

PERAN IBADAH DAN KESEHATAN DALAM MEMBANGUN KELUARGA SAKINAH, MAWADDAH WA RAHMAH DI ERA MODERN

Adellia Pirtika Putri Lubis¹, Anin Ramaida², Elma Kencana³, Firly Rahmadani⁴, Nadya⁵, Nazwa Afrilia⁶, Safvhira Rahma Rosalia⁷, Sintya⁸, Ahlun Nazi Siregar⁹

Universitas Muhammadiyah Riau, Program Studi S1 Kebidanan, Indonesia ¹⁻⁹

Email: adellialubis787@gmail.com¹, aninramaida@gmail.com², elma78bv@gmail.com³, firlyrahmadani92@gmail.com⁴, nadyargt365@gmail.com⁵, nazwaaaafrill@gmail.com⁶, safvhirarahma@gmail.com⁷, putrisintya255@gmail.com⁸, ahlunnazi@gmail.com⁹

Keywords

*Family, Health, Sakinah
Mawaddah wa Rahmah,
Worship*

Abstract

Family is the smallest social unit that serves as the fundamental foundation in the structure and dynamics of social, national, and state life. However, in the current modern era, families face various significant challenges. This article explains the concept of family, the role of worship, and the importance of maintaining health, as well as how both are interrelated in building households that embody the values of Sakinah, Mawaddah wa Rahmah in the modern era. This study uses a literature review method as its primary basis. Establishing a sakinah, mawaddah, and rahmah household is indeed a tangible form of continuous worship. Achieving an ideal family is inseparable from an understanding of the comprehensive concept of health. In the family context, health is an absolute prerequisite for every family member to carry out their roles, obligations, and worship optimally. Worship and health are two inseparable aspects that complement each other in building a complete and harmonious family foundation.

*Ibadah, Keluarga,
Kesehatan, Sakinah
Mawaddah Wa Rahmah*

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang menjadi fondasi utama dalam struktur dan dinamika kehidupan bermasyarakat, berbangsa, serta bernegara. Namun, di era modern saat ini, keluarga menghadapi berbagai tantangan yang cukup berat. Artikel ini akan menjelaskan makna konsep keluarga, peran ibadah, dan pentingnya menjaga kesehatan, serta bagaimana keduanya saling berkaitan dalam membangun rumah tangga yang memenuhi nilai Sakinah, Mawaddah wa Rahmah di era modern saat ini. Penulisan artikel ini menggunakan metode kajian literatur atau tinjauan pustaka sebagai landasan utama. membangun rumah tangga yang sakinah, mawaddah, dan warahmah sesungguhnya merupakan wujud nyata dari ibadah yang berkelanjutan. Tercapainya keluarga yang ideal, tidak dapat dipisahkan dari pemahaman mengenai konsep dasar kesehatan yang utuh. Dalam konteks keluarga, kesehatan menjadi persyaratan mutlak agar setiap anggota keluarga dapat menjalankan peran, kewajiban, dan ibadahnya dengan optimal. Ibadah dan kesehatan merupakan dua aspek yang tidak dapat dipisahkan dan saling melengkapi dalam membangun fondasi keluarga yang utuh dan harmonis.

1. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang menjadi fondasi utama dalam struktur dan dinamika kehidupan bermasyarakat, berbangsa, serta bernegara. Kedudukan keluarga yang strategis ini menjadikannya penentu kualitas dan keberlangsungan kehidupan sosial secara luas, karena karakter dan nilai-nilai yang terbentuk di dalamnya akan tercermin dalam perilaku individu di lingkungan yang lebih besar. Dalam perspektif ajaran Islam, institusi keluarga tidak dipandang sekadar sebagai ikatan hukum atau hubungan biologis semata, melainkan sebagai perjanjian suci dan amanah ilahi yang memiliki tujuan luhur dan terukur. Tujuan pokok dari pembentukan keluarga adalah mewujudkan kehidupan rumah tangga yang stabil, harmonis, dan berkah, yang dirumuskan dalam konsep Sakinah, Mawaddah, wa Rahmah. Konsep ini terkandung dalam surah Ar-Rum ayat 21:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

“Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasanganpasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.”

Nilai-nilai dari konsep yang terkandung dalam surah tersebut yaitu “Pertama, keluarga Sakinah adalah keluarga yang berdasarkan perkawinan yang sah, mampu memberikan rasa cinta kasih kepada anggota keluarga agar memiliki rasa aman, tenteram, dan bahagia dalam mengejar kesejahteraan di akhirat. Kedua, Mawaddah yakni anugrah dari Allah SWT berupa rasa cinta yang membara yang tumbuh diantara suami istri yang berupa cinta yang sifatnya tabiat. Ketiga, rahma adalah kasih sayang kepada orang lain. Atau bisa juga disebut cinta penyayang, yaitu jenis cinta yang berbelas kasih, lembut, berkorban dan melindungi” (Ridwan et al., 2023). “Nilai-nilai tersebut menjadi fondasi dalam membangun kehidupan rumah tangga yang harmonis, stabil, dan bermartabat” (Fu’ad et al., 2025).

Namun, di era modern saat ini, keluarga menghadapi berbagai tantangan yang cukup berat. Tingkat kesibukan bekerja yang tinggi dan tekanan ekonomi membuat banyak orang menghabiskan waktu di luar rumah, sehingga waktu kebersamaan

bersama keluarga menjadi berkurang. Hal ini disertai dengan perubahan gaya hidup yang memicu gangguan kesehatan fisik maupun mental seperti kelelahan, stres, dan penyakit ringan hingga kronis. Selain itu, “Teknologi dan globalisasi mempercepat perubahan sosial, memunculkan konflik antar generasi, serta membawa budaya baru yang bisa menggeser tradisi keluarga. Selain itu, minimnya waktu bersama semakin melemahkan ikatan emosional, mengancam ketahanan keluarga dalam menghadapi perubahan zaman” (Syaidah et al., 2025). Akibatnya, nilai-nilai luhur dalam kehidupan rumah tangga mulai tergerus dan ikatan batin antar anggota keluarga menjadi semakin renggang. Hal ini membuat terwujudnya keluarga yang tenang, harmonis, dan penuh kasih sayang seperti yang digambarkan dalam nilai Sakinah, Mawaddah wa Rahmah menjadi semakin sulit dicapai. Untuk itulah diperlukan pondasi yang kuat, tidak hanya berfokus pada aspek rohani, tetapi juga menjaga kondisi jasmani yang sehat, agar keluarga mampu bertahan dan tumbuh berkembang di tengah berbagai tantangan zaman yang terus berubah. Artikel ini akan menjelaskan makna konsep keluarga, peran ibadah, dan pentingnya menjaga kesehatan, serta bagaimana keduanya saling berkaitan dalam membangun rumah tangga yang memenuhi nilai Sakinah, Mawaddah wa Rahmah di era modern saat ini.

2. METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini menggunakan metode kajian literatur atau tinjauan pustaka sebagai landasan utama. Metode ini dilaksanakan dengan cara mengumpulkan dan menghimpun berbagai sumber tertulis yang memiliki keterkaitan langsung dengan topik yang dibahas. Sumber yang dijadikan acuan meliputi buku teks, jurnal ilmiah, makalah, serta dokumen resmi yang terpercaya. Semua bahan tersebut secara khusus membahas mengenai bagaimana peran ibadah dan kesehatan dalam membangun keluarga Sakinah, Mawaddah wa Rahmah di era modern.

Selanjutnya, seluruh sumber yang telah terkumpul dibaca dan ditelaah secara cermat untuk memahami isinya secara utuh. Informasi yang dianggap penting dan relevan kemudian dipilah serta dikelompokkan sesuai dengan kebutuhan penulisan. Langkah ini dilanjutkan dengan menganalisis setiap gagasan yang ada agar dapat disusun menjadi satu kesatuan pemikiran yang logis. Hasil dari proses ini akan menjadi dasar

yang kuat sehingga pembahasan dalam artikel dapat disajikan dengan baik dan dapat dipertanggungjawabkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Konsep Dasar Keluarga, Ibadah, dan Kesehatan

Manusia adalah makhluk unik yang memiliki dua sisi sekaligus, yaitu kemampuan berpikir (akal) dan dorongan keinginan (nafsu). Ajaran agama hadir sebagai pedoman yang mengarahkan manusia agar mampu mendayagunakan akal budi untuk mengendalikan nafsu. Salah satu tujuan utama manusia membangun rumah tangga adalah untuk meraih kehidupan yang penuh kebahagiaan (Susanti et al., 2023). Oleh karena itu manusia diciptakan oleh Allah SWT berpasang-pasangan untuk membangun rumah tangga yang didalamnya penuh kebahagiaan, rasa cinta dan kasih sayang kepada sesama anggota keluarga, yang biasa disebut dengan keluarga sakinah mawaddah wa rahmah. Keluarga merupakan unit sosial terkecil dimasyarakat maupun ditatanan negara, dimana juga menjadi fondasi utama dalam membangun karakter di dalam diri seseorang.

Hal ini sejalan dengan konsep dasar ibadah dalam Islam, yang tidak hanya terbatas pada pelaksanaan ritual keagamaan semata, tetapi juga mencakup segala bentuk aktivitas baik yang diniatkan untuk mengabdikan dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sebagaimana “Hakikat ibadah adalah kesadaran penuh bahwa manusia adalah hamba Allah yang harus selalu mengendalikan sikap, ucapan, dan tindakannya sesuai dengan perintah-Nya. Melalui ibadah, hidup manusia menjadi terkontrol oleh nilai-nilai ilahi, sehingga setiap perbuatan dan pikiran diarahkan untuk mendekatkan diri kepada Allah” (Arif et al., 2026). Artinya, dengan membangun rumah tangga yang sakinah, mawaddah, dan warahmah sesungguhnya merupakan wujud nyata dari ibadah yang berkelanjutan. Setiap upaya dalam memelihara keharmonisan, memenuhi hak dan kewajiban anggota keluarga, serta menanamkan nilai-nilai kebaikan di dalamnya, akan dicatat sebagai amal saleh yang bernilai ibadah di sisi Allah. Dengan demikian, keberhasilan mewujudkan keluarga yang bahagia bukan hanya menjadi tujuan duniawi, melainkan juga sarana untuk meraih ridha Allah SWT sebagai tujuan utama dari segala bentuk ibadah.

Tercapainya keluarga yang ideal, tidak dapat dipisahkan dari pemahaman mengenai konsep dasar kesehatan yang utuh. WHO mendefinisikan kesehatan sebagai

keadaan sejahtera menyeluruh yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial, bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kecacatan (Najah, 2022). Dalam konteks keluarga, kesehatan menjadi persyaratan mutlak agar setiap anggota keluarga dapat menjalankan peran, kewajiban, dan ibadahnya dengan optimal. Kesehatan fisik yang prima mendukung kemampuan menafkahi dan mengurus rumah tangga, kesehatan mental yang stabil menjaga keharmonisan emosional antar anggota keluarga, sedangkan kesehatan sosial memungkinkan terjalinnya hubungan yang baik dan saling mendukung. Oleh karena itu, upaya menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan seluruh anggota keluarga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari upaya mewujudkan keluarga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah serta menjadi wujud tanggung jawab yang juga bernilai ibadah di hadapan Allah SWT.

B. Peran Ibadah dalam Membentuk Keharmonisan

Ibadah menjadi pengikat hati yang paling kokoh dalam membangun keharmonisan keluarga. Aktivitas sehari-hari seperti shalat berjamaah, berdoa bersama, serta saling mengingatkan kebaikan dapat menciptakan ikatan batin yang mendalam dan menyatukan hati seluruh anggota keluarga. Rasulullah SAW bersabda:

صَلَاةُ الْجَمَاعَةِ أَفْضَلُ مِنْ صَلَاةِ الْفَذِّ بِسَبْعٍ وَعِشْرِينَ دَرَجَةً

Artinya: *"Shalat berjamaah lebih utama dari pada shalat sendirian dengan dua puluh tujuh derajat."* (HR Bukhari dan Muslim).

Hadist ini menjadi bukti bahwa kebersamaan dalam ketaatan mendatangkan keberkahan luar biasa bagi rumah tangga. Melalui ibadah, karakter mulia pun terbentuk dan terlatih secara alami: sikap sabar dalam menghadapi ujian, pemaaf atas kesalahan sesama, rendah hati dalam berinteraksi, serta kemampuan mengendalikan emosi agar tidak mudah marah. Ibadah yang benar dan konsisten berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter muslim. Melalui ibadah seperti shalat, puasa, zakat, dan haji, seseorang dilatih memiliki sifat disiplin, jujur, sabar, peduli, dan bertanggung jawab secara sosial. Nilai-nilai inilah yang menjadi dasar utama pembentukan akhlak mulia serta terjaganya keharmonisan hubungan antarmanusia (Ariza et al., 2026).

Ketika perselisihan atau perbedaan pendapat muncul, pendekatan kepada Allah SWT menjadi sarana untuk menenangkan hati dan meredakan ketegangan, sehingga

masalah dapat diselesaikan dengan bijaksana dan penuh keikhlasan, bukan justru memperkeruh suasana. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”

Selain itu, ibadah juga menanamkan nilai rasa cukup (qanaah) dan rasa syukur yang mendalam, yang menjadi benteng kuat agar keluarga tidak mudah tergoda dengan gaya hidup konsumtif, iri hati, atau ambisi yang tidak terarah yang mana dapat berpotensi merusak keharmonisan keluarga. Sebagaimana janji Allah dalam QS. Ibrahim ayat 7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

“(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.” mensyukuri nikmat yang ada akan mendatangkan tambahan keberkahan, sedangkan mengingkari atau merasa kurang justru menyempitkan hati dan rezeki keluarga.”

Artinya, jika mensyukuri nikmat yang Allah berikan maka akan mendatangkan tambahan keberkahan, sedangkan jika mengingkari atau merasa kurang justru akan menyempitkan hati dan rezeki keluarga. Hal ini yang nantinya akan berdampak pada kerusakan rumah tangga dan tidak ada lagi suasana yang harmonis dilingkup keluarga. Sehingga pahala-pahala yang seharusnya diperoleh dari kebersamaan antar anggota keluarga tadi, tidak didapatkan lagi.

C. Peran Kesehatan Fisik dan Mental dalam Menjaga Keutuhan Rumah Tangga

Kesehatan termasuk nikmat terbesar yang dianugerahkan Allah SWT kepada manusia. Dalam perspektif Islam, kesehatan tidak hanya dimaknai sebagai bebasnya fisik dari penyakit, melainkan mencakup keseimbangan aspek jasmani, rohani, mental, dan sosial. Tubuh manusia dipandang sebagai amanah yang wajib dipelihara melalui pola hidup yang selaras dengan tuntunan syariat. Nabi Muhammad SAW mengingatkan dalam hadistnya bahwa kesehatan dan waktu luang adalah dua kenikmatan yang sering kali membuat manusia lengah (HR. Bukhari) (Latifah et al., 2025). Hal ini bermakna bahwa kesehatan adalah nikmat yang sering terlupakan saat masih dimiliki. Menjaga

keseimbangan kesehatan fisik, mental, dan sosial sesuai syariat adalah wujud menjaga amanah Allah, yang memungkinkan seseorang itu menjalankan peran keluarga dengan optimal. Sebaliknya, mengabaikan kesehatan justru dapat berisiko merusak keharmonisan rumah tangga, sehingga upaya pemeliharaan kesehatan menjadi kunci penting menjaga keutuhan keluarga.

Kesehatan yang utuh menjadi landasan mutlak bagi keberlangsungan fungsi keluarga yang harmonis. Kondisi fisik yang prima merupakan syarat utama agar suami dan istri mampu menjalankan peran masing-masing, mulai dari menafkahi keluarga, merawat dan mendidik anak, hingga melaksanakan berbagai kewajiban ibadah dengan tenang dan sempurna tanpa terhalang rasa sakit atau kelemahan tubuh, terutama di era modern saat ini dimana tantangan kesehatan semakin kompleks. Selain itu, kesehatan mental yang stabil juga memegang peranan penting dalam membantu anggota keluarga mengelola tekanan hidup, mengendalikan emosi saat menghadapi perbedaan atau masalah, serta menjaga pola komunikasi yang tetap terbuka, saling menghargai, dan santun satu sama lain.

Upaya pembinaan kesehatan mental yang diintegrasikan dengan penanaman nilai-nilai agama diharapkan mampu melahirkan manusia yang tidak hanya cerdas secara intelektual, melainkan juga bertakwa kepada Allah SWT dan memiliki akhlak yang mulia. Generasi yang terbentuk dengan karakter demikian tentu jauh lebih unggul dibandingkan mereka yang hanya unggul dalam kemampuan akademik semata. Hal ini menunjukkan bahwa penyisipan nilai agama dalam pengelolaan kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk pribadi yang saleh, cerdas, dan berakhlakul karimah, yang pada akhirnya mampu memimpin dan mewujudkan keluarga yang sakinah, mawaddah, wa Rahmah (Rosmalina, 2022). Keluarga yang didasari kesehatan mental berbasis agama akan menjadi tempat yang damai dan penuh kasih sayang. Nilai-nilai keagamaan menjadi benteng saat menghadapi tantangan, sehingga perbedaan justru mempererat hubungan, bukan memecah belah. Berkaitan dengan tujuan Islam dalam membentuk keluarga yang tidak hanya harmonis di dunia, tetapi juga menjadi sarana untuk meraih ridha Allah SWT.

D. Integrasi Ibadah dan Kesehatan: Kunci Utama Menuju Sakinah, Mawaddah wa Rahmah

Dalam perspektif Islam, tubuh manusia merupakan tanggung jawab yang diamanahkan Allah SWT kepada setiap orang. Sebagai kepercayaan yang harus

dipertanggungjawabkan, tubuh wajib dijaga dan dipelihara sesuai tuntunan ajaran agama, baik dari sisi kesehatan fisik maupun spiritual (Aufa et al, 2024). Ibadah dan Kesehatan memiliki keterkaitan yang menyatu, yaitu dengan menjaga kesehatan fisik dan mental merupakan wujud nyata dari ibadah, karena tubuh dipandang sebagai amanah titipan Allah SWT yang wajib dipelihara dengan sebaik-baiknya. Begitu juga dengan ketenangan dan kedamaian batin yang lahir dari pelaksanaan ibadah secara konsisten turut menjaga sistem kekebalan tubuh serta kestabilan pikiran agar tetap sehat dan terjaga dari gangguan ataupun penyakit. Keduanya saling melengkapi dan bekerja secara sinergis dalam membangun fondasi keluarga sakinah mawaddah wa rahmah yang kokoh, dimana tercermin dalam wujud nyata sebagai berikut:

1) Membentuk rasa cinta dan kasih sayang yang tulus (Mawaddah) antar anggota keluarga

Contoh nyata yang ada di kehidupan sehari-hari, yaitu: merawat anggota keluarga dengan penuh kesabaran saat sedang sakit, menyediakan dan mengatur pola makan yang bergizi serta halal, hingga saling mengingatkan untuk melaksanakan kewajiban ibadah, adalah manifestasi nyata dari rasa cinta dan kasih sayang yang tulus. Di era modern, hal ini juga dapat diwujudkan dengan cara mencari informasi kesehatan yang akurat dari sumber terpercaya, memanfaatkan teknologi untuk memantau kondisi kesehatan anggota keluarga, serta bersama-sama mengikuti kajian keagamaan daring untuk memperkuat iman. Ini berkaitan dengan makna mawaddah yang menggambarkan rasa cinta yang mendalam dan keinginan tulus untuk memberikan yang terbaik bagi orang yang dicintai, baik dalam urusan duniawi maupun ukhrawi.

2) Menumbuhkan rasa belas kasih (Rahmah) antar anggota keluarga

Ketika keluarga diuji dengan kondisi sakit, kesulitan ekonomi, atau masalah hidup lainnya, sikap yang tetap sabar, saling menguatkan, dan tidak meninggalkan satu sama lain adalah wujud nyata dari sifat rahmah atau kasih sayang yang luas dan penuh kelembutan. Di tengah kehidupan modern yang sering kali menuntut banyak waktu dan perhatian, menyisihkan waktu untuk berbagi cerita, saling mendukung, dan berdoa bersama menjadi wujud nyata kehadiran kasih sayang yang meneduhkan hati. Nilai ini mengajarkan bahwa kebersamaan dalam suka maupun duka adalah bagian dari komitmen untuk saling mendukung demi kebaikan bersama dan meraih ridha Allah.

3) Menjawab tantangan zaman di era modern

Seiring kemajuan teknologi, informasi, dan komunikasi yang terus berkembang, kemajuan tersebut tidak hanya membawa dampak positif, melainkan juga pengaruh negatif, termasuk dalam kehidupan keluarga. Di era Society 5.0 yang sedang berlangsung di Indonesia, meskipun sarana komunikasi semakin canggih, hubungan antar anggota keluarga justru sering terabaikan dan semakin renggang. Penggunaan gawai pintar membuat seseorang merasa nyaman menggunakannya setiap waktu, bahkan berpotensi menimbulkan kecanduan hingga aktivitas sehari-hari terasa tidak lengkap tanpa menggenggam perangkat tersebut (Munawarah & Taufikurahman, 2024). Kondisi ini tentu mengubah cara berinteraksi yang terjadi dalam keluarga. Seharusnya, kebersamaan hanya hadir karena berada di satu tempat yang sama dengan suasana yang hangat dan saling bertukar cerita antar anggota keluarga. Tetapi dapat berubah dengan adanya gawai pintar atau ponsel melalui jaringan internet tanpa harus bertemu tatap muka.

Pada dasarnya, teknologi diciptakan untuk memudahkan manusia menjalin silaturahmi dan komunikasi, termasuk di antara anggota keluarga. Perkembangan ini pun dapat mendukung pasangan dalam mempererat hubungan melalui media sosial. Namun di sisi lain, kemajuan teknologi sering kali disalahgunakan, misalnya untuk menyebarkan provokasi atau informasi negatif yang merugikan keharmonisan rumah tangga. Oleh karena itu, membina rumah tangga di masa kini menjadi tantangan tersendiri bagi umat Islam dalam mewujudkan keluarga yang sakinah. Hal ini sekaligus menguji sejauh mana kemampuan seseorang memperjuangkan kehidupan yang lebih baik dengan tetap mengikuti tuntunan agama (Jamil, 2022).

Dengan menggabungkan nilai kesehatan dan ibadah menjadi bekal yang sangat kuat bagi keluarga untuk menghadapi dinamika kehidupan masa kini. Di era digital ini, pendekatan yang utuh ini memungkinkan keluarga memanfaatkan kemajuan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab, seperti mengakses materi pembelajaran agama dan kesehatan yang kredibel, menyusun jadwal ibadah bersama melalui aplikasi pengingat, berbagi informasi pola hidup sehat di lingkungan keluarga, mengatur waktu untuk berkumpul dan saling berbagi cerita, hingga memanfaatkan layanan konsultasi kesehatan maupun bimbingan rohani secara daring. Hal ini membuat keluarga tetap harmonis dan kokoh, tidak hanya sibuk dengan urusan masing-masing, ataupun gaya

hidup yang tidak selaras dengan nilai-nilai kebaikan, serta arus informasi negatif yang berlebihan.

“Keluarga yang harmonis akan menghasilkan generasi yang sehat secara mental dan spiritual. Sementara itu, keluarga yang rapuh akan melahirkan berbagai masalah sosial seperti kenakalan remaja, kekerasan dalam rumah tangga, hingga disorientasi nilai pada anak” (Almadison et al., 2025). Hal ini semakin menegaskan bahwa keharmonisan keluarga tidak hanya berdampak pada kenyamanan di dalam rumah tangga semata, melainkan menjadi penentu utama kualitas generasi penerus. Keharmonisan yang terbangun dari integrasi antara pemeliharaan kesehatan dan pelaksanaan ibadah akan melahirkan individu yang utuh secara fisik, tenang secara mental, dan kokoh secara spiritual. Sebaliknya, ketidakharmonisan yang tidak ditangani dengan baik akan menjadi akar dari berbagai masalah yang merugikan masa depan keluarga maupun lingkungan masyarakat luas. Maka dari itu, upaya menyatukan pemahaman tentang ibadah dan kesehatan menjadi kunci strategis untuk menjaga keutuhan keluarga sekaligus mencegah munculnya berbagai masalah sosial yang tidak diinginkan, dan menciptakan keluarga yang sakinah ma waddah wa rahmah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditegaskan bahwa ibadah dan kesehatan merupakan dua aspek yang tidak dapat dipisahkan dan saling melengkapi dalam membangun fondasi keluarga yang utuh dan harmonis. Menjaga kesehatan fisik, mental, maupun reproduksi sejatinya adalah wujud nyata pelaksanaan ibadah, karena tubuh dipandang sebagai amanah Allah SWT yang wajib dipelihara dengan sebaik-baiknya. Begitu juga, ketenangan dan ketentraman batin yang lahir dari pelaksanaan ibadah yang konsisten turut mendukung sistem kekebalan tubuh serta kestabilan emosi, sehingga derajat kesehatan seseorang dapat terjaga secara optimal. Integrasi ini menjadi landasan lahir dan batin yang kokoh, yang tercermin dalam nilai kasih sayang tulus (mawaddah) dan belas kasih yang mendalam (rahmah), sekaligus menjadi bekal utama bagi keluarga untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan, termasuk dinamika kemajuan teknologi di era modern.

5. DAFTAR PUSTAKA

Almadison., Pater, R. A., Ismail, H., & Husti, I. 2025. Implementasi Konsep Mawaddah Wa

- Rahmah Dalam Keluarga Islam Modern. Andrew Low Journal. <https://doi.org/10.61876/alj.v4i1.66>.
- Arif, Q. W., Hamka, W. H. M., As'sam, M. H., & Umar, A. 2026. Ibadah Dalam Perspektif Al-Islam Kemuhammadiyah: Kajian Konseptual Dan Implementatif. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 12 (1), 166179. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i01.10983>.
- Ariza, F. N., Rahman, A. F., Rangkuti, A. K., Audriva, Y., Putri, A. A., Hamdani, Annas, M. C. Aksa, M. A. 2026. Peran Ibadah Dalam Membentuk Akhlak Seorang Muslim. *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat*, 5 (1), 455463. <https://doi.org/10.55606/jurrafi.v5i1.7874>.
- Aufa, E. S., Firdaus, M. N., & Fadilurrahman, M. A. 2024. Kesehatan sebagai Ibadah: Mengapa Menjaga Tubuh Adalah Bagian dari Keimanan. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 1 (4), 48-56. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v1i4.121>
- Fu'ad, A., Supriatna, E., & Fahmi, I. 2025. Konsep Keluarga Sakinah, Mawaddah, Warahmah dalam Tinjauan Psikologi. *Mahkamah: Jurnal Riset Ilmu Hukum*, 2 (4), 169-181. <https://doi.org/10.62383/mahkamah.v2i4.1322>.
- Jamil, M. 2022. Tantangan Keluarga Sakinah Era Generasi Milenial. *Jurnal Literasiologi*, 8 (4), 39-49. <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v8i4.392>.
- Latifah, Arisa, A., & Diyati, R. 2025. Integrasi Nilai Spiritual Dan Medis Dalam Kesehatan Modern: Perspektif Agama Islam. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4 (1), 29-36. <https://doi.org/10.71456/jik.v4i1.1466>.
- Munawarah, M., & Taufikurrahman, M. 2024. Urgensi Nilai-Nilai Pendidikan dalam Salat Terhadap Pembentukan Keluarga yang Sakinah di Era 5.0. *Jurnal Pendidikan Islam*, 14 (1), 31-42. <https://doi.org/10.38073/jpi.v14i1.1479>.
- Najah, S. 2022. Literatur Riview Implementasi SDGs Pada Kebutuhan Sehat Dan Kesejahteraan. *Jurnal Sains Edukatika Indonesia (Jsei)*, 4 (1), 51-58.
- Ridwan, Romdiyani, R., & Pakarti, M. A. H. 2022. Surat Ar-Ruum Ayat 21 Petunjuk Tuhan Untuk Menjalankan Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Keluarga. *USRAH: Jurnal Hukum Keluarga Islam*. 3 (2), 143-160. <https://doi.org/10.46773/usrah.v3i2.558>.
- Rosmalina, A. 2022. Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Kesejahteraan Keluarga. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5 (2), 171-182.

<https://doi.org/10.24235/prophetic.v5i2.12781>

Susanti, S., Marsiwi, D., & Munawarah, S. 2023. Membangun keluarga samara. PT Buat Buku Internasional.

Syaidah, K., Rohmah, S., & Zakiyah, S. S. 2025. Peran Pendidikan Islam Dalam Meningkatkan Ketahanan Keluarga Di Era Teknologi Modern. SYAIKHONA: Jurnal Magister Pendidikan Agama Islam. <https://doi.org/10.59166/syaikhona.v3i1.305>.