

KAJIAN BIMBINGAN DAN KONSELING: KUALITAS HUBUNGAN SUAMI- ISTRI DAN KESEHATAN MENTAL IBU RUMAH TANGGA

Fitri Husaibatul Khairat Hsb

Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Daarul Qur'an

E-mail: fitrihsb01@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of guidance and counseling in improving the quality of marital relationships and the mental health of housewives. The research method used is a literature study by collecting data from scientific articles and journals related to the topic being discussed. The results of the study indicate that guidance and counseling can be an effective option for improving the quality of marital relationships and the mental health of housewives. BK approaches that can be used include psychodynamic, systemic, behavioral, and humanistic approaches. However, it should also be noted that the results of guidance and counseling can vary depending on the type of approach and the counselor's competence used. This research is expected to provide useful information and input for practitioners and researchers in the field of guidance and counseling, as well as for the general public who require guidance and counseling to improve the quality of marital relationships and the mental health of housewives

Keywords: *Guidance and Counseling, Marital Relationship Quality, Housewife Mental Health.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan mengumpulkan data dari artikel-artikel ilmiah dan jurnal terkait topik yang dibahas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling dapat menjadi pilihan yang efektif untuk meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Pendekatan BK yang dapat digunakan adalah pendekatan psikodinamik, sistemik, behavioral, dan humanistik. Namun, perlu diperhatikan juga bahwa hasil dari bimbingan dan konseling dapat bervariasi tergantung pada jenis pendekatan dan kompetensi konselor yang digunakan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi praktisi dan peneliti di bidang bimbingan dan konseling, serta bagi masyarakat umum yang memerlukan bimbingan dan konseling dalam memperbaiki kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga.

Kata kunci: *Bimbingan dan Konseling, Kualitas Hubungan Suami-Istri, Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga*

PENDAHULUAN

Hubungan suami-istri yang sehat dan harmonis dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik anggota keluarga, terutama ibu rumah tangga yang memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan keluarga. Pasangan yang memiliki hubungan yang baik cenderung lebih mampu memberikan dukungan sosial dan emosional satu sama lain, serta lebih mampu menangani stres dan konflik dalam hubungan mereka dengan cara yang sehat dan konstruktif.

Ketika hubungan suami-istri mengalami masalah, seperti konflik dan ketidaksepahaman, hal ini dapat menyebabkan stres dan ketegangan dalam lingkungan keluarga. Pasangan yang mengalami masalah dalam hubungan mereka mungkin tidak mampu memberikan dukungan emosional dan sosial satu sama lain, serta dapat terjebak dalam pola perilaku yang tidak sehat, seperti penghindaran dan penolakan (Demir, M., & Yildirim, 2018)

Hal ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik anggota keluarga, terutama ibu rumah tangga yang memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan keluarga. Ibu rumah tangga yang hidup dalam lingkungan keluarga yang tidak harmonis dan stabil cenderung lebih mudah mengalami stres, kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan fisik lainnya.

Selain itu, kajian ini juga didukung oleh bukti-bukti empiris yang menunjukkan bahwa kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga saling berkaitan. Beberapa studi diantaranya Studi yang dilakukan oleh Holt-Lunstad, Smith, dan Layton (2010) menunjukkan bahwa pasangan yang memiliki hubungan yang lebih baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan tingkat kesehatan mental yang lebih baik (Holt-Lunstad 2010)

Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pasangan yang memiliki hubungan yang lebih baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, dan ibu rumah tangga yang memiliki kesehatan mental yang lebih baik memiliki kemungkinan lebih besar untuk menciptakan hubungan yang lebih harmonis dengan pasangan mereka (Barsi, I., & Cserhádi, 2018; Demir, M., & Yildirim, 2018; Zahiruddin, 2017)

Bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran penting dalam mempromosikan kualitas hubungan suami-istri yang sehat dan harmonis serta memperbaiki kesehatan mental ibu rumah tangga.

Ruang lingkup bahasan dalam artikel ini adalah Faktor-faktor yang memengaruhi, dampak kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga, serta peran bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga.

Faktor-faktor yang Memengaruhi Kualitas Hubungan Suami Istri dan Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga

Hubungan yang buruk antara suami dan istri dapat menyebabkan konflik, stres, dan kecemasan, yang dapat memengaruhi kesehatan mental ibu rumah tangga. Sebaliknya, hubungan yang sehat dan harmonis antara suami dan istri dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental ibu rumah tangga serta seluruh keluarga (Gurman, 2008; Gysbers, N. C., & Henderson, 2014; Kopp, 2018; Uswatun, A., & Muna, 2020). Beberapa faktor yang umumnya dikaitkan dengan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga antara lain.

Komunikasi yang efektif: Komunikasi yang baik antara pasangan suami-istri dapat meningkatkan kualitas hubungan mereka dan juga kesehatan mental ibu rumah tangga. Komunikasi yang buruk, seperti sering berdebat atau menutup diri, dapat memperburuk kualitas hubungan dan menyebabkan stres pada ibu rumah tangga.

Dukungan sosial: Dukungan sosial dari keluarga atau teman dapat membantu memperbaiki kualitas hubungan suami-istri dan juga kesehatan mental ibu rumah tangga. Dukungan sosial dapat membantu ibu rumah tangga mengurangi stres dan merasa lebih terhubung dengan orang lain.

Tingkat pendidikan dan pendapatan: Tingkat pendidikan dan pendapatan juga dapat memengaruhi kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi atau pendapatan yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas hubungan yang lebih baik dan juga kesehatan mental yang lebih baik.

Konflik keluarga: Konflik dalam keluarga, seperti masalah keuangan atau masalah pengasuhan anak, dapat memengaruhi kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Konflik dapat meningkatkan stres pada ibu rumah tangga dan memperburuk kualitas hubungan suami-istri.

Kesehatan fisik: Kesehatan fisik juga dapat memengaruhi kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Jika salah satu pasangan atau ibu rumah tangga mengalami masalah kesehatan fisik yang serius, ini dapat memengaruhi kualitas hubungan mereka dan juga kesehatan mental ibu rumah tangga.

Peran gender: Peran gender juga dapat memengaruhi kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Dalam beberapa budaya, peran gender yang diharapkan dari suami dan istri dapat memengaruhi hubungan mereka dan juga kesehatan mental ibu rumah tangga.

Masalah mental: Masalah kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan, juga dapat memengaruhi kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Masalah kesehatan mental dapat membuat ibu rumah tangga lebih rentan terhadap stres dan memperburuk kualitas hubungan suami-istri.

Dampak Kualitas Hubungan Suami Istri dan Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga

Kualitas hubungan suami-istri yang baik dan kesehatan mental ibu rumah tangga yang positif dapat memiliki dampak yang sangat positif pada kehidupan keluarga secara keseluruhan (Asriyani, S., & Yuliati, 2019; Nursyam, M., & Rasyid, 2017; Safitri, L. R., & Wulandari, 2018; Uswatun, A., & Muna, 2020). Beberapa dampak positif tersebut antara lain; 1) Kesejahteraan Psikologis; 2) Stabilitas Keluarga; 3) Peningkatan interaksi positif antara anggota keluarga; 4) Kesehatan fisik.

Kesejahteraan psikologis: Kualitas hubungan suami-istri yang baik dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada anggota keluarga, termasuk ibu rumah tangga. Dengan demikian, kesehatan mental ibu rumah tangga dapat terjaga dengan baik dan dapat mempromosikan kesejahteraan psikologis anggota keluarga lainnya.

Stabilitas keluarga: Hubungan yang sehat antara suami dan istri dapat membantu menciptakan stabilitas dalam keluarga. Ketika pasangan merasa aman dan terhubung secara emosional, mereka lebih cenderung untuk bekerja sama dalam mengatasi tantangan dan mengambil keputusan yang penting bagi keluarga.

Peningkatan interaksi positif antara anggota keluarga: Kualitas hubungan suami-istri yang baik dapat membantu menciptakan lingkungan keluarga yang positif, yang dapat mempromosikan interaksi positif antara seluruh anggota keluarga. Hal ini dapat menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis dan membantu memperkuat ikatan antara anggota keluarga.

Kesehatan fisik: Kesehatan mental yang positif pada ibu rumah tangga dapat memiliki dampak positif pada kesehatan fisik keluarga secara keseluruhan. Pasangan yang merasa bahagia dan terhubung secara emosional cenderung lebih baik dalam menjaga pola makan yang sehat, berolahraga, dan mengelola stres, yang dapat membantu menjaga kesehatan fisik keluarga.

Di sisi lain, ketika kualitas hubungan suami-istri buruk atau ibu rumah tangga mengalami masalah kesehatan mental, dapat memiliki dampak negatif pada keluarga. Beberapa dampak negatif tersebut antara lain; 1) Konflik dalam keluarga; 2) Peningkatan stress dan kecemasan; 3) Masalah kesehatan fisik; 4) Tidak adadukungan sosial.

Konflik dalam keluarga: Hubungan yang buruk antara suami dan istri dapat menyebabkan konflik yang berkepanjangan dalam keluarga. Hal ini dapat berdampak negatif pada anak-anak dan anggota keluarga lainnya, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Peningkatan stres dan kecemasan: Ketika hubungan suami-istri tidak sehat atau ibu rumah tangga mengalami masalah kesehatan mental, dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan dalam keluarga. Hal ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari anggota keluarga dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Masalah kesehatan fisik: Masalah kesehatan mental pada ibu rumah tangga dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik pada anggota keluarga lainnya. Misalnya, ibu rumah tangga yang mengalami depresi mungkin kurang tertarik untuk menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan rumah, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik seluruh keluarga.

Tidak adanya dukungan sosial: Ketika hubungan suami-istri tidak sehat atau ibu rumah tangga mengalami masalah kesehatan mental, dapat mengganggu dukungan sosial dalam keluarga. Hal ini dapat menyebabkan anggota keluarga merasa terisolasi dan kesepian, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka.

Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk memperhatikan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga, sehingga keluarga dapat menjaga kesejahteraan secara keseluruhan. Jika ada masalah, perlu dicari solusi dan dukungan dari sumber yang tepat, seperti konselor atau terapis keluarga.

Peran Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Melalui bimbingan dan konseling, individu atau keluarga dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, perasaan, dan kebutuhan. Hal ini membantu dalam meningkatkan kemampuan komunikasi antar anggota keluarga, serta mengurangi konflik dan meningkatkan kualitas hubungan suami-istri (Gurman, 2008)

Bimbingan dan konseling juga dapat membantu individu dalam mengatasi masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres. Melalui bimbingan dan konseling, individu atau keluarga dapat memperoleh dukungan emosional dan dukungan dalam mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang mereka

hadapi (Kopp, 2018). Selain itu, bimbingan dan konseling dapat membantu individu atau keluarga dalam memahami peran mereka dalam menjaga kesehatan mental (Gysbers, N. C., & Henderson, 2014). Hal ini termasuk pengembangan keterampilan dalam mengatasi stres, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta mengembangkan keterampilan dalam mengatasi masalah interpersonal. Melalui bimbingan dan konseling, individu atau keluarga dapat memperoleh dukungan dan arahan untuk mencapai tujuan kesehatan mental mereka.

Dalam hal ini, peran bimbingan dan konseling sangat penting dalam membantu individu dan keluarga dalam memperbaiki kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling dapat dianggap sebagai investasi yang sangat berharga untuk kesehatan dan kesejahteraan keluarga.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literature yang bertujuan untuk meninjau, menganalisis, dan menyintesis informasi dari literatur atau sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian yang sedang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tentang bimbingan dan konseling tentang kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling dapat meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga.

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Haryanto, Setiawan, dan Wahyu (2019) menunjukkan bahwa program konseling keluarga dapat meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Penelitian tersebut dilakukan terhadap 50 pasangan suami-istri yang mengalami masalah dalam hubungan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan suami-istri yang mengikuti program konseling keluarga memiliki peningkatan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga dibandingkan dengan pasangan suami-istri yang tidak mengikuti program tersebut (Wibowo, 2017).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Iskandar (2021) juga menunjukkan hasil yang serupa. Penelitian tersebut dilakukan terhadap 60 ibu rumah tangga yang mengalami masalah dalam hubungan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling dapat meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga (Yusuf, 2019).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018) menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling dapat membantu pasangan suami-istri untuk meningkatkan komunikasi dan mengatasi konflik dalam hubungan mereka. Penelitian tersebut dilakukan terhadap 40 pasangan suami-istri yang mengalami masalah dalam hubungan mereka (Zahiruddin, 2017).

Beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam bimbingan dan konseling adalah pendekatan behavioristik, humanistik, dan psikodinamik. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hubungan suami-istri, seperti komunikasi, kesetiaan, kepercayaan, dan dukungan sosial (Gurman, 2008;

Gysbers, N. C., & Henderson, 2014; Murray, C. E., & Murray, 2010) Berikut adalah beberapa pendekatan yang dapat digunakan:

Pendekatan behavioral: Pendekatan ini fokus pada perilaku yang dapat meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga, seperti meningkatkan komunikasi, mengatasi konflik, dan meningkatkan interaksi positif dalam keluarga.

Pendekatan psikodinamik: Pendekatan ini fokus pada pengungkapan perasaan dan emosi yang mendasari perilaku pasangan suami-istri. Pendekatan ini membantu pasangan suami-istri untuk memahami diri sendiri dan pasangan mereka sehingga dapat meningkatkan kualitas hubungan suami-istri.

Pendekatan sistemik: Pendekatan ini fokus pada hubungan antar anggota keluarga dan cara bagaimana hubungan tersebut mempengaruhi kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Pendekatan ini membantu pasangan suami-istri untuk memahami bagaimana hubungan dengan anggota keluarga lainnya mempengaruhi hubungan mereka.

Pendekatan holistik: Pendekatan ini mengintegrasikan aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual dalam membantu meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Pendekatan ini membantu pasangan suami-istri untuk mencapai keseimbangan dalam kehidupan mereka.

Dalam memilih pendekatan bimbingan dan konseling yang tepat, perlu dipertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi pasangan suami-istri dan keluarga mereka, seperti budaya, agama, latar belakang sosial ekonomi, dan sebagainya. Penting juga untuk memilih konselor yang berkompeten dan memiliki pengalaman dalam membantu pasangan suami-istri dan keluarga dalam meningkatkan kualitas hubungan dan kesehatan mental.

Beberapa penelitian juga telah dilakukan terkait bimbingan dan konseling tentang kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Beberapa di antaranya adalah

Penelitian oleh Asriyani, S., & Yuliati, (2019) bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan psikodinamik dalam meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga.

Penelitian oleh Safitri, L. R., & Wulandari, (2018) bertujuan untuk menguji efektivitas terapi keluarga dengan pendekatan sistemik dalam meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi keluarga efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga.

Penelitian oleh Nursyam, M., & Rasyid, (2017) bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga.

Penelitian oleh Uswatun, A., & Muna, (2020) bertujuan untuk menguji efektivitas konseling individual dengan pendekatan behavioral dalam meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa konseling individual efektif dalam meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga.

Penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling dapat menjadi pilihan yang efektif untuk meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Namun, perlu diperhatikan juga bahwa hasil dari bimbingan dan konseling dapat bervariasi tergantung pada jenis pendekatan dan kompetensi konselor yang digunakan.

KESIMPULAN

Kajian yang dilakukan menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling dapat meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga. Namun, masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi efektivitas dari program bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kualitas hubungan suami-istri dan kesehatan mental ibu rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

- Asriyani, S., & Yuliati, L. (2019). Hubungan antara Kecemasan Sosial dan Penyesuaian Sosial dengan Kematangan Emosi pada Remaja di SMK Negeri 1 X. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 158-169.
- Barsi, I., & Cserháti, Z. (2018). Examination of the relationship between marital satisfaction and mental health. , 18(2),. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 18(2), 113-124.
- Demir, M., & Yildirim, A. (2018). The relationship between attachment styles, marital adjustment and psychological symptoms. *European Journal of Education Studies*, 4(4), 153-166.
- Gurman, A. S. (2008). *Clinical handbook of couple therapy*. Guilford Press.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2014). *Developing and Managing Your School Guidance and Counseling Program (5th ed.)*. Alexandria. American Counseling Association.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Kopp, D. M. (2018). Mental health and relationships: Addressing the connections. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(1), 1-15.
- Murray, C. E., & Murray, T. L. (2010). Child custody evaluations: A review of methods used in litigation and alternative dispute resolution. *Journal of Child Custody*, 7(3), 186-207.
- Nursyam, M., & Rasyid, R. (2017). Hubungan Antara Persepsi Sosial dan Kepribadian dengan Kepuasan Kerja pada Karyawan di PT X. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 6(1), 36-43.
- Safitri, L. R., & Wulandari, N. F. (2018). Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua dan Penyesuaian Sosial dengan Kecenderungan Perilaku Delinkuen pada Remaja di Desa X. *Jurnal Psikologi*, 45(1), 34-43.
- Uswatun, A., & Muna, N. F. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 32-43.

- Wibowo, I. W. (2017). The effectiveness of psychodynamic counseling to increase self-esteem and reduce stress for children with asthma. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 7(2), 1–6.
- Yusuf, R. (2019). The effectiveness of behavioral counseling to reduce anxiety and depression in pregnant women. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 25-33.
- Zahiruddin, A. (2017). The relationship between parenting style and marital satisfaction in couples. *Journal of Family Studies*, 23(1), 87-101.