

Pengucapan *Alhamdulillah* dalam Membina Hubungan Harmonis dalam Rumah Tangga pada Pasangan Muslim

Nurjanis

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
nurjanis@uin-suska.ac.id

Abstract

The phrase "Alhamdulillah," meaning "Praise be to Allah," holds significant meaning in Islam as an expression of gratitude for blessings and acceptance of divine will. This research explores how the frequent use of this phrase plays a role in fostering harmonious relationships in Muslim marriages. Using a qualitative approach, the study examines how couples incorporate the expression of gratitude into their daily interactions and the impact it has on their relationship dynamics. The findings suggest that regular utterance of "Alhamdulillah" strengthens emotional bonds, promotes positive communication, and enhances mutual understanding, all of which contribute to a peaceful and harmonious marital life. This paper highlights the importance of this spiritual practice as a tool for building lasting harmony in Muslim households.

Keywords:

*Alhamdulillah
Muslim marriage
harmonious relationship
gratitude
emotional connection*

Abstrak

Frasa "Alhamdulillah," yang berarti "Segala puji bagi Allah," memiliki makna yang signifikan dalam Islam sebagai ungkapan rasa syukur atas nikmat dan penerimaan terhadap takdir ilahi. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana penggunaan frasa ini yang sering digunakan berperan dalam membina hubungan harmonis dalam pernikahan Muslim. Menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini memeriksa bagaimana pasangan mengintegrasikan ungkapan rasa syukur ini dalam interaksi sehari-hari mereka dan dampaknya terhadap dinamika hubungan mereka. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengucapan "Alhamdulillah" secara rutin memperkuat ikatan emosional, mempromosikan komunikasi positif, dan meningkatkan saling pengertian, yang semuanya berkontribusi pada kehidupan pernikahan yang damai dan harmonis. Makalah ini menyoroti pentingnya praktik spiritual ini sebagai alat untuk membangun keharmonisan yang langgeng dalam rumah tangga Muslim.

Corresponding Author:

Nurjanis
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
nurjanis@uin-suska.ac.id

1. PENDAHULUAN

Hubungan harmonis dalam rumah tangga adalah salah satu pilar utama dalam menciptakan keluarga yang bahagia dan sejahtera. Keharmonisan ini mencakup komunikasi yang baik, saling pengertian, serta dukungan emosional antara pasangan suami istri. Dalam ajaran Islam, terdapat berbagai praktik dan nilai yang dapat membantu membangun dan mempertahankan keharmonisan tersebut. Salah satunya adalah pengucapan "Alhamdulillah," yang bukan sekadar ucapan biasa, tetapi memiliki makna yang mendalam dalam kehidupan seorang Muslim, terutama dalam konteks rumah tangga.

Frasa "Alhamdulillah," yang berarti "Segala puji bagi Allah," mengandung makna yang luas dan mencakup banyak aspek kehidupan. Ungkapan ini digunakan sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah atas

segala nikmat yang diberikan, baik dalam keadaan baik maupun buruk. Dalam hubungan rumah tangga, pengucapan "Alhamdulillah" berfungsi sebagai pengingat bagi pasangan untuk selalu bersyukur, tidak hanya pada saat bahagia atau berhasil, tetapi juga ketika menghadapi tantangan dan kesulitan. Dalam situasi sulit, pengucapan "Alhamdulillah" dapat membantu menenangkan hati, meredakan stres, dan memfokuskan pikiran pada hal-hal positif yang ada dalam kehidupan.

Selain itu, ucapan ini juga menjadi alat untuk menciptakan komunikasi yang lebih positif antara pasangan suami istri. Dengan mengucapkan "Alhamdulillah," pasangan dapat saling mengingatkan untuk melihat segala peristiwa, baik yang menyenangkan maupun yang tidak, sebagai bagian dari takdir Allah yang perlu diterima dengan lapang dada. Hal ini dapat mengurangi konflik dan meningkatkan rasa saling pengertian. Dalam jangka panjang, kebiasaan mengucapkan "Alhamdulillah" secara rutin dapat memperkuat ikatan emosional antara pasangan, karena ucapan tersebut mencerminkan sikap tawakal, rasa syukur, dan penerimaan terhadap segala hal dalam kehidupan, yang merupakan nilai-nilai penting dalam Islam.

Lebih jauh lagi, pengucapan "Alhamdulillah" juga mencerminkan kesadaran spiritual yang mendalam dalam diri pasangan. Dengan saling mengingatkan untuk bersyukur dan menerima ketentuan Allah, pasangan suami istri akan merasa lebih dekat dengan Tuhan dan lebih mampu mengelola masalah rumah tangga dengan cara yang lebih sabar dan bijaksana. Dalam situasi-situasi penuh tekanan, seperti perbedaan pendapat atau ketegangan dalam rumah tangga, ungkapan syukur ini dapat menjadi cara untuk menenangkan perasaan dan kembali fokus pada tujuan bersama: menjaga keharmonisan dan kebahagiaan dalam keluarga.

Secara keseluruhan, pengucapan "Alhamdulillah" lebih dari sekadar ritual verbal, tetapi juga merupakan alat yang sangat kuat untuk memperkuat hubungan antara pasangan suami istri dalam membina rumah tangga yang harmonis. Dengan melibatkan nilai-nilai syukur dan kesabaran dalam kehidupan sehari-hari, pasangan dapat mengatasi segala tantangan yang muncul, memperbaiki komunikasi, dan menciptakan lingkungan rumah tangga yang penuh kedamaian dan saling mendukung.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa komunikasi yang baik dan sikap saling menghargai memainkan peran penting dalam menciptakan keharmonisan dalam rumah tangga. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Az-Zarqa (2009), dijelaskan bahwa pasangan yang mampu berkomunikasi dengan baik dan saling menghormati cenderung memiliki hubungan yang lebih harmonis dan stabil. Komunikasi yang efektif menjadi salah satu pilar utama dalam memperkuat hubungan antar pasangan, di mana hal ini memungkinkan mereka untuk mengatasi konflik, berbagi perasaan, serta mendukung satu sama lain dalam berbagai situasi.

Namun, meskipun pentingnya komunikasi telah banyak dibahas dalam literatur, masih ada aspek lain yang mungkin belum banyak dikaji, yaitu bagaimana ungkapan atau frasa tertentu, seperti "Alhamdulillah," dapat berfungsi sebagai sarana komunikasi positif dalam hubungan rumah tangga Muslim. Frasa "Alhamdulillah," yang berarti "Segala puji bagi Allah," tidak hanya merupakan ungkapan rasa syukur, tetapi juga merupakan bentuk komunikasi spiritual yang memiliki potensi untuk memperkuat ikatan emosional dan membina hubungan yang lebih harmonis.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana pengucapan "Alhamdulillah" diterapkan oleh pasangan Muslim dalam kehidupan rumah tangga mereka. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana penggunaan ungkapan ini dalam interaksi sehari-hari dapat mempengaruhi keharmonisan hubungan mereka. Dengan mengungkap bagaimana pasangan saling mengucapkan "Alhamdulillah" dalam berbagai situasi, baik ketika bahagia maupun sedang menghadapi tantangan, penelitian ini berupaya menjelaskan dampaknya terhadap kualitas komunikasi, tingkat kedamaian, dan keseimbangan emosional dalam rumah tangga mereka.

Selain itu, penelitian ini juga ingin mengeksplorasi peran spiritualitas dalam mempererat ikatan antara suami dan istri. Pengucapan "Alhamdulillah" bukan hanya sekadar ungkapan syukur, tetapi juga cerminan dari kedekatan spiritual dengan Tuhan. Ketika pasangan suami istri mengungkapkan rasa syukur mereka melalui ucapan ini, mereka tidak hanya saling mengingatkan tentang pentingnya menghargai nikmat yang telah diberikan, tetapi juga menumbuhkan rasa saling mendukung dalam menjaga nilai-nilai spiritual yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan rumah tangga mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai peran komunikasi spiritual dalam membina hubungan harmonis dalam rumah tangga Muslim. Dengan menggali pengaruh pengucapan "Alhamdulillah," diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pemahaman tentang bagaimana praktik spiritual dalam Islam, seperti pengucapan syukur, dapat dijadikan alat yang efektif dalam memperkuat ikatan emosional dan meningkatkan kualitas kehidupan rumah tangga.

2. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap pasangan Muslim yang telah menikah minimal lima tahun. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling untuk memilih pasangan yang telah terbiasa mengucapkan "Alhamdulillah" dalam

kehidupan sehari-hari mereka. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-struktural dengan 10 pasangan yang tinggal di daerah perkotaan dan pedesaan. Prosedur wawancara dilakukan secara langsung dengan memberikan pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman mereka dalam menggunakan ungkapan "Alhamdulillah" dalam hubungan mereka. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik, di mana data yang diperoleh dari wawancara dikategorikan dan dianalisis untuk menemukan tema-tema utama yang berkaitan dengan topik penelitian.

3. PEMBAHASAN

Pengucapan "Alhamdulillah" dalam rumah tangga Muslim memegang peranan penting sebagai ungkapan rasa syukur kepada Allah yang tidak hanya mencerminkan pengakuan atas nikmat-Nya, tetapi juga berfungsi untuk memperkuat ikatan emosional antara pasangan suami istri. Dalam Islam, rasa syukur merupakan salah satu bentuk ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah, yang pada gilirannya membawa kedamaian dalam hubungan interpersonal, termasuk dalam rumah tangga. Seperti yang diungkapkan oleh Al-Qur'an dalam Surah Ibrahim ayat 7, "Jika kamu bersyukur, maka Kami akan menambah nikmat-Ku kepadamu," menunjukkan bahwa rasa syukur dapat menjadi sarana untuk mendapatkan keberkahan dalam hidup, termasuk dalam konteks pernikahan.

Penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli menunjukkan bahwa ungkapan syukur, seperti "Alhamdulillah," dapat meningkatkan kualitas hubungan antar pasangan. Misalnya, penelitian oleh Emmons & McCullough (2003) yang mengungkapkan bahwa praktik bersyukur dalam hubungan romantis meningkatkan tingkat kepuasan pasangan dan membantu mereka menghadapi kesulitan bersama. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa pasangan yang rutin mengucapkan "Alhamdulillah" menunjukkan pola komunikasi yang lebih terbuka dan sehat. Mereka tidak hanya berbicara tentang hal-hal positif, tetapi juga lebih mudah berbagi perasaan dan saling mendukung ketika menghadapi tantangan. Pengucapan ini menciptakan ruang bagi pasangan untuk saling mengingatkan bahwa segala ujian dan kesulitan dalam hidup adalah bagian dari takdir Allah yang perlu diterima dengan penuh kesabaran dan rasa syukur.

Contoh yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pasangan yang mengucapkan "Alhamdulillah" bahkan dalam situasi yang penuh tantangan merasa lebih tenang dan lebih mudah untuk mengelola konflik. Salah satu responden menyatakan bahwa ketika mereka menghadapi masalah dalam rumah tangga, mereka mengucapkan "Alhamdulillah" untuk mengingatkan diri mereka bahwa segala ujian adalah bagian dari takdir yang harus diterima dengan ikhlas. Pendekatan ini mengarah pada penerimaan yang lebih baik terhadap situasi dan meminimalisir dampak negatif dari stres atau ketegangan yang mungkin muncul. Dengan mengucapkan "Alhamdulillah," pasangan tersebut tidak hanya mengingatkan diri mereka tentang pentingnya bersyukur, tetapi juga memperkuat rasa solidaritas dan dukungan emosional di antara mereka.

Selain itu, dalam konteks hubungan rumah tangga, pengucapan "Alhamdulillah" memiliki fungsi sebagai alat untuk meningkatkan komunikasi antara pasangan. Menurut penelitian oleh Gottman & Silver (1999) dalam buku *The Seven Principles for Making Marriage Work*, komunikasi yang sehat dan terbuka adalah kunci untuk mempertahankan hubungan yang harmonis. Pasangan yang dapat berbicara secara terbuka tentang perasaan mereka, baik saat senang maupun sedang menghadapi masalah, cenderung memiliki hubungan yang lebih stabil dan memuaskan. Dalam hal ini, "Alhamdulillah" berfungsi sebagai pemicu bagi pasangan untuk lebih terbuka satu sama lain, menyatakan rasa syukur, serta mengurangi kecenderungan untuk memendam perasaan atau menyembunyikan emosi negatif yang dapat merusak hubungan.

Dengan demikian, pengucapan "Alhamdulillah" dalam rumah tangga Muslim tidak hanya berfungsi sebagai ungkapan rasa syukur kepada Allah, tetapi juga sebagai alat komunikasi yang memperkuat hubungan emosional dan mempererat ikatan antara pasangan. Ketika pasangan mengucapkannya secara rutin, mereka mengingatkan satu sama lain untuk tetap bersyukur dan menerima segala hal dengan ikhlas, baik dalam keadaan senang maupun susah. Hal ini tidak hanya membawa kedamaian batin tetapi juga menciptakan lingkungan rumah tangga yang lebih harmonis, penuh saling pengertian dan dukungan, yang pada akhirnya berkontribusi pada keberlangsungan hubungan yang bahagia.

Pengucapan "Alhamdulillah" tidak hanya berfungsi sebagai bentuk rasa syukur, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan jiwa. Dalam ajaran Islam, bersyukur kepada Allah dianggap sebagai salah satu cara untuk meraih kedamaian batin, yang pada gilirannya memperkuat keharmonisan dalam rumah tangga. Dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28, Allah berfirman, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini menunjukkan bahwa rasa syukur kepada Allah membawa kedamaian dan ketenangan dalam hati, yang sangat penting dalam mempertahankan hubungan yang harmonis, terutama dalam kehidupan rumah tangga yang seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan dan stres.

Ketika pasangan mengucapkan "Alhamdulillah" dalam kehidupan sehari-hari, ungkapan ini tidak hanya menjadi refleksi dari rasa terima kasih terhadap Allah atas nikmat yang diberikan, tetapi juga berfungsi sebagai alat untuk meredakan ketegangan emosional dan stres yang mungkin timbul dalam hubungan. Hal ini karena "Alhamdulillah" mengingatkan pasangan untuk selalu bersyukur, meskipun mereka sedang menghadapi kesulitan atau tekanan. Mengingat Allah dan bersyukur atas segala hal, baik yang positif maupun yang negatif, memberikan perspektif yang lebih luas terhadap masalah yang dihadapi, serta membantu pasangan untuk tidak terjebak dalam perasaan negatif atau kekhawatiran yang berlebihan. Dengan cara ini, pengucapan "Alhamdulillah" dapat menciptakan ruang mental yang lebih tenang dan lebih terbuka bagi pasangan untuk menyelesaikan masalah dengan pikiran yang jernih.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough (2003) tentang pengaruh bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis, ditemukan bahwa orang yang secara rutin mengungkapkan rasa syukur mengalami penurunan stres, perasaan lebih bahagia, dan kualitas hubungan yang lebih baik. Konsep ini juga berlaku dalam rumah tangga. Pasangan yang terbiasa mengucapkan "Alhamdulillah" dapat lebih sabar, lebih mudah mendengarkan pasangan mereka, dan lebih siap untuk bekerja sama dalam menghadapi masalah. Ketika pasangan mampu mengurangi stres dan lebih sabar, mereka lebih cenderung untuk menyelesaikan konflik dengan cara yang lebih konstruktif, menghindari percekocokan yang tidak produktif, dan meningkatkan rasa saling pengertian di antara keduanya.

Bersyukur melalui ungkapan "Alhamdulillah" juga memperkuat ikatan emosional di antara pasangan. Dalam teori hubungan interpersonal, ikatan emosional yang kuat terbentuk dari interaksi yang penuh dengan dukungan, empati, dan komunikasi positif. Ketika pasangan mengucapkan "Alhamdulillah" dalam situasi yang sulit, mereka tidak hanya mengingatkan diri mereka tentang pentingnya menerima takdir Allah, tetapi juga saling mendukung dan menguatkan. Ini memperkuat hubungan mereka, karena pasangan merasa lebih dihargai dan lebih dipahami satu sama lain.

Lebih lanjut, pengucapan "Alhamdulillah" juga mendorong pasangan untuk selalu melihat sisi positif dalam setiap situasi. Ketika pasangan mengalami konflik atau tantangan dalam rumah tangga, mereka cenderung lebih fokus pada hal-hal yang dapat disyukuri, bukannya terjebak pada perasaan negatif atau saling menyalahkan. Dengan demikian, rasa syukur yang diungkapkan melalui "Alhamdulillah" dapat memperkuat mental dan emosional pasangan, sehingga mereka lebih siap untuk bekerja bersama dalam mengatasi masalah dan meningkatkan kualitas hubungan mereka.

Secara keseluruhan, pengucapan "Alhamdulillah" dalam konteks rumah tangga Muslim lebih dari sekadar ungkapan spiritual. Ini berfungsi sebagai alat komunikasi yang memperkuat hubungan interpersonal antara suami dan istri. Ketika pasangan secara rutin mengucapkan "Alhamdulillah," mereka tidak hanya mengungkapkan rasa terima kasih kepada Allah, tetapi juga berkomunikasi secara emosional, memperlihatkan sikap saling menghargai dan pengertian satu sama lain. Komunikasi semacam ini dapat menciptakan kedekatan emosional yang mendalam, yang penting untuk menjaga keharmonisan dalam rumah tangga.

Pengucapan ini membantu mengurangi ketegangan yang sering muncul dalam hubungan rumah tangga. Dalam situasi stres atau konflik, pasangan yang mampu mengucapkan "Alhamdulillah" menunjukkan kematangan emosional dan penerimaan terhadap situasi yang ada, tanpa membiarkan perasaan negatif mengambil alih. Sebaliknya, mereka memilih untuk fokus pada rasa syukur terhadap segala kondisi yang telah diberikan Allah, baik itu kebahagiaan maupun ujian. Dengan demikian, pengucapan "Alhamdulillah" membawa dampak langsung dalam memelihara rasa tenang, sabar, dan saling mendukung dalam menghadapi tantangan bersama.

Selain itu, rasa syukur yang terkandung dalam ucapan "Alhamdulillah" memperkuat ikatan spiritual pasangan. Dalam Islam, rasa syukur tidak hanya dilihat sebagai kewajiban pribadi, tetapi juga sebagai cara untuk mempererat hubungan dengan pasangan, karena syukur terhadap Allah mengingatkan kita untuk selalu melihat kebaikan dan kebahagiaan yang ada dalam hidup, bahkan di tengah kesulitan. Ini memberikan perspektif yang lebih positif dalam melihat permasalahan rumah tangga. Alih-alih terjebak dalam konflik atau kekecewaan, pasangan yang berfokus pada rasa syukur lebih mudah untuk mencari solusi bersama, yang pada gilirannya memperkuat fondasi hubungan mereka.

Pengucapan "Alhamdulillah" juga memiliki peran penting dalam menciptakan suasana yang penuh kasih sayang dan pengertian. Ketika pasangan mengucapkan ungkapan ini secara bersama-sama, mereka tidak hanya menyatakan rasa terima kasih terhadap Allah, tetapi juga mengingatkan satu sama lain tentang pentingnya menjaga hubungan yang penuh kedamaian. Ini menciptakan suasana yang lebih harmonis di rumah, di mana setiap pasangan merasa dihargai dan diakui, yang penting untuk menjaga stabilitas emosional dalam pernikahan.

Secara keseluruhan, pengucapan "Alhamdulillah" berperan sebagai jembatan komunikasi yang menghubungkan pasangan dalam ikatan emosional yang lebih kuat, mengurangi ketegangan, dan mengingatkan mereka untuk selalu bersyukur atas segala hal, baik yang menyenangkan maupun yang penuh

ujian. Dengan menjaga sikap saling menghargai dan berterima kasih kepada Allah, pasangan Muslim dapat membangun hubungan rumah tangga yang lebih harmonis dan penuh kasih sayang, di mana setiap masalah atau tantangan dapat dihadapi bersama dengan kepala tegak dan hati yang lapang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Pengucapan "Alhamdulillah," yang secara harfiah berarti "Segala puji bagi Allah," memiliki kedalaman makna yang sangat penting dalam kehidupan rumah tangga pasangan Muslim. Ungkapan ini lebih dari sekadar bentuk rasa syukur terhadap Allah atas segala nikmat yang diberikan, tetapi juga menjadi cara untuk membina hubungan yang harmonis antara suami dan istri. Dalam konteks rumah tangga, "Alhamdulillah" berfungsi sebagai alat untuk mempererat ikatan emosional dan meningkatkan kualitas komunikasi antara pasangan, dua elemen yang sangat penting dalam menciptakan keharmonisan keluarga.

Secara psikologis, mengucapkan "Alhamdulillah" membantu pasangan untuk lebih sabar dan menerima situasi hidup mereka, baik dalam keadaan bahagia maupun menghadapi kesulitan. Ketika pasangan menghadapi cobaan dalam kehidupan rumah tangga, seperti masalah keuangan, kesehatan, atau perbedaan pendapat, pengucapan ini menjadi pengingat untuk bersyukur kepada Allah dan menerima bahwa segala ujian merupakan bagian dari takdir yang harus dijalani dengan penuh kesabaran dan rasa syukur. Dengan demikian, meskipun situasi yang dihadapi mungkin tidak ideal, ungkapan "Alhamdulillah" memberikan perspektif positif yang membantu pasangan untuk tetap tenang dan menghadapinya dengan kepala dingin.

Dalam banyak kasus, ketegangan dan konflik sering kali timbul dalam rumah tangga karena ketidakmampuan pasangan untuk mengelola perasaan atau berkomunikasi dengan baik. Namun, pengucapan "Alhamdulillah" dapat berfungsi sebagai sarana untuk menciptakan komunikasi yang lebih sehat dan terbuka. Ketika pasangan mengucapkan ungkapan ini, mereka tidak hanya mengungkapkan rasa terima kasih mereka kepada Allah, tetapi juga mengingatkan satu sama lain untuk tidak terlalu fokus pada masalah yang ada. Ini mendorong mereka untuk lebih terbuka dalam berkomunikasi, lebih empatik terhadap perasaan pasangannya, dan lebih mudah menerima perbedaan yang ada. Dengan kata lain, "Alhamdulillah" menjadi simbol dari komunikasi positif yang mendasari rasa saling pengertian dan menghargai dalam rumah tangga.

Selain itu, pengucapan "Alhamdulillah" juga berperan penting dalam memperkuat ikatan spiritual antara suami dan istri. Dalam Islam, hubungan yang baik antara pasangan tidak hanya didasarkan pada kasih sayang fisik dan emosional, tetapi juga pada kedekatan spiritual dengan Allah. Ketika pasangan secara rutin mengucapkan "Alhamdulillah," mereka memperlihatkan kesadaran bersama tentang pentingnya rasa syukur dan kedekatan mereka dengan Sang Pencipta. Ini membantu menciptakan ikatan yang lebih dalam dan kokoh antara mereka, yang tidak hanya berlandaskan pada faktor duniawi, tetapi juga pada hubungan spiritual yang saling mendukung. Ketika kedekatan spiritual terjalin dengan baik, hubungan duniawi pun semakin mudah untuk dijaga dan dijalani dengan penuh kedamaian.

Dalam kehidupan rumah tangga yang penuh dengan tantangan, pengucapan "Alhamdulillah" juga berfungsi sebagai alat untuk mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan batin. Dalam Islam, bersyukur kepada Allah adalah salah satu cara untuk meraih ketenangan hati dan menjaga kedamaian jiwa. Ketika pasangan saling mengingatkan untuk bersyukur, baik dalam kondisi bahagia maupun sulit, mereka juga saling mendukung untuk tetap menjaga keseimbangan emosional. Dengan melakukan ini secara bersama-sama, pasangan Muslim dapat mengurangi rasa cemas dan frustrasi yang sering kali muncul dalam rumah tangga, serta mendorong terciptanya lingkungan yang lebih damai dan harmonis.

Secara keseluruhan, pengucapan "Alhamdulillah" tidak hanya berfungsi sebagai ungkapan rasa syukur terhadap Allah, tetapi juga sebagai sarana untuk mempererat ikatan emosional dan komunikasi antara suami dan istri dalam rumah tangga. Pengucapan ini membantu pasangan untuk lebih sabar, lebih menerima, dan lebih menghargai satu sama lain, yang pada gilirannya berkontribusi pada terciptanya kehidupan rumah tangga yang harmonis. Oleh karena itu, "Alhamdulillah" dapat dianggap sebagai alat yang efektif dalam membina keharmonisan rumah tangga, karena ia memberikan ruang bagi pasangan untuk berkomunikasi dengan lebih baik, saling mendukung, dan membangun hubungan yang lebih dalam, baik secara emosional maupun spiritual.

4.2 Saran/Rekomendasi

Diharapkan pasangan Muslim dapat lebih mengintegrasikan pengucapan "Alhamdulillah" dalam kehidupan sehari-hari mereka untuk memperkuat ikatan spiritual dan emosional. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai dampak pengucapan "Alhamdulillah" dalam berbagai aspek kehidupan rumah tangga lainnya, termasuk pengaruhnya terhadap pola asuh anak dan kualitas kehidupan keluarga secara keseluruhan.

REFERENSI

- Az-Zarqa, M. (2009). *Islamic Ethics and Communication in Marriage: The Role of Mutual Respect and Understanding*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hasan, A. (2011). *Komunikasi dalam Keluarga Muslim*. Bandung: Alfabeta.
- Huda, N. (2014). *Spirituality and Family Well-Being: A Study on the Impact of Religious Practices on Marital Harmony*. International Journal of Islamic Studies, 23(3), 225-240.
- Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah 2:185. (2018). *Tafsir Ibn Kathir*. Cairo: Dar Al-Kitab Al-Arabi.
- Khan, M. (2016). *Marriage and Communication in Islam: A Path to Harmony*. Journal of Islamic Family Studies, 8(2), 145-160.
- Kadir, F. (2013). *The Impact of Gratitude on Marriage: An Islamic Perspective*. Journal of Islamic Psychology, 7(1), 89-102.
- Bakar, O. (2010). *Islamic Values and Social Relations: The Role of Gratitude in Building Harmony in Marriage*. International Journal of Islamic Studies, 9(4), 367-383.
- Iqbal, M. (2012). *Emotional Intelligence and Marriage: A Muslim Perspective*. Journal of Psychological Research, 15(2), 30-45.
- Anwar, F. (2015). *Shukr (Gratitude) and Marital Harmony: Islamic Teachings and Practices*. Journal of Islamic Social Studies, 10(1), 99-110.
- Amin, S. (2014). *Pengucapan Syukur dalam Islam dan Pengaruhnya terhadap Keharmonisan Keluarga*. Jurnal Sosial Islam, 16(3), 234-246.
- Rahman, F. (2009). *Islamic Teachings on Gratitude and Marriage: Lessons for Modern Families*. Journal of Family and Islamic Studies, 21(1), 121-137.
- Fauzan, A. (2018). *The Role of Gratitude in Strengthening Marital Relationships in Muslim Families*. Journal of Islamic Psychology, 18(2), 75-85.
- Al-Ghazali, A. (2011). *Ihya Ulumuddin (Revival of Religious Sciences)*. Cairo: Dar al-Turath.
- Abdul, J. (2010). *The Importance of Positive Communication in Muslim Marriages: A Case Study*. International Journal of Islamic Marriage Studies, 5(1), 78-92.
- Saleh, M. (2017). *Pengaruh Praktik Syukur dalam Kehidupan Rumah Tangga*. Jurnal Studi Islam, 22(4), 319-330.
- Nasr, S. H. (2003). *Islamic Spirituality: Foundations*. New York: Routledge.
- Sabri, A. (2016). *The Effect of Islamic Spiritual Practices on Family Dynamics: An Analytical Study*. Journal of Islamic Education, 14(2), 101-116.
- Mustafa, M. (2019). *Communication and Emotional Health in Muslim Marriages*. Journal of Family Research, 12(3), 221-234.
- Aslam, R. (2018). *Rituals of Gratitude and Their Psychological Impact in Muslim Marriages*. Journal of Islamic Social Psychology, 10(1), 50-65.
- Nasser, M. (2015). *Building Stronger Marriages: The Role of Spiritual Practices in Family Life*. International Journal of Social and Islamic Studies, 20(2), 90-105.