



Membangun Keluarga SAMARABA

(Sakinah, Mawaddah, rahmah, Wabarakah)



Kata Pengantar



Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga e-booklet bimbingan perkawinan dengan judul "Membangun Keluarga SAMARA (Sakinah, Mawaddah, Rahmah, Wabarakah)" ini dapat terselesaikan dengan baik. E-booklet ini hadir sebagai salah satu bentuk ikhtiar dan inovasi Kantor Urusan Agama (KUA) Kanor, Kementerian Agama Kabupaten Bojonegoro, dalam menghadirkan materi bimbingan perkawinan yang menarik, informatif, dan mudah diakses oleh calon pengantin di era digital.

Penyusunan e-booklet ini juga merupakan bagian dari output aktualisasi Pelatihan Dasar Calon Pegawai Negeri Sipil (Latsar CPNS), sebagai wujud kontribusi nyata dalam peningkatan kualitas layanan bimbingan perkawinan di lingkungan Kementerian Agama. Diharapkan, materi yang tersaji dapat menjadi panduan praktis bagi calon pengantin dalam mewujudkan keluarga yang tidak hanya sah secara hukum dan agama, tetapi juga harmonis, saling menguatkan, dan penuh keberkahan.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan e-booklet ini. Penulis menyadari bahwa e-booklet ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan media bimbingan perkawinan di masa mendatang. semoga e-booklet ini dapat memberikan manfaat sebesar-besarnya, menjadi panduan yang mencerahkan bagi setiap calon pengantin, dan mengantarkan mereka pada gerbang rumah tangga yang barakah dalam ridha Allah SWT. Aamiin ya Rabbal 'alamin

Bojonegoro, November 2025

Muhammad Alwi Musyafa' S.H.
Penyuluh Agama Islam KUA Kanor

Daftar Isi



01	Niat dan Visi Keluarga Sakinah	01
02	Hak dan Kewajiban Suami-Istri	05
03	Komunikasi Efektif dalam Relasi Suami-Istri	09
04	Manajemen Keuangan Keluarga	13
05	Pengasuhan dan Pendidikan Anak	19
06	Manajemen Konflik dalam Keluarga	24
07	Etika dan Literasi Digital Keluarga	29
08	Kumpulan Do'a untuk Keluarga Sakinah	33
	Daftar Pustaka	36

01

Niat dan Visi Keluarga Sakinah





Luruskan Niat: Mengapa Kita Menikah?

Sahabat Calon pengantin, sebelum melangkah ke pelaminan, mari kita renungkan kembali apa tujuan utama kita menikah?

Karena Seringkali, motivasi menikah muncul dari hal-hal yang sifatnya sementara:

01 Hanya Sekadar Kebutuhan Biologis

Menganggap pernikahan hanya sebagai sarana untuk menghindari dosa dan memuaskan kebutuhan biologis semata.

02 Alasan Materi atau Status Sosial

Menikah untuk mendapatkan kehidupan yang lebih mapan secara finansial, atau sekadar memperbaiki status sosial.

03 Ikut-ikutan atau Terpaksa

Menikah karena desakan keluarga, atau hanya sekadar mengikuti trend karena melihat teman sebayanya sudah menikah.

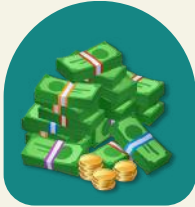
Semua alasan di atas tidak ada yang salah, namun jangan sampai alasan ini menjadi alasan UTAMA teman-teman memutuskan melangkah ke jenjang pernikahan.

Kriteria memilih pasangan menurut Rasulullah SAW

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: تُنكَّحُ الْمَرْأَةُ لِأَرْبَعٍ: لِمَالِهَا، وَلِحَسْبِهَا، وَلِجَمَالِهَا، وَلِدِينِهَا؛ فَاظْفَرُ بِذَاتِ الدِّينِ تَرَبَّتْ يَدَاكَ

Artinya: "Dari Abu Hurairah r.a., dari Nabi ﷺ bersabda: Seorang perempuan dinikahi karena empat hal: karena hartanya, karena kedudukan/keturunannya, karena kecantikannya, dan karena agamanya. Maka utamakanlah (pilihlah) yang beragama, niscaya engkau beruntung."

Dalam Hadis di atas Rasulullah SAW menerangkan bahwa seseorang biasanya memilih pasangan karena empat hal:



Harta

Meskipun harta bukanlah satu-satunya faktor yang harus dipertimbangkan, tetapi memiliki kondisi finansial yang baik dapat membantu dalam menunjang kehidupan rumah tangga yang stabil.



Keturunan/Status Sosial

Keturunan juga menjadi salah satu kriteria yang dianjurkan dalam Islam. Dianjurkan untuk memilih pasangan yang memiliki latar belakang keluarga yang baik, seperti berasal dari keluarga ulama, bangsawan, atau memiliki reputasi baik di masyarakat.



Fisik (Kecantikan/Ketampanan)

Tidak bisa dipungkiri, kecantikan atau ketampanan juga menjadi salah satu daya tarik dalam memilih pasangan. Rasulullah SAW menyadari bahwa manusia secara alami tertarik pada keindahan fisik, namun beliau juga mengingatkan agar kecantikan ini tidak menjadi satu-satunya patokan.



Agama (Ketaqwaan)

Kriteria yang paling utama dalam memilih pasangan hidup adalah agamanya. Rasulullah SA sangat menekankan pentingnya memilih pasangan yang taat beragama karena hal ini akan menjadi penentu utama dalam membangun rumah tangga yang diridhai Allah SWT.

Rasulullah SAW kemudian berpesan: "**Maka pilihlah (pasangan) yang baik agamanya**". Pesan ini berlaku untuk calon suami maupun calon istri. Artinya, yang paling berharga dari pasanganmu adalah Kualitas agamanya/ketaqwaannya. Dengan memilih pasangan yang baik agamanya, seseorang akan mendapatkan manfaat tidak hanya di dunia, tetapi juga di akhirat.



Bahaya Niat yang Salah

Jika pernikahan hanya didasarkan pada hal-hal yang bersifat sementara seperti karena harta, status sosial, atau fisik semata. Maka pada saat uang habis, status sosial berubah, atau fisik yang menua, pondasi rumah tangga dapat menjadi rapuh.



Intinya: Luruskan Niat

Jadikan pernikahan sebagai ibadah dan ladang pahala. Niatkan karena Allah SWT agar pernikahan kalian tidak hanya menghalalkan yang tadinya dilarang, tetapi juga menghadirkan kebaikan, kedamaian, dan cinta yang kekal, serta membebaskan kalian dari potensi berbuat zalim (aniaya) kepada pasangan.

Contoh: Jika niat menikah hanya untuk memuaskan kebutuhan biologis, maka ketika pemenuhan itu menurun atau ada godaan lain, potensi perselingkuhan atau tindakan KDRT kepada pasangan akan sangat besar. Ini bukan hanya merusak pernikahan, tapi juga melukai jiwa pasangan dan keluarga.

Setiap orang memang berhak menentukan niat pernikahannya masing-masing, tapi tidak menutup kemungkinan niat yang keliru bisa menimbulkan permasalahan di kedepannya. Menikahlah dengan niat beribadah, sebagaimana visi keluarga sakinah yang berorientasi pada ibadah kepada Allah SWT dan diarahkan untuk menjadikan setiap aktivitas dalam kehidupan keluarga sebagai bentuk pengabdian dan ketaatan kepada Allah SWT



02

Hak & Kewajiban Suami-Istri



Pernikahan itu diibaratkan mengarungi lautan dengan kapal. Agar tidak karam di tengah badai, setiap awak (suami dan istri) harus tahu peran masing-masing. Peran inilah yang disebut Hak dan Kewajiban

Intinya sederhana: Kewajibanmu adalah Hak Pasanganmu, dan Kewajiban Pasanganmu adalah Hakmu. Semakin baik kamu menjalankan kewajiban, semakin bahagia pasanganmu.



Kewajiban Bersama: Pondasi Cinta

Kewajiban Bersama	Deskripsi
Saling Mencintai & Menghormati	Jadikan rumah sebagai tempat paling nyaman. Jangan pernah merendahkan, menghina, atau menyakiti perasaan pasangan. Cinta itu harus dijaga setiap hari
Setia & Tolong Menolong	Kalian sekarang adalah tim. Setia itu harga mati. Tolong-menolong, baik saat senang (lahir) maupun susah (batin), adalah kunci.
Mengasuh & Mendidik Anak	Tanggung jawab mendidik anak (jasmani, rohani, dan agama) adalah tugas bersama. Suami dan istri harus kompak dalam pola asuh.
Musyawaharah (Diskusi)	Semua keputusan penting (pindah rumah, keuangan besar, pekerjaan) harus dibicarakan bersama. Tidak ada keputusan sepihak
Menjaga Kehormatan	Saling menutupi aib dan kekurangan. Jangan pernah menceritakan keburukan pasangan kepada orang lain.

Peran Suami: Nahkoda Keluarga

Peran suami lebih banyak berfokus pada Perlindungan, Kepemimpinan, dan Penyediaan kebutuhan.

Kewajiban Suami

- **Memberi Nafkah**
Menyediakan kebutuhan pokok istri dan keluarga (makan, pakaian, tempat tinggal). Berilah nafkah sesuai kemampuan, dan yang paling penting: berikan dengan ikhlas dan tanpa mengungkitnya.
- **Menjadi Pelindung**
Menjadi pelindung fisik dan emosional bagi istri dan keluarga. Istri harus merasa aman saat di dekatmu
- **Menjadi pemimpin dan pembimbing**
Bertindak sebagai pemimpin yang adil. Wajib membimbing istri dan anak dalam hal agama dan kebaikan
- **Memperlakukan dengan baik**
Menggauli istri dengan cara yang baik, sabar, dan penuh kasih sayang. Jangan pernah bertindak kasar

Hak Suami

- **Ditaati (dalam Kebaikan)**
Berhak ditaati oleh istri selama perintah itu baik dan tidak melanggar ajaran agama.
- **Mendapat Pelayanan**
Berhak mendapatkan perhatian dan pelayanan yang baik dari istri



“Laki-laki (suami) adalah penanggung jawab atas para perempuan (istri) karena Allah telah melebihkan sebagian mereka (laki-laki) atas sebagian yang lain (perempuan) dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari hartanya.” (QS. An-Nisa’ [4]: 34)

Peran Istri: Arsitek Rumah Tangga

Peran istri lebih banyak berfokus pada Pengaturan, Pengelolaan, dan Dukungan kepada suami.

Kewajiban Istri

- **Mengatur Rumah Tangga**

Wajib mengurus, menjaga, dan mengatur segala urusan rumah tangga sehari-hari dengan sebaik-baiknya

- **Berbakti (dalam Kebaikan)**

Menjadi pelindung fisik dan emosional bagi istri dan keluarga. Istri harus merasa aman saat di dekatmu

- **Menjaga Kehormatan & Harta**

Menjaga diri dari hal yang tidak disukai suami saat suami tidak ada, termasuk menjaga harta benda suami.

- **Meminta Izin kepada suami**

Sebaiknya meminta izin suami jika ingin keluar rumah untuk urusan yang bukan darurat.

Hak Istri

- **Mendapat Perlindungan & Nafkah**

Berhak sepenuhnya mendapatkan nafkah lahir dan batin dari suami.

- **Kedudukan Seimbang**

Berhak memiliki kedudukan dan hak yang sama dengan suami dalam kehidupan bermasyarakat dan melakukan perbuatan hukum

- **Perlakuan Baik**

Berhak mendapat perlakuan yang baik, penuh kasih, dan tidak disakiti

Hak dan kewajiban ini bukan daftar tuntutan. Ini adalah panduan untuk saling melengkapi. Ketika kamu fokus memberi yang terbaik (kewajiban), tanpa perlu menuntut (hak), maka kebahagiaan akan datang dengan sendirinya. Selamat berbahagia dalam menjalani peran baru!



03

Komunikasi Efektif dalam Relasi Suami-Istri



Sobat Calon pengantin, setelah niat diluruskan dan visi sakinah sudah jelas, kini kita bahas alat paling penting untuk mewujudkannya: yaitu dengan Komunikasi Efektif

Sejatinya, kehidupan rumah tangga harus dipenuhi rasa senang dan kedamaian. Komunikasi yang baik adalah kunci untuk menjaga ikatan tersebut.

Apa yang dimaksud Komunikasi Efektif dalam Pernikahan?

Komunikasi efektif adalah ketika pesan yang kamu sampaikan, baik lewat kata-kata (verbal) maupun bahasa tubuh (non-verbal), diterima dan dipahami dengan baik oleh pasangan

Tujuannya?
Agar kita bisa merealisasikan pesan tersebut bersama pasangan, baik dalam memenuhi hak dan kewajiban, maupun menghadapi masalah

Ingat
Banyak keluarga berantakan bukan karena masalah besar, tapi karena kegagalan komunikasi.

Mengapa Komunikasi Harus Efektif?



01 Saling Mengenal & Membangun Kepercayaan

Ketika pasangan berkomunikasi secara terbuka dan jujur, mereka memperkuat komitmen satu sama lain. Transparansi ini menciptakan lingkungan di mana kedua individu merasa aman untuk berbagi kelemahan mereka, yang pada gilirannya membangun kepercayaan yang lebih dalam.



02 Menjaga Keharmonisan

Komunikasi bukan hanya tentang bercakap-cakap. Komunikasi juga tentang terhubung secara emosional. Berbagi mimpi, ketakutan, aspirasi, dan pengalaman sehari-hari membantu pasangan memahami dan menghargai satu sama lain lebih dalam. Keintiman emosional ini krusial untuk menjaga pernikahan yang kuat dan penuh kasih.



03 Menyelesaikan Konflik

Komunikasi yang efektif memungkinkan pasangan untuk mengungkapkan kekhawatiran dan perasaan mereka tanpa menyalahkan atau mengkritik. Pendekatan ini membantu menyelesaikan perselisihan secara lebih damai dan mencegah kebencian yang berlarut-larut.



04 Mencegah Kesalahpahaman

Kesalahpahaman komunikasi memang umum terjadi dalam hubungan apa pun, tetapi bisa sangat merugikan dalam pernikahan. Dengan mempraktikkan komunikasi yang jelas dan efektif, pasangan dapat meminimalkan kesalahpahaman yang dapat berujung pada pertengkaran.

Resep Komunikasi Efektif untuk Pasangan

Agar obrolan dan interaksi kalian berjalan lancar dan mesra, ada beberapa hal yang wajib diasah:



🔸 **Keterbukaan & Kejujuran**

Bersiaplah membicarakan setiap hal, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan, dengan sabar dan jujur. Jangan ada yang ditutup-tutupi!

🔸 **Empati & Mendengar Aktif**

Saling bersedia mendengar. Berempati artinya kamu berusaha memahami perasaan pasanganmu seolah kamu berada di posisinya.

🔸 **Sikap Saling Mendukung**

Selalu bersikap positif dan mendukung. Jangan mencari "kambing hitam" atau saling menyudutkan saat ada masalah.

🔸 **Menjaga Kehangatan & Kedekatan**

Komunikasi kalian harus intim, mesra, romantis, dan penuh kehangatan, karena ada ikatan emosional yang kuat. Gunakan komunikasi untuk membangun keintiman dan kedekatan

🔸 **Perhatikan Intonasi Bicara**

Penekanan pada kata yang berbeda, meskipun dalam kalimat yang sama, dapat menimbulkan perasaan yang berbeda. Bicaralah dengan nada yang lembut dan hormat

🔸 **Gunakan Bahasa "Aku" (Positif)**

Hindari gaya komunikasi negatif yang memakai kata "Kamu" sebagai tertuduh (misalnya: "Kamu selalu lupa!"). Gunakan gaya asertif dengan kata "Aku" (misalnya: "Aku merasa sedih jika kita tidak membicarakan ini") agar pasangan bisa mengevaluasi diri tanpa merasa dituduh bersalah.

🔸 **Berbesar Hati**

Bersedia meminta maaf jika bersalah dan mau memperbaiki kesalahan yang diperbuat. Ini adalah sikap yang wajib dimiliki agar komunikasi tidak buntu

04

Manajemen Keuangan Keluarga

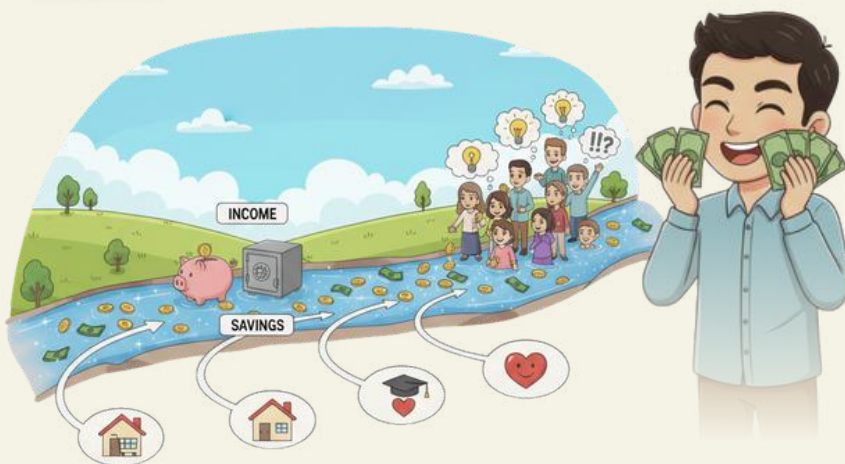


Manajemen Keuangan Keluarga: Jangan Sampai Uang Merusak Cinta!



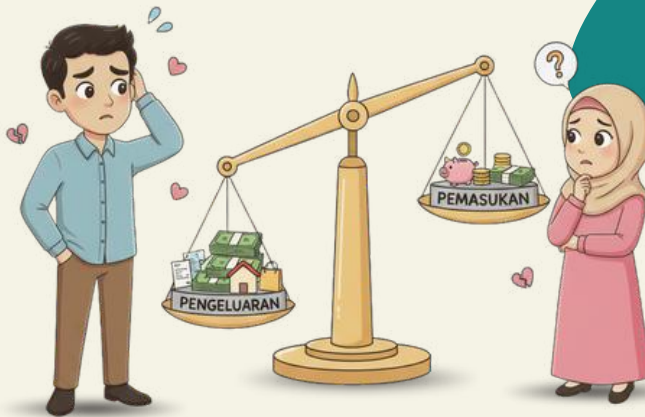
Calon pengantin, tahu tidak? Masalah utama yang paling sering muncul dan berpotensi merusak keharmonisan rumah tangga adalah soal **UANG**. Entah itu karena kekurangan uang, kebanyakan uang, atau bingung bagaimana mengaturnya.

Kabar baiknya, masalah ini bisa diatasi! Kuncinya adalah mengatur keuangan dengan cerdas, cermat, dan sebaik-baiknya. Di rumah tangga, biasanya istri yang bertindak sebagai manajer keuangan.



Konsep yang wajib diketahui: Arus Kas (*Cashflow*)

Anggaplah keuangan keluarga seperti sungai. Arus Kas (*Cashflow*) adalah aliran uang yang mengalir, mulai dari kalian mendapatkan uang, menyimpannya, hingga mengeluarkannya secara teratur, bijak, dan disiplin. Kalian wajib tahu ke mana uang itu mengalir agar keuangan tidak kacau balau.



Cash flow ini penting untuk mengukur kesehatan finansial karena menunjukkan uang tunai yang sesungguhnya mengalir, berbeda dengan laba yang bisa jadi semu. Jika uang masuk lebih besar dari pengeluaran, maka **cash flow positif**, dan sebaliknya, jika pengeluaran lebih besar dari pemasukan, maka **cash flow negatif**.

Pondasi Terpenting dalam Manajemen Keuangan: Keterbukaan & Perencanaan

01 Keterbukaan

- Pasangan suami istri wajib belajar saling terbuka mengenai keuangan masing-masing.
- Suami dan istri dibesarkan di lingkungan yang berbeda, sehingga pandangan mengenai uang juga berbeda. Kegagalan membicarakan uang berpotensi menimbulkan masalah besar



02 Perencanaan & Pembagian Tugas

- Buat Perencanaan: Tentukan rencana jangka pendek (biaya hidup sehari-hari) dan jangka panjang (tabungan, aset, pendidikan anak).
- Berbagi Tugas: Diskusikan dan bagi tugas pengelolaan keuangan dengan pasangan secara jelas dan terbuka





Tips-tips Cara Pengelolaan Keuangan



01 Buat Anggaran Pengeluaran

Anggaran pengeluaran diperlukan agar dapat dibandingkan dengan realisasi pengeluaran, sehingga pada akhir bulan, evaluasi keuangan dapat dilakukan, dan dapat diketahui titik lemah dari keuangan di keluarga



02 Membagi dan menentukan pengeluaran prioritas

Pengeluaran harus dibuat prioritas. Utamakan terlebih dahulu kebutuhan primer, disusul kebutuhan sekunder, lalu kebutuhan tersier. Alokasikan pendapatan Anda dengan metode seperti 50/30/20, di mana 50% untuk kebutuhan pokok (cicilan, makan, transportasi), 30% untuk keinginan (hiburan, gaya hidup), dan 20% untuk tabungan dan investasi.



03 Mempersiapkan dana darurat

Dana darurat adalah dana yang dipakai ketika ada keadaan tidak terduga saja. Dana ini berbeda dengan dana tabungan, dana darurat dapat dipakai dalam keadaan seperti jika salah satu sumber pemasukan di keluarga mengalami PHK. Dana ini sebaiknya disimpan di tempat yang mudah untuk ditarik.

04 Mempersiapkan dana tabungan

Dana tabungan adalah dana yang dipakai untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Misalnya untuk membangun rumah, haji, ataupun melanjutkan pendidikan. Karena dipakai untuk tujuan tertentu yang masa penggunaannya sudah diteapkan, ada baiknya dana ini disimpan di tempat yang lebih sulit untuk ditarik.



05 Mempersiapkan dana investasi

Sama halnya seperti dana tabungan, dana investasi juga digunakan dalam mencapai tujuan tertentu. Bedanya, jangka waktu pemakaian dana investasi cenderung lebih panjang atau lama. Investasi bertujuan untuk menumbuhkan aset dan memberikan keuntungan pasif,. Contoh instrumen investasi antara lain: Reksadana Pasar Uang, Obligasi, Emas, Properti, Saham, dll.

06 Mengevaluasi pengelolaan keuangan setiap bulannya

Evaluasi diperlukan agar suami dan istri mengetahui kesehatan atau tidaknya kondisi keuangan keluarga. Dilakukan membandingkan atas anggaran pengeluaran dan pengeluaran riil. Sehingga kelemahan atau kelebihan dalam pengelolaan keuangan keluarga dapat diketahui. Ini juga dapat menjadi dasar pengelolaan keuangan keluarga di bulan selanjutnya menjadi lebih baik, karena telah mengetahui kelemahan atau defisit yang ada





Jika dalam keluarga suami dan istri adalah pekerja, maka pemasukan keduanya wajib untuk di data dan dihitung. Begitu pula jika hanya istri/suami saja yang bekerja. Pemasukan yang dihitung bukan saja pemasukan rutin seperti gaji dan tunjangan, tetapi pemasukan tidak rutin seperti uang dinas, uang makan, atau pun penghasilan dari bisnis juga patut dihitung. Poin yang ditekankan dalam tahap kejujuran suami dan istri

Contoh Metode Pengelolaan Keuangan

Teman-teman bisa memilih salah satu contoh metode ini, disesuaikan dengan kenyamanan dan kesepakatan dengan pasangan masing-masing:

Uang Bersama & Sistem Amplop:

- Semua penghasilan digabung.
- Dialokasikan ke pos-pos pengeluaran (misalnya: Amplop Makan, Amplop Cicilan Rumah, Amplop Tabungan).

Membagi Berdasarkan Persentase:

- Dihitung total kebutuhan keluarga per bulan. Masing-masing sepakat menyumbang sebesar jumlah/persentase tertentu untuk menutupi kebutuhan itu. Sisanya untuk kebutuhan pribadi masing-masing.

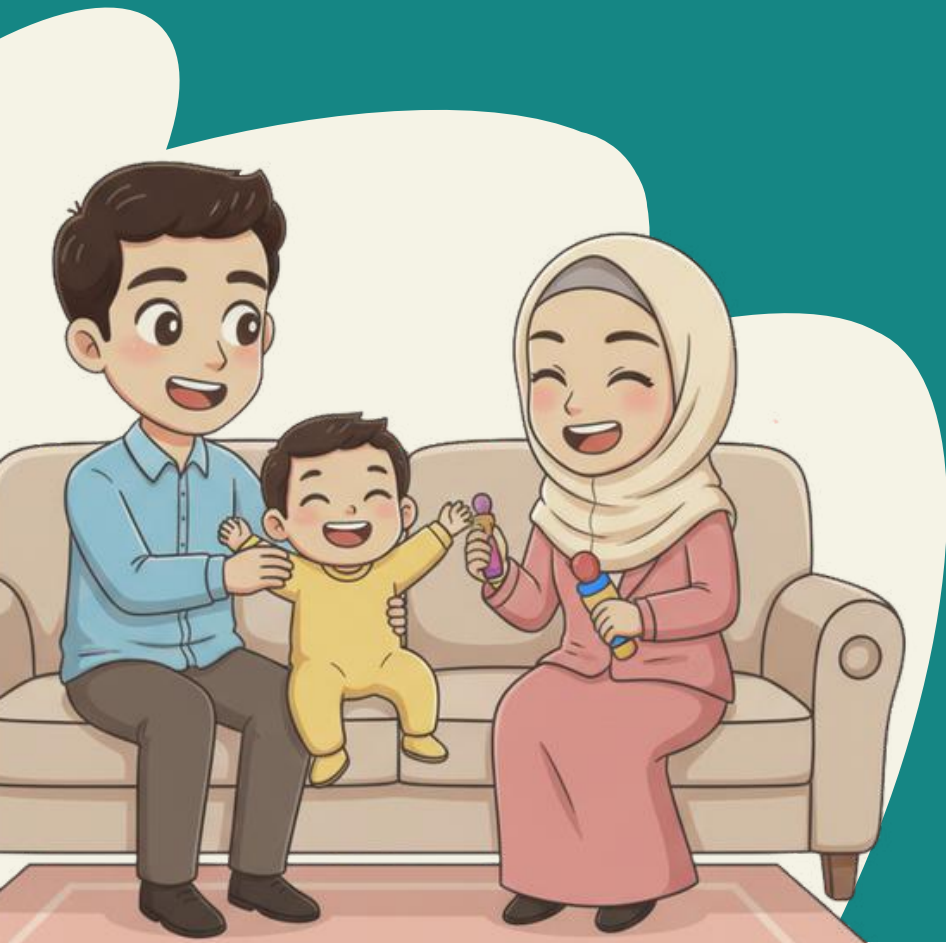
Membagi Tanggung Jawab (Pos Pengeluaran):

- Misalnya, suami menanggung pos "berat" (cicilan rumah, sekolah anak, listrik).
- Istri menanggung pos logistik (belanja bulanan, jajan, liburan akhir pekan, dan tabungan).



05

Pengasuhan dan Pendidikan Anak





Tugas ini adalah tugas bersama, bukan hanya tugas istri!

Mengasuh anak adalah tugas terberat, termulia, dan terpanjang dalam hidup. Pengasuhan anak tidak semata-mata tanggung jawab ibu. Ayah dan ibu memiliki tanggung jawab yang sama meskipun menjalankan peran yang berbeda.

Pondasi Utama: Kompak dalam Mengasuh (Parenting)

Perbedaan pendapat antara suami dan istri soal cara mendidik anak adalah sumber konflik paling umum di rumah tangga. Anak membutuhkan arahan yang jelas, stabil, dan kompak dari kedua orang tuanya.

Kesamaan Visi dan Misi

- **Diskusikan Jauh-Jauh Hari:** Sebelum anak lahir, sepakati bagaimana kalian akan mendidik anak. Nilai-nilai apa yang utama? (Contoh: Apakah kalian ingin anak disiplin, atau lebih fokus pada kreativitas dan kebebasan?).
- **Tunjukkan Kekompakan :** Saat anak melakukan kesalahan, jangan pernah membela anak di depan pasanganmu. Jika salah satu orang tua menegur, yang lain harus mendukung. Baru setelah anak tidak ada, kalian bisa berdiskusi apakah teguran itu sudah tepat atau tidak.

Peran ayah (suami) yang aktif

- **Ayah Bukan Cuma Pencari Nafkah:** Tugas ayah adalah terlibat aktif! Mulai dari mengganti popok, memandikan, menemani bermain, hingga mendongeng sebelum tidur.
- **Peran Keseimbangan:** Ayah seringkali membawa kedisiplinan dan keberanian, sedangkan Ibu membawa kelembutan dan kasih sayang. Keduanya harus seimbang agar anak tumbuh utuh.

Pendidikan Anak: Teladan adalah Kurikulum Terbaik



Pendidikan anak tidak dimulai saat mereka masuk sekolah, tapi dimulai sejak mereka membuka mata pertama kali di rumah.



Anak Meniru, Bukan Mendengar!

Anak-anak lebih banyak belajar dari apa yang mereka lihat dari tindakan Orang Tuanya daripada dari apa yang Orang Tuanya katakan.



Tunjukkan Kasih Sayang

Jika kalian ingin anak tumbuh penyayang, tunjukkan bagaimana kalian saling mencintai dan menghormati sebagai suami istri maupun sebagai orang tua



Tunjukkan dan ajak anak beribadah

Ibadah bukan hanya perintah, tapi harus dihidupkan sebagai kebutuhan dan kebiasaan dalam rumah tangga, dimulai dari teladan orang tua.

Prioritas Pendidikan (Fisik, Mental, dan Rohani)

Pendidikan anak yang holistik dan berkualitas harus mencakup perkembangan seimbang dari tiga aspek utama: Fisik (Jasmani), Mental (Psikologis), dan Rohani (Agama).



Pilar Pendidikan	Fokus Utama	Bentuk Tindakan
Fisik (Jasmani)	Kesehatan dan Pertumbuhan Optimal	<ul style="list-style-type: none"> Memastikan gizi terpenuhi, terutama dalam 1.000 Hari Pertama Kehidupan (sejak janin hingga usia 2 tahun) karena ini adalah periode kritis yang menentukan potensi pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak. Fasilitasi kegiatan fisik dan sediakan lingkungan yang aman untuk eksplorasi dan perkembangan motorik.
Mental (Psikologis)	Kecerdasan Emosional dan Keamanan Diri	<ul style="list-style-type: none"> Memberikan rasa aman, Anak harus tumbuh dalam lingkungan yang penuh kasih sehingga ia tahu bahwa rumah adalah tempat berlindung. Hargai perasaannya dan Saat anak marah, sedih, atau frustrasi, orang tua perlu memvalidasi emosi tersebut ("Ibu/Ayah tahu kamu kesal") Hindari kekerasan verbal (bentakan/cacian) agar anak merasa diterima apa adanya dan memiliki mental yang kuat.
Rohani (Agama)	nilai moral, etika, dan hubungan dengan Tuhan	<ul style="list-style-type: none"> Pendidikan agama ditanamkan sejak dini. Ajarkan nilai-nilai moral dan akhlak yang baik. Lakukan pengenalan kepada Tuhan secara bertahap dan menyenangkan (bukan pemaksaan).



Kekerasan dalam pengasuhan (membentak, memukul, atau menghina anak) TIDAK DIBENARKAN!



Kekerasan fisik dan verbal hanya akan menghasilkan luka batin yang dibawa anak hingga dewasa.



Jika kalian merasa lelah, stres, atau marah pada anak, tarik napas dan mundur sejenak. Jangan bertindak saat emosi memuncak. Mintalah pasangan untuk mengambil alih sebentar.

“
Mengasuh anak adalah proyek jangka panjang. Kualitas anak kalian di masa depan adalah cerminan dari kualitas rumah tangga dan hubungan kalian saat ini. Jadilah orang tua yang mendidik dengan cinta, bukan dengan amarah.
”

06

Manajemen Konflik dalam Keluarga





Teman-teman ketika menikah, Kalian akan hidup berdampingan dengan manusia yang memiliki pikiran, kebiasaan, dan perasaan yang berbeda total dari kalian. Wajar saja jika sesekali kalian akan bertengkar, berselisih, atau berbeda pendapat.

Konflik atau masalah dalam rumah tangga itu pasti terjadi, ibarat bumbu dalam masakan. Yang penting bukanlah bagaimana menghindari konflik, tapi bagaimana cara kalian menyelesaikannya dengan dewasa agar hubungan justru menjadi lebih kuat. Inilah yang dinamakan Manajemen Konflik.

Kenali Dulu Sumber Konflik Utama:

Kenapa pasangan sering bertengkar?
Biasanya karena hal-hal ini:



01 Pasangan Merasa Kurang Terpenuhi Kebutuhannya

Konflik ini berakar dari adanya gap antara apa yang diharapkan dan apa yang diterima oleh salah satu atau kedua belah pihak dalam hubungan. Kebutuhan di sini sifatnya sangat luas, tidak hanya materi, tetapi juga kebutuhan immateri (rasa cinta, kasih sayang, perhatian, kenyamanan, dll)



02 Hubungan yang Tidak Setara

Hubungan yang sehat didasarkan pada rasa saling menghargai dan kesetaraan nilai. Ketika keseimbangan ini terganggu, konflik akan muncul dari rasa ketidakadilan. Misal Salah satu pihak merasa lebih superior (secara pendidikan, jabatan, atau finansial) sehingga menjadikannya lebih mendominasi, meremehkan pasangannya. Contoh lain Satu pihak merasa telah melakukan upaya, pengorbanan, atau pemberian yang jauh lebih besar (finansial, waktu, rasa cinta, kasih sayang, dll) tanpa diimbangi oleh pasangannya.

03 Perbedaan Budaya atau Kebiasaan



Meskipun cinta bisa menyatukan dua individu yang berbeda, latar belakang budaya, kebiasaan keluarga, atau tradisi yang berbeda dapat menjadi sumber konflik yang serius. Perbedaan dapat berupa cara mendidik anak (disiplin keras vs. lembut), cara menghabiskan waktu luang (aktif vs. santai), atau kebiasaan makan dan kebersihan rumah. Konflik muncul ketika masing-masing pasangan bersikeras bahwa "kebiasaan saya" adalah yang paling benar, tanpa mau mencari titik temu atau kompromi.

04 Kurangnya Peran dan Tanggung Jawab Masing-Masing Pihak



Dalam rumah tangga, ada berbagai tugas yang perlu dikerjakan. Ketidakjelasan atau ketidakseimbangan dalam pembagian peran dan tanggung jawab menciptakan beban bagi satu pihak. Konflik dapat terjadi ketika peran dan tanggung jawab dalam rumah tangga tidak adil. Misalnya, salah satu pihak terus-menerus menghindari tanggung jawab finansial, pengasuhan, atau pekerjaan rumah tangga, menyebabkan pihak lain merasa diperlakukan tidak adil.

Ketika suasana konflik mulai panas, ingatlah dua prinsip ini!



STOP Kekerasan!



Dalam menyelesaikan konflik, kekerasan fisik (memukul, mendorong) dan kekerasan verbal (membentak, menghina, mengancam, memaki) adalah NO! Keduanya hanya akan meninggalkan luka dan merusak pondasi cinta.

Fokus pada Masalah, Bukan Menyerang Pasangan



Jangan mengungkit kesalahan masa lalu atau menyerang karakter pasangan. Fokuslah pada masalah yang sedang terjadi (misalnya: "Aku merasa sedih karena kamu sering pulang telat"), bukan menyerang pribadinya ("Kamu memang tidak pernah peduli sama aku!").



Prinsip Menyelesaikan Masalah

Ketika menghadapi konflik atau masalah dengan pasangan, ada prinsip penting yang perlu kita jadikan pedoman agar solusi yang didapatkan benar-benar membawa kedamaian dan kebaikan bersama.



Waktu yang Tepat (Take a Break)

- Prinsipnya: Kenali tanda-tanda bahwa diskusi sudah mulai tidak sehat (misalnya, suara meninggi, penggunaan kata-kata kasar, atau air mata). Pada titik ini, tidak ada lagi proses memahami atau mencari solusi yang efektif. Yang ada hanyalah luapan emosi.
- Otak kita tidak bisa berpikir logis saat sedang marah atau tertekan. Jeda beberapa waktu memungkinkan kita menenangkan emosi, dan kembali berdiskusi dengan pikiran yang lebih jernih

Selalu Berpikir Win-Win Solution

- Prinsipnya: Jangan mencari siapa yang benar dan siapa yang salah. Jangan mencari siapa yang harus mengalah dan siapa yang menang. Carilah jalan keluar yang membuat kedua belah pihak merasa diuntungkan dan sama-sama puas.
- Solusi win-win tidak bisa dicapai jika masing-masing pasangan egois. Ini membutuhkan kedewasaan, kejujuran (integritas), dan kesediaan untuk toleransi.



Berusaha memahami, baru difahami

- Prinsipnya: Sebelum Anda menyampaikan keluhan, pembelaan, atau nasihat, dengarkan dulu pasangan Anda dengan sepenuh hati. Fokus utama Anda saat mendengarkan adalah untuk memahami perasaannya dan apa yang sebenarnya ia sampaikan, bukan sekadar menunggu giliran untuk berbicara atau membantah.
- Jika Anda benar-benar menyimak dengan tulus, pasangan akan merasa dihargai dan didengarkan. Ketika pasangan merasa dihargai, mereka akan lebih tenang, lebih terbuka, dan akhirnya, mereka juga akan lebih mudah memahami dan menerima pandangan Anda.

Ciptakan Sinergi (Kerja Sama)

- Prinsipnya: Sinergi adalah cara menyelesaikan masalah yang lebih baik daripada sekadar kompromi. Dalam sinergi, Anda tidak lagi bicara "Ini caraku" atau "Itu caramu," melainkan menciptakan alternatif atau cara baru yang merupakan gabungan ide terbaik dari kalian berdua.
- Kerja sama dengan pikiran terbuka akan menghasilkan solusi yang lebih cerdas dan lebih kuat daripada solusi yang dipaksakan oleh satu orang. Sinergi menunjukkan bahwa Anda berdua adalah tim yang bekerja untuk mencapai tujuan bersama, bukan dua pihak yang sedang bertarung.

Lakukan ini setelah masalah selesai, dan solusi disepakati



Ucapkan Permintaan maaf yang benar dengan mengakui kesalahan atau kontribusi Anda terhadap masalah, bukan menyalahkan reaksi pasangan. Hindari frasa yang bersifat mengelak (defensive) atau bersyarat.

Akhiri ketegangan dengan sentuhan fisik (pelukan atau bergandengan tangan). Ini adalah cara tercepat untuk mengembalikan keintiman dan menghapus sisa-sisa amarah.

07

Etika & Literasi Digital Keluarga





Etika Digital Suami-Istri: Batasan Privasi dan Keterbukaan

Teman-teman, kalian menikah di era digital. Ponsel, media sosial, dan internet sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kalian wajib punya aturan dan kesepakatan jelas mengenai penggunaan teknologi.

Etika digital adalah aturan tak tertulis tentang bagaimana kalian menggunakan teknologi dalam hubungan. Kuncinya adalah menghormati privasi sambil tetap menjaga keterbukaan yang sehat.

Buat Kesepakatan Penggunaan Gadget



Waktu Bebas Gadget: Tetapkan jam-jam di mana semua gadget harus diletakkan. Misalnya, saat makan malam, saat ibadah, atau 1 jam sebelum tidur. Tujuannya: meningkatkan komunikasi tatap muka.



Fokus pada Pasangan: Ketika pasangan sedang berbicara serius, simpan ponsel. Memberi perhatian penuh (active listening) adalah bentuk penghormatan tertinggi.

Batasan Privasi dalam Penggunaan Media Digital

PRIVASI



Keterbukaan Bukan Berarti Hacking: Keterbukaan finansial dan emosional itu wajib. Namun, membongkar paksa isi ponsel pasangan, membaca pesan pribadi, atau meminta password secara paksa adalah pelanggaran etika digital.

Kepercayaan itu Utama: Keterbukaan harus didasari kepercayaan, bukan kecurigaan. Jika ada keraguan, bicarakan langsung dengan komunikasi efektif, bukan mencari bukti secara diam-diam.

Selalu Perhatikan Etika dalam Bermedia sosial



Jaga Kehormatan Pasangan: Jangan pernah mengeluh, mencurahkan kekesalan, atau menceritakan aib rumah tangga (konflik, masalah keuangan) di media sosial. Ini melanggar prinsip saling menjaga kehormatan.

Batasan dengan Lawan Jenis: Sepakati batasan berinteraksi dengan lawan jenis di dunia maya (misalnya, batasan berkomentar, chatting pribadi, atau video call).

08

Kumpulan Do'a untuk Keluarga Sakinah





Do'a Kepada Pengantin setelah Akad Nikah

اللَّهُمَّ أَلْفُ بَيْنَهُمَا كَمَا أَلْفَتْ بَيْنَ آدَمَ وَحَوَّاءَ وَأَلْفُ بَيْنَهُمَا كَمَا أَلْفَتْ بَيْنَ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَسَارَةَ وَأَلْفُ بَيْنَهُمَا كَمَا أَلْفَتْ سَيِّدِنَا يُوسُفَ وَزُلَيْخَاءَ وَأَلْفُ بَيْنَهُمَا كَمَا أَلْفَتْ بَيْنَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَسَيِّدَتِنَا خَدِيجَةَ الْكُبْرَى وَأَلْفُ بَيْنَهُمَا كَمَا أَلْفَتْ بَيْنَ سَيِّدِنَا عَلِيٍّ وَسَيِّدَتِنَا فَاطِمَةَ الزَّهْرَاءَ

Artinya: “Ya Allah, rukunkan keduanya sebagaimana Engkau rukunkan Nabi Adama dan Hawa, rukunkan keduanya sebagaimana Engkau rukunkan Nabi Ibrahim dan Sarah, rukunkan keduanya sebagaimana Engkau rukunkan Nabi Yusuf dan Zulaiha, rukunkan keduanya sebagaimana Engkau rukunkan Baginda Nabi Muhammad shallallahu ‘alaihi wa sallama dan Khadijah Al-Kubra, dan rukunkan keduanya sebagaimana Engkau rukunkan Ali dan Fathimah Az-Zahra.”

اللَّهُمَّ اجْعَلْ هَذَا الْعُقْدَ عَقْدًا مَبْرُوكًا مَعْصُومًا وَأَلْقِ بَيْنَهُمَا أُلْفَةً وَقَرَارًا دَائِمًا وَلَا تَجْعَلْ بَيْنَهُمَا فِرْقَةً وَفِرَارًا وَحَصَامًا وَأَكْفِهِيهِمَا مُؤْنَةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

Artinya: “Ya Allah, jadikanlah akad ini sebagai ikatan yang diberkahi dan dilindungi, tanamkan di antara keduanya kerukunan dan ketetapan yang langgeng, jangan Engkau jadikan di antara keduanya perpecahan, perpisahan dan permusuhan, dan cukupi keduanya bekal hidup di dunia dan akhirat.”

Do'a Suami Kepada Istri setelah Akad Nikah

Doa yang dianjurkan untuk dipanjatkan oleh suami setelah akad nikah, disunahkan sholat 2 Rakaat terlebih dahulu, kemudian berdo'a sambil memegang ubun-ubun istrinya, bacaan doa berikut:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَهَا، وَخَيْرَ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهَا، وَشَرِّ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ

Artinya: “Ya Allah, aku memohon kepada-Mu kebaikan dirinya dan kebaikan sifat yang Engkau ciptakan padanya, dan aku berlindung kepada-Mu dari keburukannya dan keburukan sifat yang Engkau ciptakan padanya.”

Do'a sebelum berhubungan Suami-Istri

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا

Artinya: "Dengan menyebut nama Allah, ya Allah jauhkanlah kami dari (gangguan) setan dan jauhkanlah setan dari rezeki yang Engkau anugerahkan kepada kami."

Do'a agar cepat dikaruniai anak

رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ

Artinya: "Ya Tuhanku janganlah Engkau membiarkan aku hidup seorang diri dan Engkaulah Waris Yang Paling Baik" (QS; Al-Anbiyaa ayat 89)

Do'a agar mendapatkan keturunan yang baik

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ

Artinya: "Ya Tuhanku, berilah aku dari sisi engkau seorang anak yang baik, sesungguhnya engkau maha mendengar (segala) do'a". (QS; Ali Imran ayat 38)

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي

Artinya: "Ya Tuhanku, jadikanlah aku orang yang menegakkan sholat beserta anak keturunanku". (QS; Ibrahim ayat 40)

Do'a memohon keberkahan dalam rumah tangga

اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لِيْ فِيْ اَهْلِيْ وَبَارِكْ لَهُمْ فِيْ وَاِرْزُقْنِيْ مِنْهُمْ وَاِرْزُقْهُمْ مِنِّيْ. اَللّٰهُمَّ اَجْمَعْ بَيْنَنَا مَا جَمَعْتَ اِلَىٰ خَيْرٍ وَفَرِّقْ بَيْنَنَا اِذَا فَرَّقْتَ اِلَىٰ خَيْرٍ

Artinya: "Ya Allah, berkahilah aku di dalam keluargaku dan berkahilah mereka di dalam diriku. Berilah aku rezeki dari mereka dan berilah mereka rezeki dariku. Ya Allah, kumpulkan kami menuju kebaikan dan pisahkan kami bila Engkau pisahkan menuju kebaikan."



Daftar Pustaka

Abdullah Faiz. (13 Desember 2024). *Calon Suami Wajib Tahu: Doa Sakral Suami untuk Istri Selepas Akad Nikah*. Diakses Pada 23 Oktober 2025, dari <https://jateng.nu.or.id/keislaman/calon-suami-wajib-tahu-doa-sakral-suami-untuk-istri-selepas-akad-nikah-DUUZl>

Agung Gumelar. (17 Agustus 2022). *Kumpulan Do'a untuk Kebaikan Rumah Tangga*. Diakses Pada 23 Oktober 2025, <https://jabar.nu.or.id/doa/kumpulan-doa-untuk-kebaikan-rumah-tangga-enSRv>

Bina Keluarga Balita BKKBN (2013), *Menjadi Orang Tua Hebat dalam Mengasuh Anak*. Jakarta: Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional

Feliza Tania. (09 Agustus 2023). *Pengelolaan Keuangan Keluarga*. Diakses Pada 22 Oktober 2025, <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpkn-lhokseumawe/baca-artikel/16342/Pengelolaan-Kuangan-Keluarga.html>

Indrijatiningrum M, dkk (2025), *Penguatan Ketahanan Keluarga untuk Indonesia Emas 2045*. Jakarta: Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan

Subdit Bina Keluarga Sakinah (2017), *Fondasi Keluarga Sakinah*. Jakarta: Ditjen Bimbingan Masyarakat Islam Kementerian Agama RI