BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Konflik merupakan suatu keadaan yang muncul akibat adanya perbedaan kepentingan, pendapat, harapan, maupun cara pandang antara dua pihak atau lebih sehingga menimbulkan perselisihan atau ketegangan. Konflik juga menjadi bagian yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan rumah tangga. Perbedaan karakter, kebiasaan, pola komunikasi, pembagian peran, kondisi ekonomi, serta tuntutan kehidupan sering kali menjadi penyebab munculnya perselisihan antara suami dan istri.[2] Setiap pasangan suami istri memiliki bentuk dan tingkat konflik yang berbeda-beda. Konflik tersebut bukan merupakan tanda kegagalan dalam sebuah pernikahan, melainkan suatu proses yang wajar dalam kehidupan berumah tangga. Yang membedakan adalah bagaimana pasangan mampu mengelola dan menyelesaikan konflik tersebut. Apabila konflik tidak ditangani dengan baik, hubungan suami istri dapat dipenuhi pertengkaran, berkurangnya rasa saling percaya, menurunnya keharmonisan keluarga, bahkan berakhir pada perceraian. Oleh karena itu, kemampuan mengelola konflik menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga keutuhan dan keharmonisan rumah tangga.[3]

---

[2] Rustam Latupono, et.al., Penyelesaian Konflik Dalam Rumah Tangga Studi Kasus Penyebab Perceraian Di Kota Ambon, *Tahkim*, Vol. 19, No. 1, (2023), hal. 71.

[3] Eva Meizara Puspita Dewi, dan Basti, Konflik Perkawinan Dan Model Penyelesaian Konflik Pada Pasangan Suami Istri, *Jurnal Psikologi,* Vol. 2, No. 1, (2008), hal. 43.

Konflik dalam rumah tangga pada umumnya lebih rentan dialami oleh pasangan muda. Pasangan muda dalam hal ini adalah seseorang yang telah menikah pada usia dewasa awal dan sedang menjalani tahap awal kehidupan rumah tangga. Dalam kehidupan pasangan muda terjadi berbagai permasalahan karena mereka masih berada pada tahap awal penyesuaian diri terhadap pola kehidupan baru seperti tugas dan tanggung jawab suami istri, tekanan sosial, serta kondisi emosional yang belum stabil seringkali menyebabkan permasalahan kecil berkembang menjadi persoalan yang besar. Kondisi tersebut menyebabkan rumah tangga menjadi tidak harmonis bahkan terdapat beberapa orang yang gagal mempertahankan rumah tangganya hingga berujung pada perceraian. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesiapan mental dan emosional sangat penting untuk menjaga keharmonisan rumah tangga.[4]

Dalam mengatasi konflik rumah tangga, setiap orang memiliki cara tersendiri dalam mengelola emosi dan tekanan psikologis yang dialami salah satunya menggunakan metode *self healing*. *Self healing* adalah pendekatan secara resmi diperkenalkan oleh Loyd & Johnson, yang berfokus pada kemampuan individu untuk membantu dirinya sendiri melalui berbagai teknik yang bertujuan menenangkan pikiran, memulihkan energi, mengurangi stres dan ketegangan fisiologis, serta meningkatkan kenyamanan fisik maupun psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. *Self healing* juga disebut dengan proses pemulihan diri yang melibatkan kekuatan yang tumbuh

[4] Vina Witri Astuti, Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Psychological Well Being Pada Pasangan Muda, *Skripsi*, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, (2011), hal. 2-3.

dari diri sendiri untuk bangkit dari permasalahan psikologis.[5] Tujuan utama dari *self healing a*dalah memulihkan keseimbangan mental dan emosional, membangkitkan kembali energi positif, serta membantu seseorang untuk mencapai ketenangan batin.[6] Dalam kehidupan rumah tangga, *self healing* menjadi sarana bagi pasangan suami istri untuk merefleksikan diri, mengelola emosi dengan baik, serta memperkuat kemampuan menghadapi konflik tanpa melibatkan kekerasan atau sikap saling menyalahkan.

Self healing merupakan metode penyembuhan bukan dengan mengkonsumsi obat-obatan, melainkan dengan menyembuhkan melalui ekspresi perasaan dan emosi yang terpendam di dalam diri seseorang. Proses *self healing* memiliki tujuan agar emosi dan amarah yang sempat tertunda bisa keluar, dan metode ini juga menjadi suatu kesempatan agar seseorang dapat mengeluarkan pengalaman tidak menyenangkan yang sudah lama dan menimbulkan beban pikiran. Terdapat macam-macam *self healing* yaitu *forgiveness, gratitude, self compassion, mindfulness, positive self talk, exspressive writing,* relaksasi, manajemen diri dan *imagery*. Tetapi kemampuan setiap orang berbeda-beda dalam melakukan proses *self healing* hal ini juga bergantung pada model *self healing* apa yang sesuai untuk diterapkan kepada dirinya .[7]

---

[5] Rosiana, Aktualisasi Self Healing Perspektif Imam Asy-Syaukani Dalam Tafsir Fathul Qadir, *Skripsi,* Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, (2024), hal. 6.

[6] Saila Rahmatika, et al., Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10), *Asy-Syari`ah*, Vol. 9, No. 3, (2023), hal. 117.

[7] Dini Sundari, dkk., Konstruksi Makna Self Healing Millenial Moms Di Instagram, *Medium*, Vol. 11, No. 1, (2023), hal. 2.

Di Desa Modongan, Kecamatan Sooko, ditemukan bahwa pernikahan usia muda masih cukup banyak terjadi. Di sisi lain, masih ditemukan perkara perceraian maupun permohonan dispensasi kawin di wilayah tersebut. Di desa tersebut juga ditemukan bahwa pasangan yang telah menjalani kehidupan rumah tangga selama satu tahun atau lebih umumnya mulai menghadapi berbagai konflik dalam pernikahan. Pada masa awal pernikahan, hubungan biasanya masih dipenuhi dengan suasana yang menyenangkan sehingga perbedaan dan kekurangan pasangan belum terlalu terlihat. Namun, setelah menjalani pernikahan selama satu tahun atau lebih, masing-masing pasangan mulai mengenal karakter, kebiasaan, serta sifat pasangannya secara lebih mendalam.[8] Pada fase ini, pasangan sering kali menghadapi berbagai tantangan seperti adaptasi terhadap karakter pasangan, pembagian peran dalam rumah tangga, masalah ekonomi, dan tanggung jawab baru sebagai suami atau istri. Kurangnya pengalaman dalam mengelola konflik dan tekanan psikologis dapat membuat pasangan muda rentan terhadap stres, pertengkaran, bahkan perceraian.[9] Permasalahan-permasalahan tersebut sering kali menimbulkan perbedaan pendapat dan ketegangan antara suami dan istri apabila tidak dikelola dengan baik.

Bentuk self healing yang dilakukan oleh beberapa pasangan muda antara lain berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, melaksanakan shalat

[8] Wawancara pasangan muda AF dan RS pada hari Jum'at, 03 April 2026, pukul 18.30 WIB.

[9] Masita Nurdin, Persepsi Pasangan Muda Pada Pernikahan Perjodohan Di Desa Tapporang Kecamatan Batulappa Kabupaten Pinrang, *Skripsi*, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare, (2020), hal. 6.

malam, berjalan-jalan, hingga melakukan hobi yang disukai. Aktivitas tersebut dilakukan untuk mengurangi rasa marah, kecewa, dan sedih.[10] Bentuk self healing yang dilakukan antara pihak suami dan istri berbeda, pihak istri lebih memilih untuk memperbanyak sholat sunnah dan dzikir, sedangkan pihak suami lebih memilih meluangkan waktu untuk diri sendiri seperti nongkrong sendiri di cafe, dan jalan-jalan di malam hari.[11]

Untuk memahami praktik self healing yang dilakukan pasangan muda di Desa Modongan Kecamatan Sooko secara lebih mendalam, peneliti akan melakukan analisis berdasarkan prespektif maqāṣid al-syarī'ah. Maqāṣid al-Syarī'ah adalah konsep tujuan syariat Islam yang berfokus pada upaya menjaga kemaslahatan hidup manusia melalui lima unsur, yaitu menjaga agama (*ḥifẓ al-din*), menjaga jiwa (*ḥifẓ al-nafs*), menjaga akal (*ḥifẓ al-'aql*), menjaga keturunan (*ḥifẓ al-nasl*), dan menjaga harta (*ḥifẓ al-mal*). pemeliharaan agama berhubungan dengan penguatan spiritualitas sebagai pondasi moral dalam menghadapi berbagai konflik. Pemeliharaan jiwa berkaitan dengan upaya menjaga kesehatan mental dan emosional agar seseorang tetap mampu menjalani kehidupan secara seimbang. Pemeliharaan akal menekankan pentingnya berpikir rasional dan positif, Pemeliharaan keturunan berhubungan dengan keberlangsungan keluarga. Pemeliharaan harta juga relevan karena stabilitas ekonomi sering menjadi salah satu sumber konflik rumah tangga. Kelima unsur tersebut merupakan kebutuhan primer

[10] Wawancara pasangan muda HM dan FA pada hari Minggu, 17 Mei 2026, pukul 09.30 WIB.

[11] Wawancara pasangan muda AF dan RS pada hari Jum'at, 03 April 2026, pukul 18.30 WIB.

yang harus dijaga agar kehidupan rumah tangga dapat berlangsung secara utuh dan seimbang.[12]

Berangkat dari berbagai fenomena yang telah dipaparkan, terlihat bahwa pasangan suami istri muda memiliki berbagai cara dalam menghadapi konflik rumah tangga, salah satunya melalui praktik *self healing*. Praktik tersebut tidak hanya berkaitan dengan upaya mengatasi tekanan emosional dan menjaga kesehatan mental, tetapi juga memiliki keterkaitan dengan upaya menjaga keutuhan serta keharmonisan keluarga. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui bagaimana praktik self healing dapat menjaga keharmonisan rumah tangga melalui analisis maqāṣid al-syarī'ah. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "*Self Healing* Sebagai Upaya Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga Perspektif Maqāṣid al-Syarī'ah (Studi pada Pasangan Muda di Desa Modongan, Kecamatan Sooko, Kabupaten Mojokerto)."

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana *self healing* sebagai upaya menjaga keharmonisan rumah tangga pasangan muda di Desa Modongan, Kecamatan Sooko, Kabupaten Mojokerto?

[12] Arina Hidayatul Istiqomah, Tinjauan Maqāṣid Al-Sharī'Ah Terhadap Pasangan Suami Istri Yang Belum Memiliki Keturunan (Studi Kasus Di Desa Trisono Kecamatan Babadan Kabupaten Ponorogo), *Skripsi*, Jurusan Hukum Keluarga Islam Fakultas Syariah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, (2023), hal. 41-42

2. Bagaimana analisis maqashid syariah terhadap *self healing* sebagai upaya menjaga keharmonisan rumah tangga pasangan muda di Desa Modongan, Kecamatan Sooko, Kabupaten Mojokerto?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan bagaimana *self healing* diterapkan oleh pasangan muda di Desa Modongan, Kecamatan Sooko, Kabupaten Mojokerto sebagai upaya menjaga keharmonisan rumah tangga.
2. Untuk menganalisis bentuk *self healing* dalam perspektif maqashid syariah sebagai upaya menjaga keharmonisan rumah tangga pasangan muda di Desa Modongan, Kecamatan Sooko, Kabupaten Mojokerto.

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoretis
   a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap bidang studi Hukum Keluarga Islam, khususnya terkait hubungan antara *self healing* dan prinsip-prinsip maqashid syariah dalam menjaga keharmonisan rumah tangga.
   b. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi akademik bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji tema-tema serupa, sehingga memperluas pengetahuan terkait kehidupan rumah tangga.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental dan spiritual dalam rumah tangga serta bagaimana Islam memberikan solusi melalui maqashid syariah dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

   b. Bagi peneliti dan mahasiswa, hasil penelitian ini untuk penulisan karya ilmiah untuk pemahaman dan pengetahuan mengenai hubungan self healing dalam kehidupan rumah tangga, dan hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi dan sumber pustaka bagi mahasiswa untuk mengembangkan kajian lanjutan mengenai hubungan antara konsep psikologi modern dan prinsip maqashid syariah dalam kehidupan rumah tangga.

E. Penegasan Istilah

1. *Self Healing*

   Self healing terdiri dari dua kata yaitu *self* dan *healing*. Dalam kamus bahasa inggris, *Self* diartikan sebagai diri sendiri dan *healing* yang bearti pemyembuhan. Secara harfiah *self healing* mengandung makna penyembuhan diri. *Self-healing* merupakan sebuah tahapan untuk melakukan proses penyembuhan diri dari luka batin seperti stress, emosi

yang tidak stabil, kecenderungan berputus asa, kehilangan semangat hidup, depresi dan gangguan mental lainnya.[13]

2. Keharmonisan Rumah Tangga

Keharmonisan rumah tangga adalah kondisi ketika suami dan istri mampu hidup rukun, saling menghormati, bekerja sama, serta memahami peran masing-masing dalam mencapai kebahagiaan bersama. Menurut Kamus Bahasa Indonesia, keharmonisan berasal dari kata harmonis yang berarti selaras atau serasi. Sedangkan, keharmonisan memiliki arti, yaitu: suatu hal (keadaan) yang selaras atau serasi. Sedangkan rumah tangga, dalam Kamus Bahasa Indonesia, berarti segala sesuatu yang berhubungan dengan urusan kehidupan dalam rumah atau segala sesuatu yang berhubungan dengan keluarganya.[14]

3. Maqāṣid al-Syarī'ah

Secara etimologis, maqāṣid berarti tujuan atau maksud, sedangkan al-syarī'ah merujuk pada hukum atau jalan yang ditetapkan Allah SWT. Maka, maqāṣid al-syarī'ah adalah tujuan-tujuan syariat Islam yang ingin dicapai melalui pelaksanaan hukum-hukumnya. Pendekatan ini tidak hanya memfokuskan diri pada kajian teks, tetapi lebih pada hikmah dan maslahat yang terkandung dalam syariat. hukum keluarga Islam yang tidak sekadar normatif, tetapi juga adaptif dan kontekstual. Imam Abu Ishaq al-

[13] Anistiawati Bulandari Qasanah, Konsep Sabar dan Shalat Perspektif Tafsir Al-Misbah Sebagai Self-Healing, *At-Tafasir,* Vol. 1, No. 1, (2024), hal. 106.

[14] Nurana Prasari, Studi Analisis Pendapat Dr. Aisah Dahlan, Cht Tentang Pemahaman Seksologi Dan Implementasinya Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga Perspektif Hukum Islam Dan Hukum Positif, *Skripsi*, Hukum Keluarga Islam Fakultas Syari'ah Dan Hukum Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, (2021), hal. 37-38.

Syathibi, seorang ulama besar dari mazhab Maliki, adalah tokoh yang pertama kali merumuskan maqāṣid menjelaskan bahwa tujuan utama syariat adalah menjaga lima hal mendasar yang menjadi kebutuhan primer umat manusia, yaitu: *hifz al-din* (menjaga agama), *hifz al-nafs* (menjaga jiwa), *hifz al-'aql* (menjaga akal), *hifz al-nasl* (menjaga keturunan), dan *hifz al-mal* (menjaga harta). Kelima prinsip ini merupakan dharuriyyat al-khams (kebutuhan pokok), yang jika terancam atau hilang, maka tatanan kehidupan akan rusak.[15]

4. Pasangan Muda

Pasangan muda ini yaitu pasangan suami-istri yang pernikahannya dilakukan secara sah sesuai dengan hukum islam maupun hukum positif yang ada di Indonesia. Kemudian untuk rentang waktu pasangan muda ini sekitar 21-35 tahun dengan lama pernikahan kurang dari 10 tahun. Mereka dianggap masih berada dalam tahap awal kehidupan rumah tangga, di mana proses penyesuaian terhadap karakter, peran, dan tanggung jawab pernikahan masih terus berlangsung.[16] Pasangan dalam kategori ini cenderung lebih rentan terhadap konflik dan tekanan emosional, sekaligus lebih terbuka terhadap pendekatan modern seperti *self healing.*

5. Desa Modongan, Kecamatan Sooko, Kabupaten Mojokerto

---

[15] Nudia Amburika, Peran Hukum Islam dalam Membangun Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah Melalui Pendekatan Maqashid al Syariah dalam Rumah Tangga, *Jurnal Hukum Nusantara,* Vol. 1, No. 3, (2025), hal. 255-256.

[16] Ahmad Gazali, Kehidupan Rumah Tangga Pasangan Muda Inspiratif Dan Berprestasi Di Kalimantan Selatan, *Skripsi*, Prodi Hukum Keluarga Islam Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, (2024), hal. 6.

Desa Modongan merupakan salah satu desa yang berada di wilayah Kecamatan Sooko, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur. Desa Modongan dipilih sebagai lokasi penelitian karena di desa ini terdapat banyak pasangan muda yang baru menjalani kehidupan rumah tangga. Hal ini sesuai dengan fokus penelitian yang ingin mengetahui bagaimana pasangan muda menjaga keharmonisan rumah tangga melalui self healing.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan Gambaran yang terarah dan sistematis terkait pembahasan yang ada dalam proposal skripsi ini, maka penyusunan sistematika penulisan sebagai berikut:

Bagian awal terdiri dari: halaman sampul depan, halaman judul, halaman persetujuan, halaman pengesahan, kata pengantar, daftar isi, daftar table, daftar gambar, daftar lampiran, pernyataan keaslian, motto, persembahan, pedoman transliterasi, serta abstrak.

Bab I Pendahuluan: Pada bagian ini berisi uraian umum mengenai latar belakang masalah yang menjelaskan pentingnya menjaga keharmonisan rumah tangga pada pasangan muda serta munculnya konsep *self healing* dalam kehidupan modern. Selain itu, bab ini memuat rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, penegasan istilah, dan sistematika penulisan.

Bab II Kajian Pustaka: Pada bagian ini berisi kajian teori yang menjadi dasar pemikiran penelitian, meliputi konsep Maqashid Syariah, *self healing*

dalam perspektif Islam, dan keharmonisan rumah tangga menurut ajaran Islam. Juga disajikan hasil penelitian terdahulu yang relevan dan kerangka teoritik yang menghubungkan antara variabel-variabel utama penelitian.

Bab III Metode Penelitian: Pada bagian ini menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian, termasuk pendekatan kualitatif, jenis penelitian studi kasus, lokasi penelitian di Kabupaten Mojokerto, sumber data, teknik pengumpulan data, analisis data, serta uji keabsahan data.

Bab IV Hasil Penelitian: Pada bagian ini menyajikan hasil temuan penelitian secara deskriptif berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Isinya meliputi gambaran umum lokasi penelitian, profil pasangan muda sebagai informan, serta paparan mengenai praktik *self healing* dan bentuk keharmonisan rumah tangga yang terjadi.

Bab V Pembahasan: Pada bagian ini merupakan inti dari penelitian karena memuat analisis terhadap data lapangan yang dikaitkan dengan teori dalam Bab II. Di sini dibahas bagaimana *self healing* dipahami dan dipraktikkan oleh pasangan muda serta dianalisis menggunakan teori Maqashid Syariah.

Bab VI Penutup: Pada bagian ini berisi kesimpulan dan saran. Kesimpulan merangkum hasil utama penelitian bahwa *self healing* yang berlandaskan nilai-nilai Maqashid Syariah dapat menjadi solusi dalam menjaga keharmonisan rumah tangga pasangan muda. Saran diberikan kepada

masyarakat, akademisi, dan lembaga keagamaan agar dapat memanfaatkan hasil penelitian ini secara praktis maupun akademis.