

Konsep Sakinah, Mawaddah, Warahmah: Analisis Faktor Pendukung Keharmonisan Rumah Tangga Perspektif BKI dan Komunikasi Keluarga

¹Muhammad Munir An-Nabawi, ²Husaini dan ³Rina Hartuti

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sultanah Nahrasiyah Lhokseumawe,

³Institut Agama Islam Negeri Kerinci

muhammadmunirannabawi@gmail.com, husainizulkifli@uinsuna.ac.id,

rinahartuti@iainkerinci.ac.id

Article:

Received: 23 April, 2026

Accepted: 27 Mei, 2026

Published: 30 Juni, 2026

© 2026 The Author(s).



This is an open-access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

Correspondence Address:

muhammadmunirannabawi@uinsuna.ac.id

Abstrak: Keharmonisan rumah tangga merupakan fondasi utama dalam menciptakan ketahanan sosial dan generasi yang berkualitas. Penelitian ini mengkaji secara mendalam konsep *Sakinah, Mawaddah, dan Warahmah* (Samarah) sebagai indikator ideal keharmonisan keluarga Muslim. Menggunakan pendekatan integratif antara Bimbingan Konseling Islam (BKI) dan teori Komunikasi Keluarga, studi ini menganalisis faktor-faktor pendukung yang memperkuat eksistensi domestik di tengah arus modernitas. Metodologi yang diterapkan adalah kualitatif dengan studi kepustakaan (*library research*) komparatif-analitis. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa *sakinah* bertindak sebagai fondasi psikologis, *mawaddah* sebagai motor penggerak ketertarikan fisik-emosional, dan *warahmah* sebagai perekat spiritual tertinggi. Sinergi antara intervensi spiritual BKI dan efektivitas pola komunikasi interpersonal terbukti menjadi faktor determinan paling signifikan dalam memitigasi konflik perkawinan serta mewujudkan ketahanan keluarga yang berkelanjutan

Kata kunci: Sakinah Mawaddah Warahmah, BKI, Komunikasi Keluarga, Keharmonisan Rumah Tangga

Pendahuluan

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran strategis dalam membentuk peradaban suatu bangsa. Di dalam Islam, pernikahan bukan sekadar ikatan legal formal, melainkan sebuah ikatan yang kokoh (*mitsaqan ghalizha*) untuk mencapai ketenteraman hidup.¹ Tujuan utama dari pernikahan Islam direduksi dalam tiga konsep utama: *sakinah* (ketenangan), *mawaddah* (cinta kasih yang membara), dan *warahmah* (kasih sayang yang tulus/lembut).²

Tujuan pamungkas dari disyariatkannya pernikahan di dalam Islam bermuara pada tiga pilar utama kehidupan domestik, yaitu terciptanya kondisi *sakinah* (ketenangan), *mawaddah* (cinta kasih), dan *warahmah* (kasih sayang). Ketiga pilar ini, yang lazim disingkat sebagai konsep "Samarah", menjadi potret sekaligus indikator utama dari sebuah rumah tangga yang harmonis, bahagia, dan mendapat rida Allah SWT.³

Namun, pada realitas kontemporer di era modern ini, institusi keluarga dihadapkan pada terjangan disrupsi sosial, pergeseran nilai budaya, dan tekanan ekonomi yang masif. Kompleksitas kehidupan modern sering kali menggerus ketahanan domestik, sehingga memicu berbagai friksi, ketegangan, hingga keretakan hubungan antara suami dan istri.

Indikasi melemahnya ketahanan keluarga ini tecermin secara jelas dari data makro perceraian yang terus merangkak naik secara signifikan dari tahun ke tahun di Indonesia. Mayoritas penyebab perceraian yang tercatat di Pengadilan Agama bukan lagi didominasi oleh faktor tunggal, melainkan akumulasi dari ketidakharmonisan, perselisihan terus-menerus, dan krisis ekonomi.⁴ Akar dari sebagian besar konflik domestik tersebut, jika ditarik benang merahnya, sering kali bermuara pada dua hal utama: rapuhnya fondasi spiritualitas keagamaan di dalam rumah tangga dan rendahnya kualitas interaksi atau komunikasi interpersonal antara anggota keluarga.⁵ Dua kelemahan fatal ini membuat struktur keluarga menjadi rapuh saat diterpa badai kehidupan.

Perubahan gaya hidup digital juga turut menyumbang keretakan hubungan akibat fenomena *phubbing* dan renggangnya waktu berkualitas bersama. Keberadaan teknologi yang mulanya mendekatkan yang jauh, dalam konteks domestik justru sering kali menjauhkan yang dekat karena hilangnya

¹ Sayyid Sabiq, *Fiqh Sunnah*, Jilid 2 (Kairo: Dar al-Fath, 2000), h. 112.

² M. Quraish Shihab, *Pengantin Al-Qur'an: Membina Keluarga Sakinah, Mawaddah, wa Rahmah* (Jakarta: Lentera Hati, 2017), h. 45.

³ Ibid., h. 48.

⁴ Badan Pusat Statistik (BPS), *Laporan Statistik Indonesia 2025: Dinamika Sosial dan Demografi*, (Jakarta: BPS, 2025), h. 191.

⁵ Achmad Mubarak, *Psikologi Keluarga: Dari Keluarga Sakinah hingga Keluarga Bangsa* (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2005), h. 102.

tatap muka fisik dan keintiman psikologis. Selain itu, ketidaksiapan mental dan minimnya bekal keilmuan sebelum memasuki gerbang pernikahan memperparah eskalasi perselisihan setelah ijab kabul diucapkan. Banyak pasangan yang terjebak dalam romantisme sesaat tanpa memahami hak, kewajiban, serta seni mengelola perbedaan karakter bawaan masing-masing.⁶

Untuk merespons problematika krusial tersebut, diperlukan sebuah pendekatan akademis dan praktis yang integratif, yang mampu memadukan dimensi transendental (spiritual) dengan dimensi imanen (humaniora). Dalam konteks inilah, Bimbingan Konseling Islam (BKI) hadir sebagai disiplin ilmu dan praktik konseling yang menawarkan solusi berbasis teologis-psikologis. BKI tidak berjalan sendirian; efektivitasnya dalam ruang domestik akan mencapai titik optimal apabila disinergikan dengan ilmu komunikasi, khususnya bidang Komunikasi Keluarga. Komunikasi dalam keluarga bertindak sebagai urat nadi, sarana artikulasi emosi, sekaligus instrumen negosiasi dalam menyelesaikan setiap riam konflik yang muncul.⁷

Melalui integrasi teoritis dan praktis antara BKI dan Komunikasi Keluarga, konsep *sakinah*, *mawaddah*, *warahmah* tidak lagi sekadar menjadi utopia atau slogan normatif di atas kertas. Konsep ini dapat dibedah menjadi variabel-variabel perilaku nyata, terukur, dan dapat diupayakan secara sadar oleh setiap pasangan suami-istri.

BKI akan memperkuat fondasi keimanan dan penerimaan takdir yang kokoh, sementara komunikasi keluarga memberikan bekal teknis pragmatis tentang bagaimana mengalirkan pesan-pesan kebaikan tersebut secara asertif tanpa melukai perasaan. Keduanya berpasangan bagai nakhoda dan kemudi dalam sebuah kapal.⁸

Kajian komprehensif mengenai sinergi ini menjadi penting agar bimbingan perkawinan di Indonesia tidak terjebak dalam dogma normatif semata, melainkan kaya akan metodologi psikologis. Diperlukan rekonstruksi konseptual agar pasangan masa kini memiliki ketahanan berlapis dari gempuran internal maupun eksternal.

Penelitian terdahulu sering kali memisahkan variabel keagamaan dan ilmu komunikasi sosial ke dalam kotak ilmiah yang berbeda. Penelitian ini mencoba mendobrak batasan tersebut dengan menghadirkan sintesis keilmuan yang holistik dan relevan bagi problematika sosiologis keluarga modern masa kini.⁹

⁶ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2018), h. 80.

⁷ Deddy Mulyana, *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), h. 145.

⁸ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga, (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 115.

⁹ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami: Teori dan Praktik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h. 140.

Berdasarkan latar belakang tersebut, studi ilmiah ini bertujuan untuk menguraikan secara komprehensif struktur konsep sakinah, mawaddah, warahmah, serta menganalisis faktor-faktor pendukung keharmonisan rumah tangga. Analisis akan difokuskan melalui kaca mata ganda BKI sebagai penguat batiniah dan Komunikasi Keluarga sebagai pengarah lahiriah.

Metode Penelitian

Penelitian ilmiah ini dirancang dengan menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif yang menekankan pada pemahaman makna, konsep, dan gejala sosial secara mendalam. Pilihan metode kualitatif dinilai paling relevan karena fokus kajian berkaitan dengan dinamika psikologis, nilai spiritual, dan pola komunikasi yang sifatnya abstrak serta penuh nuansa.

Jenis penelitian yang diterapkan adalah studi kepustakaan (*library research*) yang bersifat murni. Pengumpulan data dilakukan dengan menelaah, mengklasifikasi, dan mengeksplorasi berbagai literatur tertulis yang otoritatif, baik berupa teks primer keagamaan, buku teks akademik, maupun artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang relevan.¹⁰

Sumber data primer dalam kajian ini bertumpu pada teks-teks Al-Qur'an (khususnya ayat-ayat keluarga seperti QS. Ar-Rum: 21 dan QS. An-Nisa: 19) serta kitab-kitab tafsir standar. Sementara data sekunder diperoleh dari literatur kontemporer mengenai teori Bimbingan Konseling Islam, psikologi pernikahan, dan teori komunikasi interpersonal.¹¹

Langkah-langkah reduksi data dilakukan dengan menyeleksi literatur yang memiliki korelasi langsung dengan variabel BKI dan komunikasi interpersonal keluarga. Dokumen yang tidak lolos uji relevansi dan kebaruan akademik dipisahkan agar fokus analisis tetap tajam dan tepercaya sepanjang proses pengerjaan.

Seluruh data yang telah berhasil dikumpulkan kemudian disaring dan dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) serta metode analisis komparatif-integratif. Proses ini bertujuan untuk melahirkan sintesis konseptual baru yang memadukan dalil-dalil normatif-teologis dengan teori-teori komunikasi sosial-humaniora yang aplikatif.

Hasil dan Pembahasan

1. Dekonstruksi Teologis Konsep *Sakinah, Mawaddah, Warahmah*

Fondasi utama dari bangunan pemikiran keluarga sakinah dalam Islam berakar kuat pada teks suci Al-Qur'an, tepatnya pada Surat Ar-Rum ayat 21. Ayat

¹⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), h. 64.

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), h. 213.

tersebut secara eksplisit menyatakan bahwa Allah menciptakan pasangan hidup dari jenis manusia sendiri agar jiwa manusia cenderung dan merasa tenteram (*litaskunu ilaiha*) kepadanya.

Kata *sakinah* secara etimologis berasal dari akar kata *sakana* yang berarti tenang, diam, atau berhentinya sesuatu setelah bergerak bergejolak. Dalam konteks psikologi pernikahan, *sakinah* mencerminkan sebuah kondisi kejiwaan yang dipenuhi oleh ketenangan, kedamaian, hilangnya kecemasan, dan adanya rasa aman yang timbul akibat kehadiran pasangan hidup.¹² *Sakinah* tidak berarti sebuah ruang hampa tanpa ada konflik sama sekali, melainkan sebuah stabilitas emosional yang kokoh. Ketika badai ujian menerpa rumah tangga, pasangan yang memiliki jiwa *sakinah* tidak akan mudah goyah, panik, atau mengambil langkah destruktif, karena hati mereka telah terpaut pada ketenangan ilahi.

Ketenteraman batin ini berakar dari kedalaman spiritualitas personal masing-masing individu sebelum bertaut dalam pernikahan. Ketika hubungan vertikal kepada Sang Pencipta terjaga baik, maka gejolak emosi horizontal antarpasangan akan lebih mudah diredam dan dikendalikan demi keutuhan bersama.

Pilar kedua adalah *mawaddah*, yang secara semantik bermakna kelapangan dada yang bersih dari kedengkian, yang melahirkan rasa cinta membara. Karakteristik utama dari *mawaddah* adalah sifatnya yang aktif, dinamis, bergelora, dan sangat dipengaruhi oleh ketertarikan fisik, pemenuhan kebutuhan biologis, serta kesenangan duniawi.¹³ Dalam fase awal pernikahan, unsur *mawaddah* biasanya mendominasi interaksi pasangan suami-istri, karena adanya daya tarik visual dan pemenuhan nafsu yang halal. Islam tidak menafikan aspek ini, sebab *mawaddah* berfungsi sebagai motor penggerak awal dan daya pikat yang menyatukan dua insan berbeda watak untuk berani mengarungi bahtera domestik.

Ketertarikan fisik dan kepuasan biologis yang sehat merupakan benteng utama yang menghindarkan manusia dari kemaksiatan di luar sana. Oleh sebab itu, merawat *mawaddah* lewat penampilan yang menyenangkan dan ekspresi cinta fisik merupakan bagian dari ibadah pernikahan yang bernilai tinggi.¹⁴ Namun, karena *mawaddah* memiliki ketergantungan yang tinggi pada aspek fisik dan materi, eksistensinya dapat menyusut seiring bertambahnya usia, pudarnya ketampanan atau kecantikan, serta penurunan kondisi ekonomi. Di sinilah diperlukannya pilar ketiga yang bersifat abadi dan transendental, yaitu *warahmah*.

¹² Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid 11, (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), h. 65.

¹³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 10, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 483.

¹⁴ Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azhim*, Jilid 6, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2005), h. 302.

Rahmah atau *warahmah* adalah jenis kasih sayang yang suci, tulus, mendalam, dan bersumber langsung dari pancaran rahmat Allah SWT. Berbeda dengan *mawaddah*, *rahmah* tidak lagi menuntut timbal balik fisik atau materi; ia adalah kerelaan untuk berkorban, melindungi, memaafkan, dan mengasihi pasangan justru di saat ia berada dalam kondisi paling lemah.¹⁵ Ketika suami atau istri jatuh sakit, menua, atau kehilangan kapasitas produktifnya, *mawaddah* mungkin meredup, namun *rahmah* justru akan memancar semakin kuat. Kombinasi sosiologis dan spiritual antara *sakinah* sebagai fondasi, *mawaddah* sebagai bumbu, dan *warahmah* sebagai pelindung inilah yang menjamin keharmonisan abadi.

Hubungan kausalitas di antara ketiganya berjalan linier dan sirkuler di saat bersamaan sepanjang usia perkawinan. *Sakinah* yang kuat memicu lahirnya *mawaddah* yang sehat, dan jalinan *mawaddah* yang berkepanjangan lambat laun mengkristal menjadi jalinan *warahmah* yang suci.

Para ulama tafsir menegaskan bahwa tiadanya salah satu unsur ini akan mengganggu keseimbangan ekosistem keluarga. Rumah tangga yang hanya mengandalkan *mawaddah* akan hancur berantakan begitu kecantikan fisik luntur atau badai kemiskinan datang menguji komitmen dasar.¹⁶ Sebaliknya, keluarga yang hanya mengedepankan aspek fungsional tanpa riak *mawaddah* akan terasa kering, kaku, dan membosankan bak sebuah korporasi tanpa kehangatan emosi. Oleh sebab itu, harmoni sejati membutuhkan jalinan ketiga variabel tersebut secara berkelanjutan.

Melalui rekonstruksi pemikiran ini, konsep Samarah tidak boleh dipandang sebagai hadiah instan pascapernikahan. Ia merupakan capaian spiritual-psikologis yang menuntut perjuangan melelahkan, pengorbanan ego, dan kedewasaan sikap dari kedua belah pihak secara setara.¹⁷ Dengan pemahaman teologis yang komprehensif ini, pasangan suami-istri memiliki peta jalan (*roadmap*) yang jelas ke mana arah bahtera rumah tangga mereka akan dilabuhkan. Pemahaman ini menjadi modal awal sebelum memasuki wilayah intervensi praktis bimbingan konseling dan taktik komunikasi interpersonal.

2. Peran Bimbingan Konseling Islam dalam Menjaga

Bimbingan Konseling Islam (BKI) memegang peranan yang sangat vital dalam mentransformasikan nilai-nilai normatif konsep Samarah ke dalam realitas kehidupan praktis. BKI didefinisikan sebagai proses pemberian bantuan yang sistematis dan terarah dari seorang konselor kepada konseli agar mampu mengaktualisasikan potensi fitrahnya sesuai syariat.¹⁸

¹⁵ Sayyid Qutb, *Fi Zhilalil Qur'an*, Jilid 5, (Jakarta: Gema Insani Press, 2004), h. 122.

¹⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 7, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1985), h. 240.

¹⁷ Achmad Mubarak, *Psikologi Perkawinan: Menyembuhkan Keluarga yang Sakit*, (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2010), h. 75.

¹⁸ Anwar Sutoyo, *Bimbingan...*, h. 135.

Dalam ranah domestik, bimbingan perkawinan dan konseling keluarga berbasis Islam tidak diarahkan sekadar untuk menyelesaikan masalah (*problem solving*) di permukaan. Fokus utama BKI adalah melakukan rekonstruksi paradigma berfikir pasangan agar menempatkan pernikahan sebagai ladang ibadah jangka panjang.¹⁹ Salah satu faktor determinan pendukung keharmonisan dari kaca mata BKI adalah implementasi prinsip *Mu'asyarah bil Ma'ruf* (bergaul dengan cara yang baik). Prinsip ini mewajibkan suami dan istri untuk memperlakukan pasangannya secara terhormat, bertutur kata lembut, dan menghindari segala bentuk kekerasan verbal maupun fisik.²⁰

Prinsip *Mu'asyarah bil Ma'ruf* menuntut sensitivitas nurani untuk memahami apa yang disukai dan dibenci oleh pasangan demi menjaga suasana hati bersama. Penghargaan yang tulus terhadap peran domestik maupun publik pasangan merupakan aktualisasi nyata dari ajaran luhur ini.

BKI juga mengajarkan pentingnya mekanisme *Syura* atau musyawarah dalam internal keluarga sebagai sarana pengambilan keputusan bersama. Melalui musyawarah, dominasi ego sepihak atau sikap otoriter dari salah satu pihak baik suami sebagai kepala keluarga maupun istri dapat dieliminasi demi kemaslahatan Bersama.²¹ Musyawarah yang sehat melahirkan rasa dihargai dan memiliki komitmen bersama terhadap keputusan yang diambil. Saat anak-anak melihat orang tua mereka bermusyawarah, mereka juga belajar tentang nilai demokrasi dan keadilan sejak dini di lingkup terkecil.

Lebih lanjut, dalam bimbingan konseling Islam, penguatan terhadap dimensi resiliensi spiritual (*spiritual resilience*) menjadi kunci utama ketahanan keluarga. Pasangan dibekali dengan kesadaran teologis mengenai konsep sabar ketika menghadapi ujian perangai pasangan, serta konsep syukur atas segala kelebihan dan rezeki yang ada.²²

Sikap sabar menahan amarah menghindarkan rumah tangga dari keputusan impulsif yang merusak seperti talak di kala emosi memuncak. Sementara sikap syukur melahirkan *qana'ah*, yang membenteng keluarga dari gaya hidup konsumtif berlebih yang kerap memicu pertengkaran finansial. Ketika sebuah konflik besar melanda, BKI menawarkan konsep *ishlah* (rekonsiliasi) dengan melibatkan pihak ketiga yang adil (*hakam*) jika dirasa perlu, sebagaimana diatur dalam Al-Qur'an. Pendekatan ini mengedepankan

¹⁹ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 2007), h. 109.

²⁰ Lihat Al-Qur'an, Surah An-Nisa [4]: 19.

²¹ Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2010), h. 241

²² Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling*, ..., h. 95.

aspek perdamaian, pemaafan (*maghfirah*), dan penutupan aib keluarga, bukan malah mengumbar masalah ke ruang publik.²³

Proses *ishlah* dipandu dengan mengedepankan kemaslahatan anak dan masa depan komitmen pernikahan, bukan kepuasan memenangkan argumen semata. Di sinilah peran konselor muslim untuk menjernihkan pikiran kedua belah pihak agar kembali pada rel ketakwaan yang lurus.

Melalui internalisasi nilai-nilai keagamaan ini, jiwa setiap anggota keluarga akan terlatih untuk memiliki kontrol diri yang kuat (*self-control*). Mereka tidak akan mudah tergiur oleh godaan perselingkuhan, tidak mudah menyerah pada kemiskinan, and selalu memiliki harapan optimis karena percaya pada pertolongan Allah.

Kontrol diri ini meminimalkan potensi timbulnya luka psikologis mendalam antarpasangan akibat ucapan keji saat bertengkar. Jiwa yang terbimbing secara islami akan selalu menimbang dampak ukhrawi dari setiap tindakan domestik yang diputuskannya.²⁴

BKI juga memberikan fungsi preventif lewat bimbingan pra-nikah yang komprehensif bagi para pemuda. Pengetahuan tentang psikologi perkembangan pria dan wanita serta manajemen stres keluarga diberikan sebagai modal adaptasi awal yang krusial.

Dengan demikian, peranan BKI dalam arsitektur keharmonisan keluarga bertindak sebagai penyuplai nutrisi spiritual dan kesehatan mental. Tanpa adanya siraman nilai-nilai konseling Islami ini, sebuah rumah tangga akan kehilangan orientasi sakralnya dan rentan terombang-ambing oleh egoisme keduniawian.

Ketika jiwa telah sehat dan terisi oleh nilai-nilai ilahiah, langkah berikutnya adalah memanifestasikan kesalehan batin tersebut ke dalam perilaku interaksi sosial nyata. Di sinilah peran krusial ilmu komunikasi keluarga masuk sebagai mitra strategis dari Bimbingan Konseling Islam.²⁵

3. Efektivitas Komunikasi Keluarga sebagai Pilar Interaksi

Jika Bimbingan Konseling Islam berfungsi sebagai penyedia nilai substansial dan spiritual, maka Komunikasi Keluarga bertindak sebagai instrumen mekanis-praktisnya. Sebuah nilai spiritual yang agung tidak akan pernah tersampaikan dan dirasakan manfaatnya tanpa adanya jembatan komunikasi yang sehat.

²³ Hasan Basri, *Remaja Berkualitas: Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 112.

²⁴ Lahmuddin Lubis, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Medan: Perdana Publishing, 2016), h. 83.

²⁵ Musfir bin Said al-Zahrani, *Konseling Terapi Psikologi Islam*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), h. 167.

Komunikasi keluarga didefinisikan sebagai struktur interaksi simbolik, baik secara verbal maupun nonverbal, yang terjadi secara kontinu di antara anggota keluarga demi menciptakan dan membagikan makna. Kualitas hidup perkawinan berbanding lurus dengan kualitas pola komunikasi yang dibangun sehari-hari.²⁶

Faktor pendukung keharmonisan yang paling utama dalam perspektif komunikasi adalah adanya sifat keterbukaan (*openness*). Pasangan yang harmonis memiliki keberanian untuk mengungkapkan perasaan, kecemasan, harapan, hingga keluhan secara jujur dan transparan kepada pasangannya tanpa dibayangi rasa takut ditolak. Ketiadaan transparansi informasi emosional maupun finansial memicu lahirnya kecurigaan berlebih (*su'udzon*) yang menggerogoti rasa percaya. Rasa percaya (*trust*) yang runtuh akibat buruknya komunikasi sangat sulit dibangun kembali dan sering menjadi pemantik konflik berlarut-larut.²⁷

Keterbukaan ini harus diimbangi dengan kemampuan mendengarkan secara aktif dan penuh empati (*empathic listening*). Sering kali, kegagalan komunikasi terjadi bukan karena salah satu pihak tidak pandai berbicara, melainkan karena ego masing-masing yang enggan mendengar dan memahami perspektif atau beban emosional pasangan. Mendengarkan dengan empati berarti menahan diri untuk tidak memotong pembicaraan atau langsung menghakimi saat pasangan berkeluh kesah. Sikap ini memberikan validasi emosional yang luar biasa, membuat pasangan merasa dicintai, dimengerti, dan berharga di mata kita.²⁸

Faktor komunikasi berikutnya yang tidak kalah krusial adalah penerapan gaya komunikasi asertif. Komunikasi asertif memungkinkan suami atau istri mengekspresikan kebutuhan, pemikiran, serta kritik konstruktif mereka secara tegas dan jelas, namun tetap menggunakan diksi yang santun serta menghargai harga diri pasangan.

Gaya asertif menjembatani perbedaan tanpa memicu defensivitas ego pasangan karena fokus pada penyampaian perasaan personal (*I-message*), bukan menyalahkan pihak lain (*You-message*). Hal ini mengubah perdebatan kusut menjadi diskusi penyelesaian masalah yang produktif.²⁹

Sebaliknya, pola komunikasi yang destruktif seperti kecenderungan menghakimi, menyindir (*sarcasm*), membentak, atau melakukan pembungkaman (*stonewalling*) merupakan racun yang lambat laun akan

²⁶ Joseph A. Devito, *The Interpersonal Communication Book*, 14th ed. (Boston: Pearson, 2016), h. 215.

²⁷ Kathleen M. Galvin, dkk., *Family Communication: Cohesion and Change* (New York: Routledge, 2019), h. 92.

²⁸ John M. Gottman, *The Seven Principles for Making Marriage Work*, (New York: Harmony Books, 2015), h. 94.

²⁹ Alo Liliweri, *Komunikasi Antarpribadi*, (Jakarta: Kencana, 2015), h. 178.

membunuh rasa cinta. Pola-pola negatif inilah yang memicu akumulasi kekecewaan terpendam hingga meledak menjadi perceraian.

Stonewalling atau mendiamkan pasangan dalam waktu lama saat berkonflik sangat berbahaya karena menutup rapat ruang negosiasi damai. Sikap dingin ini justru menyiksa psikologis pasangan lebih kejam daripada ledakan amarah sesaat.³⁰ Dalam iklim komunikasi yang sehat, pengelolaan konflik (*conflict management*) diarahkan pada metode pemecahan masalah secara kolaboratif (*problem-solving oriented*). Pasangan tidak lagi fokus pada mencari siapa yang salah (*blaming game*), melainkan bersatu padu mencari jalan keluar terbaik demi kebaikan institusi keluarga mereka.

Menang menjadi arang, kalah menjadi abu; begitulah akhir dari konflik perkawinan yang mengedepankan ego kemenangan pribadi. Komunikasi yang efektif mengarahkan pemikiran bahwa musuh bersama adalah masalah yang sedang dihadapi, bukan pasangan hidup kita.³¹

Aspek nonverbal seperti pelukan, kecupan, tatapan mata yang penuh kasih, serta penyediaan waktu berkualitas (*quality time*) bersama merupakan bentuk komunikasi afektif yang sangat kuat. Ekspresi nonverbal ini terbukti mampu merekatkan kembali keintiman emosional yang sempat merenggang akibat kesibukan kerja.

Sentuhan fisik yang lembut melepaskan hormon oksitosin yang menurunkan ketegangan saraf dan memicu rasa aman mendalam. Di sinilah dimensi *mawaddah* dan *rahmah* terartikulasi secara nyata tanpa perlu untaian kata-kata panjang.³²

Dengan demikian, penguasaan terhadap keterampilan komunikasi keluarga merupakan syarat mutlak bagi eksistensi rumah tangga yang bahagia. Ketika keterampilan komunikasi ini bersinergi dengan kedalaman spiritualitas BKI, terciptalah ketahanan keluarga yang kokoh tak tertandingi.

4. Analisis Integratif Sinergi BKI dan Komunikasi Keluarga

Mewujudkan keharmonisan rumah tangga yang sejati membutuhkan titik temu yang kokoh antara kesadaran transendental spiritual dan kecakapan sosial interpersonal. Sinergitas integratif antara Bimbingan Konseling Islam (BKI) dan Komunikasi Keluarga menawarkan kerangka kerja operasional yang sangat komprehensif. BKI memberikan arah kebijakan nilai, orientasi hidup, dan stabilitas mental berbasis ketakwaan, sedangkan komunikasi keluarga menyediakan metodologi taktis aplikatifnya. Hubungan keduanya ibarat jiwa

³⁰ Deddy Mulyana, *Ilmu Komunikasi*,... h. 150.

³¹ Hafied Cangara, *Pengantar Ilmu Komunikasi*, (Jakarta: Rajawali Press, 2016), h. 202.

³² Onong Uchjana Effendy, *Ilmu, Teori, dan Filsafat Komunikasi*, (Bandung: Citra Aditya Bakti, 2014), h. 118.

dan raga; jiwa yang saleh membutuhkan raga yang terampil berkomunikasi agar kesalehannya berdampak nyata.

Sebagai contoh konkret, konsep teologis *Mu'asyarah bil Ma'ruf* dalam BKI akan menemui kegagalan operasional di lapangan jika sang suami tidak menguasai keterampilan komunikasi asertif dan empati. Nilai kemuliaan memperlakukan istri hanya akan menguap jika yang keluar dari lisan suami adalah kalimat kasar.³³ Sebaliknya, teori komunikasi yang canggih sekalipun mengenai teknik resolusi konflik tidak akan mampu menyelesaikan masalah jika hati masing-masing pasangan keras, tidak memiliki sifat pemaaf (*maghfirah*), serta hampa dari nilai takwa yang diajarkan dalam bimbingan konseling Islam.

Ketika nilai-nilai keislaman menyatu ke dalam sistem komunikasi keluarga, maka corak komunikasi yang terbangun di dalam rumah tangga akan bertransformasi menjadi komunikasi yang profetik dan menyejukkan. Ucapan yang keluar senantiasa terjaga dari dusta, penuh kata-kata motivasi yang baik (*kalimah thayyibah*), serta jauh dari ghibah.³⁴

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan seluruh rangkaian paparan teoretis, hasil telaah pustaka, dan analisis integratif mendalam yang telah dikemukakan di atas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan akademis yang kokoh. Konsep *Sakinah, Mawaddah, dan Warahmah* bukan sekadar cita-cita normatif pasif yang jatuh dari langit secara instan begitu saja.

Ketiga pilar keharmonisan keluarga tersebut merupakan buah manis dari sebuah ikhtiar aktif, terencana, dan konsisten dari pasangan suami-istri. Faktor determinan paling utama yang mendukung bertahannya keharmonisan domestik terletak pada keberhasilan mensinergikan dimensi kekuatan spiritualitas dengan kecakapan teknik interaksi.

Pendekatan Bimbingan Konseling Islam (BKI) sukses bertindak sebagai jangkar mental-spiritual yang menanamkan kesadaran ketakwaan, kesabaran, keikhlasan, dan orientasi ukhrawi dalam perkawinan. Sementara ilmu Komunikasi Keluarga berhasil menyediakan perangkat praktis operasional guna mengalirkan nilai-nilai luhur tersebut dalam tutur kata.

Saran akademis yang dapat direkomendasikan adalah perlunya kurikulum bimbingan pranikah yang diselenggarakan oleh instansi berwenang (seperti BP4 dan KUA) diperkuat secara masif dengan mengadopsi integrasi

³³ Deddy Mulyana, *Komunikasi Keluarga: Perspektif Kontemporer*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021), h. 89.

³⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga,...*, h. 112.

materi BKI dan simulasi praktik komunikasi interpersonal yang asertif bagi calon pengantin.

Bagi para peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lapangan (*field research*) kuantitatif guna menguji validitas empiris dari model integrasi BKI dan efektivitas komunikasi keluarga ini terhadap tingkat ketahanan keluarga sakinah di berbagai lokus masyarakat yang memiliki karakteristik kultural yang heterogen.

Daftar Pustaka

Achmad Mubarok, *Psikologi Keluarga: Dari Keluarga Sakinah hingga Keluarga Bangsa* Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2005

_____, *Psikologi Perkawinan: Menyembuhkan Keluarga yang Sakit*, Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2010

Alo Liliweri, *Komunikasi Antarpribadi*, Jakarta: Kencana, 2015

Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami: Teori dan Praktik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015

Badan Pusat Statistik (BPS), *Laporan Statistik Indonesia 2025: Dinamika Sosial dan Demografi*, Jakarta: BPS, 2025

Deddy Mulyana, *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017

_____, *Komunikasi Keluarga: Perspektif Kontemporer*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2021

Hafied Cangara, *Pengantar Ilmu Komunikasi*, Jakarta: Rajawali Press, 2016

Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Al-Manar, 2010

Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 7, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1985

Hasan Basri, *Remaja Berkualitas: Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014

Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azhim*, Jilid 6, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2005

John M. Gottman, *The Seven Principles for Making Marriage Work*, New York: Harmony Books, 2015

- Joseph A. Devito, *The Interpersonal Communication Book*, 14th ed. Boston: Pearson, 2016
- Kathleen M. Galvin, dkk., *Family Communication: Cohesion and Change* New York: Routledge, 2019
- Lahmuddin Lubis, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, Medan: Perdana Publishing, 2016
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018
- M. Quraish Shihab, *Pengantin Al-Qur'an: Membina Keluarga Sakinah, Mawaddah, wa Rahmah* Jakarta: Lentera Hati, 2017
- _____, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 10, Jakarta: Lentera Hati, 2002
- Musfir bin Said al-Zahrani, *Konseling Terapi Psikologi Islam*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005
- Onong Uchjana Effendy, *Ilmu, Teori, dan Filsafat Komunikasi*, Bandung: Citra Aditya Bakti, 2014
- Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2018
- Sayyid Qutb, *Fi Zhilalil Qur'an*, Jilid 5, Jakarta: Gema Insani Press, 2004
- Sayyid Sabiq, *Fiqh Sunnah*, Jilid 2 Kairo: Dar al-Fath, 2000
- Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, Bandung: Alfabeta, 2017
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2019
- Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII Press, 2007
- Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid 11, Damaskus: Dar al-Fikr, 2009