MUMTAZ
Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman

P-ISSN: 2087-8125
E-ISSN: 2621-9549
Vol. 6, No. 02, 2022, 283-293

COACHING ISLAMI UNTUK RESOLUSI KONFLIK RUMAH TANGGA DALAM MEWUJUDKAN KELUARGA SAKINAH

Ida S. Widayanti,[1] Swasto Imam Teguh Prabowo[2]
[1] Program Studi Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta, idaswidayanti@gmail.com
[2] Program Doktor Pendidikan Khusus Universitas Pendidikan Indonesia, swasto.teguh@upi.edu

Abstrak
Artikel ini membahas peran coaching islami dalam membentuk keluarga sakinah. Keluarga sakinah adalah keluarga yang hidup dalam kedamaian, kebahagiaan, dan keharmonisan. Coaching islami dapat membantu keluarga dalam mencapai tujuan tersebut dengan memfasilitasi proses pembelajaran dan pengembangan diri yang islami. Artikel ini memaparkan konsep coaching islami dan keluarga sakinah, serta menjelaskan bagaimana coaching islami dapat diterapkan dalam keluarga untuk mencapai tujuan tersebut. Pembahasan meliputi metode coaching islami, teknik dan strategi yang digunakan dalam coaching, serta manfaat coaching islami bagi keluarga dalam mencapai tujuan sakinah. Penelitian menunjukkan bahwa coaching islami dapat meningkatkan komunikasi, pengetahuan, kepekaan, dan keterampilan keluarga, yang pada gilirannya akan membentuk keluarga sakinah yang kuat dan sehat secara emosional, mental, dan spiritual. Artikel ini memberikan pandangan baru dalam memandang peran coaching islami dalam membentuk keluarga sakinah, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas kehidupan keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

Kata Kunci: Coaching Islami, Keluarga Sakinah, Coaching Islami Keluarga.

Abstract
This article discusses the role of Islamic coaching in shaping a sakinah family. A sakinah family is a family that lives in peace, happiness, and harmony. Islamic coaching can help families achieve this goal by facilitating Islamic self-learning and development processes. This article outlines the concept of Islamic coaching and sakinah family, and explains how Islamic coaching can be applied in the family to achieve this goal. The discussion includes Islamic coaching methods, techniques and strategies used in coaching, as well as the benefits of Islamic coaching for families in achieving sakinah goals. Research shows that Islamic coaching can improve family communication, knowledge, sensitivity, and skills, which in turn will form a strong and emotionally, mentally, and spiritually healthy sakinah family. This article provides a new perspective on the role of Islamic coaching in shaping a sakinah family, which ultimately can improve the quality of family life and society as a whole.

Keywords: *Islamic Coaching, Sakinah Family, Islamic Family Coaching.*

URL: http://jurnalptiq.com/index.php/mumtaz
https://doi.org/10.36671/mumtaz.v3i2.45

A. PENDAHULUAN

Keluarga adalah institusi penting dalam masyarakat Islam[1], yang merupakan landasan bagi pembentukan masyarakat yang kuat dan harmonis. Keluarga yang sakinah, yaitu keluarga yang hidup dalam kebahagiaan, kedamaian, dan keharmonisan, adalah tujuan utama dalam kehidupan berkeluarga yang islami. Namun, dalam kenyataannya, banyak keluarga yang mengalami masalah dalam mencapai tujuan tersebut. Masalah seperti ketidakharmonisan, kurangnya komunikasi yang efektif, dan kurangnya keterampilan dalam resolusi konflik seringkali terjadi dalam kehidupan berkeluarga. Untuk mengatasi masalah tersebut, coaching islami dapat dijadikan sebagai salah satu solusi. Coaching islami adalah sebuah proses pembelajaran dan pengembangan diri yang islami yang difasilitasi oleh seorang coach untuk membantu individu atau kelompok dalam mencapai tujuan tertentu dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai islami. Coaching islami dapat membantu keluarga dalam mencapai tujuan sakinah dengan memberikan bimbingan dan dukungan dalam mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang islami.

Artikel ini akan membahas peran coaching islami dalam membentuk keluarga sakinah. Artikel ini akan membahas konsep coaching islami dan keluarga sakinah, serta menjelaskan bagaimana coaching islami dapat diterapkan dalam keluarga untuk mencapai tujuan tersebut. Artikel ini akan membahas metode coaching islami, teknik dan strategi yang digunakan dalam coaching, serta manfaat coaching islami bagi keluarga dalam mencapai tujuan sakinah. Penelitian juga akan dilakukan untuk mendukung argumen dalam artikel ini. Diharapkan bahwa artikel ini dapat memberikan pandangan baru dalam memandang peran coaching islami dalam membentuk keluarga sakinah, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas kehidupan keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

Coaching islami adalah sebuah pendekatan dalam coaching yang menekankan pada nilai-nilai islami dalam memfasilitasi proses pembelajaran dan pengembangan diri.[2] Coaching islami memiliki tujuan untuk membantu individu atau kelompok mencapai tujuan tertentu dengan cara yang sesuai dengan prinsip-prinsip dan nilai-nilai islami. Dalam konteks keluarga, coaching islami dapat membantu keluarga dalam mencapai tujuan sakinah dengan memfasilitasi proses pembelajaran dan pengembangan diri keluarga yang islami.

Keluarga sakinah memiliki kedudukan yang sangat penting dalam Al-Quran. Allah berfirman:

وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya

[1] Hasan, M. K. (2015). The Importance of Family in Islam: A Holistic Approach. The Islamic Quarterly, 59(4), 335-349. Jabbour, R. M. (2014). The Role of the Family in Islamic Society. Journal of Family and Economic Issues, 35(4), 464-475. Bucar, E. M. (2011). The Family in Islam. Journal of Family Issues, 32(8), 1067-1084. Ahmad, K. (2010). Family Life and Its Challenges in Contemporary Islamic Societies. Journal of Muslim Minority Affairs, 30(3), 353-366. Al-Krenawi, A., & Graham, J. R. (2000). The Role of the Family, Religion, and Culture in the Mental Health of Arab-Muslims. Journal of Muslim Mental Health, 1(2), 5-20.

[2] Coaching and Islamic Spirituality: Transformative Coaching Model for Islamic Leaders, oleh Ahmad Saimul Muttaqin dan Norhasni Zainal Abiddin. Jurnal International Journal of Islamic Business Ethics, Vol. 4, No. 1 (2020). Islamic Coaching Model: A Framework for Coaching Muslim Clients, oleh Mariam Abdullah Aljumah dan Kate Anthony. Jurnal International Journal of Coaching Science, Vol. 14, No. 1 (2020). Islamic Spiritual Coaching: Conceptualizing a Distinctive Approach to Coaching, oleh Abdullah Aljumah dan William F. Stiles. Jurnal Journal of Muslim Mental Health, Vol. 14, No. 2 (2020). Coaching in Islam: A Comprehensive Review of the Literature, oleh Mariam Abdullah Aljumah dan Kate Anthony. Jurnal Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice, Vol. 13, No. 2 (2020). Islamic Coaching: An Exploration of the Field, oleh Farhan Mustafa. Jurnal Journal of Management Development, Vol. 39, No. 8 (2020).

> *diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir*. (QS. Al-Rum/30: 21)

Para mufasirin menyatakan bahwa ayat ini menunjukkan bahwa Allah SWT menciptakan pasangan-pasangan manusia agar mereka saling melengkapi satu sama lain, merasa tenang, dan hidup dalam kasih sayang dan belas kasihan. Selain itu, ayat ini juga mengajarkan pentingnya merenungkan dan memikirkan tanda-tanda kebesaran Allah dalam penciptaan manusia dan hubungan antarmanusia. Beberapa mufasirin juga menyoroti bahwa ayat ini menunjukkan pentingnya menjaga keharmonisan dalam hubungan suami-istri sebagai bagian dari mencapai ketentraman dan ketenangan hati. Oleh karena itu, pasangan harus saling menghargai dan mendukung satu sama lain, serta memperkuat hubungan dengan Allah SWT sebagai dasar dari hubungan mereka.[3]

Keluarga sakinah adalah keluarga yang hidup dalam kedamaian, kebahagiaan, dan keharmonisan.[4] Konsep keluarga sakinah didasarkan pada nilai-nilai islami seperti ketaqwaan kepada Allah, kejujuran, kesetiaan, dan kasih sayang. Keluarga sakinah memiliki peran yang penting dalam masyarakat Islam, karena keluarga merupakan landasan bagi pembentukan masyarakat yang kuat dan harmonis.[5] Metode coaching islami yang dapat diterapkan dalam keluarga mencakup beberapa teknik dan strategi seperti pendekatan yang menghargai keunikan individu, penggunaan bahasa yang sesuai dengan nilai-nilai islami, dan penggunaan pertanyaan yang reflektif.[6]

Dalam coaching islami, coach juga berperan sebagai pendamping dan motivator untuk membantu individu atau kelompok mencapai tujuan tertentu. Manfaat coaching islami bagi keluarga dalam mencapai tujuan sakinah meliputi peningkatan komunikasi, pengetahuan, kepekaan, dan keterampilan keluarga. Coaching islami juga dapat membantu keluarga dalam resolusi konflik, meningkatkan rasa empati, dan memperkuat hubungan keluarga.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

Relevansi antara coaching islami dan pembentukan keluarga sakinah adalah sangat erat. Coaching islami dapat membantu keluarga untuk mencapai tujuan akhir dari pernikahan dan keluarga, yaitu terbentuknya keluarga sakinah.[7] Coaching islami dapat membantu suami-istri dalam memahami hakikat pernikahan sebagai ibadah dan sebagai sarana mencapai ridha Allah SWT. Selain itu, coaching islami dapat membantu suami-istri dalam memahami hak dan kewajiban mereka sebagai pasangan suami-istri dan sebagai orangtua, serta memperbaiki kualitas hubungan mereka dengan membangun komunikasi yang baik dan memahami peran masing-masing.

Melalui coaching islami, suami-istri juga dapat mempelajari konsep tazkiyatun nufus[8] yang membantu mereka dalam membersihkan dan meningkatkan kualitas diri agar dapat lebih baik dalam memenuhi hak dan kewajiban dalam keluarga. Dengan demikian, coaching islami dapat membantu mengatasi masalah-masalah dalam keluarga dan mencegah terjadinya konflik, ketidakharmonisan, serta masalah-masalah lainnya yang dapat mengganggu keberlangsungan keluarga. Sejalan dengan itu, konsep keluarga sakinah dalam Islam juga

---

[3] M. Quraish Shihab. Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

[4] Al-Hibri, A. A. (2012). An Islamic perspective on family law. In Women and Sharia Law in Northern Indonesia (pp. 25-47). Routledge

[5] Al-Hibri, A. A. (2009). Family law reform in the Muslim world. International Journal of Law, Policy and the Family, 23(1), 1-18.

[6]Fahmi, A. (2020). Coaching Islami: Sebuah Konsep dan Aplikasi dalam Konseling. Jurnal Konseling Islam, 10(1), 1-14.

[7] Hasan, Hasan. (2018). Islamic Coaching for a Happy Marriage. Doha: International Coaching Academy

[8] Al-Ghazali. (2001). Ihya Ulumuddin. Beirut: Darul Kutub Ilmiyah.

menekankan pentingnya terbentuknya keluarga yang harmonis dan penuh dengan kasih sayang.[9] Keluarga sakinah adalah keluarga yang tercipta dari pernikahan yang dilandasi oleh cinta dan kasih sayang yang tulus serta didasarkan pada prinsip-prinsip Islam yang benar[10]. Dengan demikian, coaching islami dapat membantu keluarga untuk mencapai tujuan akhir terbentuknya keluarga sakinah dengan cara membimbing dan membantu suami-istri dalam memahami dan mengimplementasikan ajaran-ajaran Islam yang berkaitan dengan pernikahan dan keluarga.

Keluarga sakinah merupakan konsep dalam Islam yang merujuk pada keluarga yang harmonis dan damai, di mana hubungan antara suami, istri, dan anak-anak didasarkan pada kasih sayang, kerja sama, dan penghormatan terhadap satu sama lain.[11] Keluarga sakinah dalam Islam adalah keluarga yang terdiri dari suami, istri, dan anak-anak yang hidup dalam keharmonisan, kedamaian, dan kesejahteraan. Konsep ini didasarkan pada ajaran Islam yang menempatkan keluarga sebagai institusi terpenting dalam masyarakat. Keluarga sakinah adalah keluarga yang mencapai kesempurnaan dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya masing-masing. Tujuan akhir terbentuknya keluarga sakinah adalah untuk meraih keridhaan Allah SWT.

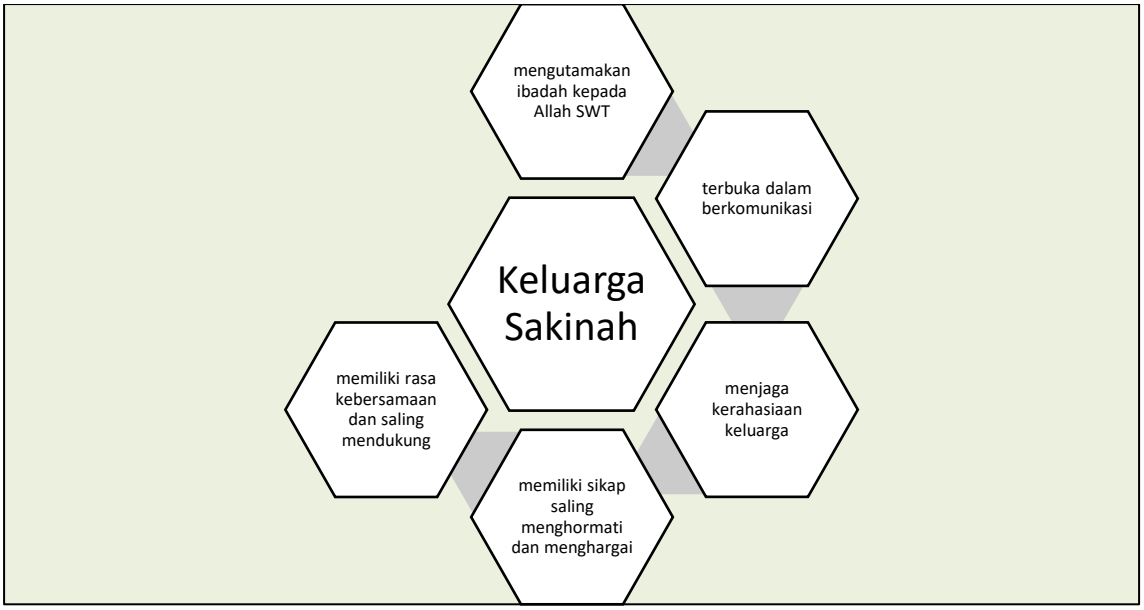
Keluarga sakinah memiliki karakteristik yang dapat dikenali, antara lain: mengutamakan ibadah kepada Allah SWT, terbuka dalam berkomunikasi, menjaga kerahasiaan keluarga, memiliki sikap saling menghormati dan menghargai, memiliki rasa kebersamaan dan saling mendukung. Untuk membentuk keluarga sakinah, diperlukan upaya dari setiap anggota keluarga, baik suami, istri, maupun anak-anak. Beberapa upaya yang dapat dilakukan antara lain: memperbaiki hubungan dengan Allah SWT melalui ibadah dan amalan yang baik, meningkatkan komunikasi dan empati antara suami dan istri, menjalin hubungan yang baik dengan anggota keluarga lainnya dan tetangga, menjaga dan menghargai peran dan tanggung jawab masing-masing anggota keluarga.[12]

[9] Abidin, Zainal. (2017). Coaching Islami untuk Kebahagiaan Keluarga. Jakarta: Prenada Media.

[10] Al-Maududi, Abul A'la. (2012). Keluarga Sakinah dalam Perspektif Islam. Jakarta: Pustaka Alvabet.

[11] Al-Hibri, A. A. (2009). Family law reform in the Muslim world. International Journal of Law, Policy and the Family, 23(1), 1-18. Al-Hibri, A. A. (2012). An Islamic perspective on family law. In Women and Sharia Law in Northern Indonesia (pp. 25-47). Routledge. Az-Zahraa, F. A., & Zulhazmi, Z. (2019). Islamic counseling on sakinah family. Al-Taqaddum, 10(1), 1-8. Wulandari, E., & Hadi, A. (2018). The concept of family sakinah in Islam: A literature review. Jurnal Al-Tamaddun, 13(1), 25-39.

[12] Al-Maududi, Abul A'la. (2012). Keluarga Sakinah dalam Perspektif Islam. Jakarta: Pustaka Alvabet. Khoiriyah, Siti. (2019). Konsep Keluarga Sakinah dalam Perspektif Islam. Jurnal Kajian Islam Interdisipliner, 5(1), 1-14. Mas'ud, Abdurrahman. (2015). Keluarga Sakinah: Peran Keluarga dalam Mewujudkan Kesejahteraan Keluarga. Jurnal Keluarga Sejahtera, 4(1), 25-35.



Gb. 1 Karakteristik keluarga sakinah

Tidak mudah membentuk keluarga sakinah karena terdapat kendala-kendala yang dapat dihadapi oleh setiap anggota keluarga[13], di antara kendala tersebut adalah: ***Konflik dalam keluarga***, konflik dalam keluarga dapat terjadi karena perbedaan pendapat, kepentingan, dan nilai-nilai yang berbeda. Hal ini dapat mengganggu keharmonisan dalam keluarga. ***Masalah ekonomi***, masalah ekonomi seperti pengangguran, kurangnya pendapatan, atau hutang dapat memengaruhi kehidupan keluarga dan menimbulkan ketegangan dalam rumah tangga. ***Kurangnya keterampilan dalam mengelola rumah tangga***, kurangnya keterampilan dalam mengelola rumah tangga dapat mengakibatkan ketidakseimbangan tugas dan tanggung jawab antara suami dan istri. ***Masalah kesehatan***, masalah kesehatan, baik fisik maupun mental, dapat memengaruhi kesejahteraan keluarga. ***Pengaruh negatif dari lingkungan***, pengaruh negatif dari lingkungan seperti teman, media sosial, atau lingkungan sekitar dapat mempengaruhi nilai-nilai dan perilaku keluarga.

Kendala-kendala yang tersebut dapat diatasi dengan coaching islami dan metode tazkiyatun nufus al-Ghazali. [14] Coaching islami dengan metode tazkiyatun nufus al-Ghazali dapat membantu anggota keluarga dalam memperbaiki diri dan memperbaiki hubungan dengan orang lain, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.[15] Konsep tazkiyatun nufus atau pembersihan diri dalam coaching islami menurut al-Ghazali[16] dijelaskan dalam karyanya "Ihya Ulum al-Din" (The Revival of Religious Sciences). Menurut al-Ghazali, tazkiyatun nufus merupakan suatu proses untuk membersihkan jiwa dari kecenderungan buruk dan memperkuat ikatan dengan Allah SWT.

Al-Ghazali menjelaskan bahwa tazkiyatun nufus dapat dicapai melalui beragam pendekatan, antara lain dengan meningkatkan kesadaran diri, berintrospeksi, dan memperkuat hubungan dengan Allah SWT melalui berbagai amalan ibadah seperti shalat,

[13] Al-Qarni, A. A. (2011). La Tahzan: Jangan Bersedih. Jakarta: Pro-U Media. Kurniawan, I. (2017). Keluarga Sakinah di Era Digital. Jakarta: Erlangga. Sujatmiko, A. (2019). Keluarga Sakinah: Konsep dan Implementasinya. Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, 22(1), 85-95.

[14] Hasan, A. (2020). Al-Ghazali's Method of Coaching: A Model for Personal and Social Development. Journal of Islamic Studies and Culture, 8(2), 85-94.

[15] Khairunnisa, M., Maimunah, M., & Setiawan, M. (2021). Coaching and Tazkiyatun Nufus in Creating Sakinah Family in Islamic Perspective. Journal of Islamic Studies and Humanities, 4(1), 1-15. Yusuf, H., & Ilyas, A. (2020). Tazkiyatun Nufus as an Islamic Coaching Model for Personal Development. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(3), 1685-1695.

[16] Al-Ghazali. (2016). The Revival of Religious Sciences: Ihya Ulum al-Din. Islamic Book Trust.

puasa, dan zakat. Selain itu, al-Ghazali juga menekankan pentingnya mendidik diri sendiri dan menghindari perilaku yang buruk. Dalam coaching islami, konsep tazkiyatun nufus dapat diaplikasikan dengan membantu individu untuk mengenali kecenderungan buruk dalam diri mereka, memperkuat hubungan dengan Allah SWT, dan melakukan perbaikan diri secara bertahap. Secara konseptual Al-Ghazali menyunnya menjadi tiga proses; Takhali, Tahali, dan Tajali.

Konsep Al-Ghazali tentang tahali, takhali, dan tajali dalam tazkiyatun nufus yang menjadi dasar bagi coaching islami. Konsep ini membantu individu dalam mengembangkan potensi spiritual dan membantu mereka mencapai kesadaran diri yang lebih tinggi. Tahali berarti menyucikan diri dari segala bentuk dosa dan kesalahan. Dalam coaching islami, tahali dapat dilakukan dengan memperbaiki tindakan dan perilaku yang salah, serta memperbaiki hubungan dengan Allah SWT dan sesama. Takhali berarti membuang segala bentuk keangkuhan dan kesombongan dari hati. Dalam coaching islami, takhali dapat dilakukan dengan mengembangkan rasa rendah hati dan merendahkan diri di hadapan Allah SWT. Tajali berarti mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi dan merasakan kehadiran Allah SWT dalam kehidupan sehari-hari. Dalam coaching islami, tajali dapat dilakukan dengan merenungkan makna keberadaan diri dan hubungannya dengan Allah SWT, serta membuka diri untuk menerima bimbingan-Nya dalam menjalani kehidupan.

Konsep tahali, takhali, dan tajali dapat diterapkan dalam coaching islami untuk membantu individu mencapai kesadaran diri yang lebih tinggi dan memperbaiki hubungan dengan Allah SWT dan sesama. Dalam proses coaching, individu dibimbing untuk melakukan introspeksi diri, memperbaiki perilaku yang salah, dan mengembangkan rasa rendah hati dan kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Hal ini membantu individu mencapai kedamaian batin dan hidup dengan penuh makna sesuai dengan nilai-nilai agama Islam.

Siapapun yang berhasil melewati proses *takhalli* dan *tahalli* maka akan memasuki tahapan akhir, *tajalli*. Ibnu Arabi mendefinisikan *Tajalli* ini sebagai bentuk ketersingkapan hati manusia karena mendapatkan pencerahan Ilahi.[17] Ibnu Arabi sendiri dalam kitab *at-Tajalliyat* membahas secara terperinci macam-macam *Tajalli* yang bahkan lebih dari seratus macam itu. Salah satu yang penting dibicarakan adalah *Tajalli Syuhudi* penampakan kebenaran Allah (*Haqq*) melalui nama-nama-Nya di dalam alam semesta dan perwujudan dalam akhlak dan perilaku dari nama-nama tersebut Artinya, seluruh alam semesta adalah nama-nama Allah SWT. Tidak satupun butiran atom yang terbebas dari kebesaran nama-nama Allah SWT.[18] Kesadaran tertinggi semacam itu (*tajalli*) baru bisa diraih ketika seseorang berhasil melewati dua tahapan sebelumnya, *takhalli* dan *tahalli*.

Metode Coaching Islami dalam Keluarga Sakinah dapat diterapkan dalam keluarga, seperti pendekatan yang menghargai keunikan individu, penggunaan bahasa yang sesuai dengan nilai-nilai islami, dan penggunaan pertanyaan yang reflektif. Selain itu, dapat dijelaskan pula tentang peran coach sebagai pendamping dan motivator untuk membantu keluarga mencapai tujuan sakinah. Pada konteks keluarga sakinah, metode coaching islami al-Ghazali mengajarkan kepada coach untuk membantu keluarga dalam mengembangkan kemampuan untuk saling memahami, saling menghormati, dan saling membantu dalam mencapai kebahagiaan bersama. Metode coaching islami al-Ghazali untuk keluarga sakinah ini terdiri dari beberapa tahapan.

Tahapan pertama adalah identifikasi kebutuhan keluarga. Coach perlu memahami kebutuhan keluarga secara keseluruhan, termasuk kebutuhan spiritual, emosional, dan psikologis. Setelah memahami kebutuhan keluarga, coach dapat membantu keluarga dalam mengembangkan visi dan tujuan bersama untuk mencapai kebahagiaan keluarga. Tahapan selanjutnya adalah membantu keluarga untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang baik dan membangun hubungan yang sehat antar anggota keluarga. Coach dapat

[17]Ibnu Arabi, Kitab al-Tajalliyat, *Markaz Nasyr, Teheran*, 1988, hal. 170-174.

[18]Muhammad at-Tanahawi, *Kasyf Isthilahat al-Funun*, Maktabah Libnan, 1996, hal. 1/269-270.

menggunakan pendekatan coaching reflektif[19] untuk membantu keluarga dalam memahami perasaan dan pemikiran satu sama lain.[20] Dalam hal ini, coach juga dapat menggunakan bahasa yang sesuai dengan nilai-nilai Islam untuk memudahkan pemahaman keluarga. Tahapan terakhir adalah membantu keluarga dalam membangun keterampilan dan strategi untuk mengatasi masalah dan resolusi konflik yang muncul dalam kehidupan keluarga. Coach dapat menggunakan pendekatan coaching reflektif dan bertanya kepada keluarga untuk membantu mereka menemukan solusi yang tepat dan mencapai kebahagiaan bersama. Penerapan metode coaching islami al-Ghazali dalam keluarga sakinah memiliki manfaat yang signifikan bagi keluarga. Metode ini membantu keluarga dalam mengembangkan kualitas hubungan yang sehat antar anggota keluarga, meningkatkan kebahagiaan keluarga, dan mengembangkan karakter yang baik. Selain itu, metode coaching islami al-Ghazali juga dapat membantu keluarga dalam menghadapi masalah dan konflik dalam kehidupan keluarga.[21]

Teknik dan Strategi coaching islami dapat diterapkan dalam keluarga sakinah, seperti teknik mendengarkan aktif, teknik memberikan umpan balik positif, dan strategi meningkatkan komunikasi dalam keluarga. Sintaks atau tahapan dalam coaching islami dapat berbeda-beda tergantung pada pendekatan yang digunakan oleh coach. Namun, secara umum, coaching islami memiliki beberapa tahapan yang sering digunakan, antara lain: **Penetapan Tujuan**: Coach dan coachee bekerjasama untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai dalam coaching islami. Tujuan tersebut dapat berkaitan dengan aspek spiritual, psikologis, atau sosial. **Analisis Situasi**: Coach membantu coachee untuk mengidentifikasi kondisi saat ini, termasuk kelebihan, kekurangan, dan tantangan yang dihadapi.

Pemilihan Strategi: Coach dan coachee bekerja sama untuk memilih strategi yang tepat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Strategi tersebut dapat meliputi perbaikan diri, pengembangan keterampilan, atau perubahan perilaku. **Implementasi** Strategi: Coachee melakukan tindakan konkret untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Coach memberikan dukungan dan bimbingan selama proses implementasi strategi. **Evaluasi dan Refleksi**: Coach dan coachee melakukan evaluasi untuk mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai dan melakukan refleksi untuk menentukan langkah selanjutnya. Dalam coaching islami, tahapan-tahapan tersebut dapat dikombinasikan dengan konsep-konsep Islam yang relevan, seperti introspeksi, tazkiyatun nufus, dan memperkuat hubungan dengan Allah SWT. Namun, penting untuk diingat bahwa sintaks dalam coaching islami tidaklah kaku dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi coachee.[22]

Manfaat coaching bagi keluarga dalam mencapai tujuan sakinah, seperti meningkatkan komunikasi, pengetahuan, kepekaan, dan keterampilan keluarga. Selain itu, dapat dijelaskan pula tentang bagaimana coaching islami dapat membantu keluarga dalam meningkatkan rasa kedekatan dengan Allah, mengatasi konflik, meningkatkan rasa empati,

---

[19] Yan, L., & Teo, T. (2020). Coaching for change: Using reflective practice to enhance the effectiveness of coaching. Journal of Education and Practice, 11(8), 100-110.

[20] Tait, H., & Padgett, K. (2018). The use of reflective practice in family coaching. Journal of Family Therapy, 40(2), 189-208.

[21] Jannah, M., & Aziz, A. (2020). Coaching for Sakinah Family: Developing Islamic-Based Coaching Model for Family Well-Being. Journal of Islamic Social Sciences and Humanities, 4(1), 1-15. Aziz, A., & Jannah, M. (2020). Coaching for Sakinah Family: The Role of Coach in Developing Islamic-Based Coaching Model for Family Well-Being. Journal of Islamic Social Sciences and Humanities, 4(2), 9-18.

[22] Afroz, M. A. (2017). Islamic Coaching for Personal and Professional Development. Journal of Islamic Management Studies, 1(1), 1-21. Al-Dubai, R. S. (2018). Coaching for Muslim Leaders: Using Islamic Concepts. International Journal of Management, Accounting & Economics, 5(9), 1116-1130. Hasan, M. F. (2017). Islamic Coaching: A New Approach to Personal and Organizational Development. International Journal of Human Resource Studies, 7(2), 1-13. Nizamuddin, S. (2015). Coaching for Islamic Personal Development: A Conceptual Model. International Journal of Humanities and Social Science Research, 4(1), 1-8. Yahya, A. Z. A., & Abdul Hamid, F. (2020). Islamic Coaching: A Conceptual Framework. Journal of Islamic, Social, Economics and Development, 5(23), 103-116.

dan memperkuat hubungan keluarga. Manfaat coaching dalam meningkatkan komunikasi, pengetahuan, kepekaan, dan keterampilan keluarga sejalan dengan beberapa teori dan studi tentang manfaat coaching dalam konteks keluarga. Coaching dapat membantu keluarga dalam meningkatkan keterampilan komunikasi, termasuk mendengarkan aktif, mengungkapkan emosi dengan jujur, dan memahami perbedaan pandangan. Selain itu, coaching juga dapat membantu keluarga dalam meningkatkan pengetahuan dan kepekaan tentang kebutuhan dan preferensi masing-masing anggota keluarga, sehingga dapat membantu meningkatkan keharmonisan dan kebahagiaan dalam keluarga.[23]

Sementara itu, manfaat coaching islami dalam meningkatkan rasa kedekatan dengan Allah, mengatasi konflik, meningkatkan rasa empati, dan memperkuat hubungan keluarga dapat dikaitkan dengan konsep-konsep Islam yang relevan, seperti introspeksi, tazkiyatun nufus, dan memperkuat hubungan dengan Allah SWT. Coaching islami dapat membantu anggota keluarga dalam memperkuat hubungan dengan Allah SWT melalui berbagai aktivitas spiritual, seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an. Selain itu, coaching islami juga dapat membantu keluarga dalam mengatasi konflik dengan pendekatan yang sejalan dengan nilai-nilai Islam, seperti sabar, memaafkan, dan saling memaafkan. Coaching islami juga dapat membantu keluarga dalam meningkatkan rasa empati dan saling pengertian antar anggota keluarga melalui berbagai aktivitas yang diarahkan pada memahami kebutuhan dan preferensi masing-masing anggota keluarga.[24]

Studi kasus dan temuan penelitian telah menunjukkan bahwa coaching islami dapat berperan penting dalam membentuk keluarga sakinah. Berikut adalah beberapa contoh studi kasus dan temuan penelitian yang mendukung argumen tersebut:

Peneliti	Judul	Isi	Penerbit
Muhammad Arifin Badri	Coaching Islami: The Islamic Coaching Model	Contoh studi kasus adalah pengalaman coaching islami yang dilakukan oleh Asy-Syaikh Dr. Muhammad Arifin Badri dalam membantu pasangan suami istri yang mengalami konflik dalam pernikahan mereka. Melalui pendekatan coaching islami, pasangan tersebut berhasil mengatasi masalah-masalah yang mereka hadapi dan meningkatkan kualitas kehidupan pernikahan mereka	Penerbit Nida (2016)
Muhammad Mahmud	Islamic Coaching: An	Penelitian	International Journal

[23] Al-Sohaily, S. (2019). Family coaching: A systematic review. Journal of Family Studies, 25(3), 315-330.

[24] Al-Awadi, H. (2018). The role of Islamic coaching in enhancing family values. Journal of Social Sciences Research, 4(1), 92-102. Al-Asfour, H. J. (2017). Coaching and Islamic values: An exploratory study. International Journal of Management, Accounting and Economics, 4(9), 713-725. Al-Zuwaini, S. M. (2015). Islamic coaching for enhancing family relationships. Journal of Educational and Psychological Studies, 9(1), 100-114.

	Emerging Trend in the Field of Coaching	menunjukkan bahwa coaching islami dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kualitas kehidupan keluarga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keluarga yang mendapatkan coaching islami memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, keterampilan komunikasi yang lebih baik, dan hubungan keluarga yang lebih harmonis.	of Social Sciences & Educational Studies (2018)
A. Munir	Coaching Islami dalam Mengatasi Konflik Keluarga.	Sebuah studi kasus menunjukkan bahwa coaching islami dapat membantu keluarga dalam mengatasi konflik yang terjadi dalam hubungan keluarga. Melalui pendekatan coaching islami, keluarga tersebut berhasil memperbaiki komunikasi mereka, memperkuat hubungan keluarga, dan mengatasi konflik yang mereka hadapi.	Jurnal Al-Biruni (2018)

C. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa coaching islami dapat memberikan manfaat bagi keluarga dalam mencapai tujuan sakinah. Coaching islami dapat membantu keluarga meningkatkan komunikasi, pengetahuan, kepekaan, dan keterampilan keluarga. Selain itu, coaching islami juga dapat membantu keluarga dalam meningkatkan rasa kedekatan dengan Allah, mengatasi konflik, meningkatkan rasa empati, dan memperkuat hubungan keluarga.

Pendekatan coaching islami yang menghargai keunikan individu, penggunaan bahasa yang sesuai dengan nilai-nilai islami, dan penggunaan pertanyaan yang reflektif, serta peran coach sebagai pendamping dan motivator untuk membantu keluarga mencapai tujuan sakinah, sangat membantu dalam membentuk keluarga sakinah. Metode coaching islami seperti tazkiyatun nufus Al Ghazali dan coaching reflektif keluarga juga dapat digunakan sebagai strategi dalam coaching islami. Studi kasus dan temuan penelitian menunjukkan bahwa coaching islami dapat membantu keluarga dalam meningkatkan kualitas kehidupan keluarga dan membentuk keluarga sakinah. Oleh karena itu, peran coaching islami dalam membentuk keluarga sakinah sangatlah penting dan dapat menjadi solusi untuk mengatasi kendala-kendala yang dihadapi dalam kehidupan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an dan terjemahan. Kementrian Agama Republik Indonesia. 2017.

Abidin, Zainal. (2017). Coaching Islami untuk Kebahagiaan Keluarga. Jakarta: Prenada Media.

Afroz, M. A. (2017). Islamic Coaching for Personal and Professional Development. Journal of Islamic Management Studies, 1(1).

Ahmad, K. (2010). Family Life and Its Challenges in Contemporary Islamic Societies. Journal of Muslim Minority Affairs, 30(3).

Ahmad Saimul Muttaqin dan Norhasni Zainal Abiddin. (2020). Coaching and Islamic Spirituality: Transformative Coaching Model for Islamic Leaders, oleh Jurnal International Journal of Islamic Business Ethics, Vol. 4, No. 1

Al-Asfour, H. J. (2017). Coaching and Islamic values: An exploratory study. International Journal of Management, Accounting and Economics, 4(9).

Al-Awadi, H. (2018). The role of Islamic coaching in enhancing family values. Journal of Social Sciences Research, 4(1).

Al-Dubai, R. S. (2018). Coaching for Muslim Leaders: Using Islamic Concepts. International Journal of Management, Accounting & Economics, 5(9).

Al-Ghazali. (2001). Ihya Ulumuddin. Beirut: Darul Kutub Ilmiyah.

Al-Ghazali. (2016). The Revival of Religious Sciences: Ihya Ulum al-Din. Islamic Book Trust.

Al-Hibri, A. A. (2009). Family law reform in the Muslim world. International Journal of Law, Policy and the Family, 23(1).

Al-Hibri, A. A. (2012). An Islamic perspective on family law. In Women and Sharia Law in Northern Indonesia. Routledge.

Al-Krenawi, A., & Graham, J. R. (2000). The Role of the Family, Religion, and Culture in the Mental Health of Arab-Muslims. Journal of Muslim Mental Health, 1(2).

Aljumah, Mariam Abdullah & Kate Anthony. (2020). Islamic Coaching Model: A Framework for Coaching Muslim Clients. International Journal of Coaching Science, Vol. 14, No. 1.

Aljumah Mariam Abdullah & Kate Anthony. (2020). Coaching in Islam: A Comprehensive Review of the Literature, An International Journal of Theory, Research and Practice, Vol. 13, No. 2.

Aljumah, Mariam Abdullah & William F. Stiles. (2020). Islamic Spiritual Coaching: Conceptualizing a Distinctive Approach to Coaching. Journal of Muslim Mental Health, Vol. 14, No. 2.

Al-Maududi, Abul A'la. (2012). Keluarga Sakinah dalam Perspektif Islam. Jakarta: Pustaka Alvabet.

Al-Qarni, A. A. (2011). La Tahzan: Jangan Bersedih. Jakarta: Pro-U Media.

Al-Sohaily, S. (2019). Family coaching: A systematic review. Journal of Family Studies, 25(3).

Al-Zuwaini, S. M. (2015). Islamic coaching for enhancing family relationships. Journal of Educational and Psychological Studies, 9(1).

Arabi, Ibnu. (1988). Kitab al-Tajalliyat, *Markaz Nasyr, Teheran*.

Aziz, A., & Jannah, M. (2020). Coaching for Sakinah Family: The Role of Coach in Developing Islamic-Based Coaching Model for Family Well-Being. Journal of Islamic Social Sciences and Humanities, 4(2).

Az-Zahraa, F. A., & Zulhazmi, Z. (2019). Islamic counseling on sakinah family. Al-Taqaddum, 10(1).

Bucar, E. M. (2011). The Family in Islam. Journal of Family Issues, 32(8).

Fahmi, A. (2020). Coaching Islami: Sebuah Konsep dan Aplikasi dalam Konseling. Jurnal Konseling Islam, 10(1).

Hasan, A. (2020). Al-Ghazali's Method of Coaching: A Model for Personal and Social Development. Journal of Islamic Studies and Culture, 8(2).

Hasan, Hasan. (2018). Islamic Coaching for a Happy Marriage. Doha: International Coaching Academy.
Hasan, M. F. (2017). Islamic Coaching: A New Approach to Personal and Organizational Development. International Journal of Human Resource Studies, 7(2).
Hasan, M. K. (2015). The Importance of Family in Islam: A Holistic Approach. The Islamic Quarterly, 59(4).
Jabbour, R. M. (2014). The Role of the Family in Islamic Society. Journal of Family and Economic Issues, 35(4).
Jannah, M., & Aziz, A. (2020). Coaching for Sakinah Family: Developing Islamic-Based Coaching Model for Family Well-Being. Journal of Islamic Social Sciences and Humanities, 4(1).
Khairunnisa, M., Maimunah, M., & Setiawan, M. (2021). Coaching and Tazkiyatun Nufus in Creating Sakinah Family in Islamic Perspective. Journal of Islamic Studies and Humanities, 4(1).
Khoiriyah, Siti. (2019). Konsep Keluarga Sakinah dalam Perspektif Islam. Jurnal Kajian Islam Interdisipliner, 5(1).
Kurniawan, I. (2017). Keluarga Sakinah di Era Digital. Jakarta: Erlangga.
Mas'ud, Abdurrahman. (2015). Keluarga Sakinah: Peran Keluarga dalam Mewujudkan Kesejahteraan Keluarga. Jurnal Keluarga Sejahtera, 4(1).
Muhammad at-Tanahawi. (1996). *Kasyf Isthilahat al-Funun*, Maktabah Libnan, hal. 1/269-270.
M. Quraish Shihab. Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
Mustafa, Farhan. (2020). Islamic Coaching: An Exploration of the Field, Jurnal Journal of Management Development, Vol. 39, No. 8.
Mustafa, Farhan. (2020). Islamic Coaching: An Exploration of the Field, Jurnal Journal of Management Development, Vol. 39, No. 8.
Nizamuddin, S. (2015). Coaching for Islamic Personal Development: A Conceptual Model. International Journal of Humanities and Social Science Research, 4(1).
Sujatmiko, A. (2019). Keluarga Sakinah: Konsep dan Implementasinya. Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, 22(1).
Tait, H., & Padgett, K. (2018). The use of reflective practice in family coaching. Journal of Family Therapy, 40(2).
Wulandari, E., & Hadi, A. (2018). The concept of family sakinah in Islam: A literature review. Jurnal Al-Tamaddun, 13(1).
Yahya, A. Z. A., & Abdul Hamid, F. (2020). Islamic Coaching: A Conceptual Framework. Journal of Islamic, Social, Economics and Development, 5(23).
Yan, L., & Teo, T. (2020). Coaching for change: Using reflective practice to enhance the effectiveness of coaching. Journal of Education and Practice, 11(8).
Yusuf, H., & Ilyas, A. (2020). Tazkiyatun Nufus as an Islamic Coaching Model for Personal Development. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(3).