

Psikodinamika Resiliensi Istri: Peran Determinasi Self-Love dan Coping Spiritual dalam Keharmonisan Keluarga

Fithri Choirunnisa Siregar ^{1*}, Mahyudin Ritonga ², Desi Asmaret ³, Wulandari ⁴

¹ UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary, Padangsidempuan, Indonesia

^{2,3} Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Indonesia

⁴ STITNU Sakinah Dharmasraya, Indonesia

Corresponding Author:  fithrich@unisyahada.ac.id*

ABSTRACT

The resilience crisis experienced by wives within modern family structures is often rooted in a disconnection between intrapersonal needs and transcendental orientation. This study aims to provide an in-depth analysis of the psychodynamics of wives' resilience by positioning self-love as a manifestation of *hablumminannas* (the horizontal dimension of human relationships) and spiritual coping as a manifestation of *hablumminallah* (the vertical dimension of the relationship with God) in maintaining family harmony. Employing a qualitative approach with an interpretative phenomenological design, data were collected through in-depth interviews with married women who had encountered significant family stressors yet successfully maintained domestic stability. Data were analyzed using an explicative analysis technique to uncover the essential structure of participants' lived experiences. The findings reveal that self-love determination functions as an ego-regulating mechanism that prevents pathological self-abnegation, while spiritual coping serves as a cognitive reappraisal mechanism that transforms suffering into theological meaning. The integration of these two dimensions forms a "theo-psychological resilience axis" that enables wives to transcend primitive self-defense mechanisms and achieve mature adaptation. The originality of this study lies in its reconceptualization of self-love, which is often perceived as selfish within secular perspectives, as an ethical obligation to safeguard the trust of the self within the framework of Islamic spirituality. The findings underscore the importance of family-based clinical interventions that integrate self-esteem enhancement through self-appreciation and transcendental spiritual support.

Keywords: Family Resilience, Psychodynamics, Self-Love, Spiritual Coping, *Hablumminallah*, *Hablumminannas*.

ARTICLE INFO

Article history:

Received
March 09, 2026

Revised
May 25, 2026

Accepted
June 20, 2026

Journal Homepage <https://www.attractivejournal.com/index.php/aj/>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

@ 2026 by the authors

Published by CV. Creative Tugu Pena

PENDAHULUAN

Diskursus mengenai ketahanan keluarga dalam transisi sosiokultural global saat ini menuntut redefinisi terhadap peran resiliensi istri sebagai pilar stabilitas domestik. Secara makro, resiliensi keluarga tidak lagi dipandang sebagai sifat statis, melainkan sebuah proses dinamis yang melibatkan adaptasi positif terhadap stresor signifikan (Walsh, 2022). Namun, dalam lanskap psikologi kontemporer, pemahaman mengenai mekanisme internal yang menggerakkan resiliensi tersebut masih terjebak dalam dikotomi antara pemenuhan kebutuhan individual dan tuntutan kolektif-religius (Masten, 2021).

Fenomena krisis pernikahan di Indonesia menunjukkan bahwa beban ganda dan ekspektasi sosial terhadap istri sering kali memicu kerentanan psikologis yang mendalam. Prime et al. (2020) mengidentifikasi bahwa kesejahteraan keluarga sangat bergantung pada bagaimana

individu di dalamnya mengelola risiko dan resiliensi secara simultan. Di Indonesia, tantangan ini menjadi lebih kompleks karena adanya persinggungan antara nilai-nilai tradisional dan modernitas yang menuntut peran istri yang lebih luas namun tetap terjaga dalam bingkai keharmonisan (Lestari, 2024).

Kajian literatur mutakhir menunjukkan bahwa sistem keyakinan merupakan elemen sentral dalam resiliensi keluarga (Casmimi, 2020). Dalam konteks masyarakat Muslim, hubungan vertikal dengan Tuhan (*hablumminallah*) sering kali diposisikan sebagai sumber kekuatan utama. Namun, riset oleh Afzal dan Rashid (2022) serta Pargament dan Abu-Raiya (2022) mengisyaratkan bahwa mekanisme koping spiritual ini memerlukan perantara variabel psikologis yang bersifat horizontal untuk dapat berfungsi secara optimal dalam relasi interpersonal.

Ketegangan teoretis mulai muncul ketika diskursus mengenai self-love (mencintai diri sendiri) diperkenalkan ke dalam bingkai keluarga Muslim. Anwar dan Fitriani (2021) berargumen bahwa konsep self-love dalam psikologi Islam bukanlah bentuk narsisme, melainkan fondasi kesehatan mental yang berbasis pada apresiasi terhadap fitrah kemanusiaan. Meski demikian, terdapat persepsi yang mengakar bahwa fokus pada diri sendiri dapat mengancam keutuhan keluarga, yang sering kali menyebabkan istri mengabaikan kesejahteraan mentalnya demi kerukunan domestik (Mufidah, 2020).

Inkonsistensi temuan penelitian terdahulu memperparah kekosongan teoretis ini. Di satu sisi, Septiani (2025) menemukan bahwa resiliensi spiritual menjamin stabilitas jangka panjang, namun di sisi lain, Mawaddah (2022) menunjukkan bahwa tanpa penyesuaian diri yang berbasis self-love, istri rentan mengalami depersonalization. Hal ini mengindikasikan bahwa spiritualitas saja tidak cukup jika tidak dibarengi dengan keberhargaan diri yang memadai (self-worth), yang dalam terminologi Islam dapat dikategorikan sebagai *hablumminannas* terhadap diri sendiri (Fakhrasbi et al., 2022).

Persoalan konseptual yang lebih dalam terletak pada aspek psikodinamika, di mana struktur ego istri sering kali mengalami tekanan antara dorongan Id (kebutuhan pribadi), Superego (norma agama/sosial), dan realitas domestik. Halimah dan Kurniawan (2023) menekankan perlunya melihat dinamika kepribadian secara utuh untuk memahami mengapa seorang istri mampu bertahan dalam konflik. Tanpa determinasi self-love, mekanisme pertahanan diri yang muncul cenderung bersifat regresif atau patologis (Hadi, 2022).

Keterbatasan teori dominan saat ini adalah kegagalannya dalam mensinergikan variabel intrapersonal (self-love) dan transpersonal (spiritual coping) ke dalam satu model resiliensi yang koheren. Kebanyakan studi masih menempatkan keduanya secara terpisah, sehingga gagal menangkap dinamika "Poros Resiliensi Teo-Psikologis". Padahal, koping spiritual yang efektif memerlukan subjek yang memiliki harga diri yang kuat agar tidak terjebak dalam spiritual bypassing—penggunaan dalih agama untuk menghindari penyembuhan luka emosional (Kamilah, 2023).

Lebih lanjut, riset oleh Badr (2023) menunjukkan bahwa bagi istri Muslim, resiliensi spiritual adalah hasil dari dialog batin yang kontinu antara penderitaan dan pemaknaan ilahi. Proses ini sejalan dengan temuan Farghadani et al. (2021) yang menegaskan bahwa kepuasan pernikahan berkorelasi signifikan dengan efektivitas koping religius. Namun, determinasi untuk mencintai diri sendiri sebagai bentuk tanggung jawab etis terhadap amanah Tuhan atas diri sendiri belum dieksplorasi secara tajam dalam literatur resiliensi (Anwar & Fitriani, 2021).

Posisi penelitian ini menjadi krusial untuk mengisi celah antara psikologi Barat yang berfokus pada individu dan psikologi Islam yang berfokus pada ketundukan spiritual. Salsabila (2023) telah memulai upaya ini dengan melihat pengaruh self-love terhadap kepuasan pernikahan, namun belum menyentuh mekanisme psikodinamika resiliensi di bawah tekanan stresor berat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendekonstruksi dan membangun kembali konsep resiliensi istri yang mengintegrasikan kedua dimensi tersebut (Juliana, 2025).

METODE

Secara metodologis, penelitian ini menantang pendekatan kuantitatif yang dominan dengan menggunakan Fenomenologi Interpretatif untuk menggali struktur esensial pengalaman

istri (Halimah & Kurniawan, 2023). Hal ini sejalan dengan kebutuhan akademik untuk memahami "bagaimana" dan "mengapa" sebuah fakta psikologis ditemukan dalam data, bukan sekadar "sejauh mana" hubungannya. Penekanan pada pengalaman subjektif ini memungkinkan penemuan kebaruan dalam hal proses transformasi intrapsikis (Pratiwi, 2024).

Signifikansi akademik dari penelitian ini terletak pada tawarannya mengenai kebaruan integratif-teoretis. Kita perlu merumuskan kembali bahwa keharmonisan keluarga bukan hasil dari peniadaan diri istri (self-abnegation), melainkan hasil dari kekuatan ego yang didukung oleh cinta diri yang sehat dan penyerahan diri yang spiritual (Zuhdi, 2026; Ghazali, 2024). Penemuan model ini diharapkan dapat menjadi rujukan baru dalam pengembangan psikologi klinis keluarga di Indonesia (Subandi, 2022).

Dampak praktis dari penelitian ini juga sangat signifikan bagi para praktisi bimbingan konseling keluarga. Pengetahuan mengenai determinan self-love sebagai variabel hablumminannas dapat membantu konselor dalam merancang intervensi yang meningkatkan efikasi diri istri tanpa mengabaikan nilai spiritualitasnya (Dewi & Hasanah, 2025). Hal ini didukung oleh temuan Yuniar (2024) bahwa perawatan diri yang tepat berkontribusi pada dinamika keluarga yang lebih sehat.

Menghadapi tahun-tahun mendatang (2024-2026), tantangan keluarga akan semakin dipengaruhi oleh pergeseran nilai digital dan sosial. Oleh karena itu, penguatan resiliensi yang berbasis pada identitas diri yang kokoh dan akar spiritual yang dalam menjadi mutlak diperlukan (Septiani, 2025; Sudarsono, 2023). Melalui lensa psikodinamika, kita akan melihat bahwa resiliensi istri adalah manifestasi dari harmoni antara Hablumminallah dan Hablumminannas yang terwujud dalam keseimbangan mental dan ketenangan spiritual (Ramadhani, 2021; Nurhayati, 2021).

Penelitian ini berpijak pada posisi ontologis Relativisme Kontekstual, yang memandang bahwa resiliensi bukan merupakan realitas objektif yang seragam, melainkan konstruksi makna yang tertanam dalam pengalaman subjektif istri sebagai agen moral. Secara epistemologis, penelitian ini mengadopsi paradigma Interpretivisme-Konstruktif, di mana pengetahuan dihasilkan melalui interaksi dialektis antara peneliti dan partisipan. Pilihan ini bersifat krusial karena fenomena "Psikodinamika" dan "Spiritual Coping" tidak dapat diakses melalui observasi empiris-positivistik yang reduksionis. Sebaliknya, hal tersebut menuntut akses pada "dunia dalam" (*inner world*) subjek untuk memahami bagaimana ketegangan intrapsikis dinegosiasikan (Halimah & Kurniawan, 2023).

Design penelitian adalah Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Berbeda dengan fenomenologi deskriptif, IPA memberikan ruang bagi peneliti untuk melakukan interpretasi ganda (*double hermeneutic*); peneliti berusaha memaknai upaya partisipan dalam memaknai pengalamannya sendiri. Desain ini memungkinkan penelitian untuk membedah struktur esensial dari integrasi self-love dan spiritual coping secara detail (*idiographic*), yang menjadi syarat mutlak dalam membangun teori integratif baru (Pratiwi, 2024).

Partisipan dipilih menggunakan teknik Purposive Homogeneous Sampling untuk memastikan kedalaman fenomena. Kriteria inklusi meliputi: (1) Istri dalam keluarga Muslim yang mengalami stresor keluarga signifikan (misalnya: krisis finansial, penyakit kronis, atau konflik peran ganda), namun menunjukkan stabilitas domestik selama minimal lima tahun; (2) Memiliki komitmen pada praktik spiritualitas; dan (3) Bersedia merefleksikan dinamika personalnya secara terbuka. Penggunaan sampel yang kecil dan homogen (5-7 partisipan) bukan merupakan keterbatasan, melainkan strategi metodologis untuk mencapai intensitas data yang memungkinkan analisis mikroskopis terhadap proses psikodinamika subjek.

Data dikumpulkan melalui Interview Semi-Terstruktur yang dirancang untuk memicu refleksi naratif, bukan sekadar jawaban faktual. Proses analisis mengikuti protokol sistematis IPA: (1) Membaca dan membaca ulang transkrip untuk membenamkan diri dalam data; (2) Pemberian catatan awal (*initial noting*) pada aspek linguistik, konseptual, dan psikologis; (3) Pengembangan tema-tema emergen; (4) Mencari koneksi antar tema untuk membentuk klaster; dan (5) Analisis lintas kasus. Proses ini menjamin bahwa pengetahuan yang dihasilkan tetap berakar pada data mentah (*grounded*) sekaligus mampu ditarik ke level abstraksi teoretis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis fenomenologis terhadap pengalaman partisipan mengungkapkan bahwa resiliensi istri tidak bekerja secara linier, melainkan melalui mekanisme "Poros Teo-Psikologis" yang mengintegrasikan determinasi self-love dan spiritual coping. Temuan menunjukkan tiga struktur esensial:

Tabel 1. Struktur Esensial Psikodinamika Resiliensi Istri

| Struktur Esensial | Mekanisme Psikodinamika | Dimensi Relasi (Aksiologi Islam) | Kontribusi Teoretis (Novelty) |
|--|---|---|--|
| 1. Ego-Regulator berbasis Self-Love | Mengubah <i>Self-Abnegation</i> (peniadaan diri) menjadi <i>Self-Preservation</i> (pemeliharaan diri). Ego mempersepsikan diri sebagai subjek yang berharga, bukan objek penderita. | Hablumminannas (Internal): Memperlakukan diri sendiri sebagai <i>Amanah</i> (titipan) Tuhan yang wajib dijaga integritasnya. | Menantang gagasan bahwa <i>self-love</i> adalah egoisme hedonistik; memposisikannya sebagai syarat stabilitas ego sebelum melayani sistem keluarga (Hadi, 2022). |
| 2. Metakognisi melalui <i>Spiritual Coping</i> | Melakukan re-evaluasi kognitif terhadap stresor. Spiritualitas berfungsi sebagai "ruang ketiga" yang memungkinkan istri mengobservasi penderitaan tanpa terlarut di dalamnya. | Hablumminallah: Penyerahan diri (<i>Tawakkul</i>) yang aktif, di mana penderitaan ditransformasikan menjadi instrumen pendewasaan spiritual. | Memperluas teori coping Pargament (2022) dengan menambahkan fungsi metakognitif: Tuhan bukan sekadar tempat pelarian, melainkan cermin untuk objektivitas konflik. |
| 3. Sinergi Poros Teo-Psikologis | Integrasi antara kekuatan ego horizontal dan ketenangan transendental vertikal. Menciptakan mekanisme pertahanan diri yang matang (<i>Sublimasi</i> dan <i>Antisipasi</i>). | Integrasi Hablumminannas: Harmoni antara hak diri (psikologis) dan kewajiban hamba (spiritual) yang memanasifestasikan keharmonisan keluarga (<i>Sakinah</i>). | Membangun model resiliensi hibrida yang melampaui "sistem adaptasi biasa" Masten (2021) menuju "sistem adaptasi transendental" (Zuhdi, 2026). |

Struktur esensial pertama berfokus pada Ego-Regulator berbasis Self-Love Determination. Secara psikodinamika, resiliensi istri bermula dari kemampuan subjek untuk melakukan renegotiasi terhadap peran Superego yang sering kali menuntut pengorbanan diri tanpa batas (*self-abnegation*). Dalam temuan ini, *self-love* tidak beroperasi sebagai narsisme, melainkan sebagai mekanisme pertahanan diri yang matang untuk menjaga integritas ego dari ancaman depersonalisasi (Hadi, 2022). Secara teologis, hal ini merepresentasikan dimensi *Hablumminannas* yang diarahkan ke dalam diri, di mana subjek memandang dirinya sebagai *Amanah* (titipan) Tuhan yang wajib dirawat. Dengan memposisikan diri sebagai subjek yang berharga, istri memiliki cadangan energi emosional yang stabil untuk menghadapi stresor domestik, sehingga mencegah terjadinya ego depletion yang biasanya menjadi pemicu keretakan hubungan (Anwar & Fitriani, 2021).

Struktur esensial kedua adalah Metakognisi melalui *Spiritual Coping*, yang berfungsi sebagai instrumen re-evaluasi kognitif terhadap realitas penderitaan. Dalam struktur ini, hubungan vertikal (*Hablumminallah*) bertindak sebagai "ruang ketiga" atau lensa eksternal yang memungkinkan istri melakukan observasi jarak jauh terhadap konflik yang dialaminya. Proses ini melampaui sekadar kepatuhan dogmatis; ia melibatkan transformasi makna di mana krisis dipersepsikan sebagai instrumen eskatologis untuk pendewasaan jiwa (Pargament & Abu-Raiya, 2022). Ketajaman metakognitif ini memungkinkan istri untuk tidak terjebak dalam reaktivitas

emosional yang destruktif, melainkan merespons konflik dengan ketenangan transendental. Spiritualitas di sini memberikan daya tahan eksistensial yang memastikan bahwa identitas diri tidak hancur meskipun sistem keluarga sedang mengalami guncangan hebat (Kamilah, 2023).

Struktur esensial ketiga, yaitu Sinergi Poros Teo-Psikologis, merupakan integrasi organik antara kekuatan ego horizontal dan ketenangan transendental vertikal. Sinergi ini menghasilkan apa yang disebut sebagai "Resiliensi Hibrida," di mana keharmonisan keluarga dicapai bukan melalui peniadaan konflik, melainkan melalui kemampuan adaptasi yang sangat maju (advanced adaptation). Istri yang resilien mampu menyeimbangkan hak diri (psikologis) dan kewajiban hamba (spiritual) secara dialektis. Temuan ini memperluas kerangka resiliensi sistemik Masten (2021) dengan menambahkan komponen transendental sebagai mesin penggerak utama. Keharmonisan yang dihasilkan bersifat autentik dan persisten karena didorong oleh individu yang telah tuntas dengan konflik intrapsikisnya sendiri, menciptakan fondasi keluarga yang tidak hanya stabil secara struktur tetapi juga sehat secara psikodinamika (Zuhdi, 2026; Ghazali, 2024).

REKONSEPTUALISASI SELF-LOVE SEBAGAI KEWAJIBAN ETIS (HABLUMMINANNAS)

Analisis terhadap struktur psikodinamika resiliensi istri mengungkapkan bahwa kemampuan bertahan dalam krisis keluarga bukanlah sebuah fenomena tunggal, melainkan hasil dari orkestrasi variabel internal yang kompleks. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi antara self-love dan spiritual coping membentuk sebuah sistem pertahanan ego yang adaptif. Secara mendasar, hal ini menantang model resiliensi tradisional yang sering kali hanya menekankan pada aspek dukungan sosial eksternal atau kepatuhan spiritual yang pasif.

Secara teoretis, keterkaitan antara self-love dan resiliensi dalam konteks ini mengonfirmasi proposisi Neff dan Germer (2023) mengenai pentingnya self-compassion sebagai penyangga psikologis. Namun, penelitian ini memperluas konsep tersebut dengan memasukkan dimensi aksiologi Islam. Self-love di sini tidak dipahami sebagai pemuasan keinginan impulsif, melainkan sebagai bentuk penghormatan terhadap diri sebagai subjek moral. Hal ini menciptakan fondasi kekuatan ego yang diperlukan untuk menahan tekanan dari tuntutan peran domestik yang ekstrem.

Ketegangan teoretis antara kepentingan diri dan pengabdian keluarga ditemukan larut ketika partisipan memandang diri mereka melalui lensa "Amanah Ilahi". Sejalan dengan pemikiran Anwar dan Fitriani (2021), keberhargaan diri (self-worth) istri menjadi katalisator bagi coping yang sehat. Tanpa rasa cinta pada diri sendiri, upaya spiritualitas cenderung berubah menjadi mekanisme pelarian yang tidak produktif. Di sinilah letak perbedaan mendasar antara resiliensi yang autentik dan resiliensi semu yang berbasis pada peniadaan diri (self-abnegation).

Analisis psikodinamika menunjukkan bahwa istri yang resilien memiliki mekanisme pertahanan diri pada level yang matang (mature defense mechanisms). Penggunaan self-love memungkinkan munculnya sublimasi, di mana kecemasan akibat konflik diubah menjadi tindakan perawatan diri yang bertujuan menjaga stabilitas emosional. Hadi (2022) mencatat bahwa kematangan ego sangat menentukan keberhasilan individu dalam menavigasi krisis, dan temuan ini membuktikan bahwa determinasi diri adalah bahan bakar utama dari kematangan tersebut.

SPIRITUAL COPING SEBAGAI RE-EVALUASI KOGNITIF DAN METAKOGNITIF (HABLUMMINALLAH)

Lebih lanjut, temuan mengenai spiritual coping dalam penelitian ini memperkuat teori Pargament dan Abu-Raiya (2022) mengenai fungsi transformatif agama. Bagi partisipan, Tuhan bukan sekadar tempat meminta solusi praktis, melainkan titik referensi untuk melakukan re-evaluasi kognitif. Dalam kondisi tekanan berat, hubungan vertikal ini memberikan "jarak psikologis" yang memungkinkan istri untuk melihat masalahnya secara lebih objektif. Fenomena ini kami sebut sebagai metakognisi spiritual, di mana keyakinan memberikan kerangka kerja untuk memahami penderitaan sebagai bagian dari pertumbuhan.

Integrasi antara dimensi horizontal (self-love) dan vertikal (spiritual coping) membentuk apa yang disebut sebagai Poros Resiliensi Teo-Psikologis. Sinergi ini menjawab ketidakkonsistenan temuan Septiani (2025) dan Mawaddah (2022) mengenai variabel mana yang lebih dominan dalam menentukan ketahanan keluarga. Penelitian ini berargumen bahwa keduanya bersifat interdependen; kekuatan spiritual memerlukan wadah psikologis yang sehat (ego yang kuat), dan sebaliknya, kesehatan ego memerlukan makna transendental agar tidak terjebak dalam hampa makna.

Dalam konteks relasi *Hablumminallah* dan *Hablumminannas*, penelitian ini menemukan bahwa cinta pada diri sendiri adalah prasyarat untuk mencintai orang lain secara berkualitas. Fakhrasbi et al. (2022) menegaskan bahwa etika terhadap diri adalah bagian dari kewajiban hamba. Partisipan yang mempraktikkan self-love cenderung memiliki batas diri (boundary) yang jelas, sehingga mereka tidak mudah mengalami burnout dalam melayani keluarga. Hal ini secara langsung berkontribusi pada pemeliharaan keharmonisan keluarga (Sakinah) dalam jangka panjang.

Secara kritis, pembahasan ini juga menyoroti bahaya spiritual bypassing yang sering terjadi di masyarakat religius. Kamilah (2023) memperingatkan bahwa penggunaan dalil agama untuk menutupi luka psikologis justru akan melemahkan resiliensi. Temuan kami menunjukkan bahwa istri yang benar-benar resilien adalah mereka yang berani menghadapi rasa sakitnya secara psikologis melalui self-love inquiry sebelum membawanya ke dalam ranah kepasihan spiritual. Ini adalah bentuk agensi teo-psikologis yang sangat aktif dan cerdas.

TANTANGAN TERHADAP FENOMENA SPIRITUAL BYPASSING

Secara kritis, temuan kami menantang kecenderungan penggunaan agama sebagai pelarian dari realitas psikologis (spiritual bypassing). Partisipan yang paling resilien adalah mereka yang mampu mengintegrasikan luka emosional mereka (self-love inquiry) dengan harapan teologis (spiritual hope). Ini memberikan implikasi konseptual baru: resiliensi yang autentik bukan merupakan "kesabaran pasif" yang sering disalahartikan dalam literatur tradisional (Mufidah, 2020), melainkan sebuah "agensi teo-psikologis". Hal ini memperkuat proposisi Subandi (2022) dan Ghazali (2024) mengenai pentingnya integrasi psikologi dan spiritualitas dalam menjaga stabilitas keluarga Muslim.

Pergeseran makna sabar juga ditemukan dalam narasi para partisipan. Jika Mufidah (2020) mengkritik konsep sabar tradisional yang cenderung menindas perempuan, temuan ini menawarkan redefinisi sabar sebagai "daya tahan aktif". Sabar dalam perspektif ini adalah keputusan sadar untuk tetap stabil karena didorong oleh harga diri yang kuat dan harapan transendental. Hal ini memodifikasi pandangan lama dan memberikan kontribusi pada pengembangan psikologi keluarga Muslim yang lebih emansipatif.

Struktur esensial yang ditemukan juga menantang model adaptasi sistem Walsh (2022). Walaupun Walsh menekankan pada proses organisasi keluarga, penelitian ini menegaskan bahwa proses organisasi tersebut sangat bergantung pada kepemimpinan psikologis istri atas dirinya sendiri. Jika "pusat kendali" internal istri rapuh, maka sistem pendukung keluarga lainnya akan ikut goyah. Oleh karena itu, resiliensi istri adalah variabel determinan yang mendahului resiliensi sistemik keluarga.

Implikasi konseptual dari temuan ini mengarah pada perlunya integrasi ilmu psikologi klinis dengan kearifan lokal-religius. Subandi (2022) telah merintis jalan ini, dan penelitian ini memperkuatnya dengan bukti fenomenologis bahwa struktur bawah sadar istri Muslim sangat dipengaruhi oleh persepsi mereka tentang Tuhan. Hubungan dengan Sang Pencipta berfungsi sebagai penyangga ego (ego-buffer) yang melindungi individu dari kehancuran total saat mengalami pengkhianatan atau kegagalan domestik.

Sinergi poros teo-psikologis ini juga menjelaskan mengapa beberapa istri mampu menunjukkan pertumbuhan pasca-trauma (post-traumatic growth). Menurut Badr (2023), pertumbuhan ini terjadi ketika individu mampu mengintegrasikan trauma ke dalam sistem makna yang baru. Dalam riset ini, self-love memberikan ruang untuk penyembuhan luka emosional, sementara spiritual coping memberikan narasi baru yang memberdayakan. Keduanya bekerja sama untuk mentransformasi krisis menjadi energi pembaruan komitmen pernikahan.

Peran tantangan sosiokultural di era disrupsi. Sudarsono (2023) menyebutkan bahwa tekanan digital meningkatkan kerentanan keluarga. Dalam situasi ini, resiliensi yang hanya berbasis pada aspek material akan mudah rapuh. Temuan ini menegaskan bahwa "jangkar" internal yang bersifat teo-psikologis memberikan stabilitas yang lebih permanen karena ia tidak bergantung pada validasi eksternal atau kondisi lingkungan yang fluktuatif.

Dari perspektif konseling, temuan ini memberikan arah baru bagi intervensi keluarga. Konselor tidak boleh hanya fokus pada teknik komunikasi antar pasangan, tetapi harus menggali bagaimana istri memandang dirinya sendiri dan bagaimana ia berkomunikasi dengan Tuhannya. Dewi dan Hasanah (2025) mendukung bahwa peningkatan self-worth adalah langkah pertama yang krusial. Tanpa penguatan poros internal ini, resolusi konflik interpersonal hanya akan menjadi perbaikan kosmetik yang bersifat sementara.

Ketajaman metodologis IPA dalam penelitian ini memungkinkan kita melihat dinamika "bolak-balik" antara keraguan diri dan keyakinan spiritual. Halimah dan Kurniawan (2023) menyatakan bahwa IPA mampu mengungkap kompleksitas yang tidak tertangkap oleh kuesioner. Dalam pembahasan ini, terlihat jelas bahwa resiliensi bukanlah kondisi statis "selalu kuat", melainkan kemampuan untuk bangkit kembali dari keraguan diri melalui mekanisme self-love dan penyerahan diri yang tepat waktu.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi pada diskusi mengenai peran ganda istri. Lestari (2024) mencatat bahwa beban ganda sering menjadi pemicu stres utama. Namun, partisipan dalam studi ini membuktikan bahwa beban tersebut dapat dikelola jika istri memiliki manajemen energi psikis yang baik melalui praktik perawatan diri (self-care) sebagai bagian dari tanggung jawab spiritual. Yuniar (2024) menemukan bahwa perawatan diri berkorelasi positif dengan resiliensi, dan penelitian ini memperdalam alasan di baliknya secara psikodinamika.

Novelty teoretis yang ditawarkan, yakni "Model Poros Resiliensi Teo-Psikologis," memosisikan diri sebagai jembatan antara psikologi sekuler dan agama. Ghazali (2024) berpendapat bahwa masa depan psikologi di Indonesia terletak pada sintesis ini. Dengan menunjukkan bahwa self-love adalah prasyarat bagi spiritualitas yang sehat, penelitian ini menghilangkan stigma negatif terhadap konsep mencintai diri sendiri dalam komunitas Muslim, sekaligus memberikan dasar ilmiah bagi praktik tersebut.

Secara akademik, pembahasan ini mengukuhkan posisi resiliensi istri sebagai subjek yang memiliki agensi. Istri tidak lagi dipandang sebagai korban keadaan atau penyangga pasif keluarga, melainkan sebagai arsitek emosional yang secara aktif membangun ketahanan melalui pemaknaan diri dan Tuhan. Zuhdi (2026) menekankan bahwa paradigma agensi ini sangat penting untuk membangun keluarga Muslim yang tangguh di masa depan.

Lebih jauh, sinergi ini menciptakan stabilitas yang kami sebut sebagai "Sakinah Dinamis". Berbeda dengan konsep sakinah yang statis dan tenang tanpa badai, sakinah dinamis adalah ketenangan yang diraih melalui perjuangan batin mengelola konflik intrapsikis. Keharmonisan keluarga dalam temuan ini adalah hasil dari kemampuan istri untuk tetap "utuh" sebagai individu meskipun berada di tengah badai relasional. Hal ini memperkuat proposisi Nurhayati (2021) tentang ketenangan jiwa sebagai fondasi keluarga.

Resiliensi istri adalah sebuah pencapaian teo-psikologis. Dengan menyatukan kebutuhan ego akan keberhargaan diri dan kebutuhan jiwa akan makna transendental, istri menciptakan perisai yang kokoh bagi dirinya dan keluarganya. Penemuan ini memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan literatur psikologi keluarga yang menghargai integritas manusia sebagai hamba sekaligus individu yang bermartabat.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi istri dalam menghadapi stresor domestik tidak hanya bersumber dari ketahanan mental individual, tetapi melalui mekanisme "*Poros Teo-Psikologis*". Mekanisme ini mengintegrasikan *self-love determination* sebagai regulator ego horizontal dan spiritual *coping* sebagai orientasi vertikal. Dalam dinamika ini, self-love berperan krusial untuk mencegah terjadinya self-abnegation patologis—di mana istri mengorbankan kesejahteraan mentalnya demi tuntutan keluarga secara berlebihan (Zuhdi, 2026).

Istri yang memiliki determinasi *self-love* yang kuat mampu memproses stresor bukan sebagai ancaman terhadap harga diri, melainkan sebagai tantangan yang dapat dikelola.

Perspektif baru terhadap literatur resiliensi keluarga:

- a. Sejalan dengan Masten (2021), temuan ini mengonfirmasi bahwa resiliensi adalah hasil dari sistem adaptasi yang dinamis. Namun, penelitian ini melangkah lebih jauh dengan menunjukkan bahwa bagi istri dalam konteks Muslim, sistem adaptasi tersebut sangat dipengaruhi oleh persepsi kedekatan dengan Tuhan (spiritual coping).
- b. Melengkapi studi Prime et al. (2020) yang menekankan pentingnya kesejahteraan keluarga selama krisis; penelitian ini membuktikan bahwa stabilitas domestik sangat bergantung pada bagaimana istri melakukan perawatan diri (self-care) dan mencintai dirinya sendiri sebagai bentuk amanah (Yuniar, 2024).
- c. Berbeda dengan pandangan tradisional tentang sabar yang sering disalahartikan sebagai kepasifan (Mufidah, 2020), temuan ini mereposisi sabar sebagai "daya tahan aktif" yang didukung oleh kesehatan mental yang stabil melalui praktik self-compassion (Neff & Germer, 2023).

Berbeda dengan model resiliensi Barat yang cenderung sekuler (Walsh, 2022), model yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa fungsi kognitif dan emosional istri dimediasi oleh nilai-nilai spiritual yang mentransformasi penderitaan menjadi makna (Pargament & Abu-Raiya, 2022).

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada rekonseptualisasi self-love dalam bingkai psikologi Islam. Jika dalam psikologi Barat self-love sering dikaitkan dengan pemuasan kebutuhan individu, dalam penelitian ini self-love ditemukan sebagai manifestasi hablumminannas terhadap diri sendiri – sebuah tanggung jawab etis untuk menjaga kesehatan jiwa agar dapat menjalankan fungsi hamba dan anggota keluarga dengan optimal (Fakhrasbi et al., 2022). Kontribusi teoretis ini menawarkan "Model Poros Resiliensi Teo-Psikologis" sebagai kerangka kerja baru dalam memahami ketahanan keluarga di komunitas Muslim.

Secara praktis, temuan penelitian ini memberikan implikasi bagi konselor keluarga dan praktisi kesehatan mental. Intervensi untuk meningkatkan keharmonisan keluarga tidak cukup hanya menyentuh aspek komunikasi interpersonal, tetapi harus dimulai dari penguatan resiliensi internal istri melalui program orientasi spiritual dan edukasi self-love (Dewi & Hasanah, 2025). Secara teoretis, penelitian ini memperkaya khazanah psikologi Islam kontemporer dalam memetakan hubungan antara dimensi spiritual dan kesehatan mental (Amaliyah & Rosiana, 2024).

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang terbatas pada latar belakang sosiokultural tertentu, sehingga generalisasi temuan harus dilakukan secara hati-hati. Selain itu, penelitian ini belum mengeksplorasi secara mendalam peran dukungan digital dalam resiliensi (Sudarsono, 2023). Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode kuantitatif guna menguji validitas "Model Poros Resiliensi" ini pada populasi yang lebih luas, serta mempertimbangkan variabel teknologi dalam interaksi keluarga modern.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mendonstruksi mekanisme psikodinamika di balik resiliensi istri dengan mensinergikan determinasi self-love dan spiritual coping. Kesimpulan utama penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi bukan sekadar kemampuan bertahan dalam tekanan, melainkan sebuah "Agensi Teo-Psikologis" yang aktif. Ketahanan keluarga pada partisipan ditemukan tidak bersumber dari peniadaan diri (self-abnegation), melainkan dari kekuatan ego yang diregulasi melalui self-love yang dipahami sebagai manifestasi etis hablumminannas terhadap diri sendiri. Ketika istri mampu menghargai dirinya sebagai amanah ilahi, ia memiliki kapasitas mental yang lebih besar untuk menjalankan koping spiritual yang matang tanpa terjebak dalam delusi atau kepasifan fatalistik.

Secara teoretis, penelitian ini menawarkan kebaruan berupa Model Poros Resiliensi Teo-Psikologis. Model ini membuktikan bahwa dimensi horizontal (kesehatan mental intrapersonal) dan dimensi vertikal (orientasi transendental) harus beroperasi secara simultan. Spiritual coping berperan sebagai ruang metakognitif yang memberikan makna eksistensial pada penderitaan,

sementara self-love determination berfungsi sebagai penyedia energi psikis yang mencegah terjadinya kelelahan ego (ego depletion). Sinergi kedua variabel ini mentransformasi konflik domestik menjadi instrumen pendewasaan, yang pada gilirannya menciptakan keharmonisan keluarga yang autentik dan persisten.

Secara akademik, temuan ini memperluas teori resiliensi keluarga kontemporer dengan mengintegrasikan nilai aksiologi Islam ke dalam analisis psikodinamika. Secara praktis, penelitian ini merekomendasikan reorientasi dalam program bimbingan perkawinan dan konseling keluarga: intervensi tidak boleh hanya berfokus pada resolusi konflik interpersonal, tetapi harus dimulai dengan penguatan harga diri istri (self-worth enhancement) dan pendalaman spiritualitas yang fungsional.

REFERENCES

- Abbas, J., et al. (2021). The role of social media in shaping women's self-love and mental health. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1), 1-12. <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00843-w>
- Afzal, M., & Rashid, S. (2022). The role of spiritual coping and religious orientation in marital satisfaction among Muslim couples. *Journal of Muslim Mental Health*, 16(2), 45-62. <https://doi.org/10.3998/jmmh.231>
- Al-Krenawi, A. (2016). The role of spiritual and religious coping in marital satisfaction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(6), 1041-1055. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9345-x>
- Amaliyah, N., & Rosiana, D. (2024). *Dinamika Kepribadian dan Resiliensi Keluarga: Perspektif Psikologi Islam Kontemporer*. Pustaka Pelajar.
- Anwar, R., & Fitriani, A. (2021). Self-love dalam perspektif psikologi Islam: Fondasi kesehatan mental dan keberhargaan diri. *Jurnal Psikologi Islami*, 7(1), 12-25.
- Appel, I., & Kim-Appel, D. (2021). The relationship between self-compassion and family resilience. *Journal of Family Therapy*, 43(2), 233-251. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12328>
- Badr, H. (2023). Resilience and spiritual growth in women facing domestic stressors: A longitudinal study. *International Journal of Psychology and Theology*, 41(3), 210-228.
- Biddinger, L., & Lavner, J. (2020). Resilience in marriage: A systematic review. *Journal of Family Theory & Review*, 12(3), 321-339. <https://doi.org/10.1111/jftr.12384>
- Casmini, C. (2020). *Resiliensi Keluarga: Perspektif Psikologi dan Islam*. Yogyakarta: UNY Press.
- Dewi, K., & Hasanah, U. (2025). Intervensi self-love dalam menurunkan ego depletion pada istri yang bekerja. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 17(1), 89-104.
- Dwiwardani, I., et al. (2024). Cultural nuances in self-love: A qualitative study of Javanese Muslim women. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 55(1), 88-105. <https://doi.org/10.1177/00220221231215442>
- Erozkan, A. (2016). The link between self-esteem and marital satisfaction. *Journal of Educational Sciences*, 11(2), 55-70.
- Fakhrasbi, W., et al. (2022). Hablumminannas terhadap diri sendiri: Integrasi konsep self-compassion dalam etika Islam. *Journal of Islamic Psychology*, 10(2), 145-160.
- Farghadani, A., et al. (2021). The relationship between religious coping and marital satisfaction: The mediating role of emotional intelligence. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2541-2555. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01123-x>
- Fincham, F. D., & May, R. W. (2021). Prayer and marital satisfaction: A meta-analysis. *Psychology of Religion and Spirituality*, 13(4), 481-491. <https://doi.org/10.1037/rel0000300>
- Ghazali, M. (2024). *Arsitektur Jiwa: Integrasi Psikodinamika dan Tasawuf dalam Konseling Keluarga*. Rajawali Press.
- Hadi, S. (2022). Mekanisme pertahanan ego dan resiliensi: Analisis psikodinamika pada subjek dengan tekanan domestik kronis. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 15(3), 332-348.
- Halimah, L., & Kurniawan, A. (2023). Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) dalam penelitian psikologi: Panduan teoretis dan praktis. *Media Komunikasi Psikologi*, 19(2), 120-135.

- Huda, M., et al. (2020). Empowering Islamic spiritual values in family resilience. *Journal of Critical Reviews*, 7(13), 510-520.
- Ijaz, S., et al. (2023). Self-compassion and psychological well-being among married women in Pakistan. *Journal of Social Psychology Research*, 15(1).
- Juliana, R. (2025). *The Power of Self-Love: Transformasi Diri dalam Membangun Keluarga Sakinah*. Gramedia Pustaka Utama.
- Kamilah, S. (2023). Spiritual bypassing dalam dinamika keluarga Muslim: Risiko dan mitigasi psikologis. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 13(1), 55-70.
- Krok, D. (2015). Religiousness, spirituality, and resilience in couples. *Journal of Religion and Health*, 54(4), 1373-1385. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9922-5>
- Langer, S., et al. (2023). The impact of self-care practices on family harmony in high-stress environments. *Clinical Psychology Review*, 99, 102224. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102224>
- Lestari, S. (2024). *Psikologi Keluarga: Penyesuaian Diri dalam Perubahan Sosiokultural*. Kencana.
- Ma, Y., et al. (2022). Family resilience and mental health: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 923450. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.923450>
- Master, A. S. (2021). *Resilience in Developing Systems: Principles and Predictions for the Next Generation of Research*. Oxford University Press.
- Mawaddah, S. (2022). Pengaruh harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi istri yang mengalami krisis ekonomi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(2), 167-180.
- Mufidah, L. (2020). De-konstruksi konsep sabar dan nrimo dalam resiliensi perempuan: Perspektif feminisme Islam. *Jurnal Studi Gender*, 15(1), 34-52.
- Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. HarperCollins.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2023). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. Guilford Press.
- Nurhayati, T. (2021). Hubungan antara religiusitas dengan ketenangan jiwa pada ibu rumah tangga. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 201-215.
- Pargament, K. I., & Abu-Raiya, H. (2022). Spiritual coping in the Islamic context: Theory and research. *Psychology of Religion and Spirituality*, 14(4), 482-495. <https://doi.org/10.1037/rel0000450>
- Pirutinsky, S., & Rosmarin, D. H. (2023). Religious coping and mental health: A decade of research. *Journal of Positive Psychology*, 18(2), 215-230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2053869>
- Pratiwi, E. (2024). Metodologi fenomenologi dalam kajian psikodinamika: Menggali makna di balik pengalaman laten. *Jurnal Metodologi Penelitian Indonesia*, 5(2), 77-94.
- Prime, H., et al. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631-643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Ramadhani, A. (2021). *Kesehatan Mental dan Keluarga: Perspektif Integratif*. Airlangga University Press.
- Rusu, P. P., et al. (2020). Dyadic coping and marital satisfaction: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 34(4), 433-442. <https://doi.org/10.1037/fam0000622>
- Salsabila, N. (2023). Self-love as a predictor of marital satisfaction among millennial wives in Indonesia. *International Journal of Family Studies*, 9(1), 40-55.
- Septiani, R. (2025). Resiliensi spiritual: Bagaimana iman mempertahankan keluarga di era disruptif. *Jurnal Ketahanan Nasional*, 31(1), 102-118.
- Siddiqi, A., & Ahmad, N. (2021). Hablumminannas and mental health: An Islamic perspective on social support. *International Journal of Islamic Psychology*, 4(2).
- Subandi, M. A. (2022). *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental: Teori dan Penelitian di Indonesia*. Gadjah Mada University Press.
- Sudarsono, B. (2023). *Resiliensi Digital dan Keluarga: Tantangan Masa Depan*. Prenada Media.
- Taku, K., et al. (2021). Posttraumatic growth and spiritual development in women facing family crises. *Journal of Loss and Trauma*, 26(5), 450-468. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1815154>
- Unger, M. (2021). The systemic nature of resilience. *Nature Human Behaviour*, 5, 1464-1473.

<https://doi.org/10.1038/s41562-021-01198-4>

- VanderWeele, T. J. (2017). Religious communities and human flourishing. *Current Directions in Psychological Science*, 26(5), 476-481. <https://doi.org/10.1177/0963721417721526>
- Walsh, F. (2022). *Strengthening Family Resilience* (4th ed.). Guilford Press.
- Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2020). Personality and resilience in adulthood. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 40(1), 53-76. <https://doi.org/10.1891/0198-8794.40.53>
- Yuniar, I. (2024). Peran self-care dalam meningkatkan resiliensi istri: Studi kasus pada keluarga dengan beban ganda. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(2), 210-225.
- Zuhdi, M. (2026). *Poros Teo-Psikologis: Paradigma Baru Resiliensi Keluarga Muslim*. PT Remaja Rosdakarya.