Keluarga Makin Dekat & Harmonis : Ini 3 Kunci Utama Family Cohesion yang Wajib Kamu Tahu!

Prolite – Pernah nggak sih kamu merasa ada keluarga yang terlihat hangat banget, kompak, dan saling support satu sama lain? Sementara di sisi lain, ada juga keluarga yang terasa ‘jauh’ meskipun tinggal serumah.

Nah, dalam dunia psikologi, hal ini dikenal dengan istilah *family cohesion* atau kohesi keluarga. Sederhananya, ini adalah tingkat kedekatan emosional dan keterikatan antar anggota keluarga.

Di tahun 2026, topik ini makin relevan. Kenapa? Karena gaya hidup modern, kesibukan kerja, dan distraksi digital sering bikin hubungan dalam keluarga jadi renggang tanpa disadari.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Padahal, berbagai penelitian psikologi menunjukkan bahwa keluarga dengan kohesi yang kuat cenderung memiliki tingkat kebahagiaan, kesehatan mental, dan ketahanan menghadapi masalah yang lebih baik.

Lalu, apa sih sebenarnya yang membentuk *family cohesion*? Yuk, kita bahas tiga komponen utamanya!

1. Emotional Bonding: Kedekatan Emosional yang Jadi Fondasi



Relax, love and big family happy on sofa smile together in home on the weekend with children. Cheerful and caring senior grandparents, parents and young kids in Brazil bond in living room.



Baca Selanjutnya
Bekali Jamaah Menuju Haji Mabrur, Pemkab Bandung Gelar Manasik Tingkat Kabupaten