



## INTEGRASI PSIKOLOGI KELUARGA ISLAM DALAM KETAHANAN EMOSIONAL PASCAPERCERAIAN

Zaki Aqil Nashrullah<sup>1</sup>, Taufik Hidayat<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

Email: [senjaqurani@gmail.com](mailto:senjaqurani@gmail.com)<sup>1</sup>, [taufikhidayat@uin-antasari.ac.id](mailto:taufikhidayat@uin-antasari.ac.id)<sup>2</sup>

Received: Februari 2026

Accepted: Februari 2026

Published: Februari 2026

### Abstract :

*Divorce affects not only legal relationships but also the emotional and spiritual stability of families. Many post-divorce individuals experience psychological distress, role disorientation, and difficulties in reconstructing life meaning. This article aims to analyze the integration of Islamic family psychology and modern psychological approaches in strengthening post-divorce emotional resilience. This study employs a qualitative library-based method with a normative-psychological analysis of family resilience theory, emotional regulation, and Islamic spiritual values. The findings indicate that post-divorce emotional resilience can be enhanced through adaptive emotional management, relational reconstruction, and spiritual reinforcement such as patience, trust in God, and self-purification. This integrative framework offers a relevant conceptual model for supporting emotional recovery among Muslim families in the Indonesian socio-religious context.*

**Keywords:** *emotional resilience; divorce; Islamic family psychology; emotional regulation*

### Abstrak :

Perceraian tidak hanya berdampak pada putusannya hubungan hukum, tetapi juga memengaruhi stabilitas emosional dan spiritual keluarga. Banyak individu pascacerai mengalami tekanan psikologis, disorientasi peran, serta kesulitan membangun makna hidup yang baru. Artikel ini bertujuan menganalisis integrasi psikologi keluarga Islam dengan pendekatan psikologi modern dalam membangun ketahanan emosional keluarga pascacerai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan dengan analisis normatif-psikologis terhadap teori resiliensi keluarga, regulasi emosi, dan nilai-nilai spiritual Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa ketahanan emosional keluarga pascacerai dapat diperkuat melalui pengelolaan emosi yang adaptif, rekonstruksi relasi keluarga, serta penguatan dimensi spiritual seperti kesabaran, tawakal, dan tazkiyatun nafs. Integrasi kedua pendekatan tersebut menghasilkan kerangka konseptual yang relevan untuk mendukung pemulihan emosional keluarga muslim pascacerai dalam konteks sosial keagamaan di Indonesia.

**Kata Kunci:** ketahanan emosional; perceraian; psikologi keluarga Islam; regulasi emosi

## INTRODUCTION

Perceraian merupakan salah satu fase krisis keluarga yang paling berat dalam perjalanan kehidupan rumah tangga. Peristiwa ini tidak hanya menandai berakhirnya ikatan pernikahan secara hukum, tetapi juga mengubah struktur relasi, pola komunikasi, dan keseimbangan emosional anggota keluarga. Bagi sebagian orang, perceraian merupakan jalan keluar dari konflik rumah tangga yang berkepanjangan. Namun pada saat yang sama, perceraian juga menimbulkan berbagai tekanan psikologis seperti kecemasan, rasa

kehilangan, kekecewaan, kebingungan identitas peran, hingga gangguan relasi sosial (Dariyo, 2017; Santrock, 2018; Gross, 2015). Dampak ini tidak hanya dialami oleh pasangan yang bercerai, tetapi juga meluas pada anak, keluarga besar, bahkan lingkungan sosial di sekitarnya.

Dalam perspektif psikologi keluarga, perceraian dipahami sebagai guncangan besar dalam sistem keluarga. Ketika struktur keluarga berubah, maka keseimbangan emosional seluruh anggota keluarga ikut terpengaruh. Sebagian keluarga mungkin mampu bangkit dan beradaptasi, tetapi sebagian lainnya terjebak dalam konflik emosional yang panjang, penarikan diri, luka batin, bahkan kehilangan kemampuan membangun relasi yang sehat (Walsh, 2016). Pada titik inilah, konsep ketahanan emosional (*emotional resilience*) menjadi sangat penting untuk memahami bagaimana keluarga menghadapi tekanan hidup pascacerai.

Dalam konteks keluarga muslim, beban psikologis tersebut sering kali terasa lebih berat. Selain menghadapi tekanan emosional, keluarga juga berhadapan dengan nilai keagamaan dan norma sosial yang memandang pernikahan sebagai amanah suci. Tidak sedikit individu yang merasa bersalah, gagal, atau berdosa karena perceraian. Ada juga yang merasa kehilangan arah spiritual karena tidak mampu menerima takdir hidupnya. Kondisi emosional seperti ini dapat memengaruhi cara keluarga menjalani kehidupan setelah perceraian, baik dalam pengasuhan anak, relasi sosial, maupun praktik keagamaan sehari-hari. Pada saat yang sama, dimensi spiritual juga dapat menjadi sumber kekuatan batin yang membantu proses pemulihan psikologis keluarga muslim (Najati, 2005).

Padahal, Islam sebenarnya menyediakan seperangkat nilai spiritual yang kaya untuk membantu manusia menghadapi ujian hidup. Nilai seperti sabar, tawakal, ikhlas, syukur, dan tazkiyatun nafs tidak hanya memiliki makna moral, tetapi juga fungsi psikologis yang signifikan sebagai bentuk coping mechanism terhadap tekanan emosional. Melalui nilai-nilai tersebut, individu diajak untuk menerima kenyataan hidup, mengendalikan amarah, memelihara harapan, dan membangun makna atas setiap peristiwa. Hanya saja, nilai-nilai ini sering dipahami secara normatif-doktrinal, belum dikaji secara mendalam sebagai bagian dari proses pembentukan ketahanan emosional keluarga (Al-Ghazali, 2005).

Di sisi lain, kajian psikologi modern telah banyak membahas bagaimana manusia dapat mengelola emosi, beradaptasi dengan perubahan hidup, dan membangun kembali keseimbangan psikologis setelah mengalami krisis. Konsep seperti *emotion regulation*, *family resilience*, dan *meaning-making* memberikan kerangka analitis yang kuat untuk memahami respons emosional manusia terhadap tekanan hidup (Walsh, 2016; Santrock, 2018). Namun, kajian ini sering kali tidak memasukkan dimensi spiritual sebagai variabel penting, terutama dalam konteks masyarakat religius seperti Indonesia.

Di sinilah letak persoalan yang ingin dijawab dalam artikel ini. Selama ini, penelitian tentang perceraian pada keluarga muslim lebih banyak berfokus pada dampak sosial, ekonomi, dan psikologisnya. Sementara itu, kajian

mengenai bagaimana nilai-nilai psikologi keluarga Islam berperan dalam membentuk ketahanan emosional keluarga pascacerai masih relatif terbatas. Bahkan, kajian yang secara khusus mengintegrasikan pendekatan psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual Islam dalam membangun ketahanan emosional keluarga muslim, masih jarang ditemukan. Padahal, dalam realitas masyarakat muslim Indonesia, agama merupakan sumber rujukan utama dalam menghadapi tekanan hidup (Zed, 2014).

Dengan demikian, research gap dalam penelitian ini terletak pada kurangnya kajian integratif yang mempertemukan psikologi modern dan psikologi keluarga Islam dalam konteks ketahanan emosional pascacerai. Banyak penelitian masih memosisikan keduanya secara terpisah: psikologi modern fokus pada aspek kognitif-emosional, sedangkan psikologi Islam fokus pada aspek spiritual-moral. Padahal, dalam kehidupan nyata, kedua dimensi ini berjalan berdampingan dan saling memengaruhi.

Oleh karena itu, artikel ini menawarkan novelty berupa kerangka konseptual yang mengintegrasikan teori ketahanan emosional dalam psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual Islam. Integrasi ini tidak dimaksudkan untuk mengganti salah satu pendekatan, tetapi untuk mempertemukan keduanya agar menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana keluarga muslim pascacerai membangun ketahanan emosional. Dengan pendekatan ini, ketahanan emosional tidak hanya dipahami sebagai kemampuan bertahan menghadapi tekanan, tetapi juga sebagai proses menemukan makna spiritual di balik ujian hidup.

Selain memberikan kontribusi teoritis, kajian ini juga memiliki implikasi praktis yang penting. Hasil pembahasan dalam artikel ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi konselor keluarga, pendidik, tokoh agama, dan pihak-pihak yang berkecimpung dalam pendampingan keluarga muslim. Dengan memahami ketahanan emosional dalam perspektif integratif, proses pendampingan dapat dilakukan secara lebih manusiawi, holistik, dan sesuai dengan nilai-nilai keagamaan masyarakat. Pada akhirnya, keluarga muslim pascacerai perlu dipandang bukan sebagai keluarga yang “gagal”, tetapi sebagai keluarga yang sedang menjalani fase kehidupan yang berbeda. Ketahanan emosional bukan berarti tidak pernah terluka, tetapi kemampuan untuk bangkit, menerima kenyataan, memperbaiki diri, dan tetap menjaga hubungan spiritual dengan Allah SWT. Melalui kerangka inilah artikel ini disusun, dengan harapan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi keluarga Islam di Indonesia, sekaligus memperkaya khazanah keilmuan tentang dinamika keluarga pascacerai.

## **RESEARCH METHOD**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena fokus kajian diarahkan pada analisis konsep dan integrasi teori psikologi keluarga Islam dengan teori psikologi modern, khususnya dalam memahami ketahanan emosional keluarga pascacerai. Data penelitian diperoleh dari sumber-sumber

tertulis yang relevan, berupa buku, jurnal ilmiah, dan karya akademik lain yang membahas psikologi keluarga, perceraian, ketahanan keluarga, serta nilai-nilai spiritual dalam Islam (Zed, 2014).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis dengan memilih sumber yang memiliki relevansi tematik dan kredibilitas akademik. Literatur yang digunakan dianalisis dengan pendekatan normatif-psikologis, yaitu memadukan kajian normatif terhadap konsep psikologi keluarga Islam dengan analisis psikologis terhadap teori ketahanan emosional dan regulasi emosi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk melihat keterkaitan antara nilai-nilai spiritual Islam dan mekanisme psikologis dalam proses pemulihan emosional keluarga pascacerai.

Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui tahapan pengelompokan konsep, penafsiran makna, dan sintesis teori. Tahap ini bertujuan untuk merumuskan kerangka konseptual yang integratif antara psikologi keluarga Islam dan psikologi modern. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk deskriptif-analitis untuk menggambarkan secara komprehensif bagaimana integrasi kedua pendekatan tersebut dapat memperkuat ketahanan emosional keluarga muslim pascacerai dalam konteks sosial keagamaan Indonesia.

## **FINDINGS AND DISCUSSION**

### **Dinamika Psikologis Keluarga Pascacerai**

Perceraian bukan hanya berakhirnya hubungan hukum antara suami dan istri, tetapi juga menjadi titik perubahan besar dalam struktur emosional keluarga. Pada fase awal pascacerai, keluarga biasanya memasuki periode krisis yang ditandai oleh perubahan peran, jarak emosional, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Individu di dalam keluarga sering merasa kehilangan figur, kehilangan dukungan emosional, bahkan kehilangan rasa aman psikologis yang sebelumnya mereka rasakan dalam ikatan keluarga utuh. Secara alami, kondisi ini memunculkan reaksi emosional seperti kesedihan, kemarahan, kekecewaan, kecemasan, hingga tekanan batin yang berkepanjangan, baik pada orang tua maupun anak (Santrock, 2018). Jika tidak dikelola dengan baik, gejala emosional ini dapat berkembang menjadi stres kronis yang memengaruhi fungsi sosial dan kesejahteraan psikologis keluarga.

Pada saat yang sama, perceraian juga memaksa anggota keluarga untuk menyesuaikan diri dengan pola relasi baru. Misalnya, peran pengasuhan yang sebelumnya dibagi dua kini harus dijalankan oleh salah satu pihak. Kondisi ini sering melahirkan konflik batin karena individu harus beradaptasi dengan tanggung jawab yang lebih besar, sementara kemampuan emosionalnya belum sepenuhnya pulih. Anak-anak pun tidak jarang mengalami kebingungan identitas emosional, terutama jika mereka berada di antara dua figur orang tua yang berpisah. Di sinilah dinamika psikologis keluarga pascacerai tampak sebagai proses yang kompleks: di satu sisi mereka berusaha bertahan, namun di sisi lain masih diliputi luka emosional akibat perpisahan.

Dalam konteks keluarga muslim, dinamika ini menjadi semakin sensitif karena perceraian tidak sekadar dipahami sebagai peristiwa sosial, tetapi juga

sarat dengan dimensi moral dan spiritual. Sebagian individu mungkin merasa bersalah karena menganggap perceraian sebagai kegagalan menjaga amanah rumah tangga. Sebagian lagi mungkin merasa terluka karena adanya pengkhianatan kepercayaan atau konflik yang panjang sebelum perceraian terjadi. Konflik batin seperti ini sering kali memperdalam luka emosional dan memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri serta relasinya dengan orang lain. Karena itu, krisis psikologis pascacerai tidak bisa hanya dilihat dari sisi legal-formal, tetapi juga perlu dipahami sebagai krisis identitas, harga diri, dan rasa bermakna dalam kehidupan keluarga.

Pada tahap inilah terlihat bahwa dinamika psikologis keluarga pascacerai sesungguhnya merupakan proses reorganisasi kehidupan keluarga, bukan sekadar reaksi emosional sesaat. Keluarga harus menata ulang pola komunikasi, peran, serta batas relasi antaranggota agar tetap berfungsi secara sehat. Hal ini sejalan dengan pandangan Santrock (2018) yang menjelaskan bahwa perceraian menuntut keluarga untuk melakukan reorganisasi identitas diri dan sistem relasi secara menyeluruh. Dengan kata lain, problem psikologis yang muncul pascacerai bukan hanya akibat luka emosional individual, melainkan juga akibat perubahan sistemik dalam struktur keluarga. Oleh karena itu, pemahaman terhadap dinamika psikologis keluarga pascacerai perlu diletakkan dalam kerangka proses yang berlapis: meliputi reaksi emosional, perubahan relasi, serta upaya keluarga untuk menemukan kembali keseimbangan barunya.

#### **Ketahanan Emosional sebagai Proses Adaptasi Pascacerai**

Ketahanan emosional pada keluarga pascacerai tidak dapat dipahami sebagai kondisi yang langsung terbentuk begitu perceraian selesai secara hukum. Justru pada fase inilah keluarga memasuki proses adaptasi psikologis yang panjang dan melelahkan. Individu di dalam keluarga sering kali masih membawa luka emosional akibat konflik yang terjadi sebelum perceraian, sekaligus harus menghadapi realitas kehidupan baru yang penuh ketidakpastian. Dalam situasi seperti ini, munculnya perasaan marah, kecewa, hampa, atau putus asa merupakan reaksi yang alamiah. Namun, kemampuan keluarga untuk keluar dari fase krisis ini sangat bergantung pada sejauh mana mereka mampu mengelola emosi, bukan menekan atau menafikannya, melainkan mengenali, menerima, dan menyesuaikan diri terhadap kenyataan yang ada (Gross, 2015).

Ketahanan emosional kemudian berkembang ketika individu mulai mampu menata ulang cara pandanginya terhadap diri sendiri, orang lain, serta masa depannya. Misalnya, seorang ibu tunggal yang sebelumnya mengalami ketergantungan emosional pada pasangannya, perlahan belajar kembali membangun rasa percaya diri dan kemandirian. Atau seorang anak yang semula merasa kehilangan figur keluarga utuh, secara bertahap mulai memahami kondisi orang tuanya dan menemukan bentuk ikatan emosional baru yang lebih realistis. Proses ini tidak selalu berjalan mulus. Ada kalanya keluarga mengalami pasang-surut emosi, kembali teringat pada masa lalu, atau memunculkan kembali konflik lama. Namun selama terdapat kesediaan untuk

menerima kondisi yang ada dan berusaha menata kehidupan secara bertahap, ketahanan emosional akan perlahan tumbuh.

Dalam perspektif psikologi keluarga, ketahanan emosional bukan berarti hilangnya rasa sakit atau kekecewaan, tetapi kemampuan untuk tetap berfungsi secara sehat meskipun tekanan hidup masih ada. Keluarga yang resilient mampu menjadikan pengalaman pahit sebagai bahan refleksi, bukan sebagai sumber kebencian yang berlarut-larut. Mereka belajar menata ulang komunikasi, membangun dukungan sosial, serta memaknai ulang peran masing-masing dalam sistem keluarga yang baru. Walsh (2016) menegaskan bahwa resiliensi keluarga merupakan proses aktif yang melibatkan keyakinan hidup, pola interaksi yang suportif, serta kemampuan memaknai krisis sebagai bagian dari perjalanan hidup. Artinya, ketahanan emosional bukan hadiah yang diberikan oleh keadaan, tetapi hasil dari proses belajar keluarga dalam menghadapi krisis secara sadar.

Dengan demikian, ketahanan emosional pascacerai dapat dipahami sebagai proses adaptasi psikologis yang berlapis: dimulai dari penerimaan terhadap realitas, pengelolaan emosi, penataan relasi keluarga, hingga pembentukan makna hidup yang baru. Dalam konteks keluarga muslim, proses ini semakin kuat apabila disertai kesadaran spiritual bahwa setiap ujian hidup mengandung hikmah untuk pendewasaan jiwa. Dengan cara pandang seperti ini, pengalaman perceraian tidak lagi dilihat semata sebagai kegagalan, melainkan sebagai fase kehidupan yang harus dihadapi secara bijak dan bertanggung jawab. Perspektif ini memperkuat gagasan bahwa resiliensi emosional bukan hanya persoalan psikologis, tetapi juga spiritual, yang menuntun keluarga untuk terus bergerak menuju kondisi psikologis yang lebih sehat dan stabil dalam jangka panjang.

### **Peran Nilai-Nilai Psikologi Keluarga Islam dalam Pemulihan Emosional**

Dalam perspektif psikologi keluarga Islam, proses pemulihan emosional keluarga pascacerai tidak hanya dipandang sebagai usaha manusia untuk menata ulang kehidupan psikologisnya, tetapi juga sebagai perjalanan spiritual. Nilai-nilai seperti sabar, tawakal, ikhlas, dan tazkiyatun nafs memiliki peran penting dalam membentuk ketenangan batin dan kestabilan emosi. Ketika seseorang meyakini bahwa setiap peristiwa hidup merupakan bagian dari takdir Allah, ia cenderung lebih mampu menerima kenyataan pahit tanpa terjebak pada rasa marah dan penolakan yang berkepanjangan. Keyakinan spiritual ini menumbuhkan perasaan bahwa hidup tetap memiliki arah dan makna, meskipun terjadi peristiwa yang berat seperti perceraian. Karena itu, nilai-nilai agama tidak hanya berfungsi sebagai tuntunan moral, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang membantu menata ulang keseimbangan jiwa.

Selain itu, ajaran Islam menekankan pentingnya pengendalian diri dan penyucian hati (tazkiyatun nafs). Dalam konteks keluarga pascacerai, ajaran ini mendorong individu untuk mengelola luka emosional dengan cara yang bijaksana—bukan dengan membalas dendam, menyalahkan diri sendiri, atau menumbuhkan kebencian yang berlarut-larut. Praktik ibadah seperti shalat,

dzikir, dan doa juga dapat menjadi media terapi spiritual yang membantu menenangkan emosi, mengurangi kecemasan, serta menumbuhkan harapan terhadap masa depan. Dengan demikian, spiritualitas Islam berperan sebagai coping mechanism yang memungkinkan individu untuk tetap berfungsi secara sehat, sekalipun beban emosional yang dihadapi cukup berat (Najati, 2005).

Nilai-nilai tersebut juga memperkuat relasi sosial dalam keluarga. Ketika anggota keluarga berusaha menumbuhkan kesabaran, empati, dan husnuzhan (berbaik sangka), maka komunikasi yang sebelumnya penuh kecurigaan dan emosi negatif dapat perlahan berubah menjadi lebih konstruktif. Orang tua, misalnya, terdorong untuk tetap menjaga hubungan yang baik demi perkembangan anak, meskipun ikatan perkawinan telah berakhir. Sikap seperti ini selaras dengan konsep rahmah dalam Islam, yaitu kasih sayang yang tidak bersyarat terhadap sesama anggota keluarga. Dalam jangka panjang, suasana emosional yang lebih tenang akan mempercepat proses pemulihan psikologis, karena keluarga tidak lagi terjebak dalam konflik emosional yang melelahkan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai psikologi keluarga Islam memiliki peran yang sangat signifikan dalam proses pemulihan emosional keluarga pascacerai. Nilai spiritual tidak hanya membentuk kekuatan mental dan pengendalian emosi, tetapi juga menjadi landasan dalam membangun relasi yang lebih dewasa dan penuh kasih sayang. Pandangan ini sejalan dengan gagasan Najati (2005) bahwa keimanan memiliki efek terapeutik dalam menumbuhkan ketenangan jiwa dan keseimbangan batin. Artinya, semakin kuat spiritualitas yang dimiliki anggota keluarga, semakin besar peluang mereka untuk bangkit dari krisis emosional pascacerai dan menjalani kehidupan dengan lebih matang secara psikologis maupun spiritual.

### **Integrasi Psikologi Keluarga Islam dan Psikologi Modern**

Integrasi antara psikologi keluarga Islam dan psikologi modern menjadi penting ketika kita melihat bahwa kedua pendekatan ini sebenarnya memiliki tujuan yang sama, yaitu membantu individu dan keluarga mencapai kondisi psikologis yang sehat. Psikologi modern memberikan kerangka teoritis yang sistematis mengenai dinamika emosi, proses pembentukan resiliensi, serta bagaimana keluarga beradaptasi terhadap situasi krisis setelah perceraian. Melalui konsep seperti emotion regulation, family functioning, dan family resilience, psikologi modern menawarkan pemahaman ilmiah mengenai faktor-faktor yang membuat keluarga mampu bertahan di tengah tekanan (Gross, 2015; Walsh, 2016). Namun, pendekatan ini sering kali bersifat sekuler dan cenderung netral terhadap dimensi spiritual yang justru memiliki posisi sangat penting dalam kehidupan keluarga muslim.

Di sisi lain, psikologi keluarga Islam menempatkan spiritualitas sebagai inti dalam membentuk ketenangan batin dan ketahanan emosional. Nilai-nilai seperti sabar, tawakal, syukur, dan tazkiyatun nafs bukan hanya ajaran normatif, tetapi berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membingkai pengalaman hidup dalam perspektif iman. Ketika nilai-nilai ini diinternalisasikan, individu lebih mampu menerima kenyataan pahit, mengelola kekecewaan, serta menjadikan perceraian sebagai bagian dari takdir

Allah yang tetap mengandung hikmah. Dengan demikian, spiritualitas Islam berperan sebagai sumber daya batin yang membantu keluarga membangun ketahanan emosional secara lebih mendalam (Najati, 2005). Di titik ini, terlihat bahwa psikologi modern dan psikologi Islam sebenarnya saling melengkapi.

Integrasi keduanya dapat diwujudkan melalui pemahaman bahwa ketahanan emosional keluarga pascacerai tidak hanya bergantung pada kemampuan kognitif dan emosional, tetapi juga pada kekuatan makna spiritual yang diyakini keluarga. Psikologi modern membantu keluarga memahami dan mengelola gejolak emosi, sementara psikologi Islam membantu mereka menemukan makna dan ketenangan hati dalam proses tersebut. Dengan kata lain, resiliensi keluarga terbentuk melalui keseimbangan antara kemampuan rasional dalam mengolah pengalaman emosional dan kekuatan spiritual dalam memaknai ujian hidup. Model integratif ini sangat relevan diterapkan dalam konteks masyarakat muslim Indonesia, di mana nilai agama masih menjadi fondasi utama kehidupan keluarga (Walsh, 2016; Dariyo, 2017).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa integrasi psikologi keluarga Islam dan psikologi modern menghadirkan pendekatan yang lebih utuh dalam memahami ketahanan emosional keluarga pascacerai. Pendekatan ini tidak hanya memulihkan stabilitas psikologis, tetapi juga menumbuhkan kedewasaan spiritual, sehingga keluarga tidak sekadar "bertahan", tetapi juga berkembang menjadi lebih matang dalam menyikapi realitas hidup. Perspektif ini sejalan dengan kerangka family resilience yang menekankan peran sistem kepercayaan, dukungan relasional, dan makna hidup dalam menghadapi krisis keluarga (Walsh, 2016). Oleh karena itu, pendekatan integratif ini layak dijadikan dasar bagi pengembangan intervensi psikologi keluarga Islam di masa depan, khususnya dalam pendampingan keluarga muslim pascacerai di Indonesia.

## **CONCLUSION**

Artikel ini menyimpulkan bahwa perceraian merupakan krisis keluarga yang berdampak signifikan terhadap stabilitas emosional dan spiritual anggota keluarga, khususnya dalam konteks keluarga muslim. Ketahanan emosional pascacerai tidak terbentuk secara otomatis, melainkan melalui proses adaptasi yang melibatkan pengelolaan emosi, rekonstruksi relasi keluarga, dan pencarian makna atas pengalaman perceraian. Dalam hal ini, psikologi modern memberikan kerangka penting terkait regulasi emosi dan dinamika relasional, sementara psikologi keluarga Islam memperkaya proses pemulihan melalui nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, tawakal, dan tazkiyatun nafs.

Integrasi antara psikologi keluarga Islam dan psikologi modern terbukti relevan untuk membangun ketahanan emosional keluarga pascacerai secara lebih komprehensif. Pendekatan integratif ini tidak hanya membantu menstabilkan kondisi psikologis individu, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual sebagai sumber daya internal dalam menghadapi perubahan struktur keluarga. Oleh karena itu, hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi rujukan konseptual bagi pengembangan kajian psikologi keluarga Islam serta praktik

pendampingan keluarga muslim pascacerai dalam konteks sosial keagamaan Indonesia.

## **REFERENCES**

- Al-Ghazali. (2005). *Ihya' 'Ulum al-Din* (Vol. 3). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Carter, B., & McGoldrick, M. (2011). *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (4th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Dariyo, A. (2014). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta: Grasindo.
- Dariyo, A. (2017). *Psikologi keluarga*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hawari, D. (2002). *Al-Qur'an: Ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan mental*. Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Najati, M. U. (2005). *Psikologi dalam perspektif Islam*. Bandung: Pustaka Setia.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York, NY: Guilford Press.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York, NY: Broadway Books.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Thompson, R. A. (2014). Stress and child development. *The Future of Children*, 24(1), 41-59.
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York, NY: Viking.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Wright, M. O., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 15-37). Boston, MA: Springer.
- Zed, M. (2014). *Metode penelitian kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.