
**KELUARGA SAKINAH DAN PERGESERAN NILAI RELASI GENERASI Z
DALAM PERSPEKTIF PERTUKARAN SOSIAL****Syamsul Wathoni¹, Bena Asrurina Salsabila²**¹Institut Agama Islam Sunan Giri Ponorogo; Indonesia²Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur; IndonesiaCorrespondence E-mail: tonyahmed1124@gmail.com**Article History**

Submission : 22/09/2025

Revised : 13/11/2025

Accepted : 24/12/2025

Abstract

This study aims to analyze the shifting meanings of *sakinah*, *mawaddah*, and *rahmah* (KSMW) within young Muslim families of Generation Z from the perspective of social exchange theory. The research employs a qualitative literature-based approach by reviewing academic publications, including journal articles and scholarly books published between 2019 and 2025. The data are analyzed using a thematic critical method to identify changes in values, relational orientations, and communication patterns among young families in the digital era. The findings indicate that the concept of KSMW has undergone a significant transformation from hierarchical and patriarchal family relations toward more egalitarian relationships that emphasize role equality, emotional exchange, and reciprocal benefits between spouses. Generation Z interprets *sakinah* as psychological well-being and emotional stability, *mawaddah* as functional love mediated by digital communication, and *rahmah* as rational and contextual collective empathy. From the perspective of social exchange theory, KSMW values are enacted through principles of relational justice, emotional efficiency, and reciprocity, without abandoning the spiritual and normative foundations of Islam. This study concludes that the reinterpretation of KSMW by Generation Z reflects the adaptation of Islamic family values to contemporary socio-cultural and digital dynamics, while also offering a new conceptual space for the development of studies on contemporary Muslim families.

Keywords: Sakinah mawaddah rahmah, Generation Z, social exchange theory.

© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

PENDAHULUAN

Dalam ajaran Islam, keluarga sakinah, mawaddah, dan rahmah merupakan gambaran ideal rumah tangga yang harmonis dan damai (Rosmita dkk., 2022), sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an surah Ar-Rūm ayat 21. Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah menciptakan pasangan agar manusia memperoleh ketenangan (*sakinah*), kasih (*mawaddah*), dan sayang (*rahmah*). Para ulama tafsir memberikan penjelasan yang kaya dan mendalam mengenai tiga konsep tersebut. Dalam *Tafsir Ibnu Katsir*, disebutkan bahwa "*al-sakinah hiya al-sukūn ilaiha wa tumā'ninatu al-qalb bihā, wal-mawaddah hiya al-mahabbah, wal-rahmah hiya al-riqqah wa al-syafaqah*" ketenangan jiwa, cinta, serta kelembutan yang menopang relasi pasangan (Ibnu Katsir) (M. Abdul Ghofar Abdul Ghofar dan Abu Ihsan Al-Atsari, 2008). Sementara itu, *Tafsir Al-Maraghi* menegaskan bahwa *sakinah* adalah ketenteraman lahir dan batin dalam ikatan keluarga; *mawaddah* adalah cinta yang tampak dalam tindakan nyata; dan *rahmah* merupakan belas kasih yang hadir ketika pasangan saling membutuhkan (Ikhsanudin dkk., 2024). Sejalan dengan kedua tafsir klasik tersebut, (M. Quraish Shihab-, 2002) dalam *Tafsir Al-Misbah* menjelaskan bahwa *sakinah* adalah rasa aman dan diterima, *mawaddah* adalah kasih yang menguatkan kebersamaan, dan *rahmah* adalah cinta tanpa syarat yang tetap hadir meski aspek romantis memudar. Nilai-nilai ini menjadi fondasi spiritual bagi terbentuknya keluarga Islami yang tidak hanya bertugas sebagai unit sosial, tetapi juga sebagai wahana pembentukan moralitas, tanggung jawab, dan keseimbangan hidup (Firmansyah dkk., 2022). Dalam idealitas Islam, rumah tangga dipahami sebagai miniatur masyarakat muslim yang damai, produktif, dan berkeadilan.

Nilai-nilai tersebut merupakan fondasi spiritual bagi terbentuknya keluarga Islami yang berfungsi bukan hanya sebagai unit tempat tinggal, tetapi juga wahana pembentukan moralitas, tanggung jawab sosial, serta kepribadian beradab. Karena itu, para ulama tafsir memaknai ayat ini sebagai pilar utama bangunan masyarakat muslim yang bermartabat. Al-Qurtubi menegaskan bahwa keluarga yang dibangun atas asas sakinah-mawaddah-rahmah akan melahirkan generasi yang stabil secara emosional dan kuat secara mental, sehingga mampu menopang ketahanan sosial. Pandangan ini sejalan dengan temuan Auliyah, Rusli, dan Suryanto (2024) yang menunjukkan bahwa nilai sakinah-mawaddah-rahmah dalam Tafsir Al-Misbah menjadi pedoman utama dalam pembentukan keluarga Islami yang harmonis. Selain itu, Fazil (2025) menekankan bahwa stabilitas

keluarga merupakan fondasi utama ketahanan sosial dalam masyarakat muslim modern. Prinsip-prinsip hukum keluarga Islam seperti keadilan, musyawarah, kasih sayang, dan tanggung jawab tetap relevan dalam mengarahkan komunikasi dan interaksi keluarga di era teknologi (Kamal, 2023).

Dengan demikian, rumah tangga dalam idealitas Islam dipahami sebagai miniatur masyarakat muslim yang damai, produktif, dan berkeadilan sebuah ruang kecil yang memantulkan nilai-nilai besar peradaban Islam. Sebagai miniatur masyarakat, keluarga muslim ideal digambarkan sebagai tempat pertama dan utama bagi internalisasi nilai-nilai spiritual, pemberdayaan moral, dan pembentukan akhlak al-karimah. Berdasarkan penafsiran QS. Ar-Rūm [30]: 21 dalam *Tafsir al-Mishbab* (M. Quraish Shihab-, 2002), memandang keluarga sebagai ruang pembinaan ketenangan, kasih sayang, dan tanggung jawab moral antara suami dan istri. Dalam kerangka ini, keluarga dapat dipahami sebagai arena pembentukan keadaban relasional, di mana komunikasi, kesalingan, dan komitmen bersama menjadi fondasi terciptanya sakinah, mawaddah, dan rahmah.

Sejalan dengan itu, penelitian kontemporer menegaskan bahwa ketakwaan, kesabaran, kasih sayang, dan kestabilan nafkah menjadi empat pilar utama ketahanan keluarga muslim (Fazil, 2025), sementara pendidikan spiritual sejak dini dan implementasi sistem keluarga Islami dipandang sebagai langkah strategis menghadapi tantangan globalisasi (Rifai & Susilawati, 2023). Dengan demikian, gambaran diatas mempresentasikan gambaran ideal keluarga sakinah yang berakar kuat pada petunjuk Al-Qur'an serta diperkuat oleh pemahaman para ahli tafsir dan dinamika keluarga muslim modern (Auliyah et al., 2024; Rifai & Susilawati, 2023). Namun, perubahan sosial dan kemajuan teknologi membawa dampak signifikan terhadap cara pandang generasi muda terhadap konsep pernikahan dan keluarga. Perkembangan teknologi informasi berdampak pada perubahan gaya hidup masyarakat dan memengaruhi pola komunikasi dalam keluarga, yang apabila tidak dikelola secara bijak dapat mengganggu keharmonisan rumah tangga (Jamil, 2022).

Generasi Z, yang tumbuh dalam arus digitalisasi dan globalisasi, mengalami pergeseran makna terhadap nilai-nilai sakinah, mawaddah, dan rahmah. Generasi Z menghadapi tantangan ketahanan keluarga yang kompleks akibat pola komunikasi digital, lemahnya kesiapan psikososial, serta minimnya pembekalan pra nikah yang kontekstual (Zulkarnain dkk., 2023). Fenomena yang dikenal sebagai narasi “pernikahan itu menakutkan” sebagaimana diungkap Lutfi (2025) menunjukkan munculnya ketakutan terhadap komitmen, kekhawatiran atas beban ekonomi, serta keraguan terhadap kesiapan emosional dalam memasuki kehidupan rumah tangga. Hal ini sejalan

dengan temuan (Riswandi dkk., 2025), yang mencatat bahwa rasa takut terhadap tanggung jawab emosional dan risiko konflik menjadi salah satu faktor utama penundaan menikah di kalangan generasi Z.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian (Riska & Khasanah, 2023), yang menunjukkan bahwa generasi Z cenderung menunda pernikahan karena prioritas pendidikan, pengembangan karier, dan pencapaian identitas personal. Bagi mereka, pernikahan bukan lagi dianggap sebagai tahapan sosial yang wajib dilalui, melainkan sebagai keputusan hidup yang memerlukan kesiapan finansial, kestabilan mental, dan kesetaraan relasional. Selain itu, (Damayanti & Kamal, 2025) menegaskan bahwa pemahaman generasi Z terhadap hukum keluarga Islam kini lebih bersifat kritis dan selektif. Banyak dari mereka menafsirkan ulang ajaran agama berdasarkan logika digital dan dinamika relasi modern sehingga nilai-nilai keagamaan tidak lagi diterima secara normatif, tetapi dinegosiasikan dengan kebutuhan psikologis dan konteks sosial yang mereka hadapi. Dengan demikian, perubahan cara pandang ini menunjukkan bahwa bagi generasi Z, pernikahan bukan sekadar ikatan sakral, tetapi pilihan hidup yang bersifat kondisional dan bergantung pada kesiapan emosional, ekonomi, serta kesesuaian nilai antar pasangan. Pasangan Muslim milenial mengonstruksi makna keluarga sakinah tidak hanya sebagai konsep religius, tetapi juga sebagai ruang kenyamanan emosional dan psikologis (Ass'ari & Putri, 2025).

Dalam situasi tersebut, muncul ketegangan antara nilai normatif Islam yang menekankan keabadian dan kesakralan ikatan pernikahan dengan kenyataan sosial generasi Z yang menuntut kesetaraan, kebebasan, dan efisiensi emosional. Ketegangan tersebut memperlihatkan adanya kesenjangan antara idealitas normatif dan praktik empirik kehidupan keluarga muda, di mana nilai-nilai spiritual mengalami pergeseran menuju orientasi psikologis dan rasional. Nilai *sakinah* yang semula berorientasi spiritual kini cenderung dimaknai secara psikologis; *mawaddah* dipahami sebagai cinta timbal balik berbasis kepuasan emosional; sementara *rahmah* berubah menjadi empati fungsional dalam relasi yang egaliter. Dengan demikian, telah terjadi pergeseran dari makna transendental ke makna relasional dalam praktik keluarga muslim kontemporer.

Untuk memahami pergeseran ini secara lebih objektif dan rasional, diperlukan pendekatan teoritis yang mampu menjembatani antara nilai spiritual Islam dan dinamika sosial modern, yakni teori pertukaran sosial (Social Exchange Theory). Teori yang dikemukakan oleh (George Caspar Homans, 1961) dan (Blau, 2017) ini berasumsi bahwa setiap hubungan sosial beroperasi berdasarkan prinsip timbal

balik (*reciprocity*), di mana individu terlibat dalam interaksi untuk memperoleh imbalan (*reward*) dan meminimalkan kerugian (*cost*). Hubungan akan bertahan apabila keseimbangan manfaat dan pengorbanan tercapai (*equity*). Dalam konteks rumah tangga, teori ini menjelaskan bahwa relasi suami-istri dapat berjalan harmonis bila terdapat keseimbangan dalam memberi dan menerima dukungan emosional, sosial, serta ekonomi.

Pendekatan ini penting karena mampu menerjemahkan nilai-nilai spiritual Islam ke dalam bahasa interaksi sosial yang aktual dan terukur. Prinsip *reciprocity* dan *equity* dalam teori pertukaran sosial memiliki kesetaraan konseptual dengan ajaran *mu'āsyarah bil ma'rūf* dalam Islam. Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* (Annurrahmadhani, 2025), menafsirkan konsep *mu'āsyarah bil ma'rūf* sebagai relasi timbal balik yang adil dan penuh kasih sayang antara suami dan istri. Relasi keluarga yang ideal bukanlah hubungan satu arah yang menempatkan salah satu pihak sebagai subjek dominan, melainkan pergaulan yang saling menghormati dan memberi ruang bagi keseimbangan peran. Dengan demikian, teori pertukaran sosial tidak hanya menawarkan kerangka sosiologis, tetapi juga membuka peluang integrasi antara ajaran Islam yang bernilai spiritual dan teori sosial yang bersifat empiris, sehingga keduanya dapat saling melengkapi dalam membaca realitas keluarga generasi Z.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menyoroti perubahan orientasi keluarga muslim di Indonesia, namun sebagian besar masih terfragmentasi pada aspek psikologis, komunikasi, atau hukum keluarga. (Firmansyah dkk., 2022) menegaskan pentingnya komunikasi spiritual dalam menjaga KSMW; (Indriyanti dkk., 2024) menggambarkan makna pernikahan Gen Z yang lebih pragmatis dan adaptif; (Chaliza & Oktaviani, 2025) menunjukkan bergesernya kriteria pasangan ideal dari religiositas menuju kesetaraan; sementara (Supriani dkk., 2025) menekankan perlunya komunikasi terapeutik bernilai Islam dalam menghadapi konflik rumah tangga digital. Selain itu, dinamika keluarga muslim di Indonesia juga tidak dapat dilepaskan dari pengaruh modernisasi, transformasi nilai budaya, serta penetrasi teknologi digital yang mengubah pola interaksi dan ekspektasi pasangan. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dalam keluarga berpotensi menimbulkan kesalahpahaman, konflik komunikasi, dan berkurangnya kualitas interaksi tatap muka antaranggota keluarga (Meymunah & Karim, 2023).

Temuan (Addin's, 2023) tentang internalisasi nilai sakinah melalui tradisi Begalan menunjukkan bahwa konstruksi keluarga ideal dalam masyarakat lokal pada dasarnya berakar pada simbol-simbol sosial dan religius yang diwariskan turun-temurun. Sebaliknya, (Badruzaman, 2021)

mengungkap bahwa pergeseran usia menikah yang semakin muda justru memunculkan kerentanan baru, seperti tingginya konflik dan ketidakstabilan rumah tangga. Berbeda dengan itu, riset (Riska & Khasanah, 2023) mengenai fenomena menunda pernikahan pada Generasi Z memperlihatkan bahwa orientasi keluarga kini lebih dipengaruhi oleh kalkulasi rasional terkait pendidikan, karier, dan stabilitas emosional.

Dari semua temuan tersebut memperlihatkan bahwa makna keluarga Sakinah yang pada masa lalu banyak ditopang oleh kearifan tradisional dan norma religius mulai mengalami reinterpretasi seiring berubahnya nilai individu dan preferensi generasional. Namun belum ada analisis yang memposisikan perubahan ini dalam konteks pertukaran nilai, beban, dan manfaat dalam relasi suami-istri sebagaimana dijelaskan dalam teori pertukaran sosial. Dengan demikian, kajian ini tidak hanya mengisi celah akademik, tetapi juga menawarkan kerangka konseptual baru untuk memahami bagaimana keluarga muslim menegosiasikan makna KSMW di tengah perubahan sosial kontemporer. Namun begitu, belum ada penelitian yang secara eksplisit mengaitkan perubahan makna KSMW dengan teori pertukaran sosial sebagai pisau analisis konseptual. Kekosongan inilah yang menjadi titik relevan dan kontribusi utama kajian ini.

Dengan demikian, penggunaan teori pertukaran sosial dalam penelitian ini menjadi strategis dan signifikan: ia tidak hanya menjelaskan *mengapa* terjadi pergeseran makna nilai-nilai KSMW di kalangan generasi Z, tetapi juga *bagaimana* nilai-nilai Islam dapat direinterpretasi melalui prinsip timbal balik, keadilan relasional, dan keseimbangan emosional. Integrasi dua perspektif ini diharapkan melahirkan model pemahaman baru yang lebih kontekstual terhadap keluarga muda generasi Z yakni keluarga yang tetap berakar pada nilai spiritual Islam, namun adaptif terhadap budaya digital dan orientasi egaliter masa kini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (*library research*) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Data dikumpulkan melalui telaah pustaka sistematis terhadap sumber primer dan sekunder yang relevan dengan tema KSMW, keluarga generasi Z, dan teori pertukaran sosial. Sumber primer terdiri dari karya ilmiah seperti (Firmansyah dkk., 2022), (Indriyanti dkk., 2024), (Chaliza & Oktaviani, 2025), (Supriani dkk., 2025), dan (Annurrahmadhani, 2025). Sumber sekunder meliputi buku teori sosial klasik (George Caspar Homans, 1961), (Blau, 2017) serta tafsir dan pemikiran Islam modern (Dr. Buya Hamka, 2001) dan (M. Quraish Shihab-, 2002).

Proses analisis dilakukan dengan metode *content analysis* dan *thematic synthesis*. Analisis isi digunakan untuk mengidentifikasi pola ide dan kecenderungan tematik dari literatur yang ditelaah. Sintesis tematik kemudian dilakukan untuk menggabungkan hasil-hasil penelitian menjadi model konseptual yang menjelaskan pergeseran makna KSMW pada keluarga generasi Z.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kajian pustaka ini menunjukkan adanya pergeseran makna dan praktik keluarga sakinah, mawaddah, warrahmah (KSMW) di kalangan keluarga muda generasi Z. Konsep KSMW yang secara tradisional dipahami sebagai idealitas rumah tangga Islami yang menekankan ketenangan spiritual, cinta tulus, dan kasih sayang tanpa pamrih kini mengalami reinterpretasi seiring perubahan sosial, budaya, dan teknologi. Pergeseran ini tidak berarti penolakan terhadap nilai-nilai Islam, melainkan proses adaptasi terhadap realitas baru yang dihadapi generasi muda muslim masa kini.

Penelitian (Firmansyah dkk., 2022) menunjukkan bahwa keluarga muslim perkotaan tidak lagi menilai keharmonisan rumah tangga dari aspek ekonomi semata, melainkan dari kualitas komunikasi dan kedalaman spiritualitas. Komunikasi interpersonal dalam keluarga menjadi fondasi utama dalam membentuk keluarga yang harmonis, karena melalui komunikasi yang terbuka dan efektif, setiap anggota keluarga dapat saling memahami dan menyelesaikan konflik secara konstruktif (Susiana & Neneng Desi Susanti, 2023). Sakinah diartikan sebagai ketenangan yang muncul karena adanya keseimbangan psikologis dan spiritual antaranggota keluarga. Temuan ini menandai pergeseran dari pandangan lama yang menempatkan stabilitas finansial sebagai penopang utama ketenangan rumah tangga.

Sementara itu, penelitian (Indriyanti dkk., 2024) menemukan bahwa generasi Z memandang pernikahan sebagai relasi sosial yang bersifat fleksibel, adaptif, dan berbasis kepuasan emosional. Bagi generasi ini, pernikahan tidak lagi semata-mata dipahami sebagai institusi sakral yang wajib dijalani, tetapi sebagai pilihan sadar yang bergantung pada kesiapan psikologis dan kesesuaian nilai antarindividu. Pandangan tersebut menggambarkan pergeseran paradigma: dari ikatan normatif yang kaku menuju hubungan yang berpusat pada keseimbangan personal dan emosional.

Fenomena “marriage is scary” yang diungkap oleh (Riswandi dkk., 2025) memperkuat tren ini. Ketakutan terhadap konflik, beban ekonomi, dan ketidakstabilan emosional menjadikan banyak kalangan muda menunda atau bahkan menghindari pernikahan. Hal ini menunjukkan adanya krisis kesiapan emosional dan sosial yang muncul akibat benturan antara idealitas religius dan realitas modern yang penuh tekanan. Dalam konteks ini, keluarga tidak lagi dianggap sebagai keharusan sosial, melainkan sebagai ruang yang harus mampu memberikan rasa aman dan kebahagiaan emosional.

Penelitian (Chaliza & Oktaviani, 2025) mengonfirmasi bahwa kriteria pasangan ideal bagi generasi Z telah bergeser secara signifikan. Jika sebelumnya religiositas dan struktur patriarkal menjadi pertimbangan utama, kini kesetaraan visi, kemampuan komunikasi digital, dan dukungan emosional menjadi prioritas. Cinta dan kasih dipahami sebagai hubungan dua arah yang menuntut timbal balik, bukan pengorbanan sepihak. Sejalan dengan itu, (Supriani dkk., 2025) menunjukkan pentingnya komunikasi terapeutik dan validasi emosi dalam mempertahankan keharmonisan keluarga digital, di mana ekspresi perasaan dan empati menjadi sarana utama menjaga stabilitas relasi.

Penelitian (Hendarsyah & Abdullah, 2024) menunjukkan bahwa pernikahan berkualitas merupakan fondasi penting dalam mempersiapkan pola pengasuhan generasi Z yang adaptif terhadap tantangan zaman. Dalam temuannya, keluarga tidak lagi dipandang cukup hanya memenuhi aspek legalitas dan kewajiban agama, melainkan harus dibangun melalui kesiapan emosional, komunikasi yang sehat, serta relasi yang saling mendukung. Kualitas pernikahan dinilai sebagai prasyarat terbentuknya keluarga yang kokoh dan mampu melahirkan generasi yang mandiri, resilien, dan matang secara psikologis. Dengan demikian, penelitian ini mempertegas bahwa keberhasilan parenting modern berakar pada stabilitas relasional dan kualitas interaksi dalam rumah tangga, bukan sekadar pada status atau struktur perkawinan formal.

Penelitian (Lutfi Farhan, 2025) mengungkap fenomena munculnya narasi sosial “*pernikahan itu menakutkan*” di kalangan generasi Z, yang mencerminkan ketegangan antara norma hukum keluarga Islam dan pengalaman psikososial generasi muda era digital. Kecemasan terhadap perceraian, ketidakstabilan ekonomi, tekanan ekspektasi keluarga, serta paparan media digital menjadi faktor utama yang membentuk resistensi terhadap institusi pernikahan. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa generasi Z tidak menolak konsep pernikahan, melainkan menuntut

bentuk relasi yang lebih setara, rasional, dan berbasis kesiapan emosional. Hal ini menegaskan adanya kebutuhan reinterpretasi hukum keluarga Islam yang lebih adaptif terhadap konteks perubahan sosial dan budaya generasi saat ini.

Penelitian (Putra dkk., 2023) menunjukkan bahwa implementasi konsep keluarga sakinah di KUA Sukorejo Ponorogo menghadapi dinamika perkembangan yang tidak seragam, di mana mayoritas keluarga masih berada pada kategori *Sakinah I*, yaitu keluarga yang baru memenuhi aspek legalitas dan komitmen dasar kehidupan rumah tangga. Temuan ini menyoroti bahwa proses menuju keluarga sakinah yang paripurna membutuhkan pembinaan berkelanjutan, terutama dalam penguatan komunikasi, pemahaman agama, dan adaptasi relasional. Penelitian ini menegaskan bahwa sakinah tidak muncul secara otomatis melalui akad nikah, tetapi merupakan proses bertahap yang menuntut kesadaran, keterampilan emosional, dan kemampuan pasangan mengelola perbedaan serta tantangan kehidupan.

Penelitian (Riska & Khasanah, 2023) mengidentifikasi bahwa fenomena menunda pernikahan pada generasi Z dipengaruhi oleh kombinasi faktor pendidikan, karier, perubahan nilai sosial, dan tekanan lingkungan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pernikahan bagi generasi muda bukan lagi dipandang sebagai tahapan hidup yang harus segera dilalui, melainkan keputusan strategis yang dipertimbangkan dari sudut pandang kesiapan finansial, kemandirian emosional, dan peluang pengembangan diri. Menariknya, meskipun penundaan pernikahan dianggap memberikan ruang kebebasan dan kapasitas eksplorasi diri, penelitian ini juga menemukan bahwa fenomena tersebut menciptakan tekanan psikologis baru berupa kecemasan relasi, rasa tertinggal secara sosial, dan ketidakpastian masa depan.

Penelitian (Damayanti & Kamal, 2025) menyoroti tantangan generasi Z dalam memahami ideal moral hukum perkawinan Islam di tengah budaya digital yang ditandai oleh arus informasi cepat, narasi alternatif tentang hubungan, serta meningkatnya individualisme emosional. Penelitian ini menemukan bahwa banyak generasi Z memahami hukum pernikahan secara parsial melalui media sosial, sehingga nilai-nilai *maqāṣid al-sharī'ah* belum sepenuhnya terinternalisasi dalam cara mereka memaknai komitmen rumah tangga. Kondisi ini menciptakan jarak antara ajaran normatif tentang keluarga Islami dan praktik hubungan interpersonal generasi digital yang lebih cair, fleksibel, dan berbasis negosiasi emosional. Dengan demikian, penelitian ini menekankan urgensi

pendekatan edukasi hukum keluarga Islam yang lebih dialogis dan relevan dengan karakteristik kognitif generasi Z.

Meski terjadi perubahan paradigma dalam cara generasi Z memahami relasi perkawinan, nilai-nilai *mu'asyarah bil ma'ruf* yang digagas Buya Hamka tetap menunjukkan relevansi yang kuat dalam membingkai hubungan suami-istri. Prinsip kasih sayang, penghormatan, dan saling menanggung satu sama lain sebagaimana ditegaskan dalam ajaran Islam kini justru menemukan bentuk praksis yang lebih konkret dalam konteks modern. Konsep kesalingan (*reciprocity*), keadilan relasional (*equity*), dan pengelolaan emosi dalam interaksi pasangan menghadirkan ruang pertemuan antara nilai tradisional Islam dan kebutuhan psikologis generasi digital. Dengan demikian, transformasi bukan berarti penolakan terhadap nilai Islam, melainkan adaptasi kreatif agar nilai tersebut tetap hidup dan operasional dalam pola relasi yang lebih egaliter, reflektif, dan sesuai dengan karakter sosial-budaya masa kini.

Berdasarkan sintesis berbagai penelitian terdahulu, dapat diidentifikasi setidaknya tiga pola permasalahan utama yang mencerminkan dinamika baru dalam kehidupan keluarga muda generasi Z. *Pertama*, terjadi pergeseran orientasi nilai dari spiritual ke emosional. Jika pada generasi sebelumnya ketenangan rumah tangga dipahami sebagai manifestasi ketaatan religius yang melekat pada struktur peran gender yang hierarkis, maka bagi generasi Z, ketenangan tersebut diartikan sebagai kondisi emosional yang stabil, aman, dan diterima secara psikologis. Komunikasi terbuka, kemampuan menyampaikan kebutuhan emosional, serta keterampilan mendengarkan menjadi fondasi utama terciptanya suasana sakinah.

Kedua, konsep *mawaddah wa rahmah* mengalami transformasi makna. Generasi Z menolak pemahaman cinta yang menuntut pengorbanan sepihak ataupun penyerahan mutlak kepada struktur kekuasaan domestik. Sebaliknya, cinta dipahami sebagai bentuk relasi timbal balik yang dibangun melalui empati, dukungan mental, validasi emosi, dan kolaborasi dalam memecahkan tantangan hidup. Dengan orientasi tersebut, kasih dan cinta tidak lagi menjadi narasi normatif yang statis, tetapi berubah menjadi kompetensi relasional yang harus dikelola dan dipelajari sepanjang kehidupan berumah tangga.

Ketiga, muncul fenomena krisis kesiapan emosional dan meningkatnya rasa takut terhadap pernikahan. Tuntutan ekonomi, tekanan sosial, paparan realitas kegagalan pernikahan melalui media digital, serta gaya hidup yang menghargai individualitas membuat sebagian besar generasi Z

memandang pernikahan sebagai komitmen yang penuh risiko. Fenomena ini menunjukkan adanya ketegangan antara idealitas nilai Islam mengenai pernikahan sebagai jalan memperoleh ketenangan dan kenyataan psikologis generasi modern yang dibentuk oleh ketidakpastian hidup serta budaya instan.

Dalam konteks ini, dapat disimpulkan bahwa generasi Z tidak sedang meninggalkan pernikahan ataupun nilai-nilai dasar keislaman, tetapi tengah menegosiasikan ulang makna dan praktiknya agar selaras dengan kebutuhan psikologis, struktur sosial modern, dan budaya digital yang mereka jalani. Dengan demikian, tantangan akademik dan praktis bukan terletak pada mempertahankan struktur lama secara kaku, melainkan bagaimana merumuskan kembali konsep keluarga sakinah yang mampu menjawab realitas kontemporer tanpa kehilangan ruh spiritual dan etika Islam yang menjadi fondasinya.

Temuan-temuan tersebut diatas, sejalan dengan pengalaman empiris penulis sebagai mediator di Pengadilan Agama Ponorogo sekaligus dosen di INSURI Ponorogo. Dalam praktik mediasi, penulis menjumpai bahwa banyak pasangan muda datang bukan karena persoalan ekonomi, melainkan karena ketegangan emosional, perbedaan ekspektasi, dan krisis komunikasi. Mereka tidak memperdebatkan siapa yang lebih rajin beribadah, melainkan siapa yang lebih mampu memahami dan menghargai perasaan pasangannya. Realitas ini memperkuat hasil penelitian (Firmansyah dkk., 2022) dan (Indriyanti dkk., 2024) bahwa *sakinah* kini lebih dekat dengan keseimbangan psikologis dan emosional daripada semata ketaatan spiritual.

Dari berbagai kasus mediasi, juga tampak bahwa banyak istri dari keluarga muda menekankan pentingnya ibadah bersama, tetapi sekaligus menuntut tanggung jawab ekonomi yang proporsional dari suami. Mereka tidak menolak konsep *qiwamah*, namun menafsirkan kepemimpinan keluarga secara dialogis sebagai amanah moral yang perlu dikomunikasikan bersama. Hal ini sejalan dengan temuan (Chaliza & Oktaviani, 2025) bahwa kesetaraan visi dan kolaborasi emosional menjadi ciri baru hubungan perkawinan generasi Z. Dengan demikian, pengalaman lapangan memperkuat kesimpulan teoretis bahwa keluarga muda kini membangun harmoni melalui negosiasi nilai, bukan subordinasi peran.

Sebagai pendidik yang berinteraksi dengan mahasiswa generasi Z, penulis juga menemukan pandangan serupa di ruang akademik. Mahasiswa sering mengekspresikan keinginan untuk

membangun keluarga yang setara dan komunikatif, serta menghindari konflik akibat ketidakseimbangan peran.

Fenomena “*marriage is scary*” yang mereka ungkap sejalan dengan hasil penelitian (Riswandi dkk., 2025), di mana ketakutan terhadap beban emosional menjadi faktor utama penundaan menikah. Dalam kerangka teori pertukaran sosial, kecenderungan ini menunjukkan adanya kesadaran baru bahwa hubungan pernikahan hanya dapat bertahan apabila kedua pihak memperoleh keseimbangan antara pengorbanan dan kebahagiaan. Dengan kata lain, keputusan menikah bagi generasi Z bukan lagi bersifat normatif atau mengikuti tuntutan sosial, tetapi merupakan tindakan rasional yang mempertimbangkan sejauh mana hubungan tersebut memberikan manfaat emosional, rasa aman, dan prospek stabilitas jangka panjang.

Sejalan dengan itu, penelitian (Lutfi Farhan, 2025) memperdalam fenomena tersebut dengan menunjukkan bahwa ketakutan terhadap pernikahan tidak hanya berasal dari faktor psikologis dan pengalaman sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh konstruksi budaya digital yang memperkuat narasi pesimistis mengenai rumah tangga. Di media sosial, generasi Z lebih sering terekspos pada cerita kegagalan, konflik, ketidaksetaraan gender, dan tekanan finansial dalam pernikahan daripada representasi yang sehat dan adaptif. Hal ini menciptakan bias persepsi bahwa pernikahan identik dengan beban emosional dan risiko kehilangan kebebasan personal. Temuan Lutfi menunjukkan bahwa bagi banyak generasi Z, kesiapan menikah bukan hanya soal kemampuan ekonomi atau kedewasaan biologis, tetapi juga kemampuan menghadapi dinamika emosional, komunikasi relasional, serta keselarasan nilai dengan pasangan. Karena itu, pernikahan hanya dianggap layak dijalani apabila memenuhi prinsip keadilan emosional, saling menghargai, serta adanya ruang personal dalam relasi yang setara dan tidak mengekang.

Namun, pengalaman lapangan juga memperlihatkan bahwa logika pertukaran yang terlalu rasional dapat mengikis nilai spiritual. Sebagian pasangan muda cenderung menghitung timbal balik secara matematis dalam relasi rumah tangga. Ketika keseimbangan itu dianggap tidak tercapai, konflik pun muncul. Fenomena ini memperkuat perlunya nilai *Rahmah* kasih sayang yang melampaui kalkulasi untung-rugi sebagaimana ditegaskan dalam pandangan Buya Hamka tentang *mu‘asyarah bil ma‘ruf*. Dengan demikian, teori pertukaran sosial dapat menjelaskan rasionalitas perilaku generasi Z, tetapi nilai-nilai Islam tetap diperlukan untuk menjaga keseimbangan moral dan spiritual dalam hubungan keluarga.

Dari sintesis literatur dan refleksi empiris tersebut dapat disimpulkan bahwa generasi Z sedang menegosiasikan kembali konsep keluarga *sakinah*, *mawaddah*, *warrahmah* dengan realitas sosial yang mereka hadapi. Teori pertukaran sosial menjelaskan proses rasionalisasi nilai-nilai dalam hubungan rumah tangga, sementara ajaran Islam memberikan fondasi etis untuk menjaga keadilan, kasih sayang, dan keikhlasan. Dengan demikian, reinterpretasi KSMW di kalangan keluarga muda bukanlah bentuk penyimpangan, tetapi ekspresi baru dari nilai-nilai klasik Islam yang terus hidup dan beradaptasi. Keluarga sakinah versi generasi Z merupakan wajah baru keluarga Islam yang dialogis, berkeadilan, komunikatif, dan tetap berakar pada spiritualitas yang otentik.

Hasil kajian literatur dan pengalaman lapangan menunjukkan bahwa telah terjadi pergeseran makna keluarga sakinah, mawaddah, warrahmah (KSMW) di kalangan keluarga muda generasi Z. Nilai-nilai yang sebelumnya dipahami secara normatif berbasis ketaatan spiritual dan struktur patriarkal kini mengalami transformasi menuju orientasi yang lebih emosional, komunikatif, dan egaliter. Generasi Z menilai keharmonisan rumah tangga bukan semata dari kepatuhan religius atau kestabilan ekonomi, melainkan dari kualitas komunikasi, dukungan emosional, dan kesetaraan dalam relasi. Dalam praktik mediasi dan pendampingan keluarga, terlihat bahwa banyak pasangan muda menafsirkan ulang konsep *qiwamah* sebagai tanggung jawab bersama yang dikomunikasikan secara terbuka antara suami dan istri, bukan sebagai otoritas tunggal laki-laki.

Fenomena ini menunjukkan adanya jarak yang kian nyata antara idealitas normatif keluarga sakinah dan kenyataan empiris kehidupan keluarga muda di era modern. Namun jarak tersebut bukanlah bentuk penyimpangan, melainkan proses negosiasi nilai antara ajaran Islam dan dinamika psikososial generasi muda. Keluarga generasi Z berupaya mempertahankan makna sakinah, mawaddah, dan rahmah dengan cara yang lebih kontekstual: tetap berlandaskan spiritualitas, tetapi diekspresikan melalui kesalingpahaman, keadilan emosional, dan komunikasi yang setara. Dengan demikian, keluarga sakinah versi generasi Z dapat dipahami sebagai bentuk pembaruan nilai Islam yang adaptif terhadap perubahan sosial tanpa kehilangan ruh spiritualnya.

Pembahasan

Dalam menafsirkan tiga permasalahan utama yang muncul pada keluarga muda generasi Z, teori pertukaran sosial menawarkan kerangka analisis yang koheren dan komprehensif. Teori ini, sebagaimana dikemukakan oleh (George Caspar Homans, 1961) dan Peter M. Blau (Blau, 2017), berpandangan bahwa setiap hubungan sosial berlangsung dalam konteks pertukaran antara *reward*

(imbalan) dan *cost* (biaya). Hubungan akan bertahan apabila terjadi keseimbangan antara apa yang diberikan dan diterima, serta adanya persepsi keadilan (*equity*) dalam interaksi sosial. Dengan demikian, stabilitas relasi bergantung pada sejauh mana para pihak merasa bahwa interaksi mereka saling menguntungkan, baik secara emosional, sosial, maupun psikologis.

Dalam konteks pergeseran orientasi dari spiritual ke emosional, teori pertukaran sosial menjelaskan bahwa generasi Z menilai stabilitas hubungan bukan lagi berdasarkan kewajiban religius, melainkan pada *reward* berupa dukungan emosional dan kenyamanan psikologis yang diperoleh dari pasangan. Ketika interaksi rumah tangga memberikan rasa aman, validasi, dan penghargaan emosional yang seimbang, hubungan dianggap bernilai dan layak dipertahankan. Sebaliknya, apabila relasi dirasakan berat sebelah atau penuh tekanan tanpa adanya dukungan timbal balik, maka “biaya sosial” meningkat, dan rasa tenang (*sakinah*) pun terganggu. Dengan demikian, makna *sakinah* bergeser menjadi ketenangan yang bersumber dari *emotional equity*—yakni keseimbangan perasaan, penghargaan, dan kebutuhan psikologis di antara pasangan yang dipelihara melalui komunikasi terbuka dan empati timbal balik.

Pada aspek transformasi makna cinta dan kasih (*mawaddah* dan *rahmah*), teori pertukaran sosial membantu menjelaskan peralihan dari cinta yang bersifat kewajiban normatif menuju cinta yang berbasis pada *mutual rewards*. Generasi Z menilai cinta bukan sebagai pengorbanan sepihak yang menuntut loyalitas tanpa batas, melainkan hasil dari hubungan yang memberikan manfaat emosional bagi kedua belah pihak. Pasangan yang mampu saling memahami, memberi dukungan, dan berkomunikasi secara empatik dianggap memiliki hubungan yang “adil” karena *rewards* yang diperoleh sepadan dengan usaha yang diberikan. Dengan kata lain, hubungan yang sehat adalah hubungan yang memenuhi prinsip *reciprocity* di mana cinta, perhatian, dan empati berfungsi sebagai “mata uang sosial” yang terus dipertukarkan secara setara dan saling menguatkan.

Sementara itu, fenomena krisis kesiapan dan ketakutan terhadap pernikahan dapat dipahami sebagai bentuk evaluasi rasional atas potensi *cost* dalam relasi jangka panjang. Bagi generasi Z, komitmen pernikahan dianggap berisiko tinggi apabila ketidakseimbangan peran, beban ekonomi, dan tekanan sosial tidak diimbangi dengan *reward* yang sepadan, seperti stabilitas emosional dan dukungan psikologis. Kecenderungan ini menunjukkan bahwa keputusan untuk menikah kini didasarkan pada pertimbangan utilitarian upaya menyeimbangkan antara pengorbanan dan manfaat relasional. Dengan kata lain, *marriage is scary* bukanlah penolakan terhadap nilai pernikahan itu

sendiri, tetapi refleksi atas kekhawatiran terhadap ketimpangan pertukaran sosial yang bisa menimbulkan penderitaan emosional.

Dengan demikian, teori pertukaran sosial memperlihatkan bahwa dinamika keluarga muda generasi Z berakar pada upaya mencari keseimbangan antara spiritualitas dan rasionalitas dalam interaksi rumah tangga. *Sakinah* muncul ketika pertukaran emosional berlangsung adil; *mawaddah* berkembang melalui hubungan timbal balik yang setara; dan *rahmah* diwujudkan dalam bentuk empati fungsional yang menguntungkan kedua pihak. Melalui kerangka ini, dapat dipahami bahwa generasi Z tidak sedang mengabaikan nilai Islam, melainkan menafsirkan ulang ajarannya agar relevan dengan konteks sosial yang lebih egaliter dan berbasis keseimbangan relasional.

Pengalaman empiris penulis sebagai mediator di Pengadilan Agama Ponorogo memperkuat validitas teori ini di lapangan. Dalam banyak kasus, persoalan rumah tangga yang muncul bukan disebabkan oleh kurangnya ibadah, tetapi oleh ketimpangan dalam pertukaran emosional—misalnya ketika salah satu pihak merasa tidak dihargai meski telah banyak berkorban. Banyak istri dari kalangan keluarga muda menegaskan bahwa ketenangan rumah tangga bukan hanya soal ketaatan spiritual, tetapi juga soal tanggung jawab ekonomi dan kehadiran emosional suami. Mereka tidak menolak konsep *qiwamah* (kepemimpinan suami), tetapi menafsirkan kepemimpinan itu sebagai amanah moral yang harus dijalankan secara komunikatif dan kolaboratif. Dalam forum mediasi, isu kepemimpinan keluarga kerap dibahas secara dialogis: suami dan istri bernegosiasi tentang pembagian peran, bukan sekadar menjalankan struktur patriarkal.

Analisis berbasis teori pertukaran sosial menjadi semakin kuat ketika diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam tentang *mu'āsyarah bil ma'rūf* sebagaimana dijelaskan oleh Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar*. Dalam pandangan Hamka, *mu'āsyarah bil ma'rūf* bukan sekadar kewajiban moral antara suami dan istri, melainkan prinsip hidup yang menuntut keadilan, saling menghormati, dan keseimbangan dalam interaksi rumah tangga. Relasi yang ideal, menurut Hamka, adalah hubungan yang dilandasi oleh kesadaran timbal balik (*reciprocity*) di mana setiap pihak berupaya memahami, membantu, dan menyejahterakan pasangannya tanpa merasa lebih tinggi atau lebih berhak.

Jika nilai-nilai tersebut dibaca dalam kerangka teori pertukaran sosial, maka terlihat bahwa Islam dan teori modern Barat sebenarnya memiliki titik temu dalam hal struktur relasi manusia. Prinsip *equity* dalam pandangan Blau, yakni keadilan dan keseimbangan dalam memberi dan menerima, sejajar dengan nilai *adl* (keadilan) dalam ajaran Islam. Begitu pula, konsep *reciprocity* yang

menekankan hubungan timbal balik sepadan dengan semangat *mu'asyarah bil ma'ruf* yang mengedepankan saling pengertian dan kasih sayang. Dengan kata lain, Islam telah lebih dahulu menegaskan bahwa relasi rumah tangga yang sakinah tidak bisa bertahan di atas dominasi satu pihak, tetapi pada keseimbangan peran, keadilan emosional, dan empati sosial.

Dalam konteks keluarga muda generasi Z, integrasi dua perspektif ini menjadi sangat relevan. Generasi ini hidup dalam lingkungan yang menuntut rasionalitas, efisiensi, dan kesetaraan gender, sehingga prinsip-prinsip pertukaran sosial memberi bahasa baru bagi penerapan nilai-nilai Islam klasik. Misalnya, *sakinah* yang dahulu diidentikkan dengan ketenangan spiritual kini diterjemahkan sebagai keseimbangan emosional yang dicapai melalui komunikasi dan validasi. *Mawaddah* tidak lagi dipahami sebagai cinta statis, melainkan sebagai energi timbal balik yang harus terus dirawat. *Rahmah* pun dipraktikkan sebagai empati aktif yang berwujud dukungan psikologis dan kerja sama domestik.

Dengan demikian, teori pertukaran sosial tidak bertentangan dengan ajaran Islam, melainkan dapat menjadi jembatan konseptual untuk menafsirkan kembali nilai-nilai keluarga sakinah di era modern. Keduanya sama-sama menekankan keseimbangan, keadilan, dan kasih sayang sebagai fondasi relasi manusia. Pergeseran makna keluarga sakinah di kalangan generasi Z, jika dilihat dari dua sudut pandang ini, bukanlah tanda kemunduran moral, tetapi bentuk evolusi pemaknaan: dari spiritualitas normatif menuju spiritualitas relasional dari doktrin menuju praktik sosial yang hidup dan kontekstual.

Dalam perspektif ini, generasi Z dapat dianggap sedang mengaktualisasikan *mu'asyarah bil ma'ruf* dalam format baru yang sesuai dengan tantangan zamannya. Mereka tetap menjaga nilai-nilai keislaman, namun menerapkannya melalui pola komunikasi, kolaborasi, dan empati yang setara. Dengan begitu, keluarga sakinah masa kini bukan hanya cerminan rumah tangga yang taat secara ritual, tetapi juga ruang keadilan emosional dan keseimbangan sosial yang merepresentasikan cita ideal Islam dalam kehidupan modern.

Keselarasan teori dan data tampak pada beberapa simpul. *Sakinah* kini didefinisikan banyak keluarga muda sebagai keseimbangan psikologis yang dibangun melalui dukungan emosional berkelanjutan; ini kongruen dengan gagasan *equity* emosional dalam teori pertukaran. *Mawaddah* diekspresikan lewat komunikasi digital yang hangat, empati, dan kolaborasi dalam pengambilan keputusan sebuah praktik yang dapat dibaca sebagai *mutual rewards*. Adapun *rahmah* dimaknai

sebagai empati rasional dan dukungan fungsional sehari-hari; pola ini menggemakan prinsip *reciprocity* dan *care* yang menjadi prasyarat stabilitas relasi.

Dari sintesis keseluruhan literatur, tampak tiga bentuk pergeseran makna yang paling menonjol. *Pertama*, peralihan dari *sakinah* spiritual menuju *sakinah* psikologis: ketenteraman lebih ditopang komunikasi, empati, dan manajemen waktu bersama ketimbang ritual semata. *Kedua*, pergeseran dari *mawaddah* normatif menuju *mawaddah* relasional: cinta dipahami sebagai relasi timbal balik yang aktif memberi dan menerima dukungan emosional. *Ketiga*, transformasi dari *rahmah* pasif menuju *rahmah* partisipatif: kasih sayang tidak berhenti pada intensi, tetapi bekerja sebagai kolaborasi konkret dalam menyelesaikan persoalan rumah tangga. Dengan demikian, generasi Z bukan meninggalkan nilai Islam, melainkan mengadaptasinya menjadi tata relasi yang lebih setara dan rasional; nilai-nilai KSMW tetap hidup, hanya direinterpretasi sesuai kebutuhan zaman.

Temuan lapangan juga menegaskan bahwa teori pertukaran sosial dan nilai Islam tentang *mu'asyarah bil ma'ruf* saling melengkapi dalam menjelaskan dinamika keluarga muda generasi Z. Teori sosial membantu memahami logika rasional di balik interaksi mereka, sedangkan nilai Islam memberikan arah moral dan spiritual agar rasionalitas tersebut tidak kehilangan ruh kasih sayang dan tanggung jawab. Dengan demikian, reinterpretasi nilai KSMW oleh generasi Z bukanlah bentuk penyimpangan, melainkan manifestasi baru dari semangat Islam yang adaptif dan kontekstual terhadap perubahan zaman.

Implikasi teoretis Dari keseluruhan analisis dan temuan lapangan, tampak bahwa teori pertukaran sosial memberikan pijakan konseptual yang kuat untuk memahami perubahan makna *Keluarga Sakinah, Mawaddah, Warrahmah* (KSMW) di kalangan generasi Z.

Dalam perspektif teoretis, Implikasi teoretis dari temuan ini adalah memperluas cakupan teori pertukaran sosial dari konteks relasi umum menuju ruang domestik keluarga Islam. Prinsip-prinsip *reward*, *cost*, *equity*, dan *reciprocity* terbukti relevan dalam menjelaskan pola komunikasi, pembagian peran, serta bentuk-bentuk negosiasi emosional yang terjadi antara suami dan istri muda. Temuan ini mengafirmasi bahwa teori sosial Barat dapat diadaptasi tanpa kehilangan nilai-nilai spiritual Islam ketika diletakkan dalam kerangka *mu'asyarah bil ma'ruf*—yakni relasi yang berlandaskan keadilan, saling menghormati, dan kasih sayang yang timbal balik.

Secara konseptual, integrasi antara teori pertukaran sosial dan ajaran Islam menghasilkan sebuah sintesis yang memperkaya khazanah keilmuan Islam kontemporer. Jika dalam teori Blau dan Homans keseimbangan interaksi sosial dijaga melalui persepsi keadilan dan manfaat timbal balik, maka dalam Islam prinsip itu sudah termaktub dalam konsep *adl* dan *ihسان*. Dengan demikian, teori pertukaran sosial bukan sekadar instrumen analitis, tetapi dapat menjadi jembatan metodologis untuk membaca realitas keluarga Muslim modern tanpa terjebak dalam dikotomi “Barat vs Islam.” Penelitian dan diskursus akademik ke depan dapat memanfaatkan sintesis ini untuk memperkuat kajian *Sosiologi Keluarga Islam*, *Psikologi Religius*, maupun *Komunikasi Dakwah Keluarga*.

Pada tataran praktis, hasil analisis ini menawarkan implikasi langsung bagi para praktisi pendidikan, konselor keluarga, dan lembaga keagamaan. Pertama, program bimbingan pranikah perlu bertransformasi dari pendekatan normatif-doktrinal menuju pendekatan komunikatif dan psikologis. Bimbingan yang menekankan *spiritual commitment* sekaligus *emotional literacy* akan lebih efektif bagi generasi Z yang tumbuh dalam budaya digital dan egaliter. Kedua, konseling keluarga di lingkungan pengadilan agama dapat mengadopsi prinsip pertukaran sosial dalam merancang mediasi: mengajak pasangan meninjau kembali keseimbangan antara kontribusi emosional, ekonomi, dan spiritual dalam rumah tangga. Ketiga, lembaga pendidikan Islam perlu memperkaya kurikulum dengan kajian integratif yang menghubungkan teori sosial modern dengan etika Islam agar mahasiswa mampu membaca perubahan sosial dengan perspektif keislaman yang reflektif.

Sebagai mediator di Pengadilan Agama Ponorogo dan dosen di INSURI Ponorogo, penulis menyaksikan langsung bagaimana konsep keseimbangan dan keadilan emosional menjadi inti permasalahan rumah tangga muda. Banyak istri menuntut agar dimensi ibadah tidak dipisahkan dari tanggung jawab ekonomi, sementara para suami mulai belajar memahami bahwa kepemimpinan keluarga kini memerlukan komunikasi dan negosiasi, bukan instruksi sepihak. Dalam banyak sesi mediasi, keberhasilan rekonsiliasi justru muncul ketika pasangan mampu menukar rasa bukan sekadar argument yakni ketika mereka kembali pada semangat *mu‘āsyarah bil ma‘rūf* yang menuntun mereka untuk saling memahami dan menghargai sebagai mitra, bukan pesaing.

Poin temuan lapangan ini menegaskan bahwa teori pertukaran sosial dan nilai Islam tentang *mu‘āsyarah bil ma‘rūf* tidak hanya kompatibel, tetapi juga saling memperkuat. Teori sosial

memberi dasar analitis untuk membaca dinamika rasional keluarga muda, sementara nilai Islam memberi arah moral dan spiritual agar hubungan tetap terbingkai dalam kasih sayang dan tanggung jawab. Sinergi keduanya membuka peluang besar untuk membangun paradigma baru keluarga Muslim modern keluarga yang adil, setara, dan berlandaskan cinta yang rasional sekaligus spiritual.

KESIMPULAN

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa keluarga muda generasi Z tengah mengalami transformasi makna dalam memahami nilai-nilai *sakinah, mawaddah, warrahmah* (KSMW). Kesimpulan *Pertama*, terjadi peralihan dari *sakinah spiritual* menuju *sakinah psikologis*, di mana ketenteraman rumah tangga tidak lagi bertumpu pada intensitas ritual keagamaan semata, melainkan pada kualitas komunikasi, empati, dan dukungan emosional yang berkelanjutan antar pasangan. Ketenangan batin kini dipandang sebagai hasil dari *emotional equity* yakni keseimbangan dalam memberikan dan menerima perhatian, pemahaman, serta penghargaan. *Kedua*, terdapat pergeseran dari *mawaddah normatif* menuju *mawaddah relasional*. Cinta tidak lagi dimaknai sebagai kewajiban moral yang bersifat sepihak, tetapi sebagai bentuk relasi timbal balik (*mutual rewards*) yang menumbuhkan kepuasan emosional kedua belah pihak. Generasi Z menilai keutuhan keluarga bukan dari kepatuhan struktural, melainkan dari sejauh mana cinta dan pengorbanan diimbangi oleh empati, validasi, dan partisipasi aktif dalam menjaga keharmonisan. *Ketiga*, muncul transformasi dari *rahmah pasif* menuju *rahmah partisipatif*, yaitu pergeseran kasih sayang dari sekadar niat baik menuju praktik kolaboratif dalam menghadapi persoalan hidup. Kasih sayang kini diwujudkan dalam bentuk kerja sama fungsional, dukungan psikologis, serta kesediaan untuk berbagi beban secara adil. Pergeseran ini menandakan lahirnya model keluarga baru yang menempatkan empati, komunikasi, dan keadilan relasional sebagai inti spiritualitas rumah tangga.

REFERENSI

- Addin's, A. K. (2023). *Nilai-nilai Keluarga Sakinah dalam Tradisi Begalan Banyumasan*. 17(2).
- Annurrahmadhani, R. (2025). *Kajian konsep keluarga sakinah perspektif buya hamka dan relevansinya di era modern*.
- Ass'ari, A., & Putri, D. D. (2025). Konstruksi Makna Keluarga Sakinah pada Pasangan Muslim Milenial: Kajian Sosiologi Keluarga dan Fiqh Munakahat. *ISME : Journal of Islamic Studies and Multidisciplinary Research*, Vol. 03 No. 01 (2025).

- Badruzaman, D. (2021). Pengaruh Pernikahan Usia Muda terhadap Gugatan Cerai di Pengadilan Agama Antapani Bandung. *Muslim Heritage*, 6(1). <https://doi.org/10.21154/muslimheritage.v6i1.2653>
- Blau, P. B. (2017). *Exchange and Power in Social Life*. Taylor and Francis.
- Chaliza, O., & Oktaviani, W. (2025). *Kriteria memilih pasangan ideal di era digital: Perspektif gen z. Volume 6 Nomor 4, Oktober 2025*.
- Damayanti, I. N. P., & Kamal, M. (2025). Tantangan Gen Z dalam memahami ideal moral hukum perkawinan di era digital. *Jurnal QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(3), 1133–1145. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i3.1880>
- Dr. Buya Hamka. (2001). *Tafsir Al-Azhar* 7. Jakarta: Pustaka Panjimas,.
- Firmansyah, F., Tarmizi, T., & Parasetiani, A. (2022). Aktualisasi Konsep Sakinah Mawadah Warahmah Pada Keluarga Muslim Di Kota Metro. *Syakhsbiyyah Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 2(1), 90–106. <https://doi.org/10.32332/syakhsbiyyah.v2i1.5123>
- George Caspar Homans. (1961). *Social behavior: Its Elementary Forms*.
- Hatul Lisaniyah, F., Shodiqoh, M., & Sucipto, Y. (2021). Manajemen Membangun Keluarga Sakinah Bagi Pasangan LDM (Long Distance Marriage). *The Indonesian Journal of Islamic Law and Civil Law*, 2(2), 206–220. <https://doi.org/10.51675/jaksya.v2i2.169>
- Hendarsyah, C. P., & Abdullah, M. N. A. (2024). Meraih Sukses Parenting di Era Gen – Z melalui Pernikahan Berkualitas: Membangun Fondasi Keluarga yang Kokoh: Pernikahan Berkualitas Untuk Meraih Parenting yang Sukses. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara*, 3(1), 78–83. <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i1.3293>
- Ikhsanudin, A., Latif, A., Lampung, I. A.-N., Meidina, A. R., & Al-Hikmah, S. (2024). Makna ‘Sakinah’ dalam Al-Quran serta Relevansinya terhadap Kehidupan Berkeluarga di Era Moderen. . . *Juni*, 7.
- Indriyanti, S., Wulandari, D. A., Wibowo, U. D. A., & Noveni, N. A. (2024). *Makna Pernikahan Berdasarkan Sudut Pandang Generasi Z di Kabupaten Cilacap*. 13.
- Jamil, M. (2022). Tantangan Keluarga Sakinah Era Generasi Milenial. *Jurnal Literasiologi*, 8(4). <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v8i4.392>
- Kamal, M. (2023). *Hukum Keluarga Islam dalam Menata Relasi Suami Istri di Era Teknologi*.
- Lutfi Farhan. (2025). Krisis Kesiapan Nikah Gen Z dalam Narasi “Pernikahan Itu Menakutkan”: Relevansi Hukum Keluarga Islam Di Era Digital. *Syakhsbiyyah Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 5(1), 138–156. <https://doi.org/10.32332/j585j338>
- M. Abdul Ghofar Abdul Ghofar dan Abu Ihsan Al-Atsari. (2008). *Tafsir Ibnu Katsir, Terj. Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir 6.1*. Pustaka Imam As-Syafii Bogor:
- M. Quraish Shihab-. (2002). *Tafsir Al-Mishbah Jilid 11*. Jakarta: Lentera Had.,
- Meymunah, S., & Karim, M. A. (2023). *Implementasi Manajemen Konflik Dalam Komunikasi Keluarga Perkotaan Pada Era Digital. Vol. 1 No. 3 September 2023, hal. 124–132*.
- Putra, M. Y., Diningrum, K. N., Rohmatin, L., & Husna, L. R. A. (2023). Dinamika Pertumbuhan Keluarga Sakinah Di Kantor Urusan Agama Sukorejo Kabupaten Ponorogo. *Al-Syakhsbiyyah: Journal of Law & Family Studies*, 5(2). <https://doi.org/10.21154/syakhsbiyyah.v5i2.5969>
- Riska, H., & Khasanah, N. (2023). Faktor yang Memengaruhi Fenomena Menunda Pernikahan Pada Generasi Z. *Indonesian Health Issue*, 2(1), 48–53. <https://doi.org/10.47134/inhis.v2i1.44>
- Riswandi, R., Surahman, C., & Nugraha, R. H. (2025). Analisis Perspektif Mahasiswa Muslim Gen-Z terhadap Isu Marriage Is Scary. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(1), 10–25. <https://doi.org/10.53299/jppi.v5i1.893>

- Rosmita, R., Fatimah Sahrah, & Nasaruddin, N. (2022). Konsep Keluarga Sakinah dalam Al-Qur'an dan Implementasinya dalam Kehidupan Rumah Tangga. *Bustanul Fuqaba: Jurnal Bidang Hukum Islam*, 3(1), 68–80. <https://doi.org/10.36701/bustanul.v3i1.523>
- Supriani, A. P., Arifin, I. Z., & Wahyudin, A. (2025). *Strategi Komunikasi Terapeutik dalam Pernikahan Gen Z: Tantangan dan Pendekatan Untuk Meningkatkan Kualitas Hubungan*. 1(1).
- Susiana, & Neneng Desi Susanti. (2023). *Analisis Pola Komunikasi Interpersonal: Fondasi Pilar Keluarga Sakinah*.
- Zulkarnain, Yasril Hasbi Tanjung, Yasril Hasbi Tanjung, Asril Hanafi Hasibuan, Alim Muhadi Lubis, Fadllan Haikal, & Dionsyah. (2023). *Formulasi Pembekalan Pra Nikah bagi Generasi Z*.