



Konstruksi Keluarga Sakinah sebagai Basis Kesejahteraan Psikososial Keluarga

Luvia Wahid^{1*}

¹ Universitas Islam Negeri Antasari, Indonesia

e-mail: luviawahid86@gmail.com¹

Article Info :

Received:
28-10-2025
Revised:
29-11-2025
Accepted:
19-12-2025

Abstract

This study examines the construction of sakinah families as a foundational basis for family psychosocial wellbeing by integrating Islamic values with social and psychological perspectives. The concept of sakinah is understood not merely as the absence of conflict, but as a dynamic process shaped by emotional security, relational justice, spiritual awareness, and adaptive social interaction. Through a qualitative descriptive-analytical approach, this study explores how values of sakinah, mawaddah, and rahmah are internalized and actualized in everyday family life. The findings indicate that psychosocial wellbeing is closely linked to healthy communication patterns, equitable role distribution, religious education within the family, and stable economic management. These elements function collectively as protective factors that strengthen emotional resilience and social harmony within the household. The study also highlights the role of religious institutions and family guidance programs in reinforcing the practical application of sakinah values. Overall, the construction of a sakinah family serves as a holistic model for sustaining psychosocial wellbeing amid contemporary social challenges.

Keywords : *Sakinah family, Psychosocial Wellbeing, Islamic Family Values, Family Resilience, Social Harmony.*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji pembentukan keluarga sakinah sebagai landasan dasar kesejahteraan psikososial keluarga dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan perspektif sosial dan psikologis. Konsep sakinah dipahami tidak sekadar sebagai ketiadaan konflik, melainkan sebagai proses dinamis yang dibentuk oleh keamanan emosional, keadilan relasional, kesadaran spiritual, dan interaksi sosial yang adaptif. Melalui pendekatan deskriptif-analitis kualitatif, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai sakinah, mawaddah, dan rahmah diinternalisasi dan diaktualisasikan dalam kehidupan keluarga sehari-hari. Temuan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikososial erat terkait dengan pola komunikasi yang sehat, distribusi peran yang adil, pendidikan agama dalam keluarga, dan pengelolaan ekonomi yang stabil. Elemen-elemen ini berfungsi secara kolektif sebagai faktor pelindung yang memperkuat ketahanan emosional dan harmoni sosial di dalam rumah tangga. Studi ini juga menyoroti peran lembaga agama dan program bimbingan keluarga dalam memperkuat penerapan praktis nilai-nilai sakinah. Secara keseluruhan, pembentukan keluarga sakinah berfungsi sebagai model holistik untuk mempertahankan kesejahteraan psikososial di tengah tantangan sosial kontemporer.

Kata Kunci : *Keluarga Sakinah, Kesejahteraan Psikososial, Nilai-Nilai Keluarga Islam, Ketahanan Keluarga, Harmoni Sosial.*



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial paling awal yang berperan penting dalam membentuk keseimbangan emosional, sosial, dan psikologis setiap individu, sehingga kualitas kehidupan keluarga sangat menentukan arah kesejahteraan masyarakat secara luas. Dalam kajian hubungan intim, stabilitas relasi keluarga dipahami sebagai hasil interaksi berkelanjutan antara aspek emosional, komitmen, serta kemampuan adaptasi pasangan dalam menghadapi tekanan kehidupan (Bradbury & Karney, 2010). Perspektif sosiologi keluarga juga menempatkan keluarga sebagai ruang dialektika antara harmoni dan konflik yang memerlukan mekanisme rekonsiliasi agar fungsi sosialnya tetap berjalan secara sehat (Hariyanto et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa keluarga tidak cukup dipahami sebagai ikatan struktural semata, melainkan sebagai sistem dinamis yang menuntut konstruksi nilai dan praktik yang berkelanjutan.

Dalam tradisi Islam, konsep keluarga sakinah hadir sebagai kerangka normatif yang mengarahkan kehidupan rumah tangga menuju ketenangan batin, keterikatan emosional, serta relasi yang berlandaskan nilai ketuhanan. Keluarga sakinah tidak hanya dimaknai sebagai keadaan tanpa konflik, melainkan sebagai kemampuan keluarga mengelola perbedaan secara dewasa dan bermartabat melalui prinsip mawaddah dan rahmah (Kholik, 2019). Kajian semantik terhadap trilogi sakinah, mawaddah, dan rahmah menegaskan bahwa ketiganya saling berkelindan sebagai fondasi etis dan spiritual dalam relasi keluarga Qur'ani (Imron, 2024). Pemahaman ini menempatkan keluarga sakinah sebagai bangunan nilai yang aktif dan terus diupayakan sepanjang siklus kehidupan keluarga.

Dari sudut pandang fikih dan hukum positif, keluarga sakinah memiliki posisi strategis dalam membangun ketahanan rumah tangga yang sejalan dengan tujuan perkawinan dalam Islam dan sistem hukum nasional. Keluarga sakinah dipandang sebagai fondasi normatif yang mampu mencegah keretakan rumah tangga melalui pemenuhan hak dan kewajiban secara seimbang (Fauziyah, 2024). Dalam praktik sosial, pembentukan keluarga sakinah sering menghadapi problematika struktural dan kultural yang memerlukan pendekatan sosiologi hukum Islam untuk memahaminya secara komprehensif (Ibrahim, 2022). Kondisi ini menegaskan bahwa keluarga sakinah tidak lahir secara otomatis, melainkan melalui proses konstruksi sosial yang dipengaruhi oleh nilai agama, budaya, dan sistem hukum.

Pendekatan keagamaan dalam pembinaan keluarga juga menunjukkan peran signifikan dalam menanamkan nilai sakinah sebagai orientasi hidup berkeluarga. Peran organisasi keagamaan seperti Muhammadiyah memperlihatkan bagaimana ajaran Islam diterjemahkan ke dalam tuntunan praktis yang relevan dengan tantangan keluarga modern (Alfiannor, 2024). Pendidikan agama Islam dipandang efektif dalam membentuk pola pikir dan sikap keluarga yang mengedepankan dialog, empati, dan tanggung jawab moral (Septian & Hiptraspa, 2023). Praktik pembinaan keluarga di tingkat institusi keagamaan, termasuk Kantor Urusan Agama, memperlihatkan variasi pemahaman dan implementasi konsep sakinah yang dipengaruhi oleh konteks lokal (Munadi et al., 2023).

Kajian kontemporer juga menyoroti pentingnya integrasi nilai sakinah, mawaddah, dan rahmah sebagai strategi penguatan ketahanan keluarga Muslim di tengah perubahan sosial yang cepat. Telaah tematik Al-Qur'an menunjukkan bahwa nilai-nilai tersebut berfungsi sebagai prinsip adaptif yang menjaga keseimbangan antara spiritualitas dan realitas kehidupan modern (Firdaus et al., 2026). Aktualisasi konsep sakinah dalam kehidupan sehari-hari keluarga Muslim memperlihatkan bahwa nilai agama berperan sebagai pedoman etis dalam pengambilan keputusan domestik dan sosial (Firmansyah et al., 2022). Hal ini menegaskan bahwa keluarga sakinah memiliki relevansi yang terus berkembang seiring kompleksitas tantangan keluarga masa kini.

Dari perspektif psikologi, keluarga sakinah berkaitan erat dengan kesejahteraan psikososial yang mencakup rasa aman, dukungan emosional, serta kemampuan koping terhadap stres kehidupan. Konsep sakinah, mawaddah, dan rahmah dapat dipahami sebagai sumber daya psikologis yang memperkuat kesehatan mental anggota keluarga (Fu'ad et al., 2025). Relasi antara agama dan mekanisme koping menunjukkan bahwa nilai spiritual berkontribusi signifikan dalam membantu individu dan keluarga menghadapi tekanan psikologis secara konstruktif (Pargament, 2011). Pendekatan psikologi Islam juga menegaskan bahwa ketenangan batin dalam keluarga berpengaruh langsung terhadap stabilitas emosi dan kualitas interaksi sosial (Permadi & Sadiyah, 2023).

Kesejahteraan keluarga tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga berkaitan dengan dimensi ekonomi dan keberlanjutan hidup yang saling memengaruhi. Studi mengenai financial wellbeing menunjukkan adanya relasi erat antara stabilitas ekonomi keluarga dan kesehatan psikososial anggota keluarga (Kamila et al., 2025). Dalam konteks keluarga sakinah, kesejahteraan material dipandang sebagai sarana penunjang terciptanya ketenangan dan keharmonisan, bukan sebagai tujuan utama. Integrasi aspek spiritual, emosional, dan ekonomi menempatkan keluarga sakinah sebagai model kesejahteraan yang holistik dan berimbang.

Berangkat dari kompleksitas tersebut, penelitian mengenai konstruksi keluarga sakinah sebagai basis kesejahteraan psikososial keluarga menjadi relevan untuk dikaji secara mendalam dan sistematis. Pendekatan penelitian kualitatif memungkinkan penelusuran makna, pengalaman, serta dinamika internal keluarga secara lebih komprehensif (Moleong, 2019). Perancangan penelitian yang tepat menjadi kunci untuk menggali relasi antara nilai sakinah dan kesejahteraan psikososial dalam konteks nyata kehidupan keluarga (Creswell, 2014). Kajian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi

konseptual dan praktis bagi pengembangan wacana keluarga sakinah sebagai fondasi kesejahteraan keluarga yang berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif-analitis yang bertujuan untuk memahami secara mendalam konstruksi keluarga sakinah sebagai basis kesejahteraan psikososial keluarga melalui penelusuran makna, nilai, dan pengalaman subjek penelitian. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap keluarga yang merepresentasikan praktik nilai sakinah dalam kehidupan sehari-hari, sehingga memungkinkan penggalan realitas sosial secara alamiah. Teknik pemilihan informan dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan keterlibatan langsung subjek dalam dinamika keluarga dan keberlanjutan relasi rumah tangga. Analisis data dilakukan secara tematik melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara berulang guna memastikan keabsahan dan kedalaman temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konstruksi Konseptual Keluarga Sakinah dalam Perspektif Keislaman dan Ilmu Sosial

Keluarga sakinah dipahami sebagai konstruksi nilai yang lahir dari perjumpaan antara ajaran normatif Islam dan realitas sosial yang terus bergerak. Dalam perspektif hukum Islam, sakinah dimaknai sebagai kondisi ketenangan batin yang tercipta melalui pemenuhan hak dan kewajiban suami istri secara seimbang serta berlandaskan nilai ketuhanan (Kholik, 2019; Fauziyah, 2024). Telaah terhadap relasi keluarga menunjukkan bahwa ketenangan tersebut tidak bersifat statis, melainkan terbentuk melalui proses interaksi emosional, komunikasi, dan adaptasi yang berkelanjutan (Bradbury & Karney, 2010). Pandangan ini menempatkan keluarga sakinah sebagai hasil konstruksi sosial-religius yang memerlukan usaha sadar dari setiap anggota keluarga.

Secara teologis, konsep sakinah tidak dapat dilepaskan dari trilogi sakinah, mawaddah, dan rahmah yang memiliki makna epistemologis dan etis dalam Al-Qur'an. Analisis semantik menunjukkan bahwa sakinah merujuk pada ketenteraman eksistensial, mawaddah pada keterikatan emosional yang aktif, serta rahmah pada dimensi empati dan kepedulian sosial dalam relasi keluarga (Imron, 2024). Pemahaman ini diperkuat oleh penafsiran tokoh-tokoh Muslim kontemporer yang melihat keluarga sakinah sebagai ruang tumbuhnya nilai keadilan, kesalingan, dan penghormatan martabat manusia (Wijayanti & Suryani, 2022; Permadi & Sadiyah, 2023). Dengan kerangka tersebut, sakinah tidak direduksi pada harmoni semu, melainkan pada kualitas relasi yang berorientasi pada keberlanjutan moral.

Dalam praktik sosial, konstruksi keluarga sakinah menghadapi tantangan yang bersumber dari perubahan struktur sosial, ekonomi, dan budaya. Kajian sosiologi keluarga menunjukkan bahwa konflik merupakan bagian inheren dari kehidupan rumah tangga modern, sehingga ketahanan keluarga sangat ditentukan oleh kemampuan rekonsiliasi dan pengelolaan perbedaan (Hariyanto et al., 2025). Studi empiris pada keluarga Muslim memperlihatkan bahwa pemahaman normatif tentang sakinah sering kali berhadapan dengan realitas tekanan ekonomi, peran gender, dan ekspektasi sosial yang tidak seimbang (Ibrahim, 2022; Thorik & Pamula, 2025). Kondisi ini menegaskan bahwa keluarga sakinah perlu dipahami sebagai proses sosial yang dinegosiasikan secara terus-menerus.

Peran institusi keagamaan dan pendidikan Islam memiliki kontribusi penting dalam membentuk pemahaman keluarga terhadap nilai sakinah. Organisasi keagamaan seperti Muhammadiyah berupaya mentransformasikan ajaran sakinah ke dalam panduan praktis yang relevan dengan dinamika keluarga kontemporer (Alfiannor, 2024). Pendidikan agama Islam juga berfungsi sebagai medium internalisasi nilai dialogis, tanggung jawab moral, dan kesadaran spiritual dalam kehidupan rumah tangga (Septian & Hiptraspa, 2023). Pendampingan keluarga yang dilakukan melalui bimbingan keagamaan memperlihatkan bahwa pemahaman sakinah berkembang seiring pengalaman hidup dan kedewasaan relasi (Widiantini & Fahmudin, 2024).

Konstruksi keluarga sakinah juga tidak terlepas dari peran negara dan lembaga formal dalam membina ketahanan keluarga. Praktik pembinaan di Kantor Urusan Agama menunjukkan adanya variasi pemahaman sakinah yang dipengaruhi oleh latar belakang sosial dan kultural masyarakat setempat (Munadi et al., 2023). Program pembekalan pranikah yang dirancang secara konseptual diarahkan untuk memperkuat kesiapan psikologis, spiritual, dan sosial pasangan sebelum membangun

rumah tangga (Zulkarnaen et al., 2025). Upaya ini menunjukkan bahwa sakinah diposisikan sebagai tujuan jangka panjang yang memerlukan persiapan sistematis sejak awal perkawinan.

Tabel berikut menyajikan gambaran konseptual dimensi keluarga sakinah yang dirumuskan dari sintesis kajian normatif, sosiologis, dan psikologis:

Tabel 1. Gambaran Konseptual Dimensi Keluarga Sakina yang Dirumuskan dari Sintesis Kajian Normatif, Sosiologis, dan Psikologis.

Dimensi Keluarga Sakinah	Indikator Utama	Sumber Rujukan
Spiritual	Ketenteraman batin, kesadaran ibadah	Zainuddin (2005); Imron (2024)
Emosional	Afeksi, empati, komunikasi sehat	Bradbury & Karney (2010); Fu'ad et al. (2025)
Sosial	Kesalingan peran, resolusi konflik	Hariyanto et al. (2025); Thorik & Pamula (2025)
Hukum	Pemenuhan hak dan kewajiban	Kholik (2019); Fauziyah (2024)
Ekonomi	Stabilitas dan perencanaan keuangan	Kamila et al. (2025); Yasmin & Munandar (2025)

Pendekatan psikologis memandang keluarga sakinah sebagai sumber kesejahteraan mental yang berperan penting dalam pembentukan rasa aman dan kelekatan emosional. Nilai sakinah, mawaddah, dan rahmah berfungsi sebagai mekanisme protektif yang membantu keluarga menghadapi tekanan psikososial secara adaptif (Fu'ad et al., 2025). Relasi antara agama dan coping menunjukkan bahwa spiritualitas keluarga berkontribusi dalam membangun ketahanan emosional saat menghadapi krisis kehidupan (Pargament, 2011). Hal ini memperlihatkan bahwa sakinah memiliki implikasi langsung terhadap kualitas kesehatan mental keluarga.

Dimensi ekonomi turut memengaruhi konstruksi keluarga sakinah, terutama dalam menjaga stabilitas psikososial anggota keluarga. Studi tentang financial wellbeing menunjukkan bahwa ketidakstabilan ekonomi sering berimplikasi pada meningkatnya konflik rumah tangga dan tekanan psikologis (Kamila et al., 2025). Peran perempuan dalam menjaga stabilitas ekonomi keluarga juga menunjukkan dinamika baru dalam konstruksi keluarga sakinah yang lebih adaptif terhadap realitas sosial (Yasmin & Munandar, 2025). Kondisi ini memperlihatkan bahwa kesejahteraan material dan ketenangan psikologis saling berkaitan dalam membentuk keluarga sakinah.

Konstruksi keluarga sakinah pada akhirnya merupakan hasil dari integrasi nilai normatif, pengalaman sosial, dan kesiapan psikologis anggota keluarga. Aktualisasi nilai sakinah dalam kehidupan sehari-hari memperlihatkan bahwa harmoni keluarga dibangun melalui praktik konkret, bukan sekadar pemahaman konseptual (Firmansyah et al., 2022; Syam et al., 2025). Integrasi nilai Qur'ani dalam pembinaan keluarga Muslim kontemporer menegaskan relevansi sakinah sebagai fondasi ketahanan keluarga di tengah perubahan zaman (Firdaus et al., 2026). Dengan demikian, keluarga sakinah dapat dipahami sebagai basis utama bagi terbentuknya kesejahteraan psikososial keluarga.

Secara metodologis, pemahaman terhadap konstruksi keluarga sakinah menuntut pendekatan yang mampu menangkap makna subjektif dan dinamika relasi keluarga. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menggali pengalaman hidup keluarga secara mendalam dan kontekstual (Moleong, 2019). Penggunaan studi kepustakaan juga berperan penting dalam merumuskan kerangka konseptual yang komprehensif dan teruji secara akademik (Zed, 2014). Perancangan penelitian yang sistematis menjadi landasan untuk menjelaskan relasi antara nilai sakinah dan kesejahteraan psikososial secara utuh (Creswell, 2014).

Keluarga Sakinah sebagai Fondasi Kesejahteraan Psikososial Keluarga

Kesejahteraan psikososial keluarga merujuk pada kondisi terpenuhinya kebutuhan emosional, relasional, dan sosial anggota keluarga yang memungkinkan individu berkembang secara sehat dan bermakna. Dalam kajian relasi intim, kualitas hubungan keluarga sangat dipengaruhi oleh rasa aman

emosional, dukungan timbal balik, serta stabilitas komitmen antaranggota keluarga (Bradbury & Karney, 2010). Keluarga sakinah menawarkan kerangka nilai yang mendorong terciptanya kondisi psikososial tersebut melalui relasi yang berlandaskan ketenangan batin dan kesalingan. Dengan orientasi ini, keluarga sakinah tidak hanya berfungsi sebagai unit biologis, tetapi juga sebagai ruang pemulihan psikologis dan sosial.

Dalam perspektif psikologi, nilai sakinah berkaitan erat dengan terbentuknya rasa aman dan keterikatan emosional yang sehat di dalam keluarga. Mawaddah dan rahmah berperan sebagai energi afektif yang menjaga kelekatan emosional dan mengurangi potensi konflik destruktif dalam relasi rumah tangga (Fu'ad et al., 2025). Kajian tentang agama dan mekanisme koping menunjukkan bahwa spiritualitas keluarga berfungsi sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi tekanan hidup dan ketidakpastian sosial (Pargament, 2011). Relasi keluarga yang dibangun atas dasar nilai sakinah memperlihatkan kapasitas adaptif yang lebih kuat dalam merespons krisis psikososial.

Kesejahteraan psikososial juga dipengaruhi oleh kemampuan keluarga mengelola konflik secara konstruktif. Sosiologi keluarga menempatkan konflik sebagai bagian dari dinamika relasi yang tidak selalu berdampak negatif ketika dikelola melalui komunikasi dan rekonsiliasi yang sehat (Hariyanto et al., 2025). Dalam keluarga sakinah, konflik dipahami sebagai ruang pembelajaran relasional yang menuntut kedewasaan emosional dan empati. Pola ini memperlihatkan bahwa ketenangan keluarga bukan hasil dari ketiadaan konflik, melainkan dari kualitas penyelesaian konflik itu sendiri.

Nilai sakinah turut membentuk iklim psikologis keluarga yang mendukung kesehatan mental setiap anggota. Rasa dihargai, didengar, dan dilibatkan dalam pengambilan keputusan keluarga berkontribusi terhadap pembentukan harga diri dan kestabilan emosi individu. Penafsiran kontemporer terhadap konsep sakinah menekankan pentingnya keadilan relasional dan kesalingan peran dalam menjaga keseimbangan psikososial keluarga (Permadi & Sadiyah, 2023; Wijayanti & Suryani, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikososial berakar pada relasi yang setara dan bermartabat.

Aspek ekonomi keluarga juga memiliki implikasi langsung terhadap kesejahteraan psikososial. Ketidakstabilan ekonomi sering memicu stres, kecemasan, dan konflik yang berdampak pada kualitas relasi keluarga. Kajian mengenai financial wellbeing menunjukkan adanya korelasi antara perencanaan keuangan keluarga dan kesehatan mental anggota keluarga (Kamila et al., 2025). Dalam keluarga sakinah, stabilitas ekonomi diposisikan sebagai sarana pendukung terciptanya ketenangan psikologis dan relasi yang harmonis.

Peran gender dalam keluarga turut memengaruhi konstruksi kesejahteraan psikososial. Studi tafsir tematik menunjukkan bahwa keterlibatan perempuan dalam stabilitas ekonomi keluarga dapat memperkuat ketahanan psikososial rumah tangga ketika dijalankan dalam kerangka kesalingan dan penghormatan peran (Yasmin & Munandar, 2025). Dinamika ini mencerminkan pergeseran konstruksi keluarga sakinah yang lebih adaptif terhadap realitas sosial kontemporer. Keseimbangan peran tersebut berkontribusi pada berkurangnya beban psikologis yang timpang dalam keluarga:

Tabel 2. Relasi Antara Dimensi Keluarga Sakinah dan Indikator Kesejahteraan Psikososial Keluarga.

Dimensi Keluarga Sakinah	Indikator Psikososial	Dampak terhadap Keluarga	Sumber
Sakinah (ketenangan)	Rasa aman, stabilitas emosi	Penurunan stres keluarga	Zainuddin (2005); Fu'ad et al. (2025)
Mawaddah (afeksi)	Kelekatan emosional	Relasi interpersonal sehat	Bradbury & Karney (2010)
Rahmah (empati)	Dukungan sosial internal	Ketahanan menghadapi konflik	Pargament (2011); Hariyanto et al. (2025)
Keadilan peran	Kepuasan relasional	Keseimbangan psikologis	Permadi & Sadiyah (2023)
Stabilitas ekonomi	Keamanan psikologis	Keharmonisan keluarga	Kamila et al. (2025)

Peran institusi keagamaan dan pembinaan keluarga berkontribusi dalam memperkuat kesejahteraan psikososial berbasis nilai sakinah. Bimbingan keluarga yang dilakukan secara berkelanjutan membantu keluarga memahami dinamika emosional dan sosial dalam kehidupan rumah tangga (Widiantini & Fahmudin, 2024). Pendidikan agama Islam juga berfungsi sebagai sarana internalisasi nilai empati, tanggung jawab, dan kesadaran spiritual yang berdampak pada kualitas kesehatan mental keluarga (Septian & Hiptraspa, 2023). Pendekatan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikososial tidak terlepas dari proses pembelajaran nilai yang konsisten.

Dalam perspektif hukum Islam dan sosiologi hukum, kesejahteraan psikososial keluarga berkaitan dengan terlindunginya hak-hak dasar anggota keluarga. Pemenuhan hak dan kewajiban secara proporsional berkontribusi pada terciptanya rasa keadilan dan kepastian relasional dalam rumah tangga (Kholik, 2019; Thorik & Pamula, 2025). Ketika aspek hukum dan etika berjalan seiring, keluarga memiliki landasan yang kuat untuk menjaga stabilitas psikologis dan sosial. Hal ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikososial tidak berdiri sendiri, melainkan terkait dengan struktur normatif yang melingkupinya.

Aktualisasi nilai sakinah dalam kehidupan sehari-hari keluarga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikososial dibangun melalui praktik konkret dan berkelanjutan. Pengalaman keluarga Muslim memperlihatkan bahwa penerapan nilai sakinah, mawaddah, dan rahmah berkontribusi pada meningkatnya kualitas relasi dan kepuasan hidup keluarga (Firmansyah et al., 2022; Syam et al., 2025). Integrasi nilai Qur'ani dalam pembinaan keluarga kontemporer memperkuat ketahanan psikososial di tengah tekanan sosial yang semakin kompleks (Firdaus et al., 2026). Dengan demikian, keluarga sakinah dapat dipahami sebagai basis strategis bagi terwujudnya kesejahteraan psikososial keluarga yang berkelanjutan.

Strategi Aktualisasi Keluarga Sakinah dalam Penguatan Kesejahteraan Psikososial Keluarga

Aktualisasi keluarga sakinah menuntut strategi yang tidak berhenti pada tataran konseptual, tetapi diwujudkan melalui praktik nyata dalam kehidupan rumah tangga. Keluarga sakinah dibangun melalui proses internalisasi nilai yang berkelanjutan, melibatkan kesadaran spiritual, kematangan emosional, serta kemampuan sosial anggota keluarga. Relasi keluarga yang sehat lahir dari komitmen bersama untuk menjaga kualitas komunikasi dan kelekatan emosional dalam menghadapi dinamika kehidupan (Bradbury & Karney, 2010). Upaya ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikososial keluarga merupakan hasil dari praktik relasional yang konsisten.

Salah satu strategi utama dalam aktualisasi keluarga sakinah terletak pada penguatan komunikasi intrafamilial. Komunikasi yang terbuka dan empatik memungkinkan anggota keluarga mengekspresikan kebutuhan emosional tanpa rasa takut atau tekanan psikologis. Dalam perspektif psikologi keluarga, komunikasi yang sehat berperan penting dalam mencegah akumulasi konflik laten yang berpotensi mengganggu kesejahteraan mental (Fu'ad et al., 2025). Nilai rahmah menjadi landasan etis yang menjaga komunikasi tetap berorientasi pada penghormatan dan kepedulian.

Pendidikan agama dalam keluarga juga memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai sakinah secara praksis. Pendidikan agama Islam tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan normatif, tetapi juga sebagai proses pembentukan sikap dan karakter relasional anggota keluarga (Septian & Hiptraspa, 2023). Keluarga yang menjadikan nilai agama sebagai rujukan etis cenderung memiliki ketahanan psikososial yang lebih baik dalam menghadapi tekanan sosial. Pola ini menunjukkan bahwa spiritualitas keluarga berkontribusi langsung terhadap kualitas kesejahteraan emosional.

Peran institusi sosial dan keagamaan turut memperkuat proses aktualisasi keluarga sakinah. Program bimbingan keluarga dan konseling berbasis nilai Islam membantu keluarga merefleksikan dinamika relasi dan menemukan solusi yang konstruktif (Widiantini & Fahmudin, 2024). Organisasi keagamaan juga berperan dalam menyediakan panduan praktis yang relevan dengan tantangan keluarga modern (Alfiannor, 2024). Keterlibatan institusi ini menunjukkan bahwa keluarga sakinah dibangun melalui sinergi antara ruang privat dan dukungan sosial.

Aspek hukum dan keadilan relasional menjadi strategi penting dalam menjaga keseimbangan psikososial keluarga. Pemenuhan hak dan kewajiban secara proporsional menciptakan rasa aman dan kepastian dalam relasi rumah tangga (Kholik, 2019; Fauziyah, 2024). Perspektif sosiologi hukum Islam menegaskan bahwa keadilan dalam keluarga berkontribusi pada stabilitas emosional dan sosial anggota

keluarga (Thorik & Pamula, 2025). Kondisi ini memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikososial membutuhkan landasan normatif yang jelas dan adil.

Dimensi ekonomi keluarga juga memerlukan strategi pengelolaan yang adaptif agar tidak menjadi sumber tekanan psikologis. Perencanaan keuangan keluarga berperan dalam mengurangi kecemasan dan konflik yang bersumber dari ketidakpastian ekonomi (Kamila et al., 2025). Keterlibatan perempuan dalam menjaga stabilitas ekonomi keluarga menunjukkan dinamika keluarga sakinah yang lebih responsif terhadap realitas sosial (Yasmin & Munandar, 2025). Keseimbangan peran ekonomi ini memperkuat rasa tanggung jawab kolektif dalam keluarga:

Tabel 3. Strategi Aktualisasi Keluarga Sakinah dan Implikasinya Terhadap Kesejahteraan Psikososial Keluarga

Strategi Aktualisasi	Bentuk Praktik	Dampak Psikososial	Sumber
Komunikasi empatik	Dialog terbuka, mendengar aktif	Stabilitas emosi	Bradbury & Karney (2010); Fu'ad et al. (2025)
Pendidikan agama	Pembiasaan nilai spiritual	Ketahanan mental	Septian & Hiptrasp (2023); Zainuddin (2005)
Bimbingan keluarga	Konseling dan pendampingan	Resolusi konflik sehat	Widiantini & Fahmudin (2024)
Keadilan relasional	Pemenuhan hak dan kewajiban	Rasa aman psikologis	Kholik (2019); Fauziyah (2024)
Perencanaan ekonomi	Pengelolaan keuangan keluarga	Penurunan stres	Kamila et al. (2025)

Strategi aktualisasi keluarga sakinah juga menuntut kesiapan pasangan sejak tahap pranikah. Pembekalan pranikah diarahkan untuk membangun kesiapan psikologis, sosial, dan spiritual calon pasangan agar mampu membangun relasi yang sehat dan adaptif (Zulkarnaen et al., 2025). Proses ini membantu pasangan memahami realitas kehidupan rumah tangga secara lebih realistis dan dewasa. Kesiapan tersebut berkontribusi pada pencegahan krisis psikososial di awal kehidupan keluarga.

Dalam praktik sosial, aktualisasi keluarga sakinah sangat dipengaruhi oleh konteks budaya dan lingkungan sosial. Studi pada keluarga Muslim menunjukkan bahwa nilai sakinah diinterpretasikan secara beragam sesuai dengan latar sosial dan pengalaman hidup keluarga (Ibrahim, 2022; Munadi et al., 2023). Fleksibilitas dalam memaknai sakinah memungkinkan keluarga menyesuaikan diri tanpa kehilangan orientasi nilai utama. Hal ini menunjukkan bahwa sakinah merupakan konsep yang hidup dan kontekstual.

Penguatan kesejahteraan psikososial keluarga melalui aktualisasi sakinah juga memerlukan refleksi berkelanjutan terhadap dinamika relasi internal. Keluarga yang mampu melakukan evaluasi relasional cenderung lebih responsif terhadap perubahan kebutuhan emosional anggota keluarga (Hariyanto et al., 2025). Praktik reflektif ini memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikososial bukan kondisi final, melainkan proses yang terus berkembang. Keluarga sakinah hadir sebagai ruang belajar emosional yang berkesinambungan.

Kajian tentang aktualisasi keluarga sakinah menuntut pendekatan penelitian yang mampu menangkap pengalaman subjektif dan praktik sosial keluarga. Pendekatan kualitatif memberikan ruang untuk memahami makna sakinah dari perspektif pelaku secara mendalam (Moleong, 2019). Studi kepustakaan juga berperan dalam merumuskan strategi konseptual yang berbasis pada temuan ilmiah dan pemikiran teoritis (Zed, 2014). Perancangan penelitian yang sistematis menjadi fondasi untuk mengaitkan strategi aktualisasi

KESIMPULAN

Keluarga sakinah merupakan konstruksi nilai yang dibangun melalui integrasi dimensi spiritual, emosional, sosial, hukum, dan ekonomi yang saling berkaitan dalam kehidupan rumah tangga. Nilai sakinah, mawaddah, dan rahmah berfungsi sebagai fondasi relasional yang membentuk ketenangan batin, kelekatan emosional, serta kemampuan keluarga dalam mengelola konflik dan tekanan

psikososial. Kesejahteraan psikososial keluarga tidak lahir secara spontan, melainkan melalui proses aktualisasi nilai yang diwujudkan dalam komunikasi empatik, keadilan peran, pendidikan agama, serta pengelolaan ekonomi yang adaptif. Dengan demikian, keluarga sakinah dapat dipahami sebagai basis strategis dalam membangun kesejahteraan psikososial keluarga yang berkelanjutan di tengah dinamika sosial modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiannor, A. (2024). Muhammadiyah dan Tuntunan Menuju Keluarga Sakinah. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(6), 35-45. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i6.585>
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2010). *Intimate Relationships*. New York: W. W. Norton & Company.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Fauziyah, I. M. (2024). Urgensi Keluarga Sakinah sebagai Fondasi Rumah Tangga Perspektif Fikih dan Hukum Positif. *Mahakim: Journal of Islamic Family Law*, 8(2), 148-168. <https://doi.org/10.30762/mahakim.v8i2.605>
- Firdaus, M. R., Husti, I., & Ismail, H. (2026). Integrasi Prinsip Sakinah-Mawaddah-Rahmah dalam Pembinaan Keluarga Muslim Kontemporer: Kajian Tematik Al-Qur'an terhadap Fondasi Ketahanan Keluarga. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 3(1), 98-108. <https://doi.org/10.61722/jinu.v3i1.7399>
- Firmansyah, F., Tarmizi, T., & Parasetiani, A. (2022). Aktualisasi Konsep Sakinah Mawaddah Warahmah Pada Keluarga Muslim di Kota Metro. *Syakhshiyah: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 2(1), 90-106. <https://doi.org/10.32332/syakhshiyah.v2i1.5123>
- Fu'ad, A., Supriatna, E., & Fahmi, I. (2025). Konsep Keluarga Sakinah, Mawaddah, Warahmah dalam Tinjauan Psikologi. *Mahkamah: Jurnal Riset Ilmu Hukum*, 2(4), 169-181. <https://doi.org/10.62383/mahkamah.v2i4.1322>
- Hariyanto, H., Yunilisiah, Y., Manoppo, M., Baihaky, R., Nur, R. J., Soumokil, E. L., ... & Anam, K. (2025). *Sosiologi Keluarga: Teori, Konflik, dan Rekonsiliasi dalam Kehidupan Sosial Modern*. Star Digital Publishing.
- Ibrahim, M. (2022). Pembentukan Keluarga Sakinah dan Problematikanya pada Keluarga Muslim di Kota Banjarmasin dalam Perspektif Sosiologi Hukum Islam. *Jurnal Hukum Caraka Justitia*, 2(1), 23-41. <https://doi.org/10.30588/jhcj.v2i1.1034>
- Imron, A. (2024). Membedah Trilogi Keluarga Qur'ani: Telaah Semantik Epistemologi Sakinah, Mawaddah, dan Rahmah dalam Al-Qur'an. *Musawa: Jurnal Studi Gender dan Islam*, 3(2), 119-134. <https://doi.org/10.14421/musawa.2004.32.119-133>
- Kamila, N., Bertuah, E., Djunaedi, M. K. D., & Munandar, A. (2025). Systematic Literature Review tentang Financial Wellbeing: Eksplorasi Metode dan Relasi Antar Variabel. *Journal of Accounting and Finance Management*, 6(3), 1460-1469. <https://doi.org/10.38035/jafm.v6i3.2206>
- Kholik, A. (2019). Konsep Keluarga Sakinah, Mawaddah, dan Rahmah dalam Perspektif Hukum Islam. *MASILE: Jurnal Studi Ilmu Keislaman*, 1(1), 108-126. <https://doi.org/10.1213/masile.v1i1.11>
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Munadi, A. N., Wahyudi, M., & Rahmatullah, R. (2023). Konsep Keluarga Sakinah, Mawaddah dan Rahmah Menurut Pegawai Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Babirik. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 2(4), 10641-10653. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/517>
- Pargament, K. I. (2011). Religion and Coping: The Current State of Knowledge. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (269-288). Oxford University Press.
- Permadi, W., & Sadiyah, E. H. (2023). Konsep Keluarga Sakinah Menurut Muhamad Quraish Shihab dan Psikologi. *Tarbiyatuna: Jurnal Kajian Pendidikan, Pemikiran dan Pengembangan Lembaga Pendidikan Islam*, 4(2), 16-22. <https://doi.org/10.30739/tarbiyatuna.v4i2.2598>
- Septian, R. Y., & Hiptraspa, Z. (2023). The Role of Islamic Religious Education in Forming Sakinah Families. *Jurnal Penyuluhan Agama*, 10(2), 187-196. <https://doi.org/10.15408/jpa.v10i2.33963>

- Syam, H., Nasari, E., & Noviandi, J. (2025). Langkah-langkah dalam mewujudkan keluarga sakinah. *GURUKU: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 3(3), 48-55. <https://doi.org/10.59061/guruku.v3i3.1062>
- Thorik, A., & Pamula, F. R. (2025). Keluarga Sakinah dalam Perspektif Sosiologi Hukum Islam. *Jurnal Ilmiah Ahwal Syakhshiyah (JAS)*, 7(1), 68-85. <https://doi.org/10.33474/jas.v7i1.23572>
- Widiantini, N., & Fahmudin, M. (2024). Family Guidance for Sakinah: Building Family Harmony Through Islamic Values. *Khazanah Pendidikan Islam*, 6(3), 194-200. <https://doi.org/10.15575/kpi.v6i3.44636>
- Wijayanti, D. M., & Suryani, F. I. (2022). Konsep Keluarga Sakinah Mawaddah dan Rahmah Menurut Kiai Husein Muhammad. *Literasi: Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 3(1), 35-47. <https://doi.org/10.22515/literasi.v3i1.9742>
- Yasmin, A., & Munandar, M. (2025). Studi Tafsir Tematik Peluang Independent Woman Sebagai Instrumen Stabilitas Ekonomi Keluarga Di Kelurahan Kenangan Baru Perspektif Al-Misbah. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 15(2), 557-582. <https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v15i2.3090>
- Zainuddin, M. (2005). Menuju Keluarga Sakinah (Membentuk Keluarga Sakinah Berdasarkan Perspektif Islam). *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 10(20), 59-72. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol10.iss20.art7>
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Zulkarnaen, Z., Lubis, A. M., Haikal, F., Dionsyah, D., Siregar, M. P. R., Tanjung, Y. H., & Hasibuan, A. H. (2025). Formulasi Pembekalan Pra Nikah bagi Generasi Z: Pendekatan Konseptual untuk Penguatan Ketahanan Keluarga di Era Digital. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 5(1), 148-159. <https://doi.org/10.54297/seduj.v5i1.936>