

Praktek Nyata Sakinah, Mawaddah, dan Rahmah

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

“Dan di antara tanda-tanda-Nya ialah bahwa Dia telah menciptakan bagi kalian, dari diri atau jenis kalian sendiri, pasangan-pasangan supaya kalian memperoleh ketenteraman kepadanya; dan Dia menjadikan di antara kalian kasih serta rahmat. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang senantiasa berpikir.” (Ar-Rum (30): 21

Terjemahan Kontekstual

“Di antara tanda kebesaran Allah ialah Dia menciptakan bagi manusia pasangan dari jenis mereka sendiri agar mereka memperoleh ketenteraman dalam kehidupan bersama. Allah menumbuhkan hubungan kasih dan kepedulian di antara mereka. Dalam semua itu terdapat banyak bukti kebesaran Allah bagi orang-orang yang mau merenungkannya.”

Tafsir Jalalayn

(Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untuk kalian istri-istri dari jenis kalian sendiri) Siti Hawa tercipta dari tulang rusuk Nabi Adam sedangkan manusia yang lainnya tercipta dari air mani laki-laki dan perempuan (supaya kalian cenderung dan merasa tenteram kepadanya) supaya kalian merasa betah dengannya (dan dijadikan-Nya di antara kamu sekalian) semuanya (rasa kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu) hal yang telah disebutkan itu (benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir) yakni yang memikirkan tentang ciptaan Allah swt.

- Makna مِنْ أَنْفُسِكُمْ dijelaskan oleh para mufasir sebagai pasangan “dari jenis kalian sendiri”.
- Huruf lām menunjukkan tujuan dalam لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا . Tujuan hubungan pasangan bukan sekedar kebersamaan fisik, tetapi terciptanya: ketenteraman; stabilitas; ketenangan emosional; perlindungan; rasa aman; tempat kembali secara batiniah.
- Sedangkan مَوَدَّةً وَرَحْمَةً menunjuk pada kasih, kelembutan, dan kepedulian yang mengikat pasangan.

- Bentuk **تَفَكَّرَ** termasuk fi‘il mazīd dengan tambahan tā’ dan tasydid ‘ain fi‘il, mengikuti wazan:

تَفَعَّلَ – يَتَفَعَّلُ – تَفَعُّلاً

Tambahan bentuk ini memberikan makna usaha, proses, dan kesungguhan dalam berpikir, bukan hanya pikiran yang lewat sesaat.

Perbedaan paling penting adalah

- **Sakinah** merupakan **keadaan atau suasana**: tenang, aman, dan nyaman.
- **Mawaddah** merupakan **cinta yang diekspresikan**: perhatian, penghargaan, dan keinginan membahagiakan.
- **Rahmah** merupakan **kasih yang merawat**: memahami, memaafkan, menolong, dan tetap mendampingi ketika pasangan lemah.

Rumusan Singkat

- **Sakinah**: “Bersamamu saya merasa aman.”
- **Mawaddah**: “Saya mencintaimu dan ingin membahagiakanmu.”
- **Rahmah**: “Saya akan menjaga dan menolongmu, terutama ketika kamu lemah.”

Dengan demikian, **sakinah terlihat pada suasana yang tercipta, mawaddah terlihat pada cara cinta dinyatakan**, sedangkan **rahmah terlihat pada kesediaan merawat dan berkorban**. Ketiganya tidak saling menggantikan, tetapi saling melengkapi dalam membangun keluarga yang sehat dan diridai Allah.

Contoh praktek sakinah, mawaddah dan rahmah

1. Ketika Pasangan Pulang dalam Keadaan Lelah

Sakinah

Pasangan merasa rumah merupakan tempat yang aman untuk beristirahat. Ia tidak takut dimarahi, dituduh, atau langsung dibebani berbagai tuntutan.

Bentuk nyatanya:

- memberikan waktu untuk menenangkan diri;

- berbicara dengan suara yang lembut;
- tidak membuat rumah penuh ketegangan;
- menciptakan suasana nyaman untuk beristirahat.

Ungkapan yang menggambarkan sakinah:

“Beristirahatlah dahulu. Kita dapat membicarakannya setelah keadaan lebih tenang.”

Mawaddah

Pasangan menunjukkan rasa cinta dan kerinduan secara langsung.

Bentuk nyatanya:

- menyambut dengan ramah;
- menanyakan kabar;
- menyiapkan makanan atau minuman;
- tersenyum dan mengucapkan kata-kata penghargaan;
- menunjukkan bahwa kehadiran pasangan dinantikan.

Ungkapan yang menggambarkan mawaddah:

“Alhamdulillah, sudah pulang. Saya senang melihatmu kembali.”

Rahmah

Pasangan memahami bahwa kelelahan tersebut mungkin membuat pasangannya tidak mampu melakukan kewajiban seperti biasanya.

Bentuk nyatanya:

- mengambil alih sebagian pekerjaan;
- tidak memaksakan pembicaraan yang berat;
- memahami perubahan suasana hati;
- membantu tanpa menunggu diminta.

Ungkapan yang menggambarkan rahmah:

“Hari ini kamu tampak sangat lelah. Biar saya yang menyelesaikan pekerjaan ini.”

2. Ketika Pasangan Sakit

Sakinah

Orang yang sakit merasa tidak akan ditinggalkan atau dianggap sebagai beban.

Praktiknya:

- memberikan kepastian bahwa ia tetap dicintai;
- menjaga suasana rumah agar tidak menambah kecemasan;
- menemani dengan tenang;
- tidak menakut-nakuti dengan kemungkinan buruk.

Intinya: pasangan yang sakit merasakan keamanan batin.

Mawaddah

Cinta tetap dinyatakan meskipun kondisi fisik pasangan berubah.

Praktiknya:

- menggenggam tangan;
- mengucapkan doa dan kata-kata penguat;
- membawa makanan yang disukai;
- menunjukkan perhatian secara hangat;
- tetap memuji dan menghargai pasangan.

Intinya: cinta tidak berhenti diekspresikan.

Rahmah

Pasangan bersedia merawat walaupun membutuhkan waktu, tenaga, dan pengorbanan.

Praktiknya:

- mengantar berobat;
- membantu minum obat sesuai petunjuk tenaga kesehatan;
- menggantikan tugas rumah tangga;
- menjaga kebersihan dan kebutuhan pasien;
- bersabar menghadapi keterbatasannya.

Intinya: kasih diwujudkan dalam pelayanan ketika pasangan lemah.

3. Ketika Terjadi Perbedaan Pendapat

Sakinah

Perbedaan tidak membuat salah satu pihak merasa terancam.

Praktiknya:

- tidak berteriak;
- tidak menghina;
- tidak mengancam perceraian;
- memberi kesempatan masing-masing menjelaskan;
- menghentikan pembicaraan sementara ketika emosi meningkat.

Contoh:

“Kita berbeda pandangan, tetapi kita tetap satu keluarga. Mari kita bicarakan dengan tenang.”

Mawaddah

Karena mencintai pasangan, seseorang tetap menjaga pilihan kata.

Praktiknya:

- menyampaikan kritik tanpa merendahkan;
- mengingat kebaikan pasangan;
- menunjukkan bahwa perbedaan tidak menghapus cinta;
- tetap menggunakan panggilan yang baik.

Contoh:

“Saya tidak setuju dengan keputusan ini, tetapi saya tetap menghargai pendapatmu.”

Rahmah

Seseorang berusaha memahami latar belakang kesalahan atau pendapat pasangannya.

Praktiknya:

- mendengarkan alasan secara utuh;
- mempertimbangkan kondisi fisik dan emosional pasangan;
- memaafkan ucapan yang tidak disengaja;
- memberikan kesempatan memperbaiki kesalahan.

Contoh:

“Saya memahami kamu sedang tertekan. Ucapan itu menyakitkan, tetapi mari kita perbaiki bersama.”

4. Ketika Menghadapi Kesulitan Ekonomi**Sakinah**

Rumah tidak berubah menjadi tempat saling menyalahkan dan menakut-nakuti.

Praktiknya:

- membicarakan keuangan secara terbuka;
- membuat anggaran bersama;
- menghindari tuduhan;
- memberikan keyakinan bahwa masalah akan dihadapi bersama.

Contoh:

“Penghasilan kita sedang berkurang, tetapi kita akan menyusun ulang kebutuhan bersama.”

Mawaddah

Cinta dinyatakan melalui dukungan dan penghargaan terhadap usaha pasangan.

Praktiknya:

- berterima kasih atas usaha mencari nafkah;
- tidak membandingkan pasangan dengan orang lain;
- memberikan semangat;
- tetap menyediakan waktu untuk kebersamaan sederhana.

Contoh:

“Terima kasih sudah berusaha. Saya menghargai kerja kerasmu.”

Rahmah

Pasangan mengurangi tuntutan dan ikut memikul beban.

Praktiknya:

- membedakan kebutuhan dan keinginan;
- mengurangi pengeluaran pribadi;
- membantu mencari solusi yang halal;
- tidak menuntut sesuatu di luar kemampuan;
- berbagi tugas dan tanggung jawab.

Contoh:

“Untuk sementara, kebutuhan yang tidak mendesak kita tunda. Saya juga akan membantu sebisa mungkin.”

5. Ketika Pasangan Melakukan Kesalahan

Sakinah

Pasangan merasa dapat mengakui kesalahan tanpa takut dihina atau dipermalukan.

Praktiknya:

- mendengarkan pengakuan;
- tidak langsung meledak;
- membahas masalah secara pribadi;
- menjaga rahasia rumah tangga.

Namun, sakinah tidak berarti mengabaikan kesalahan berat.

Mawaddah

Teguran diberikan karena hubungan itu berharga, bukan untuk menghancurkan harga diri pasangan.

Praktiknya:

- menegur dengan bahasa baik;
- memisahkan kesalahan dari pribadi;
- tidak mengatakan, “Kamu memang selalu buruk”;
- mengingatkan bahwa perbaikan masih mungkin dilakukan.

Contoh:

“Perbuatan itu tidak benar, tetapi saya percaya kamu dapat memperbaikinya.”

Rahmah

Rahmah memberikan kesempatan bertobat, memperbaiki kerusakan, dan belajar dari kesalahan.

Praktiknya:

- memaafkan kesalahan yang patut dimaafkan;
- menyusun langkah perbaikan;
- tidak terus-menerus mengungkit;
- membantu pasangan menghindari pengulangan.

Catatan penting: rahmah bukan berarti membenarkan kebohongan, kekerasan, pengkhianatan, atau kezaliman. Kasih sayang tetap memerlukan batas, tanggung jawab, dan perlindungan.

6. Ketika Pasangan Mendapat Keberhasilan

Sakinah

Keberhasilan salah satu pihak tidak membuat pihak lain merasa terancam atau rendah diri.

Praktiknya:

- tidak mencurigai perubahan pasangan;
- tidak bersaing secara tidak sehat;
- tetap merasa aman dalam hubungan;
- membicarakan perubahan tanggung jawab dengan terbuka.

Mawaddah

Pasangan ikut berbahagia dan mengungkapkan kebanggaannya.

Praktiknya:

- memberi ucapan selamat;
- memuji usaha pasangan;
- merayakan secara wajar;
- menceritakan keberhasilan pasangan dengan bangga tanpa berlebihan.

Contoh:

“Saya bangga melihat usaha dan kesungguhanmu.”

Rahmah

Pasangan memahami bahwa keberhasilan sering disertai tanggung jawab dan tekanan baru.

Praktiknya:

- membantu menyesuaikan jadwal;
 - menjaga agar pasangan tidak kelelahan;
 - mengingatkan secara lembut agar tetap rendah hati;
 - mengambil sebagian tugas ketika diperlukan.
-

7. Ketika Memasuki Usia Lanjut

Sakinah

Suami dan istri tetap merasa aman serta diterima meskipun kemampuan fisik menurun.

Praktiknya:

- tidak membuat pasangan takut ditinggalkan;
- menjaga kebersamaan;
- menciptakan rutinitas yang nyaman;
- menghormati kebutuhan ketenangan dan kesehatan.

Mawaddah

Kasih tetap diungkapkan, bukan dianggap tidak perlu lagi.

Praktiknya:

- tetap mengucapkan terima kasih;
- mengenang pengalaman baik bersama;
- memberi perhatian;
- tetap menunjukkan penghargaan dan kehangatan.

Rahmah

Pasangan merawat keterbatasan fisik dan mental dengan kesabaran.

Praktiknya:

- membantu berjalan;
- mendampingi pemeriksaan kesehatan;

- mengingatkan kebutuhan harian;
- tidak mengejek kelupaan atau kelemahan;
- menyesuaikan aktivitas dengan kemampuan pasangan.

Pada usia lanjut, **rahmah** sering tampak semakin dominan, tetapi **mawaddah** dan **sakinah** tetap diperlukan.

8. Dalam Pengasuhan Anak

Ketiga konsep ini juga tampak dalam hubungan orang tua.

Sakinah

Orang tua membangun rumah yang membuat anak merasa aman untuk bertanya, belajar, dan mengakui kesalahan.

Contoh: anak tidak takut menceritakan masalah di sekolah.

Mawaddah

Orang tua mengekspresikan cinta kepada anak.

Contoh:

- memeluk;
- memuji usaha;
- bermain bersama;
- menyediakan waktu;
- mengucapkan kasih sayang.

Rahmah

Orang tua memahami keterbatasan usia anak dan membimbing dengan sabar.

Contoh:

- tidak menuntut anak berpikir seperti orang dewasa;
 - membantu ketika gagal;
 - mendisiplinkan tanpa menghina;
 - menyesuaikan tuntutan dengan kemampuan anak.
-

9. Satu Peristiwa yang Memuat Ketiganya

Misalnya, seorang suami kehilangan pekerjaan.

Bentuk sakinah

Istrinya tidak menyambut berita itu dengan kemarahan atau penghinaan. Ia menciptakan ruang aman untuk berbicara:

“Ceritakan apa yang terjadi. Kita hadapi bersama.”

Bentuk mawaddah

Istrinya menunjukkan penghargaan dan cinta:

“Kehilangan pekerjaan tidak mengurangi penghargaan saya kepadamu.”

Bentuk rahmah

Istrinya ikut mengambil langkah nyata:

- menekan pengeluaran;
- menunda keinginan pribadi;
- membantu mencari peluang;
- menjaga agar suami tidak merasa sendirian;
- mendampingi secara emosional.

Dalam kasus ini:

- **rasa aman untuk menghadapi masalah** adalah sakinah;
- **ungkapan cinta dan penghargaan** adalah mawaddah;
- **kesediaan memikul beban dan menolong** adalah rahmah.

10. Tabel Pembeda Praktis

Keadaan	Sakinah	Mawaddah	Rahmah
Pasangan lelah	Memberi suasana tenang	Menyambut dengan hangat	Mengambil alih sebagian tugas
Pasangan sakit	Memberi rasa aman	Menyatakan perhatian dan cinta	Merawat dan berkorban
Terjadi konflik	Berbicara tanpa ancaman	Menjaga kata-kata karena cinta	Memahami dan memaafkan

Kesulitan ekonomi	Tidak saling menyalahkan	Tetap menghargai usaha	Mengurangi tuntutan dan berbagi beban
Pasangan berhasil	Tidak merasa terancam	Ikut bangga dan bergembira	Membantu menghadapi tanggung jawab baru
Pasangan berbuat salah	Memberi ruang aman untuk mengaku	Menegur dengan tetap menghargai	Memberi kesempatan memperbaiki diri
Usia lanjut	Tetap merasa diterima	Tetap menunjukkan kehangatan	Merawat kelemahan dengan sabar

[PENEGASAN] Rumusan Singkat

- **Sakinah:** “Bersamamu saya merasa aman.”
- **Mawaddah:** “Saya mencintaimu dan ingin membahagiakanmu.”
- **Rahmah:** “Saya akan menjaga dan menolongmu, terutama ketika kamu lemah.”

Dengan demikian, **sakinah terlihat pada suasana yang tercipta, mawaddah terlihat pada cara cinta dinyatakan**, sedangkan **rahmah terlihat pada kesediaan merawat dan berkorban**. Ketiganya tidak saling menggantikan, tetapi saling melengkapi dalam membangun keluarga yang sehat dan diridai Allah.

وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِالصَّوَابِ