



Konsep Keluarga *Sakinah*, *Mawaddah*, *Warahmah* dalam Tinjauan Psikologi

Asep Fu'ad^{1*}, Encup Supriatna², Irfan Fahmi³

¹⁻³ Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Indonesia

*Penulis Korespondensi: asepfuad78@gmail.com

Abstract. *In Islam, the family is a spiritual institution that plays a central role in shaping human psychological and moral balance. However, modernization, individualism, and value disorientation have led to rising psychological crises and disharmony in Muslim households. This issue requires a scientific approach that goes beyond legal-normative perspectives toward an integrative psychological understanding. This study aims to analyze the concept of Sakinah, Mawaddah, and Rahmah from a psychological perspective to formulate a contextual and applicable model of family well-being. The research employs a qualitative library research method by synthesizing Islamic sources (Qur'an, Hadith, and classical scholarship) with contemporary psychological theories of emotional well-being and spiritual intelligence. The findings reveal that Sakinah represents spiritual-emotional equilibrium, Mawaddah functions as an ethical and transcendental affective energy, and Rahmah embodies compassionate empathy that nurtures healing and forgiveness. Together, these values constitute the Islamic Family Well-Being Model, an integrative paradigm that situates spirituality as emotional regulation, love as affective force, and compassion as moral regulator. This model asserts that genuine harmony in Muslim families can only be achieved through psycho-spiritual balance grounded in divine values.*

Keywords: *Islamic Psychology; Mawaddah; Psycho-Spiritual Well-Being; Rahmah; Sakinah Family.*

Abstrak. Keluarga dalam Islam merupakan institusi spiritual yang memiliki fungsi sentral dalam membentuk keseimbangan jiwa dan moral manusia. Namun, modernisasi, individualisme, dan disorientasi nilai menyebabkan meningkatnya krisis psikologis dan disharmoni dalam rumah tangga Muslim. Permasalahan ini menuntut pendekatan ilmiah yang tidak hanya bersifat normatif-hukum, tetapi juga psikologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep keluarga sakinah, mawaddah, warahmah melalui perspektif psikologi untuk menemukan model kesejahteraan keluarga yang kontekstual dan aplikatif. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) yang memadukan sumber-sumber keislaman (Al-Qur'an, hadis, dan literatur klasik) serta teori psikologi modern tentang kesejahteraan emosional dan spiritualitas keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sakinah merepresentasikan stabilitas emosional-spiritual, *mawaddah* merupakan energi afektif yang etis dan transenden, sedangkan rahmah menjadi dimensi empatik yang menyembuhkan relasi keluarga. Ketiganya membentuk kerangka *Islamic Family Well-Being Model*, yaitu paradigma integratif yang menempatkan spiritualitas sebagai pengatur emosi, cinta sebagai kekuatan afektif, dan kasih sayang sebagai regulasi moral. Model ini menegaskan bahwa keharmonisan keluarga Muslim hanya dapat dicapai melalui keseimbangan psiko-spiritual yang berakar pada nilai-nilai Ilahiah.

Kata Kunci: Keluarga *Sakinah*; Kesejahteraan Psiko-Spiritual; *Mawaddah*; Psikologi Islam; *Rahmah*.

1. LATAR BELAKANG

Keluarga merupakan institusi sosial yang paling fundamental dalam kehidupan manusia. Dalam berbagai sistem kebudayaan dan peradaban, keluarga berfungsi sebagai wadah utama pembentukan karakter, nilai, dan kepribadian manusia. Dalam Islam, keluarga bukan sekadar unit sosial, melainkan juga institusi spiritual yang berfungsi menanamkan nilai ketauhidan, moralitas, dan tanggung jawab sosial (Amri & Tulab, 2018). Al-Qur'an memandang keluarga sebagai tempat lahirnya ketenangan (*sakinah*), cinta (*mawaddah*), dan kasih sayang (*rahmah*) sebagaimana termaktub dalam QS. Ar-Rum ayat 21. Nilai-nilai tersebut menjadi fondasi dalam membangun kehidupan rumah tangga yang harmonis, stabil, dan bermartabat. Namun, dalam realitas kontemporer, keharmonisan keluarga semakin menghadapi tantangan multidimensi

ekonomi, sosial, budaya, hingga psikologis yang menuntut reinterpretasi terhadap konsep keluarga sakinah, mawaddah, dan rahmah secara kontekstual dan ilmiah.

Dalam konteks masyarakat modern, kehidupan keluarga mengalami transformasi besar akibat globalisasi, urbanisasi, dan perubahan nilai sosial. Perubahan tersebut tidak hanya menyentuh aspek ekonomi dan budaya, tetapi juga psikologis. Tekanan hidup, tuntutan karier, dan penetrasi teknologi telah mengubah pola relasi dalam keluarga. Fenomena meningkatnya angka perceraian, menurunnya kualitas komunikasi antaranggota keluarga, serta meningkatnya masalah kesehatan mental menunjukkan bahwa keluarga Muslim kini menghadapi tantangan baru yang menuntut pendekatan yang lebih komprehensif (Arifin, 2020). Di sinilah psikologi khususnya psikologi keluarga dan psikologi Islam menjadi penting untuk menelaah kembali makna *sakinah*, *mawaddah*, dan *rahmah* bukan hanya sebagai ideal normatif, tetapi juga sebagai kebutuhan psikis manusia dalam membangun relasi yang sehat dan berkelanjutan.

Konsep *sakinah* dalam pandangan psikologi dapat dimaknai sebagai kondisi keseimbangan emosional dan ketenangan batin dalam hubungan rumah tangga (Sholihah & Al-Faruq, 2020). Ketenangan ini tidak muncul secara instan, melainkan merupakan hasil dari proses adaptasi, komunikasi efektif, dan pengelolaan emosi yang sehat antara pasangan. Demikian pula *mawaddah* dapat dipahami sebagai bentuk cinta yang berakar pada kedekatan emosional, penghargaan, dan komitmen jangka panjang, sedangkan *rahmah* berkaitan dengan empati, kepedulian, dan kemampuan memberikan kasih sayang tanpa pamrih. Ketiga nilai ini bukan sekadar konsep teologis, melainkan juga menggambarkan struktur psikologis yang menopang stabilitas hubungan manusia. Maka, meninjau keluarga sakinah dari perspektif psikologi bukan hanya upaya untuk memperluas makna religiusnya, tetapi juga untuk menjembatani antara spiritualitas dan kesehatan mental keluarga.

Di sisi lain, krisis keluarga yang marak dewasa ini sering kali berakar pada aspek psikologis yang terabaikan. Banyak pasangan menikah tanpa kesiapan emosional dan mental yang matang, tanpa keterampilan komunikasi interpersonal yang memadai, serta tanpa pemahaman mendalam tentang makna tanggung jawab emosional dalam pernikahan. Akibatnya, muncul berbagai problem seperti kekerasan dalam rumah tangga, kecemburuan patologis, alienasi emosional, hingga gangguan psikologis pasca perceraian. Dalam konteks ini, ideal keluarga sakinah, mawaddah, warahmah tidak dapat dicapai hanya dengan mengikuti formalitas hukum atau ritual keagamaan, tetapi juga memerlukan pembinaan psikologis yang berkelanjutan. Islam, sebagai agama yang sangat memperhatikan keseimbangan antara aspek lahir dan batin, sebenarnya telah memberikan prinsip-prinsip psikologis yang mendalam

tentang relasi manusia, yang sayangnya belum banyak diintegrasikan dalam kajian hukum keluarga.

Kecenderungan masyarakat modern yang semakin materialistik dan individualistik turut memperlemah sendi-sendi sakinah dalam keluarga. Budaya konsumtif, media sosial, serta tekanan kompetisi sosial menimbulkan rasa cemas dan ketidakpuasan yang berpengaruh pada stabilitas emosional pasangan. Dalam banyak kasus, gangguan psikologis seperti stres, depresi, atau burnout akibat tekanan pekerjaan berimbas pada keharmonisan rumah tangga. Dalam situasi seperti ini, nilai *mawaddah* sebagai cinta yang menenangkan dan rahmah sebagai kasih yang menyembuhkan menjadi sangat penting untuk dihidupkan kembali dalam kehidupan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan kajian interdisipliner yang menggabungkan dimensi keagamaan dan psikologis untuk memahami bagaimana ketiga nilai ini bekerja dalam diri individu dan dalam dinamika relasi keluarga Muslim masa kini.

Kajian tentang keluarga sakinah selama ini lebih banyak dilakukan dari perspektif hukum Islam dan fikih keluarga (*ahwal syakhshiyyah*), yang menitikberatkan pada hak dan kewajiban suami-istri serta norma-norma hukum pernikahan. Namun, aspek psikologis yang menopang keberlangsungan nilai-nilai tersebut sering kali diabaikan. Padahal, dalam praktiknya, banyak persoalan hukum keluarga seperti perceraian, nusyuz, atau kekerasan rumah tangga bermula dari ketidakharmonisan psikologis dan kegagalan dalam mengelola emosi. Oleh karena itu, tinjauan psikologi terhadap konsep keluarga sakinah bukan hanya pelengkap, tetapi juga bagian integral dari upaya memahami bagaimana hukum keluarga Islam dapat diimplementasikan dengan memperhatikan kondisi kejiwaan manusia yang kompleks. Integrasi hukum dan psikologi akan memberikan pemahaman yang lebih utuh tentang bagaimana menjaga keharmonisan rumah tangga dalam konteks sosial modern.

Dalam perspektif psikologi Islam, manusia dipandang sebagai makhluk bio-psiko-sosio-spiritual (Fahrudin, 2023). Artinya, keutuhan diri manusia hanya dapat dicapai ketika seluruh dimensi tersebut bekerja harmonis. Prinsip ini sejalan dengan konsep *sakinah-mawaddah-warrahmah* yang mencerminkan keseimbangan antara aspek spiritual (iman), emosional (cinta dan kasih), serta sosial (tanggung jawab dan solidaritas). Dengan demikian, kajian psikologi keluarga Islam perlu menempatkan nilai-nilai tersebut bukan sekadar sebagai dogma, tetapi sebagai prinsip ilmiah yang dapat diterapkan dalam pembinaan keluarga. Kesadaran ini menjadi dasar untuk merumuskan pendekatan psikologis Islami yang dapat memperkuat ketahanan keluarga dan mencegah disfungsi psikologis dalam rumah tangga.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk memahami keluarga sakinah dari sudut pandang psikologi secara ilmiah dan kontekstual. Selama ini, banyak program pembinaan keluarga sakinah hanya berfokus pada aspek normatif dan administratif, tanpa memperhatikan dinamika kejiwaan pasangan suami-istri. Akibatnya, nilai sakinah-mawaddah-warrahmah sering kali berhenti pada tataran simbolik tanpa diinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari. Dari sinilah muncul rumusan masalah utama: *Bagaimana konsep keluarga sakinah, mawaddah, warrahmah dapat ditinjau secara psikologis sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih aplikatif dan relevan dengan tantangan keluarga Muslim kontemporer?*

Beberapa penelitian terdahulu telah menyinggung topik sejenis, meskipun dengan fokus yang berbeda. Pertama, penelitian Ahmad Fauzan dan Hadi Amroni (2020) dalam *Al-‘Adalah Journal* berjudul “*The Concept of Sakīnah Family in the Contemporary Muslim Generation*” (Fauzan & Amroni, 2020) menekankan pentingnya kesiapan spiritual dan moral dalam membangun keluarga sakinah, tetapi belum menyinggung aspek psikologis secara mendalam. Kedua, penelitian Bianca Alia Sudewaji dan Yudiana Ratnasari (2023) dalam *Guidena Journal* (Sudewaji & Ratnasari, 2023) membahas hubungan antara kepribadian dan perilaku cyber affair dalam relasi romantis, memberikan pandangan psikologis mikro tetapi tanpa bingkai religius. Ketiga, penelitian Yue Qian dan Yang Hu (2024) dalam *Journal of Marriage and Family* (Qian & Hu, 2024) menyoroti digitalisasi kehidupan keluarga secara sosiologis, namun tanpa dimensi spiritual dan nilai Islam. Berbeda dari penelitian-penelitian tersebut, kajian ini menghadirkan sintesis baru antara pendekatan psikologi dan nilai Islam untuk memahami keluarga sakinah sebagai sistem psiko-spiritual yang dinamis. Inilah letak novelty penelitian ini yaitu menghadirkan integrasi antara prinsip psikologi dan teologi Islam dalam membangun model konseptual keluarga sakinah yang aplikatif, ilmiah, dan kontekstual.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting tidak hanya secara akademik, tetapi juga praktis dan moral. Di tengah meningkatnya disfungsi keluarga dan gangguan psikologis akibat modernisasi dan digitalisasi, pembahasan tentang keluarga sakinah dalam tinjauan psikologi menjadi jalan strategis untuk memperkuat fondasi kehidupan berkeluarga Muslim yang sehat dan harmonis. Kajian ini diharapkan dapat menjadi pemantik diskusi lintas disiplin antara hukum keluarga Islam, psikologi, dan studi sosial, serta mendorong lahirnya model pembinaan keluarga berbasis nilai sakinah, mawaddah, dan rahmah yang relevan dengan kebutuhan masyarakat modern. Dengan menggabungkan kedalaman spiritual dan ketepatan ilmiah, artikel ini diharapkan memberikan kontribusi nyata dalam menghidupkan kembali

makna sakinah bukan hanya sebagai cita-cita religius, tetapi sebagai kebutuhan psikologis dan sosial manusia dalam membangun peradaban yang beradab dan berkasih sayang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan untuk menganalisis nilai-nilai sakinah, mawaddah, dan rahmah dalam perspektif psikologi Islam. Fokus penelitian diarahkan pada integrasi antara konsep spiritual Islam dan teori psikologi modern guna memahami dinamika kebahagiaan dan kesejahteraan emosional dalam keluarga Muslim. Data bersumber dari Al-Qur'an, hadis, tafsir, literatur fikih klasik dan kontemporer, serta kajian psikologi keluarga, psikologi Islam, dan psikologi positif. Analisis dilakukan secara interpretatif dan reflektif untuk menemukan titik temu antara dimensi teologis dan psikologis.

Langkah penelitian meliputi empat tahapan: (1) identifikasi dan seleksi literatur terkait konsep keluarga sakinah-mawaddah-rahmah dan psikologi Islam; (2) kategorisasi data ke dalam tiga dimensi spiritual, emosional, dan sosial-psikologis; (3) analisis isi dan deskriptif-kritis untuk menafsirkan serta membandingkan pandangan ulama dan ilmuwan psikologi; dan (4) sintesis konseptual guna merumuskan model keluarga sakinah integratif dalam perspektif psikologi. Hasil penelitian diharapkan memperkuat pemahaman tentang penerapan nilai-nilai spiritual Islam dalam pembentukan keluarga yang harmonis dan berkeadaban.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Keluarga dalam Perspektif Islam dan Psikologi

Keluarga dalam pandangan Islam bukan sekadar kontrak sosial yang mengikat dua individu dalam hubungan legal-formal, melainkan juga entitas spiritual yang memiliki tujuan teologis: menghadirkan ketenangan (sakinah), memelihara cinta (mawaddah), dan menumbuhkan kasih sayang (rahmah). Al-Qur'an menegaskan fungsi keluarga sebagai tempat manusia berlabuh secara emosional dan spiritual (QS. Ar-Rum: 21)

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir

Dalam kerangka psikologi, keluarga dipahami sebagai sistem sosial terkecil yang berperan membentuk kepribadian, pola pikir, dan keseimbangan emosi individu. Dengan demikian, baik dalam Islam maupun psikologi, keluarga berfungsi sebagai wahana pemeliharaan kesejahteraan psikis dan moral manusia (Awaru, 2021).

Dari perspektif psikologi sistemik, keluarga merupakan ekosistem yang saling terhubung antara individu, peran, dan nilai (Awaru, 2021). Setiap anggota keluarga memengaruhi keseimbangan emosional satu sama lain, sehingga keharmonisan keluarga bergantung pada komunikasi yang terbuka, empati, dan dukungan timbal balik. Hal ini selaras dengan nilai *mawaddah* dan *rahmah*, yang menekankan pentingnya hubungan afektif dan kasih sayang dalam menjaga stabilitas psikologis keluarga. Nilai spiritual Islam dengan demikian beroperasi bukan hanya di ranah teologis, melainkan juga psikodinamis sebagai mekanisme penguatan ketahanan emosional dan moral antaranggota keluarga.

Dengan menempatkan keluarga sebagai sistem spiritual sekaligus psikologis, Islam sesungguhnya menawarkan paradigma integratif antara akal, hati, dan jiwa. Psikologi modern kini bergerak ke arah serupa melalui aliran *psychology of well-being* dan *positive psychology*, (Hartati & Arisandi, 2025) yang mengakui peran spiritualitas dalam kesehatan mental. Maka, keluarga sakinah dalam perspektif Islam dapat dipahami sebagai keluarga yang mencapai *psychological homeostasis* yakni keseimbangan antara kebutuhan emosional, spiritual, dan sosial yang berlandaskan pada nilai-nilai Ilahiah.

Landasan Psikologi Keluarga Islam

Psikologi keluarga Islam bertumpu pada pemahaman bahwa manusia adalah makhluk multidimensi mempunyai aspek jasmani, akal, jiwa, dan ruh. Keutuhan manusia hanya tercapai jika seluruh unsur ini bekerja harmonis, sebagaimana ditegaskan oleh para pemikir seperti Al-Ghazali dan Ibn Qayyim al-Jauziyyah yang menempatkan hati (*qalb*) sebagai pusat kendali moral dan emosional. Dalam konteks keluarga, keseimbangan hati inilah yang melahirkan ketenangan (*sakinah*). Keluarga yang sakinah bukan hanya keluarga tanpa konflik, tetapi keluarga yang mampu mengelola konflik dengan hikmah dan kasih sayang (Mahfudz & Amaliyah, 2020). Secara psikologis, hal ini beririsan dengan konsep *emotional regulation* dan *empathic communication* yang menjadi dasar hubungan sehat antara pasangan.

Dalam pendekatan psikologi Islam, relasi keluarga dipandang sebagai *ibadah sosial*, sehingga setiap interaksi dalam keluarga bernilai spiritual. Prinsip ini memperluas makna cinta (*mawaddah*) dari sekadar afeksi menjadi bentuk pengabdian kepada Allah. Rasa cinta yang disertai kesadaran spiritual akan menumbuhkan cinta yang stabil, tidak bergantung pada stimulus duniawi, melainkan pada nilai ibadah. Sebaliknya, cinta yang hanya berlandaskan

kebutuhan emosional tanpa nilai spiritual akan mudah rapuh ketika menghadapi tekanan hidup. Oleh karena itu, keluarga yang berlandaskan *mawaddah* harus berakar pada keimanan, karena hanya dengan itu cinta dapat bertahan melampaui gejolak psikologis manusia.

Sementara itu, rahmah dalam psikologi keluarga Islam bermakna *compassionate bonding* keterikatan penuh kasih yang memfasilitasi dukungan emosional, pengampunan, dan solidaritas. Dalam teori psikologi modern, rahmah ini sejajar dengan konsep *secure attachment*, yakni keterikatan aman antara pasangan dan anak-anak yang menumbuhkan rasa kepercayaan dan stabilitas emosi (Wardah, 2023). Dengan demikian, Islam melalui konsep sakinah-mawaddah-warrahmah telah mengajarkan prinsip-prinsip yang sejalan dengan teori psikologi terkini, namun dengan dasar spiritual yang lebih kokoh dan transenden.

Ketenangan dan Keseimbangan Emosi (Sakinah) dalam Dimensi Psikologis

Sakinah secara psikologis dapat dipahami sebagai keadaan *inner peace* yakni stabilitas batin yang lahir dari kepercayaan, penerimaan, dan keikhlasan. Dalam rumah tangga, sakinah terbentuk melalui interaksi emosional yang sehat dan komunikasi penuh empati antara suami, istri, dan anak. Psikologi humanistik, khususnya gagasan Carl Rogers tentang *unconditional positive regard*, (Kiling-Bunga & Kiling, 2016) menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat terhadap pasangan sebagai jalan menuju hubungan yang menenangkan. Konsep ini identik dengan sakinah dalam Islam, di mana ketenangan bukan hasil dari kesempurnaan pasangan, tetapi dari kemampuan menerima kekurangan satu sama lain dengan sabar dan kasih.

Lebih jauh, *sakinah* berkaitan erat dengan kemampuan individu mengelola stres dan tekanan hidup. Dalam teori *coping mechanism Lazarus*, (Maryam, 2017) individu yang memiliki dukungan sosial dan spiritual lebih mampu bertahan dalam menghadapi konflik rumah tangga. Dalam Islam, ibadah dan doa menjadi *coping resources* yang memperkuat ketahanan psikologis. Ketika spiritualitas dijaga, hati menjadi tenang, dan konflik keluarga dapat dihadapi dengan kesabaran (*ṣabr*) dan kesyukuran (*shukr*). Dengan demikian, sakinah merupakan hasil interaksi antara kesadaran spiritual dan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*).

Ketenangan keluarga juga tidak dapat dilepaskan dari peran komunikasi efektif. Psikologi keluarga menunjukkan bahwa pola komunikasi yang penuh penghargaan (*respectful communication*) menjadi faktor utama keharmonisan rumah tangga (Wardah, 2023). Islam telah mengajarkan hal ini melalui etika berkomunikasi yang berlandaskan *qaulan ma'rūfa* (perkataan yang baik) dan *qaulan layyina* (lembut). Dengan demikian, keluarga sakinah adalah sistem relasi yang menjaga tutur, menghormati perasaan, dan menyelesaikan masalah melalui musyawarah bukan konfrontasi emosional.

Cinta (Mawaddah) sebagai Energi Afektif dalam Rumah Tangga

Cinta dalam Islam (*mawaddah*) tidak semata-mata dorongan biologis atau emosi sementara, melainkan energi spiritual yang menumbuhkan komitmen jangka panjang. Dalam psikologi relasi, cinta yang dewasa (*mature love*) dicirikan oleh tanggung jawab, perhatian, dan komitmen sebagaimana dikemukakan Erich Fromm dalam *The Art of Loving* (Aritonang & Valentin, 2024). *Mawaddah* dalam Islam menuntut kedewasaan emosional, karena cinta sejati hanya tumbuh dari niat ibadah, bukan sekadar pemenuhan kebutuhan pribadi. Ketika cinta diorientasikan pada Allah, relasi suami-istri menjadi *spiritual companionship* kemitraan yang saling menumbuhkan dalam kebaikan.

Dari perspektif psikologi sosial, *mawaddah* berperan sebagai *emotional glue* yang mengikat anggota keluarga melalui rasa aman dan saling percaya. Penelitian psikologi menunjukkan bahwa hubungan emosional yang hangat meningkatkan kadar hormon oksitosin, yang dikenal sebagai *hormone of bonding*, (Wardah, 2023) memperkuat empati dan keintiman. Dengan demikian, *mawaddah* secara ilmiah berkontribusi terhadap kesejahteraan emosional dan kesehatan mental keluarga. Cinta dalam Islam bukanlah perasaan statis, tetapi aktivitas psikologis yang membutuhkan pengelolaan, perawatan, dan pengorbanan.

Selain itu, *mawaddah* juga memiliki dimensi moral. Dalam keluarga sakinah, cinta bukan hanya tentang perasaan bahagia, tetapi juga tentang kesetiaan dan tanggung jawab moral. Cinta sejati adalah yang tetap bertahan di tengah ujian, karena ia bersandar pada kesadaran tauhid, bukan nafsu sesaat. Dalam pandangan ini, Islam melampaui teori-teori cinta sekuler yang cenderung berpusat pada diri (*self-centered love*), menuju cinta yang bersifat *transpersonal* menghadirkan Tuhan dalam hubungan manusia.

Mawaddah yang sehat juga membutuhkan *reciprocal respect* dan *shared growth*. Dalam keluarga Muslim, suami dan istri bukan pesaing, tetapi mitra dalam pengembangan diri spiritual. Keduanya saling menolong dalam ketaatan dan kesabaran, sehingga cinta menjadi sarana pertumbuhan psikologis dan spiritual bersama. Dalam kerangka ini, *mawaddah* berfungsi bukan hanya sebagai energi afektif, tetapi juga sebagai kekuatan pembentuk karakter dan kepribadian islami dalam rumah tangga.

Kasih Sayang dan Empati (Rahmah) sebagai Basis Keutuhan Relasi Keluarga

Rahmah adalah puncak spiritualitas keluarga, ia melampaui cinta yang bersifat emosional menuju kasih yang berakar pada pengampunan dan pengorbanan. Dalam psikologi moral, rahmah sepadan dengan *compassionate empathy* kemampuan memahami penderitaan orang lain dan bertindak untuk meringankannya. Dalam rumah tangga, rahmah mendorong pasangan untuk saling memaafkan, memberi ruang bagi kelemahan manusiawi, dan menghindari

kekerasan emosional. Tanpa rahmah, cinta mudah berubah menjadi kompetisi ego, dengan rahmah, cinta berubah menjadi sumber ketenangan dan keberkahan.

Dalam perspektif Islam, rahmah merupakan sifat Ilahiah yang tercermin dalam hubungan manusia. Rasulullah Saw. meneladankan bentuk rahmah dalam relasi keluarganya: lembut dalam bertutur, sabar dalam mendidik, dan penuh empati terhadap kebutuhan batin anggota keluarganya. Dalam konteks psikologis (Wardah, 2023), rahmah ini mencerminkan *altruistic behavior* perilaku prososial yang memperkuat kohesi emosional keluarga. *Rahmah* bukanlah kelemahan, melainkan kekuatan moral yang menumbuhkan daya tahan psikologis ketika keluarga menghadapi konflik atau krisis (Hamdani et al., 2019).

Keluarga yang berlandaskan rahmah akan memiliki tingkat *resilience* yang tinggi. Setiap anggota merasa aman untuk mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi. Pola ini menciptakan *secure family climate*, yang menurut psikologi perkembangan sangat penting bagi pembentukan kepribadian anak yang stabil, empatik, dan percaya diri. Dengan demikian, rahmah bukan hanya nilai spiritual, tetapi juga mekanisme psikologis yang melahirkan kesehatan mental kolektif di dalam keluarga.

Dinamika Konflik Keluarga dan Regulasi Emosi dalam Perspektif Psikologi Islam

Tidak ada keluarga yang sepenuhnya bebas dari konflik. Islam tidak menafikan perbedaan, tetapi menekankan bagaimana mengelola perbedaan secara hikmah. Dalam perspektif psikologi, konflik adalah bagian alami dari interaksi manusia; yang menentukan kesehatannya adalah kemampuan regulasi emosi dan komunikasi. Konsep *ṣabr* (kesabaran) dalam Islam sejatinya merupakan bentuk *emotion regulation strategy* yakni kemampuan menunda reaksi destruktif dan memilih respon yang lebih konstruktif.

Psikologi modern mengajarkan teknik seperti *mindfulness* dan *self-awareness* untuk menenangkan pikiran dan menahan impuls negatif (Azizah & Laily, 2025). Islam telah lama mengajarkan praktik serupa melalui dzikir dan shalat sebagai sarana menstabilkan emosi. Keluarga yang rutin menjaga ibadah bersama memiliki tingkat stres lebih rendah dan pola komunikasi lebih positif. Artinya, spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme pengendali psikologis dalam sistem keluarga.

Dalam konflik rumah tangga, rahmah menjadi filter utama agar perbedaan tidak berubah menjadi permusuhan. Prinsip *wa ‘āshirūhunna bil ma‘rūf* (pergaulilah mereka dengan cara yang baik) menegaskan bahwa pengelolaan emosi dan komunikasi adalah ibadah. Dengan perspektif ini, psikologi keluarga Islam tidak melihat konflik sebagai ancaman, tetapi sebagai peluang pertumbuhan emosional dan spiritual bersama.

Keluarga yang sakinah bukanlah keluarga tanpa masalah, tetapi keluarga yang mampu menafsirkan masalah sebagai sarana peningkatan kualitas batin dan cinta. Kesadaran ini menuntun keluarga Muslim menuju kematangan psikologis (*psychological maturity*), yaitu kemampuan berdamai dengan diri, pasangan, dan ketentuan Allah.

Model Integratif Keluarga Sakinah-Mawaddah-Warrahmah dalam Perspektif Psikologi

Berdasarkan analisis di atas, dapat dirumuskan bahwa keluarga sakinah-mawaddah-warrahmah merupakan sistem nilai yang memiliki kesetaraan struktural dengan model psikologi keluarga modern, namun dengan basis spiritual transenden. Secara konseptual, *sakinah* berfungsi sebagai fondasi psikologis (stabilitas emosional dan spiritual), *mawaddah* sebagai energi afektif (cinta dan komitmen), dan *rahmah* sebagai dimensi moral (empati dan pengampunan). Ketiga unsur ini membentuk *triadik integratif* yang menghasilkan keseimbangan batin dan kesehatan mental keluarga Muslim.

Dalam kerangka psikologi Islam, keseimbangan tersebut dicapai melalui interaksi antara *iman (faith)*, *akal (reason)*, dan *nafs (psyche)*. Ketika iman menjadi pengarah emosi, dan akal menjadi pengendali perilaku, keluarga akan mencapai sakinah. Ketika cinta dijaga dalam bingkai nilai ilahiah, keluarga mengalami mawaddah. Dan ketika kasih sayang menjadi budaya emosional keluarga, maka rahmah menjadi atmosfer yang menyelimuti seluruh relasi keluarga.

Model integratif ini dapat dijabarkan ke dalam tiga ranah implementatif. Pertama, ranah spiritual, yang menekankan penguatan ibadah keluarga sebagai sarana menjaga keseimbangan psikis. Kedua, ranah emosional, yang menekankan komunikasi empatik, pengelolaan konflik, dan saling menghargai. Ketiga, ranah sosial-psikologis, yang menuntut keterlibatan aktif keluarga dalam lingkungan sosial dan pendidikan moral anak. Dengan demikian, keluarga sakinah tidak hanya menjadi entitas privat, tetapi juga berfungsi sosial dalam membentuk masyarakat berakhlak.

Adapun model integratif ini sejalan dengan teori *Family Resilience Framework* dari Froma Walsh (Kurniawan et al., 2024), yang menekankan spiritual meaning, flexibility, dan cohesion sebagai tiga indikator ketahanan keluarga. Islam telah mengajarkan ketiganya jauh sebelum psikologi modern lahir. Maka, *nilai sakinah-mawaddah-warrahmah* dapat diposisikan sebagai *Islamic resilience model* yang berperan membentuk keluarga tangguh secara spiritual dan psikologis.

Keluarga *sakinah-mawaddah-warrahmah* bukan sekadar cita-cita normatif, tetapi sebuah paradigma psikologis yang menuntun manusia memahami makna hidup berkeluarga secara utuh. Ia menyatukan akal dan hati, spiritualitas dan emosi, hukum dan cinta. Dalam situasi modern yang sarat tekanan dan alienasi, model ini menawarkan terapi eksistensial bahwa

kebahagiaan sejati keluarga tidak datang dari kemewahan materi, melainkan dari kedalaman cinta yang disinari oleh rahmat Ilahi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Konsep keluarga *sakinah, mawaddah, warrahmah* dalam tinjauan psikologi bukan sekadar narasi religius yang bersifat normatif, melainkan model integratif yang menempatkan spiritualitas sebagai fondasi keseimbangan psikis keluarga Muslim. *Sakinah* mencerminkan kondisi homeostasis spiritual-psikologis, di mana ketenangan batin diperoleh melalui pengelolaan emosi, kesadaran *tauhid*, dan kemampuan menghadirkan makna *ilahiah* dalam setiap dinamika rumah tangga. *Mawaddah* merupakan energi afektif yang mengatur keterikatan emosional secara etis dan transenden bukan cinta instingtif yang reaktif, melainkan cinta reflektif yang berorientasi pada tanggung jawab moral dan kesejahteraan pasangan. Adapun *rahmah* menjadi dimensi tertinggi, yang merepresentasikan kecerdasan empatik (*compassionate intelligence*) sebagai landasan pengampunan dan penyembuhan emosional dalam keluarga. Ketiganya berfungsi sebagai sistem nilai yang menuntun keseimbangan antara dimensi jiwa, akal, dan iman sebuah sintesis psiko-teologis yang menjawab kebutuhan keluarga Muslim kontemporer akan stabilitas emosional dan spiritual di tengah kompleksitas sosial modern.

Dengan demikian, tinjauan psikologi terhadap konsep keluarga *sakinah-mawaddah-warrahmah* mengukuhkan bahwa kesejahteraan keluarga tidak dapat dijelaskan semata melalui norma hukum atau peran sosial, tetapi melalui mekanisme psikis yang terikat secara teologis. Ketiga nilai tersebut membentuk paradigma *Islamic family well-being* model di mana spiritualitas berfungsi sebagai pengatur emosi, cinta sebagai daya penggerak afektif, dan kasih sayang sebagai mekanisme regulatif moral. Konsep ini sekaligus mereposisi psikologi keluarga Islam sebagai disiplin yang tidak hanya menjelaskan fenomena emosional manusia, tetapi juga menegaskan integrasi epistemik antara wahyu dan ilmu jiwa. Maka, keluarga *sakinah* dalam konteks psikologis bukan lagi sekadar cita-cita normatif, melainkan kerangka ilmiah tentang keseimbangan psiko-spiritual manusia sebuah paradigma kesejahteraan keluarga yang ilmiah, aplikatif, dan berakar pada nilai-nilai Ilahiah.

DAFTAR REFERENSI

- Amri, M. S., & Tulab, T. (2018). Tauhid: Prinsip keluarga dalam Islam (problem keluarga di Barat). *Ulul Albab: Jurnal Studi dan Penelitian Hukum Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.30659/jua.v1i2.2444>
- Arifin, L. S. (2020). *Transformasi sosial dan perceraian (Studi kasus relasi keluarga Muslim di Kota Bogor)*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/54251>
- Aritonang, D. E., & Valentin, M. (2024). Book review: The art of loving. *PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 19(2), 234–240. <https://doi.org/10.46494/psc.v19i2.311>
- Azizah, N., & Laily, N. (2025). Reframing happiness: The effect of mindfulness practice on adolescent subjective well-being. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 251–260. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2.19361>
- Fahrudin, A. (2023). *Memahami manusia dari perspektif biopsikososial-spiritual*. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- Fauzan, A., & Amroni, H. (2020). The concept of sakīnah family in the contemporary Muslim generation. *Al-'Adalah Journal*, 17(1), 51–70. <https://doi.org/10.24042/adalah.v17i1.6458>
- Hamdani, A., et al. (2019). *Peran keluarga dalam ketahanan dan konsepsi revolusi mental perspektif Al-Qur'an* (Ed. ke-1). LPTQ Provinsi Banten bekerja sama dengan Gaung Persada Press.
- Hartati, S., & Arisandi, D. (2025). Studi pendahuluan: Psychological well-being dan positive education pada mahasiswa Generasi Z di era teknologi. *Journal of Sustainable Education*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.69693/jose.v2i1.141>
- Kiling-Bunga, B. N., & Kiling, I. Y. (2016). Pengujian konsep psikoterapi unconditional positive regard pada mahasiswa perempuan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 2(1), 20–28. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v2i1.1827>
- Kurniawan, M. S., Yuliasuti, R., & Kusumawati, E. (2024). Hubungan dukungan sosial terhadap resiliensi keluarga mengalami krisis ekonomi. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4, 6004–6011.
- Mahfudz, L., & Amaliyah, E. R. (2020). Konsepsi keluarga sakinah menurut hukum Islam. *El-Qist: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 3(2), 39–55.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumber dayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–108. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>

- Qian, Y., & Hu, Y. (2024). The digitalization of family life: A multilevel conceptual framework. *Journal of Marriage and Family*, 86(5), 1160–1183. <https://doi.org/10.1111/jomf.12983>
- Sholihah, R., & Al-Faruq, M. (2020). Konsep keluarga sakinah menurut Muhammad Quraish Shihab. *Salimiya: Jurnal Studi Ilmu Keagamaan Islam*, 1(4), 113–130.
- Sudewaji, B. A., & Ratnasari, Y. (2023). Personality trait and cyber affair in young adults' romantic relationship: Relationship satisfaction as moderator. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 201–210. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6802>
- Tenri Awaru, A. O. (2021). *Sosiologi keluarga*. CV Media Sains Indonesia.
- Wardah, N. (2023). *Psikologi keluarga*. CV Zenius Publisher.