



SAKINAH DI ERA MODERN: INTEGRASI PERSPEKTIF ISLAM DAN PSIKOLOGI DALAM RELASI PASUTRI

Khairun Nisa¹, Taufik Hidayat²

¹Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

²Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

Email: khairun3012@gmail.com¹; taufikhidayat@uin-antasari.ac.id²

Received: Desember 2025

Accepted: Desember 2025

Published: Desember 2025

Abstract:

Marriage in the modern era faces complex challenges, ranging from shifts in gender roles to psychological pressure resulting from digitalization. This study aims to examine the concept of marriage in Islam as a psychological and spiritual institution, as well as to analyze how the integration of Islamic values and family psychology approaches can build healthy husband-wife relationships. The research method used is qualitative with a library research type through an integrative approach that connects normative-religious literature with family psychology theories. The results of the study show that the concepts of sakinah, mawaddah, and rahmah in Islam directly intersect with emotional well-being and interaction stability in family psychology. This integration positions the principle of musyawarah (consultation) as a form of assertive communication and the principle of ishlâh (reconciliation) as a collaborative conflict resolution strategy. These findings conclude that combining the spiritual dimension, involving worship and ethical awareness, with the psychological dimension, such as attachment and emotional regulation, is able to strengthen family resilience in facing the challenges of individualistic modern society.

Keywords: Family Psychology, Family Resilience, Husband-Wife Relationship, Islamic Marriage, Modern Family Dynamics.

Abstrak:

Pernikahan dalam era modern menghadapi tantangan kompleks, mulai dari pergeseran peran gender hingga tekanan psikologis akibat digitalisasi. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah konsep pernikahan dalam Islam sebagai institusi psikologis dan spiritual, serta menganalisis bagaimana integrasi nilai-nilai Islam dan pendekatan psikologi keluarga dapat membangun relasi suami-istri yang sehat. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis studi pustaka (*library research*) melalui pendekatan integratif yang menghubungkan literatur normatif-keagamaan dengan teori psikologi keluarga. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsep *sakinah*, *mawaddah*, dan *rahmah* dalam Islam beririsan langsung dengan kesejahteraan emosional dan stabilitas interaksi dalam psikologi keluarga. Integrasi ini menempatkan prinsip musyawarah sebagai bentuk komunikasi asertif dan prinsip *ishlâh* sebagai strategi resolusi konflik kolaboratif. Temuan ini menyimpulkan bahwa penggabungan dimensi spiritual (ibadah dan kesadaran etis) dengan dimensi psikologis (kelekatan dan regulasi emosi) mampu memperkuat ketahanan keluarga (*family resilience*) dalam menghadapi tantangan masyarakat modern yang individualistik.

Kata Kunci: Dinamika Keluarga Modern, Ketahanan Keluarga, Pernikahan Islam, Psikologi Keluarga, Relasi Suami-Istri.

INTRODUCTION

Pernikahan dalam Islam memiliki posisi yang sangat penting, karena

tidak hanya dianggap sebagai ikatan lahir antara laki-laki dan perempuan, tetapi juga sebagai bentuk ibadah serta pelaksanaan sunnah Rasulullah Saw. Pernikahan merupakan bagian dari sunnatullah, yakni perintah Allah Swt. dan Rasul-Nya, bukan semata-mata dorongan keinginan atau hawa nafsu manusia. Dengan membangun rumah tangga, seseorang berarti telah menjalankan sebagian dari syariat Islam. Perkawinan berfungsi sebagai dasar utama dalam pembentukan keluarga dan menjadi sarana untuk mencapai tujuan syariat, yaitu kemaslahatan hidup (Sholihah, 2020). Oleh karena itu, pernikahan dalam Islam bukan hanya hubungan lahiriah, melainkan jalan yang mulia untuk memperoleh keberkahan, ketenangan, dan kebahagiaan di dunia serta akhirat sesuai dengan tuntunan agama.

Relevansi konsep pernikahan Islam dengan tantangan keluarga modern terletak pada prinsip-prinsip dasar yang ditawarkannya, seperti keadilan, tanggung jawab, musyawarah, dan kasih sayang antara suami-istri. Dalam konteks keluarga modern yang sering menghadapi persoalan individualisme, kesetaraan gender, tekanan ekonomi, hingga pengaruh media sosial, ajaran Islam tentang pernikahan memberikan pedoman moral dan spiritual untuk menjaga keharmonisan rumah tangga. Sebagai contoh, semakin banyak wanita yang berperan aktif dalam dunia kerja dan memiliki kemandirian ekonomi yang kuat. Hal ini memengaruhi peran mereka dalam memberikan kontribusi finansial bagi keluarga. Akibatnya, banyak pasangan Muslim modern kini cenderung menerapkan pembagian peran yang lebih seimbang dalam rumah tangga, termasuk dalam hal pengasuhan anak dan pekerjaan domestik (Beddu dkk., 2023).

Dalam perspektif psikologi keluarga, pernikahan tidak hanya menyatukan dua individu secara lahiriah, tetapi juga menyatukan kepribadian, nilai, dan latar belakang yang berbeda. Interaksi antara suami dan istri, pola komunikasi, serta kemampuan menyelesaikan konflik menjadi faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis seluruh anggota keluarga. Melalui ilmu psikologi pernikahan dan keluarga, pasangan suami istri dapat memahami cara yang tepat untuk menghadapi dan menyelesaikan berbagai persoalan rumah tangga. Bagi sebagian orang, pernikahan mungkin hanya dipandang sebagai bagian dari tradisi, adat, atau budaya. Namun, dalam pandangan psikologi, pernikahan merupakan kebutuhan dasar manusia sekaligus sarana untuk mencapai kebahagiaan serta menjaga keseimbangan mental agar terhindar dari gangguan psikologis (Hermanto & Yuhani'ah, 2024). Hubungan pernikahan yang harmonis akan menciptakan suasana emosional yang sehat, sehingga mampu mendukung perkembangan anak dan memperkuat ketahanan keluarga. Sebaliknya, pernikahan yang penuh ketegangan berpotensi menimbulkan stres, disfungsi keluarga, bahkan berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis anak. Oleh karena itu, memahami keterkaitan antara pernikahan dan psikologi keluarga menjadi penting untuk mewujudkan keluarga yang bahagia, harmonis, dan berdaya dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

RESEARCH METHOD

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi pustaka (*library research*). Penelitian kepustakaan merupakan metode penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan melalui penelusuran dan pengkajian berbagai sumber tertulis. Sumber-sumber tersebut tidak hanya terbatas pada buku, tetapi juga mencakup dokumen, jurnal ilmiah, majalah, serta surat kabar. Fokus utama penelitian kepustakaan adalah menggali dan mengkaji beragam teori, hukum, dalil, prinsip, pandangan, serta gagasan yang relevan untuk dianalisis guna memberikan pemahaman dan pemecahan terhadap permasalahan yang diteliti (Sarjono, 2008). Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan integratif, yaitu model pembelajaran yang mengintegrasikan berbagai bidang studi dengan menetapkan prioritas kurikuler dan mengidentifikasi keterampilan, konsep, serta sikap yang saling terkait antar bidang studi (Marcelina dkk., 2023).

Pendekatan ini menghubungkan nilai-nilai Islam dengan perspektif psikologi keluarga untuk menelaah relasi suami-istri. Fokus utama dari metode ini adalah mengkaji literatur mengenai konsep pernikahan dalam Islam, seperti makna *an-nikāh* dan *az-zawāj*, serta prinsip-prinsip teologis lainnya yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah.

Data dikumpulkan melalui penelusuran berbagai literatur ilmiah, baik yang bersifat normatif-keagamaan maupun teoretis-psikologis. Analisis dilakukan secara deskriptif-analitis dengan membedah tantangan keluarga modern seperti pergeseran peran gender, pengaruh teknologi, dan tekanan ekonomi lalu dicarikan solusinya melalui integrasi konsep psikologi seperti kualitas kelekatan (*attachment*) dan ketahanan keluarga (*family resilience*) dengan nilai-nilai Islam. Teknik analisis dalam kajian ini diarahkan untuk menjelaskan bagaimana instrumen *sakinah*, *mawaddah*, dan *rahmah* dapat beririsan dengan kesejahteraan emosional dalam psikologi keluarga. Melalui metode ini, penulis berusaha merumuskan sebuah kerangka kerja yang komprehensif untuk membangun hubungan suami-istri yang sehat, harmonis, dan berkelanjutan di tengah kompleksitas era modern.

FINDINGS AND DISCUSSION

Konsep Pernikahan dalam Islam sebagai Institusi Psikologis dan Spiritual

Dalam tradisi Islam, istilah pernikahan yang merujuk pada kata *an-nikāh* dan *az-zawāj* tidak sekadar dimaknai sebagai hubungan biologis, melainkan sebuah proses penyatuan (*ad-dhammu*) dan penghimpunan (*al-jam'u*) yang menciptakan keakraban (Malisi, 2022). Secara teologis, pernikahan adalah amanah dan perintah Allah untuk menciptakan ketenteraman rumah tangga yang melampaui pemenuhan kebutuhan biologis semata (Ali, 1984). Landasan ini diperkuat oleh asas-asas fundamental seperti kesukarelaan, persetujuan kedua belah pihak, dan kebebasan memilih pasangan, yang menempatkan kemitraan suami-istri sebagai hubungan yang setara dan bersifat selamanya (Wasik, 2015).

Dari dimensi psikologis, pernikahan berfungsi sebagai ruang primer

bagi pemenuhan kebutuhan emosional, rasa aman, dan keintiman yang berkontribusi langsung pada kesejahteraan mental individu (Cox & Demmitt, 2014). Stabilitas dalam hubungan ini sangat dipengaruhi oleh kualitas kelekatan (*attachment*); di mana kelekatan yang kuat akan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pasangan dalam dinamika perkawinan (Indrawati & Fauziah, 2012). Sinergi antara empati dan keterbukaan diri menjadi faktor kunci yang menekan potensi konflik serta memperkuat kepercayaan antar anggota keluarga (Sari, 2025). Kelekatan yang aman ini tidak hanya berfungsi sebagai pelindung dari stres kronis, tetapi juga menciptakan struktur psikologis yang stabil bagi individu untuk mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik.

Secara simultan, dimensi spiritual menempatkan pernikahan sebagai bentuk ibadah dan komitmen moral yang mengandung tanggung jawab sosial (Khairuddin, 2025). Spiritualitas berperan sebagai pengendali internal yang menumbuhkan nilai kesabaran dan keikhlasan, terutama saat menghadapi ujian rumah tangga. Integrasi antara dimensi psikologis (pemenuhan afeksi) dan spiritual (kesadaran etis) ini menciptakan iklim keluarga yang suportif dan berketahanan. Dengan demikian, pernikahan dalam Islam tidak hanya dipandang sebagai kontrak hukum, melainkan institusi yang mengintegrasikan kesehatan mental dan kematangan spiritual guna menghadapi kompleksitas dinamika kehidupan modern.

Dinamika Keluarga Modern dalam Perspektif Psikologi Keluarga

Keluarga modern terbentuk sebagai dampak dari perubahan global yang kompleks, termasuk proses industrialisasi dan globalisasi. Berbeda dengan model tradisional, keluarga modern bersifat lebih dinamis dan responsif terhadap perubahan peran gender serta komposisi keluarga (Usman, 2024). Secara sosiologis, terjadi pergeseran dari keluarga besar (*extended family*) menuju keluarga inti (*nuclear family*), yang menuntut tingkat kemandirian lebih tinggi dalam pengambilan keputusan (Goode, 2004). Salah satu ciri utama dinamika ini adalah fleksibilitas peran antara suami dan istri. Meningkatnya partisipasi perempuan di ruang publik memicu perubahan cara pandang laki-laki terhadap pekerjaan domestik, di mana sebagian suami mulai menata ulang prioritas mereka untuk lebih terlibat di rumah (Adib dkk., 2024).

Perubahan ini menciptakan pola kerja sama yang didasarkan pada kebutuhan dan keseimbangan keluarga, bukan lagi sekadar pembagian kaku berdasarkan gender (Siregar, 2023). Namun, dari perspektif psikologi, fleksibilitas ini memerlukan kemampuan negosiasi yang kompleks untuk mencegah konflik peran atau ketidakjelasan ekspektasi. Keluarga modern juga ditandai oleh dominasi teknologi informasi dan media digital. Di satu sisi, teknologi mempermudah akses informasi, namun di sisi lain dapat memicu ketegangan antar-generasi, terutama mengenai perbedaan nilai dalam penggunaan teknologi tersebut (Ahyani, 2025).

Pola komunikasi kini tidak lagi sepenuhnya bergantung pada tatap muka, melainkan dimediasi oleh perangkat digital yang berisiko mengurangi kualitas kedekatan emosional jika hanya bersifat instrumental (Agustina, 2023). Selain teknologi, gaya hidup modern yang individualistik sering kali

menciptakan jarak emosional. Kesibukan karier yang tinggi dapat mengurangi waktu berkualitas untuk saling memahami, yang jika tidak dikelola dengan baik, akan berdampak negatif pada kesejahteraan mental seluruh anggota keluarga (Ahyani, 2025).

Dalam menghadapi tekanan pekerjaan dan tuntutan hidup yang kompetitif, keluarga modern rentan mengalami stres kronis yang memengaruhi kepuasan pernikahan. Oleh karena itu, kesiapan mental dan psikologis menjadi aspek krusial, yang mencakup kemampuan berkomunikasi secara efektif serta keterampilan mengelola konflik (Jafar & Mustainah, 2022). Dalam perspektif psikologi keluarga, kemampuan untuk bangkit dari tekanan ini disebut sebagai ketahanan keluarga (*family resilience*). Untuk menjaga keharmonisan, keluarga perlu mengembangkan strategi koping yang sehat, seperti mencari dukungan profesional jika diperlukan, serta menekankan pentingnya perawatan diri (*self-care*) dan waktu luang bersama (Ahyani, 2025). Integrasi antara pendekatan psikologi dengan nilai-nilai moral, seperti prinsip tanggung jawab dan musyawarah dalam konteks Islam menjadi peluang untuk membangun relasi suami-istri yang lebih adaptif, seimbang, dan saling mendukung secara psikologis (Adib dkk., 2024).

Integrasi Nilai Pernikahan Islam dan Psikologi Keluarga dalam Membangun Relasi Suami-Istri yang Sehat

Integrasi antara nilai pernikahan Islam dan prinsip psikologi keluarga menciptakan kerangka kerja yang komprehensif dalam membangun relasi suami-istri. Dalam Islam, tujuan pernikahan adalah mencapai kondisi sakinah melalui instrumen mawaddah dan rahmah (Ayuningtiyas dkk., 2025). Konsep ini beririsan langsung dengan fokus psikologi keluarga pada kesejahteraan emosional dan stabilitas interaksi antaranggota keluarga (Nugraha dkk., 2025). Keduanya menempatkan kualitas relasi interpersonal sebagai fondasi utama keharmonisan, di mana komitmen dipandang bukan sekadar kontrak sosial, melainkan ibadah yang melibatkan dimensi spiritual dan moral yang mendalam (Gusdur dkk., 2025).

Dalam praktiknya, nilai religius berfungsi sebagai variabel moderasi yang memperkuat pola komunikasi dan kelekatan (*attachment*) antar-pasangan. Prinsip musyawarah dalam Islam, misalnya, merupakan padanan dari komunikasi asertif dan kolaboratif dalam psikologi keluarga. Komunikasi yang dilandasi kejujuran dan kesabaran tidak hanya meminimalisir konflik destruktif, tetapi juga menciptakan rasa aman emosional (*emotional security*). Lebih lanjut, aktivitas spiritual bersama seperti ibadah dan doa bersama menjadi sarana regulasi emosi yang efektif, yang membantu pasangan mengelola afek negatif seperti amarah dan kekecewaan secara lebih bijaksana. Terkait resolusi konflik, Islam mengedepankan prinsip *ishlâh* (perbaikan hubungan) yang selaras dengan pendekatan psikologi kolaboratif. Alih-alih mencari kemenangan sepihak, pasangan didorong untuk melakukan introspeksi diri dan memandang konflik sebagai sarana pendewasaan relasi. Hal ini memperkuat ketahanan keluarga dalam menghadapi tantangan modernitas, seperti individualisme dan tekanan ekonomi, dengan tetap

mengacu pada peran yang fleksibel namun tetap berkeadilan.

Psikologi keluarga Islam secara spesifik mempelajari dinamika kejiwaan ini untuk mewujudkan fungsi keluarga yang bersumber pada Al-Qur'an dan Sunnah (Mufidah, 2014). Pengetahuan ini menjadi krusial bagi pasangan untuk memprediksi dan mengendalikan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan sakinah (Mufidah, 2014). Salah satu implementasi praktisnya adalah melalui pola komunikasi yang lembut dan pemberian waktu berkualitas (*quality time*). Sebagaimana teladan Nabi Muhammad SAW, memperlakukan keluarga dengan baik adalah tolok ukur utama kebaikan seseorang, di mana manajemen waktu menjadi kunci untuk menjaga keharmonisan di tengah kesibukan modern (Alamsyah dkk., 2025). Akhirnya, melalui pembagian peran yang seimbang dan pendidikan anak yang berbasis nilai moral, keluarga mampu membangun ketahanan mental dan spiritual yang kokoh terhadap tekanan eksternal.

CONCLUSION

Konsep pernikahan dalam Islam diposisikan sebagai institusi psikologis dan spiritual yang fundamental, di mana makna *an-nikāh* dan *az-zawāj* melampaui hubungan biologis untuk menciptakan penyatuan emosional dan ketenteraman rumah tangga. Secara psikologis, pernikahan berfungsi sebagai ruang primer untuk memenuhi kebutuhan afeksi dan rasa aman, yang sangat bergantung pada kualitas kelekatan (*attachment*) antar pasangan. Sementara itu, dimensi spiritual menempatkan pernikahan sebagai bentuk ibadah yang menumbuhkan nilai kesabaran dan keikhlasan, sehingga menciptakan struktur mental yang stabil dalam menghadapi ujian kehidupan.

Dinamika keluarga modern saat ini ditandai dengan pergeseran menuju keluarga inti yang lebih mandiri namun rentan terhadap tekanan global seperti individualisme, tekanan ekonomi, dan dominasi teknologi digital. Tantangan utama yang muncul meliputi potensi konflik peran akibat meningkatnya partisipasi perempuan di ruang publik serta risiko berkurangnya kualitas kedekatan emosional karena komunikasi yang terlalu dimediasi oleh perangkat digital. Kondisi ini memerlukan ketahanan keluarga (*family resilience*) dan kemampuan negosiasi yang kompleks untuk mencegah stres kronis dan menjaga kepuasan pernikahan.

Sinergi antara nilai Islam dan pendekatan psikologi keluarga menjadi solusi efektif dalam membangun relasi suami-istri yang sehat di era modern. Integrasi ini terlihat pada penggunaan instrumen *sakinah*, *mawaddah*, dan *rahmah* yang beririsan dengan kesejahteraan emosional, serta penerapan prinsip musyawarah sebagai bentuk komunikasi asertif yang menciptakan rasa aman. Dengan mengedepankan prinsip *ishlāh* (perbaikan hubungan) dan manajemen waktu berkualitas seperti teladan Nabi Muhammad SAW, pasangan dapat membangun ketahanan mental yang kokoh dan relasi yang berkeadilan di tengah kompleksitas zaman.

REFERENCES

- Adib, M., dkk. (2024). Tukar peran suami dan istri dalam rumah tangga perspektif hukum keluarga dan gender. *Journal of Islamic and Law Studies*, 8(1), 101-102.
- Agustina, A. P. (2023). Perubahan pola komunikasi keluarga di era digital. *Global Komunika*, 6(2), 78.
- Ahyani, H. (2025). *Membunyikan syariah: Pendekatan fikih keluarga dan ekonomi menuju kesejahteraan sosial*. Widina Media Utama.
- Alamsyah, A. A., dkk. (2025). *Hadis sebagai lensa kritis: Menyingkap realitas sosial kontemporer di Indonesia*. Academia Publication.
- Ali, M. (1984). *Hukum perkawinan Islam* (Cet. ke-3). BPF.
- Ayuningtiyas, S., dkk. (2025). The construction of the concept of a sakinah family from the perspective of Maqāṣid al-Sharī'ah by Jasser Auda and its relevance to Islamic family law. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 4(3), 776-784.
- Beddu, M. J., dkk. (2023). Pernikahan Islami di era modern: Antara tradisi dan adaptasi. *Jurnal Addayyan*, 18(2).
- Cox, F. D., & Demmitt, K. (2014). *Human intimacy: Marriage, the family and its meaning* (11th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Goode, W. J. (2004). *Sosiologi keluarga*. Bumi Aksara.
- Gusdur, Saifullah, & Ilahi, A. F. (2025). Kedewasaan pernikahan dalam rumah tangga perspektif agama, hukum dan psikologi. *Konseling At-Tawazun: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 1-12.
- Hermanto, A., & Yuhani'ah, R. (2024). *Psikologi keluarga dan perkawinan*. PT Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Indrawati, E. S., & Fauziah, N. (2012). Attachment dan penyesuaian diri dalam perkawinan. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(1), 42.
- Jafar, E. S., & Mustainah, A. R. (2022). Concept of ideal marriage in early adults. *Almaiyyah: Media Transformasi Gender dalam Paradigma Sosial Keagamaan*, 15(2), 149-161.
- Khairuddin. (2025). Pernikahan dalam Islam dan relevansinya dengan regulasi hukum keluarga kontemporer. *Insight: Indonesian Journal of Social, Humanity, and Education*, 1(2).
- Malisi, A. S. (2022). Pernikahan dalam Islam. *SEIKAT: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Hukum*.
- Marcelina, L., Erita, Y., & Fitria, Y. (2023). Pembelajaran tematik terpadu model integrated di sekolah dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(3), 1-13.
- Mufidah. (2014). *Psikologi keluarga Islam berwawasan gender*. UIN-Maliki Press.
- Nugraha, R. A., dkk. (2025). *Psikologi keluarga*. Eureka Media Aksara.
- Sari, M. (2025). Hubungan empati dan keterbukaan diri dengan keharmonisan rumah tangga dalam perspektif Islam. *Journal of Innovative and Creativity*.
- Sarjono, D. D. (2008). *Panduan penulisan skripsi*. Jurusan Pendidikan Agama Islam.
- Sholihah, C. (2020). *Hukum perkawinan dalam teori dan perkembangan*. Zahir

Publishing.

Siregar, A. B. (2023). Hukum keluarga: Tantangan dan perubahan dalam dinamika keluarga modern. *Tugas Mahasiswa Hukum*, 1(1), 4.

Usman, M. (2024). *Sosiologi keluarga*. Nasmedia.

Wasik, A. (2015). *Fiqih keluarga: Antara konsep dan realitas*. Deepublish.