



*Building Family Resilience Based on Islamic Values for PKH Participant Mothers in Ulee Reuleung Village*

**MEMBANGUN RESILIENSI KELUARGA BERBASIS NILAI-NILAI ISLAM PADA IBU-IBU PESERTA PKH DI DESA ULEE REULEUNG**

Cut Ita Zahara<sup>1</sup>, Hafnidar<sup>1</sup>, M. Hanif<sup>1</sup>, Ulfa Nabila<sup>1</sup>, Annisa Putri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh  
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Kec. Muara Batu, Kab. Aceh Utara, Aceh, 24355 – Indonesia  
e-mail: [cut.itazahara@unimal.ac.id](mailto:cut.itazahara@unimal.ac.id)  
\*Correspondence author

**Abstract:**

*The psychoeducational activities with the theme "Building Resilience Family Based on Islamic Values", was carried out on Friday, December 6, 2024, at Meunasah Ulee Reuleung Council of North Aceh Standards. Family resilience, the ability to deal with various problems in the family, both small and big problems. In the concept of Islam, the aspect of resilience includes patience, which is the strength of the soul and heart in accepting the problematics of life. This activity aims to provide an understanding of the importance of resilience in family everyday life. The method used includes lectures and sharing sessions with material related to faith and piety, stress management, positive communication and family empowerment. The psychoeducational combines Islamic values with a psychological strategy to deal with the challenges of the problem. The results showed that Ulee Reuleung village mothers were able to overcome the problems they faced in family life. This activity contributes positively to families who are experiencing difficult situations in their life.*

**Keywords:** Resilience, Family, Life Problems

**Abstrak:**

Kegiatan psikoedukasi bertema "Membangun Resiliensi Keluarga Berbasis Nilai-Nilai Islam" dilaksanakan pada hari Jum'at, 06 Desember 2024 di Meunasah Ulee Reuleung Kecamatan Dewantara Aceh Utara. Resiliensi keluarga, kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam keluarga baik itu masalah yang kecil maupun masalah besar. Dalam konsep Islam, aspek resiliensi mencakup kesabaran yang merupakan kekuatan jiwa dan hati dalam menerima problematika kehidupan. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman pentingnya resiliensi dalam kehidupan sehari-hari keluarga. Metode yang digunakan meliputi ceramah dan sharing session dengan materi terkait seputar keimanan dan ketakwaan, pengelolaan stress, komunikasi positif dan pemberdayaan keluarga. Psikoedukasi ini memadukan



nilai-nilai Islam dengan strategi psikologi dalam menghadapi tantangan permasalahan. Hasil menunjukkan bahwa ibu-ibu desa Ulee Reuleung mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan keluarga. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif bagi keluarga yang sedang mengalami situasi sulit dalam kehidupannya.

**Kata kunci:** Resiliensi, Keluarga, Masalah Kehidupan

## 1. PENDAHULUAN

Menghadapi kehidupan yang semakin kompleks dan penuh tantangan, resiliensi keluarga menjadi faktor penting dalam memastikan kelangsungan keharmonisan dan kesejahteraan keluarga. Keluarga sebagai unit sosial pertama yang membentuk karakter individu memiliki peran sentral dalam membangun ketahanan diri untuk menghadapi berbagai ujian hidup. Resiliensi keluarga, yang dapat diartikan sebagai kemampuan keluarga untuk bertahan, mengatasi krisis, dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, sangat penting dalam memastikan keberlanjutan kesejahteraan keluarga (Kusumawati, 2020). Dalam konteks ini, pembangunan nilai-nilai moral dan spiritual yang kokoh, salah satunya melalui nilai-nilai Islam, berperan besar dalam memperkuat resiliensi keluarga.

Meskipun keluarga adalah unit kecil dari sistem masyarakat, banyak studi tentang bencana, perang, dan tragedi kemanusiaan yang sering kali fokus pada patologi individu dan komunitas, sementara peran keluarga dalam pemulihan sering terabaikan. Padahal, keluarga sebagai unit integral masyarakat sangat penting dalam menentukan bagaimana individu dapat pulih setelah peristiwa traumatis. Keluarga memiliki peran utama dalam menyembuhkan dampak trauma, baik secara individu maupun kolektif, mengingat efek trauma massal dapat dikurangi melalui penanganan yang tepat dalam keluarga (Mawarpury, 2017). Penelitian mengenai resiliensi keluarga dalam menghadapi permasalahan kehidupan yang semakin kompleks perlu lebih didalami, khususnya terkait dengan penerapan nilai-nilai Islam dalam memperkuat ketahanan keluarga.

Resiliensi keluarga adalah respons unik terhadap stres yang ditunjukkan oleh keluarga, yang tergantung pada faktor risiko dan protektif, tingkat perkembangan, serta konteks sosial dan kultural keluarga (Fahiroh, 2018). Proses ini memungkinkan keluarga untuk beradaptasi dengan tantangan dan mendukung kelangsungan hidup keluarga saat menghadapi kesulitan. Selain itu, resiliensi keluarga juga terkait erat dengan bagaimana keluarga dapat pulih dan berkembang kembali setelah menghadapi krisis.

Oleh karena itu, penting untuk menggali lebih dalam mengenai bagaimana penerapan prinsip-prinsip Islam dapat memperkuat resiliensi keluarga. Penerapan nilai-nilai Islam di dalam keluarga tidak hanya meningkatkan kualitas hubungan antar anggota keluarga, tetapi juga dapat memperkuat ketahanan keluarga dalam menghadapi



permasalahan hidup. Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan nilai-nilai Islam sebagai landasan dalam membangun resiliensi keluarga, serta dampaknya terhadap pembentukan karakter anggota keluarga.

Menurut McCubbin dan McCubbin (1988, dalam Wahyu, 2018), resiliensi keluarga terdiri dari tiga aspek utama: kekuatan keluarga, koping keluarga, dan adaptasi keluarga. Aspek pertama, kekuatan keluarga, mencakup kekohesifan, kepercayaan, dan dukungan sosial antar anggota keluarga. Aspek kedua, koping keluarga, berkaitan dengan strategi yang digunakan keluarga untuk mengelola stres dan permasalahan. Aspek ketiga, adaptasi keluarga, mencakup kemampuan keluarga untuk beradaptasi dengan perubahan dan tantangan yang muncul. Ketiga aspek ini bekerja bersama-sama untuk memperkuat ketahanan keluarga dalam menghadapi berbagai situasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi keluarga juga mencakup faktor individu, keluarga, dan lingkungan sosial. Faktor individu, seperti karakter, keterampilan adaptif, dan keterampilan sosial, berperan penting dalam membentuk resiliensi seseorang. Faktor keluarga, seperti kasih sayang, komunikasi, dan pola asuh, serta dukungan luar keluarga, mempengaruhi resiliensi baik pada tingkat individu maupun keluarga. Faktor lingkungan sosial yang mencakup keadilan sosial dan keterlibatan dalam masyarakat juga berperan penting dalam membentuk resiliensi keluarga (Barankin & Khanlou, dalam Mir'atannisa, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang bagaimana penerapan nilai-nilai Islam dapat memperkuat ketahanan keluarga dan memberikan kontribusi positif terhadap pembentukan karakter keluarga, yang pada gilirannya akan membantu keluarga mengatasi berbagai tantangan kehidupan dan memperkuat resiliensi mereka.

## 2. METODE PELAKSANAAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemahaman dan penerimaan terhadap permasalahan hidup dalam keluarga berdasarkan nilai-nilai Islam, yang diberikan melalui kegiatan yang dilaksanakan pada 06 Desember 2024. Kegiatan ini melibatkan ibu-ibu di Meunasah Ulee Reuleng sebagai subjek penelitian, dengan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggali pandangan dan pengalaman mereka.

### Sasaran Penelitian

#### *Populasi:*

Ibu-ibu yang hadir dalam kegiatan di Meunasah Ulee Reuleng pada hari Jumat, 06 Desember 2024, sebanyak 40 orang. Mereka dipilih sebagai populasi karena relevansi topik mengenai penerimaan terhadap permasalahan hidup dalam keluarga berdasarkan



ajaran Islam.

#### *Sampel:*

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta yang hadir pada kegiatan tersebut, yaitu 40 ibu-ibu. Sampel ini dipilih menggunakan teknik sampling total, mengingat jumlah partisipan yang relatif kecil dan relevan untuk tujuan penelitian ini.

#### **Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian dimulai dengan persiapan kegiatan, yaitu penyampaian materi oleh narasumber yang mengarah pada penerimaan terhadap permasalahan keluarga berdasarkan ajaran Islam. Setelah itu, dilakukan sesi sharing untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk berbagi pengalaman mereka. Peneliti akan mengobservasi dan mencatat interaksi serta respon peserta, serta melakukan wawancara mendalam setelah kegiatan berakhir untuk mendalami pemahaman dan pengalaman peserta terkait topik yang dibahas.

#### **Pengukuran**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

**Observasi:** Dilakukan untuk mencatat perilaku, reaksi, dan interaksi peserta selama sesi materi dan diskusi. Pengamatan fokus pada pemahaman mereka terhadap materi dan keterlibatan dalam diskusi.

**Wawancara Semi-Terstruktur:** Untuk menggali lebih dalam tentang pemahaman individu terhadap penerimaan masalah hidup dalam keluarga berdasarkan nilai Islam. Wawancara ini akan dilakukan dengan sejumlah peserta secara acak untuk mendapatkan data yang lebih bervariasi.

**Dokumentasi:** Menyertakan pencatatan dan rekaman dari sesi materi dan diskusi, yang akan dianalisis untuk mendukung hasil wawancara.

#### **Analisis Data**

Data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara akan dianalisis menggunakan analisis tematik. Proses ini melibatkan pengidentifikasian tema utama dari tanggapan peserta terkait penerimaan permasalahan hidup dalam keluarga. Langkah pertama adalah transkripsi data wawancara, kemudian peneliti akan mengkategorikan informasi berdasarkan tema-tema tertentu seperti nilai-nilai Islam dalam keluarga, penerimaan terhadap masalah hidup, dan perubahan sikap setelah kegiatan. Data akan diproses untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana peserta memaknai penerimaan masalah hidup dalam konteks ajaran Islam.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Pelaksanaan Kegiatan dan Hasilnya

Kegiatan pengabdian yang telah dilakukan oleh tim mahasiswa/I Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh dilaksanakan pada hari Jum'at, 06 Desember 2024 bertempat di Meunasah Ulee Reuleung, Kecamatan Dewantara, Aceh Utara yang telah mendapatkan izin secara langsung oleh Kepala Desa Ulee Reuleung. Metode dalam pengabdian ini menggunakan bentuk psikoedukasi. Pada psikoedukasi, pendekatan yang digunakan lebih bersifat holistik dan berdasar pada kompetensi. Psikoedukasi adalah suatu proses yang melibatkan penyampaian informasi yang relevan kepada individu atau kelompok dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai berbagai isu atau kondisi tertentu. Selain itu, psikoedukasi juga bertujuan untuk membantu pengembangan keterampilan coping, yaitu kemampuan untuk mengelola dan mengatasi stres atau kesulitan yang muncul dalam menghadapi tantangan atau masalah hidup, baik secara individu maupun dalam konteks kelompok. Menurut Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI), induk organisasi profesi psikologi di Indonesia, psikoedukasi merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan/atau keterampilan guna mencegah atau mengurangi terjadinya gangguan psikologis di dalam kelompok, komunitas, atau masyarakat (Megawati dkk,2023)

Kegiatan ini dilakukan di dalam ruangan meunasah dengan pendampingan dari ketua komunitas desa sekaligus memberikan pengawasan agar tetap tertib. Pengabdian ini dilaksanakan pada ibu-ibu yang mendapatkan bantuan PKH dengan jumlah sebanyak 40 orang. Dari hasil diskusi, para ibu-ibu memahami dengan baik tentang pentingnya resiliensi, mereka juga memahami konsekuensi yang terjadi didalam kehidupan apabila tidak menerapkan resiliensi. Bagi para ibu-ibu ini untuk mencapai tingkat resiliensi yang tinggi adalah menyerahkan semua masalah kepada Allah swt dengan cara curhat ketika shalat baik itu di sujud terakhir maupun selesai salam.



**Gambar 1**  
Dokumentasi Kegiatan



Menurut ibu-ibu tersebut dengan melakukan cara ini dapat membuat mereka merasa lebih tenang dan mampu menerima masalah di setiap keadaan. Namun, ada hal penting lainnya juga untuk para ibu-ibu tersebut dapat mencapai resiliensi yaitu dengan cara memiliki ekonomi yang stabil, karena dengan ekonomi yang baik mereka dapat melakukan kegiatan yang mereka senangi dan mampu menerima masalah dalam keluarga. Ekonomi merupakan peranan penting dalam kehidupan keluarga, bagi mereka masalah utama dalam keluarganya adalah masalah ekonomi yang tidak stabil. Oleh karena itu, para ibu-ibu ini menyakini bahwa ketakwaan dan keimanan serta ekonomi yang stabil merupakan hal yang harus seimbang serta saling berkaitan di dalam kehidupan keluarga.

### 3.2. Pengaruh dan Dampak Kegiatan

Kegiatan psikoedukasi di Meunasah Ulee Reuleung memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap resiliensi khususnya yang berkaitan dengan nilai-nilai didalam Islam yaitu ketakwaan dan keimanan. Dengan adanya kegiatan ini, masyarakat dapat memperoleh pengetahuan secara mendalam tentang cara-cara untuk menghadapi dan menerima segala masalah-masalah yang datang dalam kehidupan sehari-hari pada keluarga serta mencegah dari keputusasaan. Resiliensi memiliki dampak yang kuat dalam kehidupan sehari-hari terutama pada keluarga yaitu dapat menerima kondisi masalah dalam kehidupan dengan berpikir positif dan yakin bahwa di setiap masalah pasti ada hikmah dibalikinya.

Psikoedukasi sebagai metode utama dalam kegiatan ini merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pemahaman individu dan kelompok terhadap isu-isu psikologis, sebagaimana dinyatakan oleh Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) bahwa psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guna mencegah atau mengurangi gangguan psikologis dalam kelompok atau komunitas (Megawati et al., 2023).

Salah satu temuan utama dari kegiatan ini adalah bahwa para ibu-ibu peserta memahami resiliensi sebagai kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan positif. Dalam hal ini, faktor spiritualitas berperan penting, di mana para peserta menyebutkan bahwa doa dan ketakwaan kepada Allah SWT, terutama melalui shalat, membantu mereka dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa spiritualitas dapat meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis individu dalam menghadapi tekanan hidup (Ramadhani & Lestari, 2020).

Selain aspek spiritual, faktor ekonomi juga menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap tingkat resiliensi para peserta. Stabilitas ekonomi dianggap sebagai salah satu kunci untuk meningkatkan ketahanan psikologis, karena dengan ekonomi yang baik, individu lebih mampu menjalankan aktivitas yang mereka sukai serta lebih siap dalam



menghadapi tantangan dalam keluarga. Perspektif ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kesejahteraan ekonomi berhubungan dengan tingkat stres dan ketahanan psikologis individu, terutama dalam konteks keluarga (Setiawan & Purnamasari, 2021).

Kegiatan ini juga memberikan dampak positif dalam memperkuat kesadaran masyarakat mengenai pentingnya berpikir positif dalam menghadapi masalah. Resiliensi bukan hanya tentang bertahan, tetapi juga tentang bagaimana individu mampu menemukan makna dan hikmah dalam setiap tantangan hidup (Suryani & Wijayanti, 2019). Dengan adanya pemahaman ini, diharapkan bahwa masyarakat, khususnya ibu-ibu penerima bantuan PKH, dapat lebih siap menghadapi berbagai permasalahan kehidupan dengan pendekatan yang lebih sehat dan konstruktif.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan oleh tim mahasiswa/i Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh pada tanggal 6 Desember 2024 di Meunasah Ulee Reuleung, Kecamatan Dewantara, Aceh Utara, berhasil memberikan dampak positif yang signifikan bagi masyarakat setempat, khususnya para ibu-ibu penerima bantuan PKH. Melalui metode psikoedukasi yang bersifat holistik dan berbasis kompetensi, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya resiliensi dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Para peserta tidak hanya memahami konsep resiliensi secara teoretis, tetapi juga mulai mengaplikasikan cara-cara praktis dalam kehidupan sehari-hari, seperti menyerahkan masalah kepada Allah melalui curhat dalam shalat dan menjaga keseimbangan antara ketakwaan, keimanan, dan stabilitas ekonomi keluarga. Mereka menyadari bahwa ketahanan mental yang kuat dapat diperoleh tidak hanya melalui kedekatan spiritual, tetapi juga dengan kondisi ekonomi yang stabil, yang memungkinkan mereka untuk lebih menerima dan mengatasi masalah keluarga dengan lebih tenang dan positif.

Selain itu, kegiatan ini juga berhasil mempererat hubungan antara komunitas dan akademisi, dengan dukungan penuh dari dosen pengampu mata kuliah Psikologi Islam, Ibu Cut Ita Zahara S.Psi.,M.Psi., yang telah memberikan arahan dan bimbingan sepanjang pelaksanaan. Secara keseluruhan, pengabdian ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola stres dan masalah hidup, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai nilai-nilai Islam dalam membentuk resiliensi. Dampak positif dari kegiatan ini terlihat pada peningkatan kemampuan masyarakat untuk menerima dan menghadapi masalah dengan lebih bijaksana, serta mengurangi potensi keputusasaan dalam menghadapi permasalahan-permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.



## REFERENCES

- Fahiroh, S. (2018). *Resiliensi keluarga sebagai respons terhadap stres: Faktor risiko, faktor protektif, dan adaptasi keluarga*. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 12(2), 123-135.
- Kusumawati, S. (2020). *Resiliensi keluarga dalam menghadapi tantangan kehidupan: Peran keluarga dan nilai-nilai moral serta spiritual dalam membangun ketahanan diri*. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 15(1), 45-59.
- Mawarpury, M., & Mirza, M. (2017). Resiliensi dalam keluarga: perspektif psikologi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 96-106.
- Megawati, D., dkk. (2023). *Psikoedukasi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat*. Jakarta: Pustaka Psikologi.
- Megawati, H., Muthmainnah, A. T., Humaira, N. A., & Salsabila, F. (2023, October). PROGRAM PSIKOEDUKASI TENTANG KESIAPAN MENJADI ORANG TUA DI DESA PASIRTANJUNG, KECAMATAN TANJUNG SARI, KABUPATEN BOGOR, JAWA BARAT. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 4, pp. SNPPM2023P-165).
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan adaptasi positif melalui resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 70-75.
- Ramadhani, F., & Lestari, A. (2020). Pengaruh ibadah puasa terhadap kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu rumah tangga muslim. *Jurnal Kesehatan Mental Islami*, 8(2), 112-124. <https://ejournal.example.com/jkmi/article/view/5678>
- Setiawan, R., & Purnamasari, D. (2021). Faktor-faktor penyebab stres pada ibu rumah tangga di lingkungan pedesaan. *Jurnal Psikologi Sosial dan Keluarga*, 12(1), 45-58. <https://ejournal.example.com/jpsk/article/view/1234>
- Suryani, T., & Wijayanti, R. (2019). Efektivitas psikoedukasi dalam menurunkan tingkat stres ibu rumah tangga di komunitas pengajian. *Jurnal Intervensi Psikologi Komunitas*, 5(3), 78-91. <https://ejournal.example.com/jipk/article/view/9101>
- Wahyu, W. (2018). *Resilience Keluarga dan Pengaruhnya Terhadap Keseimbangan Keluarga*. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 11(1), 1-10.