



# 1.

## **Keluarga Berencana Sakinah, Mawadah, Warahmah**

Pengertian keluarga berencana sakinah, mawadah, warahmah dapat dijelaskan sebagai berikut: keluarga yang dibangun dengan niat dan perencanaan yang matang berdasar atas apa yang tertulis dalam Al-Qur'an dan petunjuk Rasulullah Muhammad Saw. Yaitu keluarga yang saling mencintai dan mengasihi, penuh pengertian, dan selalu mendukung satu sama lain untuk mencapai tujuan dan hanya mengharap ridho Allah semata.

Membangun keluarga berencana tentu didahului dengan pernikahan/perkawinan. Perkawinan adalah impian dan harapan setiap insan, karena dengan adanya perkawinan terbentuklah rumah tangga sebagai tempat memperoleh kebahagiaan dan kenikmatan hidup untuk menghadapi kesulitan yang ditemui sehari-hari atau di saat menerima kesenangan telah ada tempat mencurahkan isi hati.

Setiap pasangan suami istri yang telah memasuki gerbang kehidupan rumah tangga, tentu bermaksud membentuk keluarga bahagia, sejahtera lahir dan batin. Tujuan tersebut, sebagaimana dinyatakan dalam Undang-Undang Perkawinan No. 1 Tahun 1974,

bahwa perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Kemudian dari keluarga seperti ini kelak akan terwujud masyarakat yang rukun, damai, adil, dan makmur, baik secara material maupun spiritual.

*“Istilah sakinah digunakan Al-Qur’an untuk menggambarkan kenyamanan keluarga. Istilah ini mempunyai akar kata yang sama dengan “sakanun” yang berarti tempat tinggal. Bisa disimpulkan bahwa istilah tersebut digunakan Al-Qur’an untuk menyebut tempat berlabuhnya setiap anggota keluarga dalam suasana yang nyaman dan tenang, sehingga menjadi lahan subur untuk tumbuhnya cinta kasih (mawadah warahmah) di antara sesama anggota keluarga.”*

Lebih lanjut dapat dipahami pengertian masing-masing kata sakinah, mawadah, warahmah sebagai berikut:

Pengertian sakinah: sakinah menurut bahasa berarti kedamaian, ketenteraman, ketenangan, dan kebahagiaan. Dalam sebuah pernikahan, pengertian sakinah berarti membina atau membangun sebuah rumah tangga yang penuh dengan kedamaian, ketenteraman, ketenangan, dan kebahagiaan.

Pengertian mawadah: mawadah menurut bahasa berarti cinta atau harapan. Dalam sebuah pernikahan, cinta adalah hal penting yang harus ada dan selalu ada pada sebuah pasangan suami istri. Mawadah juga berarti selalu mencintai, baik di kala senang maupun susah.

Pengertian warahmah: warahmah memiliki kata dasar *rahmah* yang artinya kasih sayang dan kata *wa*, di sini hanya sebagai kata sambung yang maknanya dan. Di dalam sebuah keluarga kasih sayang adalah hal penting yang harus ada dan selalu dijaga agar impian menjadi keluarga bahagia bisa tercapai.

Jika kita gabung arti sakinah, mawadah, warahmah berarti keluarga yang selalu diberikan kedamaian, ketenteraman, penuh

cinta, dan kasih sayang. Pasti semua keluarga mendambakan ingin menjadi keluarga yang seperti itu. Kunci utama untuk mendapatkan keluarga yang sakinah, mawadah, warahmah adalah meluruskan niat kita berkeluarga karena ingin mendapat ridho dari Allah Swt. Banyak orang yang berkeluarga dengan niat yang kurang lurus, sehingga keluarga yang dibina akan menjadi keluarga yang kurang bahagia.

Allah Swt telah memberikan seperangkat aturan yang lengkap untuk digunakan manusia dalam seluruh aspek kehidupannya. Islam telah memberikan gambaran yang paling indah mengenai keluarga yang bahagia. Dalam Islam keluarga dibangun sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan oleh syariat, yakni dalam rangka beribadah kepada Allah Swt, menjaga kehormatan, melahirkan keturunan, dan mempererat silaturahmi.

Hakikat kesejahteraan dan kebahagiaan keluarga dalam Islam bukanlah pada banyaknya materi, melainkan pada sejauh mana keluarga tersebut senantiasa terjaga dalam iman dan takwa kepada Allah Swt.

Islam telah memberikan proporsi tugas dan fungsi masing-masing anggota keluarga yang harmonis, diliputi suasana iman, takwa, dan bahagia. Suami sebagai kepala keluarga, pemimpin keluarga dan wajib memberikan nafkah pada istri dan anaknya. Sementara itu istri memiliki tugas utama sebagai ibu dan pengatur rumah tangga. Sebagai anak bertugas untuk berbuat baik, patuh, dan taat kepada orang tua selagi orang tua memberikan perintah dan nasihat yang baik dan benar.

Kewajiban kita sebagai manusia marilah menyamakan langkah dalam beramar makruf nahi mungkar berjuang mewujudkan keluarga yang sakinah, mawadah, warahmah, melahirkan keturunan yang saleh dan mandiri. Insya Allah, sekalipun perjuangan terasa berat, tapi kita akan menuai hasil di dunia dan membahagiakan di akhirat. Semoga kita dapat

mewujudkan keluarga bahagia dan sejahtera untuk selamanya. Amin.

Alhamdulillah, menurut Ustadz Yusuf Mansur pengertian keluarga sakinah didapat beberapa kesimpulan yang dapat sebagai pelajaran yang sederhana, mudah dan seharusnya dapat dilakukan oleh kita semua untuk memperoleh keluarga sakinah, keluarga bahagia sejahtera untuk menuju keluarga sakinah, mawadah, warahmah tersebut pembelajaran tersebut dapat kita lakukan antara lain:

### **1. Selalu ingat kepada Allah, dengan memperbaiki salat, berzikir, berpikir, dan beramal**

Salat seharusnya bisa menjadi jalan bagi solusi rohaniyah, jasmani, sekaligus finansial kita. Bagi lelaki salat tepat waktu dan berjamaah di masjid/musala sudah menjadi keharusan dan ini menjadi PR (pekerjaan rumah) yang harus dijaga dan menjadi budaya. Insya Allah banyak manfaat yang kita dapat. Terlalu banyak yang harus ditulis mengenai manfaat ini, intinya coba dan yakini hasilnya. Lakukan semaksimal kita bisa. Insya Allah manfaat akan kita rasakan.

Selain itu tambahkan salat-salat sunah seperti Rawatib (*Qobliyah* atau *Ba'diyah* selepas salat wajib), salat Dhuha, salat Tahajud, salat hajat, dan lainnya. Untuk wanita atau istri dengan membangunkan suami untuk salat berjamaah sudah termasuk dalam hal ini. Pahala dan manfaatnya sama.

### **2. Mencintai Rasulullah dan menjalankan sunahnya**

Tentunya dengan menjalankan apa yang dilakukan oleh Rasul, insya Allah keluarga sakinah yang kita impikan dapat kita raih. Amalan-amalan sunah seperti salawat, membaca Al-Qur'an, mencari ilmu, dan lain sebagainya sudah barang tentu menjadi hiasan di rumah kita.

Demikianlah kesimpulan sederhana yang diambil dari *audio file* Ustadz Yusuf Mansur tersebut. Masih banyak kekurangannya bila belajar salat tidak dengan praktik. Selanjutnya menjalankan sunah dan mempelajari sunah Rasul merupakan amalan yang sangat dianjurkan. Mendengarkan gaya Ustadz Yusuf Mansur bertutur dan bercerita jauh dari kesan menggurui membuat kita mudah mencerna nasihat-nasihatnya dalam menjalankan sunah Rasul.

### **3. Perbanyak sedekah**

Sedekah yang mempunyai dimensi pribadi dan sosial merupakan solusi untuk keluarga sakinah. Intinya dengan banyak berbagi ketenangan hati dapat dimiliki serta janji bahwa apa yang kita berikan akan mendapatkan *reward* 10 kali lipat atau lebih pasti akan kita dapatkan. Janji-Nya tidak pernah dipungkiri. Sesungguhnya pekerjaan rumah terbesar kita adalah sejauh mana meyakini janji-janji-Nya.

### **4. Lihat ke bawah ketika berjalan, jangan terlalu banyak lihat ke atas**

Jangan terlalu banyak melihat kelebihan orang lain, kekayaan orang lain, atau status orang lain yang lebih tinggi. Lihatlah sekeliling kita yang lebih kekurangan dari kita. Sehingga timbul rasa syukur dan tenang dalam hati kita. Biasakan berbagi menjadi sikap hidup kita bersama.

### **5. Terus-menerus belajar sampai meninggalkan dunia fana**

Belajar dari pengalaman hidup masa lalu, akan menambah wawasan dan ide-ide cemerlang yang dapat dilakukan oleh setiap orang, sehingga akan mengantarkan kita menuju hidup sukses baik di dunia sampai di akhirat kelak.

Memang, setiap manusia, termasuk kita pembaca buku ini selalu menginginkan keluarga yang sakinah, mawadah, dan warahmah. Nah, untuk itu apa saja sih yang harus dilakukan untuk mencapai keluarga yang diimpikan? Ikuti yuk tips dari keluarga sakinah berikut ini:

a. Jangan Melihat ke Belakang

Setiap orang pasti memiliki masa lalu baik yang bagus maupun yang kelam. Termasuk pasangan. Di masa lalu pun mungkin ada sepeinggal kisah tak mengenakan yang pernah mewarnai rumah tangga.

Jika tak ingin terseret dalam arus negatif, lupakan hal-hal buruk yang pernah terjadi. Sambutlah masa depan dengan senyuman. Setiap orang pernah melakukan kesalahan dan berhak untuk menjadi lebih baik.

Termasuk, jangan mengingat-ingat lagi mantan orang yang dicintai saat belum menikah dulu.

b. Selalu Berpikir Objektif

Saat kalut menghadapi suatu hal, kadang kala pikiran jadi ruwet dan segalanya tampak suram. Ini terjadi jika kita ikut terpancing secara emosional. Padahal, masalah apa pun itu, termasuk konflik dengan suami maupun anak-anak, membutuhkan pikiran yang jernih untuk menyelesaikannya.

Apalagi jika muncul pihak ketiga yang berusaha memprovokasi. Beri jeda waktu agar pikiran menjadi dingin dan lepas dari segala beban emosional. Setelah merasa tenang, barulah mencari solusi diawali dengan saling mendengarkan antara kedua pihak.

c. Fokus pada Kelebihan Pasangan

Kita pasti pernah merasa tidak percaya diri dengan diri sendiri. Atau pernah juga dikritik oleh orang lain. Artinya, kita masih memiliki banyak kekurangan. Begitu pula dengan pasangan kita. Saat masih gadis mungkin kita selalu berangan-angan tentang pendamping hidup yang tampan, baik hati, terhormat, dan berkecukupan.

Namun setelah menjalani rumah tangga beberapa tahun, kita mulai tahu sifat aslinya, kebiasaan buruknya yang mungkin membuat penilaian kita menjadi berubah. Ternyata dia posesif, ternyata dia pelupa, dan lain sebagainya. Tapi pasti kita juga menemukan banyak kelebihan suami yang dulu tidak diketahui. Ternyata dia penyayang dan perhatian, tiap lihat makanan kesukaan kita sepulang kantor pasti dibelikan. Ternyata dia jago masak nasi goreng, dan lain-lain.

Nah, fokuslah pada hal-hal baik ini. Kalaupun tidak bisa menyingkirkan keburukannya dari depan mata, temukanlah alasan bahwa itu di balik itu ada hikmahnya. Oh, mungkin dia posesif karena amat mencintai kita, begitu....

d. Saling Percaya

Kunci dari sebuah hubungan adalah rasa percaya. Tanpa rasa saling percaya, kehidupan rumah tangga tentu tak akan berjalan mulus. Rasa aman, nyaman, tenteram yang menjadi salah satu tujuan pernikahan tidak akan muncul. Bagaimana bisa tenang kalau 'Bunda' dan 'Sista' (bukan nama sebenarnya) selalu gelisah, curiga, dan khawatir memikirkan sedang apa si dia di luar sana?

Jangan-jangan dia ketemu sama klien yang cantik bukan main, jangan-jangan dia melihat seseorang yang lebih salehah dan membandingkannya dengan kita. Begitu pula jika suami berlaku demikian. Kuncinya, selalu *khusnudzon* dan jangan sia-siakan kepercayaan yang diberikan suami.

e. Kebutuhan Seks

Perkawinan tanpa seks bisa dibilang seperti sayur tanpa garam. Hambar. Ya, seks memang perlu. Dan meski aktivitas seks sebetulnya bertujuan untuk memperoleh keturunan, namun manusia perlu juga mengembangkan seks untuk mencapai kebahagiaan bersama pasangan hidupnya.

Prinsip hubungan seks yang baik adalah adanya keterbukaan dan kejujuran dalam mengungkapkan kebutuhan Anda masing-masing. Intinya, kegiatan seks adalah untuk saling memuaskan, namun perlu dihindari adanya kesan mengeksploitasi pasangan. Kegiatan seks yang menyenangkan akan memberikan dampak positif bagi istri dan suami.

f. Hindari Pihak Ketiga

Setelah ijab kabul terucap dan sah menjadi pasangan suami-istri, maka tidak mustahil bisa saja kemudian timbul permasalahan, maka selesaikanlah berdua saja. Tentunya suami-istri lebih banyak mengetahui keadaan dan arah rumah tangga ke depan. Tak perlulah melibatkan orang lain. Banyak cerita tentang membesarnya konflik justru setelah pihak ketiga terlibat maupun sengaja dilibatkan, entah itu mertua, saudara ipar, tetangga, dan sebagainya.



Kalaupun ingin mendapat nasihat atau memiliki sudut pandang yang berbeda, maka mintalah pada seseorang yang sudah teruji pengalamannya, yang telah diketahui baik akhlaknya dan yang kemungkinan tidak akan melibatkan emosi pribadi dalam memberikan nasihat.

g. Menjaga Romantisme

Terkadang, pasangan yang sudah cukup lama membangun mahligai rumah tangga tak lagi peduli pada soal yang satu ini. Padahal, menjaga romantisme dibutuhkan oleh pasangan suami istri sampai kapan pun, tak cuma ketika mereka berpacaran. Sekadar memberikan bunga, mencium pipi, menggandeng tangan, saling memuji, atau berjalan-jalan menyusuri tempat-tempat romantis akan kembali memercikkan rasa cinta kepada pasangan hidup Anda.

Tentu, ujung-ujungnya pasangan suami-istri akan merasa semakin erat dan saling membutuhkan. Meski sepele, pujian atau perhatian sangat besar pengaruhnya bagi suami lho, dan sebaliknya. Memberikan pujian ringan seperti “Masakan Mama hari ini luar biasa, lho!” atau “Wah, Papa tambah keren pakai dasi itu.” Ucapan-ucapan sepele seperti itu akan memberikan dorongan/semangat yang luar biasa. Pasangan Anda pun akan merasa dihargai.

h. Selalu Utamakan Komunikasi

Komunikasi juga merupakan salah satu pilar langgengnya hubungan suami istri. Hilangnya komunikasi berarti hilang pula salah satu pilar rumah tangga. Komunikasi yang dimaksud di sini bukan hanya ngobrol-ngobrol saja. Komunikasi ini dimaksudkan

untuk saling mengerti. Dan, sebaiknya lepaskanlah hal-hal yang berbau prasangka dan emosi.

Menjaga komunikasi bisa diawali dengan kebiasaan ngobrol dan duduk bersama. Sampaikan apa yang istri merasa perlu diketahui suami atau anak. Buat iklim rumah tangga menjadi terbuka sehingga tidak ada anggota keluarga yang merasa tidak didengarkan.

i. Jaga Spiritualitas Rumah Tangga

Salah satu pijakan yang paling utama seorang rela berumah tangga adalah karena adanya ketaatan pada syariat Allah. Padahal, kalau menurut hitung-hitungan materi, berumah tangga itu melelahkan. Justru di situlah nilai pahala yang Allah janjikan.

Ketika masalah nyaris tidak menemui ujung pangkalnya, kembalikanlah itu kepada sang pemilik masalah, Allah Swt. Sertakan rasa baik sangka kepada Allah Swt. Tataplah hikmah di balik setiap masalah. Insya Allah, ada kebaikan dari semua masalah yang kita hadapi. \*\*\* (Ir. HM. Bargumono, M.Si.)