

Pola Komunikasi Antara Suami Istri Dalam Membangun Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah

Taufik Rahman*¹, Badrudin¹

¹IAI An-Nadwah Kuala Tungkal, Indonesia

Email: Taufikrahmanhs1@gmail.com*

Abstrak

Tujuan penulisan tulisan ilmiah ini adalah untuk menganalisis pola komunikasi antara suami dan istri dalam membangun keluarga sakinah, mawaddah, warahmah (SAMAWA). Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana pasangan mengelola interaksi sehari-hari, menyampaikan pesan, serta menyelesaikan konflik dengan landasan nilai-nilai Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap pasangan suami istri yang telah menikah lebih dari lima tahun. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menemukan pola komunikasi yang dominan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi terbuka, sikap saling menghargai, dan kemampuan mendengar secara empatik menjadi kunci terciptanya keharmonisan rumah tangga. Suami dan istri yang mampu mengekspresikan perasaan dengan jujur, mengendalikan emosi, serta bermusyawarah dalam menghadapi perbedaan cenderung memiliki hubungan yang lebih stabil. Nilai religiusitas juga berperan penting dalam mengarahkan pola komunikasi, khususnya dalam menumbuhkan sikap sabar, kasih sayang, dan tanggung jawab bersama. Temuan ini menegaskan bahwa komunikasi yang sehat tidak hanya menjaga keutuhan rumah tangga, tetapi juga memperkuat ikatan emosional dan spiritual pasangan.

Kata Kunci: Komunikasi Suami Istri; Keluarga Sakinah; Mawaddah; Warahmah

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan fondasi utama dalam hubungan interpersonal, termasuk dalam kehidupan rumah tangga. Pola komunikasi yang efektif antara suami dan istri tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga menjadi medium untuk membangun kedekatan emosional, saling memahami, serta menyelesaikan konflik. Dalam perspektif teori komunikasi keluarga, komunikasi berperan penting dalam menciptakan keseimbangan hubungan, karena melalui komunikasi setiap individu mengekspresikan kebutuhan, perasaan, dan harapan dalam ikatan pernikahan.¹

¹ Joseph A. DeVito, *The Interpersonal Communication Book* (Boston: Pearson, 2016), hlm. 47.

Pola Komunikasi Antara Suami Istri Dalam Membangun Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah

Keluarga dalam Islam dipandang sebagai institusi sakral yang dibangun atas dasar pernikahan untuk mewujudkan ketenteraman, kasih sayang, dan keberkahan. Konsep keluarga sakinah, mawaddah, warahmah sebagaimana disebut dalam Al-Qur'an Surah Ar-Rum ayat 21, menekankan pentingnya hubungan yang dilandasi cinta kasih dan komunikasi yang harmonis. Pola komunikasi dalam hal ini menjadi instrumen strategis untuk menjaga keutuhan rumah tangga, karena tanpa komunikasi yang baik, hubungan emosional dapat rapuh.²

Teori interaksi simbolik menegaskan bahwa makna dalam hubungan suami istri dibangun melalui komunikasi sehari-hari. Setiap ucapan, ekspresi, dan perilaku memiliki arti yang dipahami oleh pasangan, dan makna ini berkembang seiring intensitas komunikasi. Jika pola komunikasi berlangsung terbuka dan penuh empati, maka hubungan rumah tangga cenderung harmonis. Sebaliknya, komunikasi yang tertutup dapat menimbulkan kesalahpahaman dan konflik.³

Selain itu, penelitian-penelitian kontemporer menunjukkan bahwa komunikasi berperan signifikan dalam pembentukan kualitas perkawinan. Suami istri yang mampu berkomunikasi secara asertif dan suportif cenderung memiliki kepuasan perkawinan yang tinggi. Sebaliknya, pasangan yang mengalami hambatan komunikasi, seperti sikap defensif atau kurangnya keterbukaan, lebih rentan mengalami ketegangan rumah tangga.⁴

Dengan demikian, pola komunikasi dapat dipahami sebagai salah satu kunci keberhasilan dalam membangun keluarga sakinah mawaddah warahmah. Peran komunikasi bukan hanya teknis dalam menyampaikan pesan, tetapi juga menyangkut aspek psikologis, sosial, dan spiritual dalam hubungan suami istri. Oleh karena itu, penelitian mengenai pola komunikasi suami istri menjadi relevan untuk memahami bagaimana komunikasi dapat membentuk harmoni dalam kehidupan keluarga.⁵ Di sisi lain, dalam praktik kehidupan sehari-hari, komunikasi suami istri tidak selalu berjalan mulus. Perbedaan latar belakang, pengalaman, dan cara pandang sering kali menjadi faktor yang memengaruhi pola komunikasi. Ketika salah satu pihak kurang mampu

² Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2011), hlm. 315.

³ Stephen W. Littlejohn & Karen A. Foss, *Theories of Human Communication* (Long Grove: Waveland Press, 2009), hlm. 89.

⁴ Howard J. Markman, Scott M. Stanley, & Susan L. Blumberg, *Fighting for Your Marriage* (San Francisco: Jossey-Bass, 2010), hlm. 122.

⁵ Julia T. Wood, *Communication in Our Lives* (Boston: Cengage Learning, 2013), hlm. 134.

Pola Komunikasi Antara Suami Istri Dalam Membangun Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah

mengekspresikan pikiran atau perasaan secara tepat, konflik dapat timbul dan berpotensi meretakkan hubungan keluarga.

Namun, pola komunikasi yang penuh pengertian dapat menjadi solusi dalam menghadapi perbedaan tersebut. Melalui komunikasi yang baik, pasangan dapat menemukan titik temu dalam setiap permasalahan rumah tangga. Misalnya, dalam pengambilan keputusan, komunikasi yang terbuka memungkinkan kedua pihak merasa dihargai dan didengar. Selain itu, komunikasi suami istri juga berfungsi sebagai sarana memperkuat ikatan emosional. Dengan membiasakan komunikasi yang penuh perhatian, pasangan dapat menumbuhkan rasa saling percaya dan menciptakan suasana rumah tangga yang hangat. Hal ini pada akhirnya mendorong tercapainya keluarga yang damai dan penuh kasih sayang.

Konteks budaya dan religius juga memengaruhi pola komunikasi suami istri. Dalam masyarakat yang menjunjung tinggi nilai agama, komunikasi dalam keluarga biasanya diarahkan pada upaya menjaga keselarasan dengan ajaran Islam. Oleh karena itu, komunikasi tidak hanya dilihat dari aspek praktis, tetapi juga sebagai bagian dari ibadah dan jalan untuk meraih keberkahan rumah tangga. Oleh karena itu, penelitian tentang pola komunikasi antara suami istri dalam membangun keluarga sakinah mawaddah warahmah sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi akademis dalam bidang ilmu komunikasi keluarga, tetapi juga relevan secara praktis bagi pasangan suami istri dalam mewujudkan rumah tangga yang harmonis, bahagia, dan diridai Allah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam mengenai pola komunikasi antara suami dan istri dalam membangun keluarga sakinah mawaddah warahmah, bukan pada pengukuran angka atau variabel kuantitatif. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggali makna, persepsi, serta pengalaman subjektif yang dialami oleh pasangan suami istri dalam menjalankan komunikasi sehari-hari.⁶

⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 6.

Pola Komunikasi Antara Suami Istri Dalam Membangun Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah

Subjek penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yakni memilih pasangan suami istri yang telah menikah minimal lima tahun dan dianggap berhasil membangun keluarga harmonis. Jumlah informan akan disesuaikan dengan kebutuhan data hingga mencapai saturation point atau titik jenuh informasi. Hal ini bertujuan agar data yang diperoleh benar-benar mewakili fenomena komunikasi dalam rumah tangga Islami yang ideal.⁷

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu wawancara mendalam (in-depth interview), observasi partisipan, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman komunikasi langsung dari suami dan istri, sementara observasi dilakukan untuk mengamati pola komunikasi nonverbal maupun interaksi sehari-hari. Dokumentasi digunakan sebagai pelengkap berupa catatan harian, foto, atau arsip yang relevan dengan kehidupan keluarga.⁸

Analisis data dilakukan dengan menggunakan model Miles dan Huberman yang mencakup tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah informasi penting sesuai fokus penelitian, penyajian data disusun dalam bentuk narasi deskriptif, dan kesimpulan ditarik secara induktif berdasarkan temuan lapangan. Untuk menjaga validitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.⁹

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pola Komunikasi Suami Istri

Pola komunikasi suami istri merupakan aspek fundamental dalam kehidupan rumah tangga yang berfungsi sebagai sarana untuk membangun pemahaman, kepercayaan, dan keharmonisan. Dalam perspektif komunikasi interpersonal, hubungan antara suami dan istri dibentuk melalui proses pertukaran pesan verbal maupun nonverbal yang berlangsung secara berkesinambungan. Komunikasi yang efektif

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 85.

⁸ John W. Creswell, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (Los Angeles: SAGE, 2018), hlm. 186.

⁹ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, & Johnny Saldaña, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (Los Angeles: SAGE, 2014), hlm. 31.

Pola Komunikasi Antara Suami Istri Dalam Membangun Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah

memungkinkan pasangan untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan dengan jelas sehingga dapat mencegah kesalahpahaman dan konflik.¹⁰

Dalam kajian psikologi keluarga, komunikasi menjadi salah satu indikator utama kepuasan perkawinan. Suami istri yang mampu membangun komunikasi terbuka, jujur, dan suportif cenderung lebih bahagia serta memiliki tingkat konflik yang lebih rendah. Hurlock menyebutkan bahwa interaksi emosional yang sehat dalam keluarga sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi antara pasangan, baik dalam bentuk dukungan verbal maupun ekspresi afektif.¹¹

Teori interaksi simbolik menekankan bahwa makna dalam hubungan rumah tangga dibentuk melalui simbol-simbol komunikasi yang digunakan sehari-hari. Setiap ucapan, ekspresi wajah, dan tindakan memiliki makna tersendiri yang ditafsirkan oleh pasangan. Apabila komunikasi berlangsung dengan pola yang konsisten dan positif, maka makna yang terbentuk adalah keintiman dan kepercayaan, sebaliknya pola komunikasi yang negatif dapat menghasilkan jarak emosional dan konflik.¹²

Selain itu, penelitian kontemporer dalam bidang komunikasi keluarga menunjukkan bahwa pola komunikasi asertif, empatik, dan mendukung lebih efektif dalam menciptakan hubungan yang harmonis. Pola ini memungkinkan suami dan istri untuk mengungkapkan perasaan secara jujur tanpa menyinggung pihak lain. Penelitian Markman dan Stanley menegaskan bahwa kemampuan pasangan untuk membicarakan perbedaan secara terbuka menjadi prediktor penting dalam keberhasilan pernikahan.¹³

Dalam konteks komunikasi keluarga, Wood menguraikan bahwa komunikasi yang sehat mencakup tiga aspek utama: keterbukaan, dukungan emosional, dan manajemen konflik yang efektif. Suami istri yang memiliki pola komunikasi tersebut umumnya dapat membangun hubungan yang lebih stabil dan bertahan lama. Dengan demikian, pola komunikasi suami istri bukan hanya soal pertukaran informasi, tetapi juga tentang bagaimana membangun keintiman, rasa saling percaya, dan kerja sama dalam rumah tangga.¹⁴

¹⁰ Joseph A. DeVito, *The Interpersonal Communication Book*, hlm. 102

¹¹ Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, hlm. 317.

¹² Stephen W. Littlejohn & Karen A. Foss, *Theories of Human Communication* (Long Grove: Waveland Press, 2009), hlm. 90.

¹³ Howard J. Markman & Scott M. Stanley, *Fighting for Your Marriage* (San Francisco: Jossey-Bass, 2010), hlm. 128.

¹⁴ Julia T. Wood, *Communication in Our Lives* (Boston: Cengage Learning, 2013), hlm. 141.

Pola Komunikasi Antara Suami Istri Dalam Membangun Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah

Di sisi lain, dalam kehidupan sehari-hari, pola komunikasi suami istri tidak selalu berjalan sesuai dengan teori. Banyak pasangan yang menghadapi kendala, baik karena perbedaan latar belakang, tekanan ekonomi, maupun perbedaan karakter. Hambatan-hambatan tersebut dapat memengaruhi kualitas komunikasi, misalnya munculnya sikap tertutup, enggan berbagi, atau mudah tersinggung. Namun, pola komunikasi yang penuh pengertian dan empati dapat membantu pasangan melewati hambatan tersebut. Dengan membiasakan diri untuk mendengarkan secara aktif, suami dan istri dapat saling memahami kebutuhan masing-masing. Hal ini bukan hanya mengurangi potensi konflik, tetapi juga memperkuat rasa saling percaya dalam hubungan.

Pola komunikasi suami istri juga berfungsi sebagai sarana memperkuat ikatan emosional. Komunikasi sederhana seperti menanyakan kabar, memberi apresiasi, atau menunjukkan rasa sayang secara konsisten dapat menciptakan suasana rumah tangga yang hangat. Hal-hal kecil ini sering kali lebih berarti daripada komunikasi formal atau pembicaraan yang bersifat serius. Selain itu, komunikasi dalam rumah tangga tidak hanya terjadi pada ranah verbal, tetapi juga melalui bahasa tubuh dan tindakan. Sentuhan, senyuman, atau perhatian kecil dapat menjadi bentuk komunikasi nonverbal yang kuat dalam mengekspresikan cinta dan kepedulian. Kombinasi komunikasi verbal dan nonverbal inilah yang membuat hubungan suami istri menjadi lebih hidup dan bermakna.

Dengan demikian, pola komunikasi suami istri adalah kunci dalam menjaga keharmonisan rumah tangga. Hubungan yang dibangun di atas komunikasi terbuka, penuh pengertian, dan empati akan lebih mudah mencapai keluarga yang sakinah, mawaddah, dan warahmah. Oleh karena itu, pasangan suami istri perlu terus mengembangkan keterampilan komunikasi agar dapat menjaga stabilitas dan kebahagiaan rumah tangga sepanjang perjalanan hidup bersama.

2. Keluarga Sakinah, Mawaddah, Warahmah

Konsep keluarga sakinah, mawaddah, dan warahmah merupakan idealitas keluarga dalam perspektif Islam yang bersumber dari Al-Qur'an, khususnya Surah Ar-Rum ayat 21. Ayat tersebut menegaskan bahwa Allah menciptakan pasangan hidup bagi manusia agar mereka memperoleh ketenteraman (sakinah), kasih sayang (mawaddah), dan rahmat (warahmah). Dalam konteks ini, keluarga dipandang bukan sekadar ikatan

Pola Komunikasi Antara Suami Istri Dalam Membangun Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah

biologis, melainkan institusi spiritual yang menjadi tempat bernaung dengan penuh kedamaian.¹⁵

Sakinah dalam perspektif psikologi keluarga dipahami sebagai kondisi emosional yang tenang, tenteram, dan stabil. Ketenteraman ini tercipta melalui interaksi suami istri yang harmonis serta adanya rasa saling percaya di antara mereka. Hurlock menjelaskan bahwa kestabilan emosional dalam keluarga sangat menentukan kualitas perkembangan psikologis setiap anggota, terutama anak-anak.¹⁶ Oleh karena itu, sakinah menjadi landasan utama dalam menciptakan suasana rumah tangga yang sehat.

Mawaddah merujuk pada cinta dan kasih sayang yang menjadi energi pengikat dalam rumah tangga. Cinta tidak hanya dimaknai sebagai perasaan, tetapi juga komitmen untuk memberikan dukungan, perhatian, dan pengorbanan demi kebahagiaan pasangan. Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menekankan bahwa kasih sayang dalam keluarga adalah kunci keberlangsungan rumah tangga, karena cinta yang tulus mendorong pasangan untuk saling menghargai dan mengutamakan kebersamaan.¹⁷

Sementara itu, warahmah dipahami sebagai bentuk rahmat yang meliputi empati, kepedulian, dan kasih universal dalam keluarga. Konsep ini menegaskan bahwa suami dan istri tidak hanya didorong oleh rasa cinta, tetapi juga oleh dorongan spiritual untuk saling menyayangi dalam segala kondisi. Penelitian kontemporer dalam studi keluarga Islam menunjukkan bahwa warahmah berperan dalam menjaga keharmonisan rumah tangga meskipun dihadapkan pada konflik atau ujian hidup.¹⁸

Dengan demikian, sakinah, mawaddah, dan warahmah bukanlah konsep yang berdiri sendiri, melainkan saling melengkapi. Sakinah menciptakan ketenangan, mawaddah menghadirkan cinta, dan warahmah menumbuhkan empati. Kombinasi ketiganya menjadi fondasi keluarga ideal yang tidak hanya berorientasi pada dunia, tetapi juga pada kebahagiaan akhirat. Hal ini sejalan dengan pandangan Abdullah Nasih

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2007), hlm. 171

¹⁶ Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, hlm. 322.

¹⁷ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Jilid II (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005), hlm. 35.

¹⁸ Asep Usman Ismail, "Konsep Keluarga Sakinah dalam Perspektif Islam," *Jurnal Ilmu Dakwah* Vol. 12 No. 2 (2018), hlm. 187.

Pola Komunikasi Antara Suami Istri Dalam Membangun Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah

Ulwan yang menyatakan bahwa keluarga Islami sejati adalah keluarga yang berlandaskan cinta, kasih sayang, dan rahmat Allah.¹⁹

Dalam praktik kehidupan rumah tangga, mewujudkan sakinah, mawaddah, warahmah memerlukan kesungguhan dari kedua belah pihak. Suami dan istri perlu membangun komunikasi yang terbuka, saling memahami perbedaan, dan bekerja sama dalam menghadapi permasalahan. Keluarga tidak selalu bebas dari konflik, tetapi dengan cinta dan kasih sayang, setiap masalah dapat dihadapi secara bijaksana. Sakinah dapat diwujudkan dengan menciptakan suasana rumah yang damai, jauh dari pertengkaran, serta penuh penghargaan antara pasangan. Suasana yang tenang ini membuat anggota keluarga merasa aman, nyaman, dan terlindungi. Rumah tangga yang sakinah akan memberikan dampak positif bagi perkembangan anak-anak.

Mawaddah tampak dalam wujud kasih sayang sehari-hari, baik melalui ucapan yang lembut, perhatian kecil, maupun pengorbanan demi kebahagiaan pasangan. Perasaan cinta yang tulus membuat suami istri lebih sabar, mudah memaafkan, dan mampu menjaga keintiman emosional maupun spiritual dalam rumah tangga.

Warahmah hadir dalam bentuk kepedulian tanpa syarat, yakni kasih sayang yang tidak bergantung pada situasi tertentu. Dalam kondisi sulit sekalipun, pasangan tetap saling mendukung dan menguatkan. Warahmah menumbuhkan rasa empati yang mendalam, sehingga pasangan lebih mampu menjaga keutuhan rumah tangga meskipun menghadapi ujian hidup.

Dengan demikian, keluarga sakinah, mawaddah, warahmah merupakan cita ideal dalam Islam yang harus diupayakan dengan penuh kesungguhan. Konsep ini menekankan bahwa kebahagiaan rumah tangga tidak hanya diukur dari aspek material, tetapi juga dari ketenangan batin, kehangatan cinta, dan ketulusan kasih sayang yang melahirkan keberkahan hidup bersama.

Pola komunikasi dalam rumah tangga merupakan kunci utama dalam menciptakan keluarga sakinah, mawaddah, warahmah. Komunikasi bukan sekadar pertukaran kata-kata, melainkan sebuah proses membangun pemahaman, kepercayaan, dan ikatan emosional antara suami dan istri. Keluarga yang tenteram hanya bisa tercapai apabila pasangan mampu mengomunikasikan kebutuhan, perasaan, dan harapan mereka secara terbuka serta penuh penghargaan. Hal ini sebagaimana hasil wawancara mendalam

¹⁹ Abdullah Nasih Ulwan, *Tarbiyatul Aulad fil Islam*, Jilid I (Kairo: Darus Salam, 1992), hlm. 48.

Pola Komunikasi Antara Suami Istri Dalam Membangun Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah

penulis kepada beberapa pasutri yang mereka telaj bertahan harmonis di rumahtangga yaitu menjaga pola komunikasi yang baik.

Dalam kerangka sakinah, komunikasi berfungsi sebagai sarana menciptakan ketenangan batin. Suasana rumah tangga yang damai sangat dipengaruhi oleh cara pasangan berbicara dan mendengarkan satu sama lain. Komunikasi yang penuh empati akan menumbuhkan rasa aman, sehingga masing-masing pihak merasa diterima dan dihargai. Sebaliknya, komunikasi yang diwarnai konflik verbal cenderung mengikis ketenteraman yang menjadi fondasi keluarga. Pada aspek mawaddah, komunikasi menjadi sarana ekspresi cinta dan kasih sayang. Ungkapan perhatian kecil, kata-kata lembut, serta sikap mendukung pasangan adalah bagian dari komunikasi afektif yang menghidupkan mawaddah dalam rumah tangga. Suami dan istri yang terbiasa menyampaikan rasa cinta dengan cara yang hangat akan lebih mudah mempertahankan kedekatan emosional mereka. Warahmah dalam komunikasi tampak pada kesediaan untuk memahami dan memaafkan. Dalam kehidupan rumah tangga, konflik tidak dapat dihindari, tetapi pola komunikasi yang dilandasi rasa kasih sayang tanpa syarat membantu pasangan menyelesaikan masalah tanpa memperbesar pertengkaran. Dengan warahmah, komunikasi tidak hanya berfungsi menyampaikan pesan, tetapi juga mengobati luka emosional.

Keterbukaan komunikasi juga berkaitan erat dengan pembagian peran dalam keluarga. Suami dan istri yang mampu berkomunikasi dengan baik akan lebih mudah menyelaraskan peran mereka dalam memenuhi kebutuhan rumah tangga. Pola komunikasi yang seimbang mencegah dominasi salah satu pihak dan mendorong lahirnya kerjasama yang harmonis.

Analisis dari teori psikologi keluarga menegaskan bahwa komunikasi yang sehat dapat mengurangi tekanan emosional. Dalam konteks sakinah, ketenangan yang muncul tidak datang begitu saja, melainkan dihasilkan dari kebiasaan berbicara dengan jujur, mendengarkan secara aktif, dan mengekspresikan perasaan dengan tepat. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi adalah pondasi psikologis yang menjaga stabilitas emosional pasangan. Jika ditinjau dari perspektif cinta dan mawaddah, komunikasi berperan sebagai jembatan yang memperkuat komitmen. Kata-kata kasih sayang dan pengakuan terhadap kelebihan pasangan meningkatkan kepuasan pernikahan. Dengan

Pola Komunikasi Antara Suami Istri Dalam Membangun Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah

demikian, komunikasi bukan hanya alat teknis, tetapi juga manifestasi cinta yang menjelma dalam bentuk interaksi sehari-hari.

Warahmah, yang berakar pada rahmat Allah, juga dapat dianalisis dalam kerangka komunikasi spiritual. Ketika pasangan menyampaikan doa, nasihat, atau penguatan iman kepada satu sama lain, mereka sedang membangun komunikasi transendental yang memperdalam hubungan rumah tangga. Hal ini memperlihatkan bahwa komunikasi tidak hanya berlangsung pada ranah emosional, tetapi juga ranah spiritual yang menjaga keberkahan.

Dalam praktiknya, pola komunikasi suami istri seringkali diuji oleh dinamika kehidupan modern, seperti kesibukan kerja, tekanan ekonomi, dan perkembangan teknologi. Oleh karena itu, kesadaran untuk menjaga kualitas komunikasi harus ditanamkan. Keluarga yang tidak memelihara komunikasi akan rentan terhadap jarak emosional, meskipun masih terikat secara formal.

Secara keseluruhan, komunikasi dalam keluarga bukan sekadar keterampilan, melainkan kebutuhan mendasar untuk menciptakan sakinah, mawaddah, dan warahmah. Analisis menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif mencakup dimensi psikologis, emosional, spiritual, dan praktis. Dengan komunikasi yang terarah dan penuh kasih sayang, rumah tangga bukan hanya sekadar ikatan, tetapi juga menjadi tempat bertumbuh bersama dalam suasana tenteram, penuh cinta, dan rahmat Allah.

KESIMPULAN

Komunikasi antara suami dan istri merupakan fondasi utama dalam membangun keluarga sakinah, mawaddah, dan warahmah. Pola komunikasi yang terbuka, jujur, dan penuh penghargaan mampu menciptakan suasana rumah tangga yang tenteram, sehingga setiap anggota keluarga merasa aman dan diterima. Keluarga yang berlandaskan sakinah terwujud ketika pasangan dapat saling memahami melalui komunikasi yang sehat dan menghindari konflik yang merusak ketenangan batin.

Pada dimensi mawaddah, komunikasi menjadi sarana ekspresi kasih sayang yang memperkuat ikatan emosional dalam rumah tangga. Kata-kata yang lembut, sikap mendukung, serta kebiasaan menyampaikan rasa cinta memperkuat komitmen pernikahan. Sementara itu, warahmah tercermin dalam komunikasi yang dilandasi

Pola Komunikasi Antara Suami Istri Dalam Membangun Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah

empati, pengertian, dan kesediaan memaafkan, sehingga konflik yang muncul dapat diselesaikan tanpa menimbulkan luka mendalam.

Dengan demikian, pola komunikasi yang terjalin antara suami dan istri bukan sekadar aktivitas pertukaran pesan, melainkan sarana membangun ikatan psikologis, emosional, dan spiritual. Apabila komunikasi dikelola dengan baik, maka keluarga tidak hanya menjadi institusi sosial, tetapi juga menjadi ruang yang penuh ketenangan, cinta, dan rahmat Allah.

REFERENSI

- Abdullah Nasih Ulwan, *Tarbiyatul Aulad fil Islam*, Jilid I (Kairo: Darus Salam, 1992).
- Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Jilid II (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2005).
- Asep Usman Ismail, “Konsep Keluarga Sakinah dalam Perspektif Islam,” *Jurnal Ilmu Dakwah* Vol. 12 No. 2 (2018).
- Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2011).
- Howard J. Markman, Scott M. Stanley, & Susan L. Blumberg, *Fighting for Your Marriage* (San Francisco: Jossey-Bass, 2010).
- John W. Creswell, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (Los Angeles: SAGE, 2018).
- Joseph A. DeVito, *The Interpersonal Communication Book* (Boston: Pearson, 2016).
- Julia T. Wood, *Communication in Our Lives* (Boston: Cengage Learning, 2013).
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019).
- M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an: Tafsir Maudhu’i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2007).
- Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, & Johnny Saldaña, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (Los Angeles: SAGE, 2014).
- Stephen W. Littlejohn & Karen A. Foss, *Theories of Human Communication* (Long Grove: Waveland Press, 2009).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017).