

Keharmonisan Dalam Keluarga Digital (Reinterpretasi Sakinah Perspektif *Maqāṣid Al-Usrah*)

Khozinatul Asrori¹, M. Yafi Al-Huzami²

^{1,2}STAI Darussalam Nganjuk

Email : asrorikhozinatul87@gmail.com, yafi.huzami@gmail.com

ABSTRACT

The massive digital transformation has fundamentally altered interaction patterns within contemporary Muslim families. The increasing intensity of technology-mediated communication is often assumed as an indicator of family harmony, yet in many cases it potentially conceals significant relational fragmentation. This article aims to examine and critically analyze the phenomenon of harmony in digital families and to reinterpret the concept of *sakinah* within the perspective of *maqāṣid al-usrah*. This study employs a critical-qualitative approach with normative and contextual analysis of classical and contemporary Islamic family law literature, as well as empirical findings from digital family psychology and sociology. The results indicate that: first, digitalization is non-neutral and potentially shifts the meaning of *sakinah* from substantive relational tranquility to performative pseudo-connectivity; second, the phenomena of technoferece and phubbing demonstrably disrupt the dimensions of family objectives (*ḥifẓ al-nafs*, *ḥifẓ al-ʿird*, and *ḥifẓ al-nasl*); and third, *sakinah* must be fundamentally reconstructed as an adaptive capacity of the family in managing digital distractions and preserving authentic relational quality. This conceptual reconstruction is not merely a terminological update, but rather a necessity for *ijthād* in Islamic family law that is responsive to the challenges of the digital age.

Keywords: Sakinah; Digital Family; *Maqāṣid Al-Usrah*; Technoferece; Islamic Family Law

Abstrak:

Transformasi digital yang berlangsung secara masif telah mengubah secara mendasar pola interaksi dalam keluarga Muslim kontemporer. Meningkatnya intensitas komunikasi yang dimediasi teknologi digital seringkali diasumsikan sebagai indikator keharmonisan keluarga, padahal dalam banyak kasus justru berpotensi menyembunyikan fragmentasi relasional yang signifikan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji dan mengkritisi fenomena keharmonisan dalam keluarga digital serta mereinterpretasi konsep sakinah dalam perspektif *maqāṣid al-usrah*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-kritis dengan metode analisis normatif dan kontekstual terhadap literatur hukum keluarga Islam klasik dan kontemporer, serta temuan empiris dalam kajian psikologi dan sosiologi keluarga digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: pertama, digitalisasi bersifat tidak netral dan berpotensi menggeser makna sakinah dari ketenangan relasional substantif menjadi konektivitas semu yang bersifat performatif; kedua, fenomena technoferece dan phubbing secara nyata mengganggu dimensi-dimensi tujuan keluarga (*ḥifẓ al-nafs*, *ḥifẓ al-'ird*, dan *ḥifẓ al-nasl*); ketiga, sakinah perlu direkonstruksi secara fundamental sebagai kapasitas adaptif keluarga dalam mengelola distraksi digital dan menjaga kualitas relasi autentik. Rekonstruksi konseptual ini tidak sekadar pembaruan terminologis, melainkan suatu kebutuhan ijtihād dalam hukum keluarga Islam yang responsif terhadap tantangan era digital.

Kata Kunci: Sakinah; Keluarga Digital; *Maqāṣid Al-Ussrah*; *Technoferece*; Hukum Keluarga Islam

Pendahuluan

Era digital telah menghadirkan transformasi yang tidak hanya bersifat teknologis, tetapi juga menyentuh dimensi paling fundamental dari kehidupan manusia: relasi keluarga. Penetrasi smartphone, media sosial, dan berbagai platform komunikasi digital ke dalam ruang domestik telah menciptakan realitas baru yang belum pernah dijumpai dalam sejarah peradaban manusia sebelumnya. Di Indonesia, berdasarkan laporan Hootsuite dan We Are Social, jumlah pengguna internet aktif mencapai 212,9 juta jiwa atau sekitar 77% dari total populasi, dengan rata-rata penggunaan perangkat digital per hari mencapai 7 jam 42 menit.¹

¹ <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia> diakses pada 10 April 2026 pada 16.30 wib.

Dalam konteks keluarga Muslim, perubahan ini menghadirkan paradoks yang mendalam. Di satu sisi, teknologi digital memungkinkan anggota keluarga untuk tetap terhubung secara instan meskipun terpisah jarak geografis. Di sisi lain, intensitas penggunaan perangkat digital di dalam rumah justru menciptakan jarak psikologis yang nyata di antara anggota keluarga yang secara fisik berada dalam satu ruangan yang sama.² Fenomena ini oleh McDaniel dan Coyne disebut sebagai *technoference* yakni gangguan terhadap interaksi interpersonal yang disebabkan oleh intrusi teknologi digital.³

Dalam tradisi hukum keluarga Islam, *sakinah* merupakan konsep normatif sentral yang menjadi tujuan utama institusi pernikahan. Merujuk pada Q.S. al-Rūm (30): 21, *sakinah* dipahami sebagai kondisi ketenangan, stabilitas, dan kedamaian yang dibangun atas fondasi *mawaddah* (kasih sayang yang aktif) dan *rahmah* (kasih sayang yang melindungi). Para fuqahā klasik seperti al-Ghazālī dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* dan Ibn Qudāmah dalam *al-Mughnī* telah menguraikan aspek-aspek keharmonisan keluarga secara mendalam, namun sudah tentu belum menghadapi realitas digitalisasi yang kita hadapi hari ini.

Persoalan yang muncul adalah: apakah konsep *sakinah* dalam hukum keluarga Islam masih memadai untuk merespons tantangan keluarga digital? Ataukah diperlukan suatu reinterpretasi yang lebih kontekstual? Lebih jauh lagi, bagaimana kita dapat membedakan antara keharmonisan yang autentik dan keharmonisan yang hanya bersifat performatif yakni yang hanya ditampilkan di hadapan publik digital, sementara realitas relasional internal keluarga jauh dari kondisi yang diidealkan?

Fenomena yang penulis sebut sebagai ilusi keharmonisan merujuk pada kondisi di mana representasi digital kehidupan keluarga melalui unggahan foto kebersamaan, status hubungan yang bahagia, atau konten keluarga harmonis di media sosial tidak mencerminkan kondisi relasional

² Sherry Turkle, *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age* (Penguin, 2015).

³ Brandon T McDaniel dan Sarah M Coyne, "'Technoference': The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being.," *Psychology of popular media culture* 5, no. 1 (2016): 85.

yang sesungguhnya. Realitas internal keluarga tersebut justru mungkin dipenuhi konflik laten, keterasingan emosional, atau kegagalan komunikasi autentik yang tersembunyi di balik fasad digital yang dikurasi dengan cermat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini mengajukan argumen bahwa konsep sakinah dalam hukum keluarga Islam memerlukan reinterpretasi yang mendasar melalui pendekatan *maqāṣid al-usrah* (tujuan-tujuan keluarga). Reinterpretasi ini tidak bertujuan meninggalkan khazanah klasik, melainkan memperluas cakupannya agar mampu merespons secara kritis dan konstruktif terhadap realitas keluarga digital kontemporer. Artikel ini secara khusus bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi dan menganalisis fenomena ilusi keharmonisan dalam keluarga digital; (2) mengevaluasi kegagalan pencapaian *maqāṣid al-usrah* dalam konteks digitalisasi; dan (3) menawarkan rekonstruksi konseptual sakinah sebagai kapasitas adaptif yang relevan bagi keluarga Muslim di era digital.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian normatif-kritis (*normative-critical legal research*)⁴ untuk mengkaji dan merekonstruksi konsep sakinah dalam konteks perkembangan keluarga digital. Penelitian ini bertumpu pada dua sumber data, yaitu sumber normatif yang meliputi al-Qur'an, Hadis, literatur fikih klasik, kajian *maqāṣid al-syarī'ah* dan *maqāṣid al-usrah*, serta peraturan perundang-undangan hukum keluarga di Indonesia; dan sumber empiris-deskriptif berupa hasil penelitian psikologi keluarga, sosiologi digital, dan komunikasi yang membahas dampak teknologi terhadap relasi keluarga.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan (*library research*) dengan menelusuri berbagai literatur dari Google Scholar, JSTOR, Scopus, dan jurnal ilmiah bereputasi. Data dianalisis menggunakan analisis konseptual untuk mengkaji makna sakinah, analisis *maqāṣid* untuk mengevaluasi dampak digitalisasi terhadap tujuan keluarga Islam, serta analisis kritis-kontekstual guna merekonstruksi konsep sakinah yang lebih relevan dengan dinamika keluarga di era digital.

⁴ Mahmud Marzuki, *Penelitian hukum: Edisi revisi* (Prenada Media, 2017).

Hasil dan Pembahasan

Keluarga Digital: Transformasi Struktur Relasi dan Tantangan Normatif

Istilah keluarga digital (*digital family*) merujuk pada unit keluarga yang kehidupan relasionalnya secara signifikan dimediasi, dipengaruhi, dan dalam banyak hal dibentuk oleh teknologi digital dan platform komunikasi daring.⁵ Berbeda dengan sekadar keluarga yang menggunakan teknologi sebagai alat bantu, keluarga digital mengalami apa yang oleh Turkle disebut sebagai *always-on connectivity* kondisi di mana batas antara ruang digital dan ruang nyata menjadi semakin kabur dan permeabel.⁶

Dalam konteks keluarga digital, setidaknya terdapat empat dimensi transformasi relasional yang signifikan: pertama, transformasi dalam pola komunikasi, dari tatap muka langsung (*face-to-face*) menuju komunikasi termediasi (*computer-mediated communication/CMC*); kedua, transformasi dalam pengelolaan waktu dan perhatian, di mana perhatian manusia menjadi komoditas yang diperebutkan antara relasi nyata dan stimulus digital; ketiga, transformasi dalam pengelolaan identitas dan privasi, di mana representasi diri dalam ruang publik digital berpotensi berbeda dengan realitas privat; dan keempat, transformasi dalam dinamika kekuasaan relasional, di mana akses teknologi dan literasi digital menciptakan ketimpangan baru dalam relasi suami-istri maupun orang tua-anak.⁷

Dua konsep kunci dalam kajian keluarga digital yang relevan dengan penelitian ini adalah *technoference* dan *phubbing*. *Technoference*, sebagaimana dikemukakan oleh McDaniel dan Coyne, didefinisikan sebagai “*everyday intrusions or interruptions in couple interactions or time spent together that occur due to one or both partners’ attention being drawn to technology*

⁵ Sun Sun Lim, “Through the tablet glass: Transcendent parenting in an era of mobile media and cloud computing,” *Journal of Children and Media* 10, no. 1 (2016): 21–29.

⁶ Turkle, *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*.

⁷ Gustavo S Mesch, “Family relations and the Internet: Exploring a family boundaries approach,” *The Journal of Family Communication* 6, no. 2 (2006): 119–38.

devices".⁸ Sementara itu, *phubbing* (*phone snubbing*) merujuk pada perilaku mengabaikan mitra komunikasi karena perhatian dialihkan ke smartphone.⁹

Berbagai studi empiris menunjukkan dampak negatif signifikan dari kedua fenomena ini terhadap kualitas relasi keluarga. McDaniel dan Coyne dalam penelitian mereka terhadap 143 pasangan menemukan bahwa *technoference* berkorelasi positif dengan tingkat konflik keluarga dan berkorelasi negatif dengan kepuasan pernikahan serta kesejahteraan psikologis pasangan.¹⁰ Roberts dan David dalam studi terhadap 308 responden menemukan bahwa *phubbing* oleh pasangan (*partner phubbing*) berkorelasi signifikan dengan meningkatnya konflik pernikahan, menurunnya kepuasan hubungan, dan menurunnya kesejahteraan hidup secara keseluruhan.¹¹

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa gangguan digital bukan sekadar masalah etiket atau sopan santun, melainkan berimplikasi serius terhadap kualitas ikatan emosional dan stabilitas relasi keluarga. Dalam terminologi *maqāṣidī*, fenomena ini secara langsung *mengancam dimensi ḥifẓ al-nafs* (pemeliharaan jiwa/psikologi) dan *ḥifẓ al-'ird* (pemeliharaan kehormatan) yang menjadi tujuan esensial institusi keluarga.

Dimensi lain dari keluarga digital yang tak kalah penting adalah peranan media sosial dalam membentuk persepsi dan ekspektasi tentang keharmonisan keluarga. Berdasarkan teori manajemen impresi Goffman, individu secara aktif mengelola kesan yang ditampilkan kepada audiens

⁸ McDaniel B.T. dan Coyne S.M., "'Technoference': The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being," *Psychology of popular media culture* 5, no. 1 (2016): 85–98, <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/ppm0000065>.

⁹ James A Roberts dan Meredith E David, "My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners," *Computers in Human Behavior* 54 (2016): 134–41, <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>.

¹⁰ B.T. dan S.M., "'Technoference': The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being."

¹¹ Roberts dan David, "My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners."

tertentu.¹² Dalam konteks media sosial, “panggung depan” (*front stage*) digital ini menampilkan representasi kehidupan keluarga yang telah melalui proses seleksi dan kurasi yang ketat.

Chou dan Edge dalam penelitian mereka menemukan bahwa pengguna yang menghabiskan lebih banyak waktu di Facebook cenderung menganggap orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik dari mereka sendiri, suatu kondisi yang kemudian dikenal sebagai *social comparison* atau perbandingan sosial.¹³ Dalam konteks keluarga, kondisi ini berpotensi menciptakan tekanan normatif untuk menampilkan keharmonisan yang sempurna di ruang digital, meskipun realitas internalnya jauh dari ideal. Hal ini menciptakan apa yang Twenge sebut sebagai “*discrepancy between online persona and offline reality*” kesenjangan antara persona daring dan realitas luring.¹⁴

Ilusi Keharmonisan: Analisis Fenomenologis dan Sosiologis

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, penulis mendefinisikan “ilusi keharmonisan” (*harmony illusion*) sebagai kondisi di mana representasi eksternal kehidupan keluarga baik yang ditampilkan di ruang publik digital maupun dalam interaksi sosial sehari-hari tidak mencerminkan kondisi relasional internal yang sesungguhnya, sehingga menciptakan jurang antara citra yang dikonstruksi dan realitas yang dihayati.

Konsep ini memiliki tiga komponen struktural: Pertama, komponen performatif, yaitu aspek representasi atau penampilan keharmonisan yang bersifat kalkulatif dan sadar (*deliberate performance*); Kedua, komponen dissonansi, yaitu kesenjangan antara representasi yang ditampilkan dan kondisi relasional yang sesungguhnya; Ketiga, komponen struktural, yaitu mekanisme sosial-teknologis yang memungkinkan dan bahkan mendorong terjadinya dissonansi tersebut.

¹² Erving Goffman, “The presentation of self in everyday life. 1959,” *Garden City, NY* 259 (2002): 2002.

¹³ Hui-Tzu Grace Chou dan Nicholas Edge, “‘They Are Happier and Having Better Lives than I Am’: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others’ Lives,” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15 (2012): 117–21, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:10845517>.

¹⁴ Jean M Twenge, “iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us,” 2017, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:149719156>.

Ilusi keharmonisan tidak terjadi secara spontan, melainkan diproduksi melalui sejumlah mekanisme yang saling berkaitan. Pertama, kurasi pengalaman (*experience curation*), yaitu praktik selektif memilih momen-momen positif untuk diabadikan dan dibagikan di ruang digital, sementara konflik, ketegangan, dan momen-momen sulit secara sistematis disembunyikan. Praktik ini menciptakan album digital kehidupan keluarga yang bias positif dan tidak representatif.

Kedua, estetisasi relasi (*relation aestheticization*), yaitu kecenderungan untuk mentransformasi pengalaman relasional yang sesungguhnya kompleks dan tidak selalu menyenangkan menjadi konten visual yang estetis dan menarik. Dalam proses estetisasi ini, kedalaman emosional relasi sering kali dikorbankan demi nilai estetika konten digital.

Ketiga, validasi sosial (*social validation seeking*), yaitu orientasi untuk mencari pengakuan dan validasi dari audiens digital melalui unggahan tentang kehidupan keluarga. Ketika keharmonisan keluarga menjadi alat untuk mendapatkan likes, comments, dan followers, maka substansi keharmonisan itu sendiri terancam menjadi instrumen, bukan tujuan.

Keempat, normalisasi disfungsi (*dysfunction normalization*), yaitu proses di mana masalah-masalah relasional yang serius seperti kurangnya komunikasi autentik, absennya kehadiran psikologis, atau konflik yang tidak terselesaikan, dinormalisasi dan diterima sebagai kondisi yang wajar dalam kehidupan keluarga modern, sehingga tidak mendapat penanganan yang semestinya.

Ilusi keharmonisan memiliki dampak negatif berlapis yang menimpa tidak hanya individu dalam keluarga, tetapi juga institusi keluarga secara keseluruhan. Pada level individual, eksposur berkelanjutan terhadap representasi keluarga ideal di media sosial berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan relasional, rasa tidak cukup baik sebagai pasangan atau orang tua (*parental inadequacy*), dan penurunan kepuasan terhadap relasi yang sesungguhnya dimiliki.¹⁵

¹⁵ Anneleen Meeus et al., "Constantly connected: The role of parental mediation styles and self-regulation in pre-and early adolescents' problematic mobile device use," *Human Communication Research* 45, no. 2 (2019): 119–47.

Pada level relasional, ilusi keharmonisan menciptakan lingkaran setan: masalah yang disembunyikan tidak mendapat penanganan, akumulasi masalah yang tidak terselesaikan menciptakan tekanan relasional yang semakin berat, tekanan ini mendorong semakin intensifnya praktik kurasi untuk menutupi kondisi yang sesungguhnya, dan pada akhirnya menghasilkan keterasingan emosional yang semakin dalam. Dalam istilah psikologi komunikasi, kondisi ini dikenal sebagai relational disengagement penarikan diri secara emosional dari relasi tanpa secara formal mengakhirinya.¹⁶

Evaluasi *Maqāṣid al-Ushrah* terhadap Realitas Keluarga Digital

Maqāṣid al-syarīah secara etimologis berarti tujuan-tujuan hukum Islam, dan dalam konteks keluarga, ia merujuk pada tujuan-tujuan esensial yang hendak dicapai oleh institusi keluarga dalam pandangan Islam. Ibn 'Aṣūr mendefinisikan *maqāṣid al-syarīah* sebagai "*al-ma'na wa al-ḥikmah al-mulāḥaẓah li al-shāri' fī jamī' aḥwāl al-tashrī' aw mu'aẓẓamihā*" yaitu makna dan hikmah yang dipertimbangkan oleh Pembuat Syariat dalam seluruh ketentuan hukum atau sebagian besar darinya.

Dalam perkembangan kajian *maqāṣid* kontemporer, para cendekiawan seperti Jasser Auda memperluas kerangka *maqāṣid* dengan pendekatan sistem (*systems approach*), yang memungkinkan analisis yang lebih dinamis dan responsif terhadap perubahan sosial.¹⁷ Pendekatan ini sangat relevan untuk menganalisis realitas keluarga digital yang penuh dengan kompleksitas dan dinamisme.

Dimensi *ḥifẓ al-nafs* dalam konteks keluarga tidak terbatas pada perlindungan jiwa dari ancaman fisik, melainkan mencakup pemeliharaan kesehatan psikologis dan kesejahteraan emosional seluruh anggota keluarga. Dalam perspektif ini, sakinah sebagai ketenangan jiwa adalah inti dari *ḥifẓ al-nafs* dalam institusi keluarga.

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa distraksi digital secara signifikan mengganggu dimensi ini. Radesky et al. menemukan bahwa

¹⁶ Leslie A Baxter, "Trajectories of relationship disengagement," *Journal of Social and Personal Relationships* 1, no. 1 (1984): 29–48.

¹⁷ Jasser Auda, *Maqasid al-Shariah as philosophy of Islamic law: a systems approach* (International Institute of Islamic Thought (IIIT), 2008).

penggunaan perangkat mobile oleh orang tua selama waktu makan bersama berkorelasi dengan berkurangnya interaksi verbal dan non-verbal yang bermakna dengan anak-anak.¹⁸ Konsekuensinya, anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan dengan tingkat *technoference* tinggi cenderung menunjukkan gejala kecemasan yang lebih tinggi, kemampuan regulasi emosi yang lebih rendah, dan kesulitan dalam membangun attachment yang aman.

Lebih jauh lagi, Becker et al. menemukan bahwa memeriksa email di luar jam kerja berkorelasi negatif dengan pemulihan psikologis (*psychological detachment*) dari tekanan pekerjaan, yang pada gilirannya berdampak pada kualitas kehadiran emosional dalam keluarga.¹⁹ Hal ini menciptakan fenomena yang disebut sebagai *cognitive residue* atau sisa-sisa pikiran tentang pekerjaan atau konten digital yang menghalangi seseorang untuk sepenuhnya hadir secara psikologis bagi keluarganya.

Hifz al-'ird dalam konteks keluarga merujuk pada pemeliharaan kehormatan, kepercayaan, dan integritas relasional antar anggota keluarga. Dimensi ini mencakup kesetiaan, kejujuran, dan saling menghormati sebagai fondasi relasi yang bermartabat. Dalam keluarga digital, dimensi ini terancam setidaknya melalui tiga mekanisme. Pertama, risiko *infidelity digital* (perselingkuhan digital), di mana kemudahan akses komunikasi pribadi melalui platform digital membuka peluang bagi hubungan emosional atau romantis yang melewati batas komitmen pernikahan. Penelitian Cravens et al. menunjukkan bahwa sekitar 24% responden melaporkan pasangan mereka terlibat dalam interaksi online yang dianggap sebagai pelanggaran batas kesetiaan.²⁰

Kedua, eksposur berlebihan (*oversharing*), yakni kecenderungan sebagian individu untuk membagikan detail privat kehidupan keluarga termasuk konflik, foto anak-anak, atau informasi sensitif di ruang publik digital tanpa persetujuan seluruh anggota keluarga. Praktik ini tidak hanya

¹⁸ Jenny S Radesky et al., "Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants," *Pediatrics* 133, no. 4 (2014): e843–49.

¹⁹ William J Becker et al., "Killing me softly: Electronic communications monitoring and employee and spouse well-being," *Academy of Management Proceedings*, 2018, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:149626547>.

²⁰ Jaclyn D Cravens et al., "Facebook infidelity: When poking becomes problematic," *Contemporary Family Therapy* 35, no. 1 (2013): 74–90.

melanggar privasi, tetapi juga berpotensi merusak kehormatan dan rasa aman dalam keluarga. Ketiga, fenomena *surveillance* atau pengawasan digital, di mana pasangan menggunakan teknologi untuk memata-matai aktivitas digital satu sama lain. Meskipun seringkali dilandaskan pada kecemasan relasional, praktik ini justru mengikis kepercayaan yang merupakan fondasi dari *ḥifẓ al-‘ird*.²¹

Ḥifẓ al-nasl secara tradisional dipahami sebagai pemeliharaan keturunan melalui pernikahan yang sah. Namun, dalam konteks keluarga digital, dimensi ini perlu diperluas untuk mencakup kualitas pengasuhan (*parenting*) dan lingkungan tumbuh kembang yang kondusif bagi generasi berikutnya.

Penelitian Twenge et al. menunjukkan peningkatan signifikan dalam gejala depresi dan kecemasan pada remaja yang berkorelasi dengan peningkatan screen time pasca 2012 tahun di mana smartphone mulai diadopsi secara masif.²² Sementara itu, Przybylski dan Weinstein menemukan hubungan berbentuk U-terbalik antara penggunaan digital dan kesejahteraan remaja, dengan ambang batas yang relatif rendah (sekitar 1-2 jam per hari) setelah melampaui mana penggunaan digital berdampak negatif.²³

Implikasi *ḥifẓ al-nasl* menjadi sangat nyata: ketika orang tua gagal untuk hadir secara psikologis karena distraksi digital, dan ketika anak-anak tumbuh dalam lingkungan yang kaya stimulasi digital tetapi miskin kedekatan emosional autentik, maka kualitas pengasuhan dan pembentukan karakter generasi penerus terancam secara serius. Ini adalah ancaman nyata terhadap dimensi *maqāṣid* yang paling fundamental.

Konsep Sakinah: Dari Teks ke Konteks Digital

²¹ Robert S Tokunaga, "Social networking site or social surveillance site? Understanding the use of interpersonal electronic surveillance in romantic relationships," *Computers in human behavior* 27, no. 2 (2011): 705–13.

²² Jean M Twenge et al., "Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time," *Clinical psychological science* 6, no. 1 (2018): 3–17.

²³ Andrew K Przybylski dan Netta Weinstein, "A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents," *Psychological science* 28, no. 2 (2017): 204–15.

Kata *sakinah* dalam al-Qur'an memiliki akar kata *sakan* yang secara dasar bermakna diam, tenang, dan menetap. Dalam Q.S. al-Rūm (30): 21, Allah berfirman: *"Wa min āyātihī an khalaqa lakum min anfusikum azwājan litaskunnū ilaiḥā wa ja'ala baynakum mawaddatan wa raḥmatan"*. Para mufasir menginterpretasikan *"litaskunnū ilaiḥā"* sebagai ketenangan dan ketenteraman jiwa yang diperoleh melalui relasi dengan pasangan.

Al-Ṭabātārī dalam Tafsīr al-Ṭabātārī memaknai *sakinah* sebagai ketenangan dan pemukiman hati yang diperoleh suami dalam diri istrinya, yang menghilangkan kegalauan dan kegelisahan. Ibn Kathīr dalam tafsirnya menekankan dimensi rahmat ilahi dalam *sakinah*, sebagai anugerah kasih sayang yang memungkinkan pasangan untuk saling mencintai dan menyayangi. Sementara al-Zamakhsharī dalam al-Kashshāf menyoroti aspek psikologis *sakinah* sebagai kedamaian batin yang muncul dari kedekatan dan keintiman relasional.

Dalam literatur fikih, *sakinah* dipahami sebagai kondisi yang harus dijaga dan dipelihara oleh kedua pasangan. Al-Ghazālī dalam *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* menguraikan sejumlah praktik yang mendukung terwujudnya *sakinah*, termasuk komunikasi yang baik, pemenuhan hak-hak bersama, saling menghormati, dan membangun rumah tangga yang berlandaskan prinsip-prinsip Islam. Penekanan al-Ghazālī pada aspek praktis dan behavioral dari *sakinah* bukan sekadar kondisi yang datang dengan sendirinya sangat relevan untuk rekonstruksi konseptual yang kita perlukan.

Meskipun kaya dalam dimensi normatif, pemahaman tradisional tentang *sakinah* dalam sebagian besar literatur fikih cenderung bersifat statis, deskriptif, dan kurang operasional. *Sakinah* seringkali dipahami sebagai kondisi ideal yang seharusnya ada dalam keluarga, tanpa cukup memperhatikan proses aktif dan mekanisme konkret bagaimana kondisi tersebut dibangun, dipertahankan, dan dipulihkan ketika terganggu.

Lebih jauh lagi, pemahaman tradisional tentang *sakinah* cenderung menempatkan perempuan sebagai pihak yang bertanggung jawab mewujudkan ketenangan rumah tangga sementara laki-laki bertanggung jawab memenuhi kebutuhan material. Pemahaman yang tidak berimbang ini tidak hanya bermasalah dari perspektif gender, tetapi juga tidak responsif terhadap realitas keluarga modern di mana peran-peran tersebut semakin cair

dan saling melengkapi. Dalam konteks keluarga digital, pemahaman sakinah yang statis ini semakin tidak memadai. Diperlukan sebuah konsep sakinah yang dinamis, aktif, dan operasional yang mampu merespons secara konkret terhadap tantangan-tantangan spesifik yang ditimbulkan oleh digitalisasi.

Rekonstruksi Sakinah sebagai Kapasitas Adaptif

Rekonstruksi konseptual yang penulis tawarkan bertolak dari dua fondasi epistemis. Pertama, dari tradisi *ijtihād* dalam hukum Islam yang mengakui perlunya pembaruan pemahaman hukum seiring perubahan kondisi sosial. Kaidah fikih *al-ḥukūm yadūru ma' a'llatihi wujūdān wa 'adaman* (hukum berputar bersama 'illatnya ada atau tidak adanya) memberikan legitimasi metodologis bagi pembaruan interpretasi ketika konteks sosialnya berubah secara mendasar. Kedua, dari perkembangan kajian *maqāṣid al-syarīah* kontemporer yang menekankan pentingnya memahami tujuan dan spirit hukum Islam, bukan hanya teksnya secara harfiah. Jasser Auda melalui pendekatan sistemiknya menunjukkan bahwa *maqāṣid al-syarīah* harus dipahami sebagai sistem nilai yang dinamis dan adaptif, bukan sekadar daftar tujuan yang statis.²⁴

Berdasarkan kajian yang telah dilakukan, penulis mendefinisikan sakinah dalam konteks keluarga digital sebagai: kapasitas aktif dan adaptif keluarga Muslim untuk membangun, mempertahankan, dan memulihkan kualitas ketenangan relasional autentik di tengah kompleksitas lingkungan digital, melalui pengelolaan teknologi yang bijaksana, penguatan komunikasi bermakna, dan komitmen bersama terhadap tujuan-tujuan esensial keluarga sebagaimana dirumuskan dalam *maqāṣid al-usrah*.

Definisi ini memiliki beberapa implikasi konseptual yang penting. Pertama, sakinah dipahami sebagai kapasitas (*capacity*), bukan sekadar kondisi. Ini menandakan bahwa sakinah adalah sesuatu yang dimiliki, dikembangkan, dan dilatih oleh keluarga bukan sesuatu yang hadir atau tidak hadir secara pasif. Kedua, kapasitas ini bersifat aktif dan adaptif, yang berarti ia harus secara proaktif merespons perubahan lingkungan, termasuk perubahan yang diakibatkan oleh digitalisasi. Ketiga, definisi ini menekankan

²⁴ Auda, *Maqasid al-Shariah as philosophy of Islamic law: a systems approach*.

kualitas ketenangan relasional yang autentik bukan yang performatif atau semu.

Sakinah sebagai kapasitas adaptif digital memiliki lima dimensi operasional: (1) *Digital mindfulness*, yakni kemampuan anggota keluarga untuk secara sadar mengatur hubungan mereka dengan teknologi digital, termasuk kemampuan untuk hadir secara penuh (*fully present*) dalam interaksi keluarga; (2) Komunikasi autentik (*authentic communication*), yakni kemampuan untuk mempertahankan kualitas dialog yang jujur, terbuka, dan bermakna di tengah gangguan digital; (3) Pengelolaan batas digital (*digital boundary management*), yakni kemampuan keluarga untuk menetapkan dan mempertahankan batasan-batasan yang sehat dalam penggunaan teknologi digital; (4) Resiliensi relasional (*relational resilience*), yakni kapasitas keluarga untuk memulihkan kualitas relasi setelah mengalami gangguan atau konflik yang mungkin dipicu atau diperburuk oleh faktor digital; dan (5) Orientasi *maqāṣidī*, yakni komitmen bersama keluarga untuk selalu mengembalikan setiap keputusan terkait teknologi kepada tujuan-tujuan esensial keluarga sebagaimana dirumuskan dalam *maqāṣid al-usrah*.

Rekonstruksi konseptual ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi hukum keluarga Islam. Setidaknya terdapat tiga area di mana rekonstruksi ini dapat diimplementasikan. Pertama, dalam konteks pra-nikah dan pendidikan pernikahan (*marriage education*). Konsep sakinah digital perlu diintegrasikan ke dalam kurikulum kursus calon pengantin (*suscatin*) yang diselenggarakan oleh Kementerian Agama RI. Pasangan yang akan menikah perlu dibekali tidak hanya dengan pemahaman tentang hak dan kewajiban dalam pernikahan, tetapi juga dengan literasi digital relasional yakni pemahaman tentang bagaimana mengelola teknologi digital dalam kehidupan keluarga.

Kedua, dalam konteks mediasi dan konseling pernikahan. Para hakim dan mediator di Pengadilan Agama perlu mempertimbangkan faktor-faktor digital dalam menganalisis konflik pernikahan. *Technoference*, *phubbing*, dan masalah-masalah terkait media sosial semakin sering menjadi sumber konflik yang memicu gugatan cerai sehingga pemahaman konseptual yang memadai tentang sakinah digital menjadi sangat diperlukan.

Ketiga, dalam pengembangan kebijakan keluarga berbasis nilai Islam. Pemerintah dan organisasi kemasyarakatan Islam perlu mengembangkan panduan praktis tentang fikih digital keluarga sebuah panduan yang memberikan arahan normatif tentang penggunaan teknologi digital yang mendukung, bukan menggerus, kualitas sakinah dalam keluarga.

Kesimpulan

Kajian ini telah menunjukkan bahwa transformasi digital telah menciptakan tantangan serius bagi perwujudan sakinah dalam keluarga Muslim kontemporer. Fenomena ilusi keharmonisan di mana representasi digital kehidupan keluarga tidak mencerminkan kondisi relasional internal yang sesungguhnya merupakan salah satu manifestasi paling nyata dari dampak negatif digitalisasi terhadap institusi keluarga. Melalui analisis maqāṣid al-usrah, kajian ini telah mengidentifikasi secara sistematis bagaimana digitalisasi mengganggu dimensi-dimensi esensial tujuan keluarga Islam: *ḥifẓ al-nafs* terganggu oleh distraksi digital yang mengikis kehadiran psikologis dan kesejahteraan emosional; *ḥifẓ al-'ird* terancam oleh *risiko infidelity digital, oversharing, dan surveillance*; sementara *ḥifẓ al-nasl* menghadapi ancaman serius melalui degradasi kualitas pengasuhan dan pembentukan karakter generasi berikutnya.

Rekonstruksi sakinah sebagai kapasitas adaptif (bukan sekadar kondisi pasif) merupakan kontribusi konseptual utama dari kajian ini. Rekonstruksi ini tidak hanya bermakna teoretis, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi pendidikan pra-nikah, mediasi pernikahan, dan pengembangan kebijakan keluarga berbasis nilai Islam.

Kajian ini memiliki keterbatasan dalam hal tidak dimasukkannya data empiris primer (penelitian lapangan), sehingga rekonstruksi konseptual yang dihasilkan masih memerlukan pengujian lebih lanjut melalui penelitian empiris di lapangan. Untuk penelitian berikutnya, disarankan untuk mengeksplorasi secara empiris bagaimana keluarga-keluarga Muslim konkret menghayati dan mengimplementasikan dimensi-dimensi sakinah digital dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Pada akhirnya, tantangan digitalisasi bukan sekadar persoalan teknologi, melainkan sebuah ujian bagi kualitas komitmen keluarga Muslim terhadap nilai-nilai esensial yang menjadi fondasi institusi pernikahan. Sakinah yang autentik yang memancarkan ketenangan jiwa, kasih sayang yang aktif, dan komitmen bersama terhadap tujuan-tujuan keluarga tidak akan pernah dapat digantikan oleh konektivitas digital yang semu.

Daftar Pustaka

- Auda, Jasser. *Maqasid al-Shariah as philosophy of Islamic law: a systems approach*. International Institute of Islamic Thought (IIIT), 2008.
- B.T., McDaniel, dan Coyne S.M. “‘Technoference’: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being.” *Psychology of popular media culture* 5, no. 1 (2016): 85–98. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/ppm0000065>.
- Baxter, Leslie A. “Trajectories of relationship disengagement.” *Journal of Social and Personal Relationships* 1, no. 1 (1984): 29–48.
- Becker, William J et al. “Killing me softly: Electronic communications monitoring and employee and spouse well-being.” *Academy of Management Proceedings*, 2018. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:149626547>.
- Chou, Hui-Tzu Grace, dan Nicholas Edge. “‘They Are Happier and Having Better Lives than I Am’: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others’ Lives.” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15 (2012): 117–21. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:10845517>.
- Cravens, Jaclyn D et al. “Facebook infidelity: When poking becomes problematic.” *Contemporary Family Therapy* 35, no. 1 (2013): 74–90.
- Goffman, Erving. “The presentation of self in everyday life. 1959.” *Garden City, NY* 259 (2002): 2002.

- Lim, Sun Sun. "Through the tablet glass: Transcendent parenting in an era of mobile media and cloud computing." *Journal of Children and Media* 10, no. 1 (2016): 21–29.
- Marzuki, Mahmud. *Penelitian hukum: Edisi revisi*. Prenada Media, 2017.
- McDaniel, Brandon T, dan Sarah M Coyne. "'Technoference': The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being." *Psychology of popular media culture* 5, no. 1 (2016): 85.
- Meeus, Anneleen et al. "Constantly connected: The role of parental mediation styles and self-regulation in pre-and early adolescents' problematic mobile device use." *Human Communication Research* 45, no. 2 (2019): 119–47.
- Mesch, Gustavo S. "Family relations and the Internet: Exploring a family boundaries approach." *The Journal of Family Communication* 6, no. 2 (2006): 119–38.
- Przybylski, Andrew K, dan Netta Weinstein. "A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents." *Psychological science* 28, no. 2 (2017): 204–15.
- Radesky, Jenny S et al. "Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants." *Pediatrics* 133, no. 4 (2014): e843–49.
- Roberts, James A, dan Meredith E David. "My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners." *Computers in Human Behavior* 54 (2016): 134–41.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>.
- Tokunaga, Robert S. "Social networking site or social surveillance site?"

Understanding the use of interpersonal electronic surveillance in romantic relationships.” *Computers in human behavior* 27, no. 2 (2011): 705–13.

Turkle, Sherry. *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin, 2015.

Twenge, Jean M. “iGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us,” 2017. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:149719156>.

———. “Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time.” *Clinical psychological science* 6, no. 1 (2018): 3–17.