



Kementerian
Kependudukan
dan Pembangunan
Keluarga/BKKBN



FAMILY READINESS

Mempersiapkan Masa Depan, Sebelum
Memulai Kehidupan Bersama



APA ITU FAMILY READINESS?

Family Readiness adalah kesiapan seseorang untuk membangun kehidupan keluarga yang sehat, harmonis, bertanggung jawab, dan berkelanjutan. Kesiapan ini tidak hanya berkaitan dengan keputusan untuk menikah, memiliki pasangan, atau menyelenggarakan pernikahan, tetapi juga mencakup kesiapan emosional, mental, sosial, dan finansial dalam menjalani kehidupan bersama. Seseorang yang memiliki family readiness mampu memahami diri sendiri dan pasangannya, membangun komunikasi yang sehat, menghadapi perbedaan serta konflik secara dewasa, dan siap menjalankan berbagai tanggung jawab dalam kehidupan keluarga. Pada akhirnya, keluarga yang kuat dan berkualitas bukanlah sesuatu yang terbentuk secara instan, melainkan hasil dari proses persiapan dan pengembangan diri yang dilakukan jauh sebelum memulai kehidupan berkeluarga.



Realita Generasi Muda

Saat ini banyak generasi muda:

- memahami hubungan dari media sosial, bukan kehidupan nyata
- ingin memiliki pasangan, tetapi belum siap membangun hubungan sehat
- sulit mengelola emosi dan komunikasi dalam relasi
- belum memahami tanggung jawab kehidupan keluarga



PILAR FAMILY READINESS

A. SELF READINESS BEFORE RELATIONSHIP

Apa maksudnya?

Sebelum membangun hubungan dengan orang lain, seseorang perlu memahami dan menyiapkan dirinya terlebih dahulu. Karena hubungan yang sehat tidak dibangun oleh dua orang yang “sempurna”, tetapi oleh dua orang yang cukup matang untuk bertumbuh bersama.

STRATEGI



Self Awareness in Relationship

Kemampuan mengenali kebutuhan emosional, karakter, dan pola komunikasi diri sebelum membangun hubungan. Kesadaran ini membantu seseorang memahami cara menghadapi konflik, mengekspresikan emosi, dan membangun hubungan yang lebih sehat.



Emotional Stability

Kemampuan mengelola emosi secara sehat agar tidak meluapkannya secara impulsif atau menjadikan pasangan sebagai pelampiasan. Kemampuan ini membantu seseorang tetap tenang saat menghadapi tekanan dan menyelesaikan masalah dengan lebih dewasa.



Healthy Self-Worth

Kemampuan menghargai diri sendiri tanpa bergantung pada status hubungan atau validasi dari pasangan. Dengan membangun kepercayaan diri dan tidak menggantungkan kebahagiaan pada orang lain, seseorang dapat menciptakan hubungan yang lebih sehat dan seimbang.

B. HEALTHY COMMUNICATION

Kemampuan untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan dengan jujur serta saling menghargai.

STRATEGI

1



Open Communication

kemampuan menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan pendapat secara terbuka dengan cara yang tenang dan jujur. Komunikasi yang baik membantu pasangan fokus mencari solusi tanpa saling menyalahkan.

2



Active Listening

kemampuan mendengarkan pasangan dengan tujuan memahami, bukan sekadar memberikan respons. Dengan mendengarkan hingga selesai dan menghargai sudut pandang pasangan, komunikasi menjadi lebih efektif.

3



Conflict Management

kemampuan menghadapi perbedaan atau konflik tanpa merusak hubungan. Dengan menghindari kata-kata yang menyakitkan dan menyelesaikan masalah saat emosi lebih stabil, konflik dapat menjadi kesempatan untuk memperkuat hubungan.

Hubungan tidak selalu bebas konflik, tetapi hubungan sehat tahu cara menyelesaikannya.

C. RELATIONSHIP RESPONSIBILITY

Relationship Responsibility adalah kesiapan untuk menjalani hubungan dengan penuh komitmen, konsistensi, dan tanggung jawab emosional.

STRATEGI

1



Commitment Awareness

Commitment Awareness adalah kesadaran bahwa hubungan membutuhkan komitmen dan tanggung jawab, bukan hanya rasa nyaman. Dengan menjaga konsistensi dan kepercayaan, hubungan akan menjadi lebih kuat dan stabil.

2



Mutual Respect

Mutual Respect adalah sikap saling menghargai perasaan, pendapat, dan batasan pasangan. Menghormati perbedaan dan memperlakukan pasangan dengan baik menjadi dasar terciptanya hubungan yang sehat.

3



Shared Growth

Shared Growth adalah komitmen untuk saling mendukung pertumbuhan satu sama lain dalam mencapai tujuan hidup. Hubungan yang sehat mendorong kedua pihak untuk terus belajar, berkembang, dan tumbuh bersama.

Tidak semua interaksi akan berjalan sempurna, tapi kamu tetap bisa berkembang.

D. LIFE & FINANCIAL READINESS

Life & Financial Readiness adalah kesiapan menghadapi kehidupan bersama, termasuk mengelola tanggung jawab finansial, menyusun rencana masa depan, dan mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Kesiapan ini membantu membangun keluarga yang lebih stabil dan berkelanjutan.

Financial Awareness



Financial Awareness adalah pemahaman tentang pentingnya mengelola keuangan secara bijak sebelum membangun keluarga. Dengan memahami perbedaan antara kebutuhan dan keinginan, seseorang dapat membuat keputusan finansial yang lebih bertanggung jawab.

Future Planning



Future Planning adalah kemampuan menyusun tujuan dan rencana masa depan secara realistis bersama pasangan. Kesamaan visi dan prioritas membantu membangun kehidupan keluarga yang lebih terarah.

Responsibility Mindset



Responsibility Mindset adalah kesiapan untuk bertanggung jawab atas setiap keputusan dan tantangan dalam kehidupan. Sikap mandiri dan bertanggung jawab menjadi bekal penting dalam membangun keluarga yang kuat.

Kesiapan keluarga bukan hanya tentang cinta, tetapi juga kesiapan menjalani kehidupan nyata bersama.

Self Check

Seberapa Siap Kamu?

Skor 1-5

- Saya memahami diri saya dalam hubungan
- Saya mampu berkomunikasi dengan sehat
- Saya siap bertanggung jawab dalam hubungan
- Saya mulai memahami kesiapan finansial & kehidupan masa depan
- Saya mampu menghadapi konflik dengan lebih dewasa

Hasil

5-10 (Family Explorer)

Masih dalam tahap memahami kesiapan diri dan hubungan.

11-20 (Family Builder)

Sudah memiliki pemahaman dasar tentang hubungan dan kehidupan keluarga, tetapi masih perlu berkembang.

21-25 (Family Ready)

Memiliki kesiapan yang lebih matang dalam membangun hubungan dan kehidupan keluarga yang sehat.



Membangun keluarga bukan tentang menemukan hubungan yang sempurna, tetapi tentang dua orang yang siap belajar, bertumbuh, dan menghadapi kehidupan bersama.

Referensi:

1. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). The seven principles for making marriage work. Crown Publishers.
2. Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. Jason Aronson.
3. Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144–167.
4. Satir, V. (1988). The new peoplemaking. Science and Behavior Books.
5. Walsh, F. (2015). Strengthening family resilience (3rd ed.). Guilford Press.
6. Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.