera pernikahan langgeng. Misalnya saling terbuka dengan pasangan, tidak mengumbar masalah rumah tangga, jangan terlalu mengekang pasangan, saling percaya, jangan lupa saling memaafkan, dan saling menyayangi satu sama lain, Tingkat kepercayaan yang tinggi dapat meminimalisir konflik dan kecurigaan selama hidup berjauhan.

- e) Kemampuan Adaptasi Semakin mampu keluarga menyesuaikan diri terhadap perubahan, semakin tinggi tingkat ketahanannya (Dede 2022).

