



Cinta Membeku: Pasangan Serumah Terpisah Batin Menurut Hukum Perkawinan

Aina Salsabil Putra Ilyasha

Universitas Hasyim Asy'ari

Raihan Hamdan Ichrom

Universitas Hasyim Asy'ari

Arief Mukti Ramadhan

Universitas Hasyim Asy'ari

Jl. Iriyan Jaya, No. 55 Tebuireng Jombang, Jawa Timur. Kode pos 61471

putrailyasha22@gmail.com, hamdanndut4@gmail.com ariefmukti126@gmail.com

Abstract. *The phenomenon of “together but apart” describes a condition in which a married couple lives under the same roof yet loses the emotional intimacy, communication, and affection that form the essence of marriage. This study explores how religious, legal, and psychological perspectives interpret and offer solutions to marital relationships that lack emotional closeness. The discussion focuses on Islamic teachings that regard marriage as an act of worship aimed at achieving tranquility, love, and compassion; on Indonesian positive law that regulates the rights and obligations of spouses; and on psychological insights into the mental health effects of emotionally distant relationships on both partners and children. This research employs a qualitative descriptive method using a library research approach, analyzing religious literature, legal regulations, and relevant psychological studies. The findings indicate that, from an Islamic perspective, the loss of *sakinah*, *mawaddah*, and *rahmah* values signifies a disruption of the spiritual balance within the household. Legally, separation without valid reasons can be categorized as emotional neglect and may serve as a legitimate ground for divorce under Law Number 1 of 1974. Psychologically, a cold and distant relationship may lead to stress, depression, and emotional disturbances in children’s development. Therefore, a multidisciplinary approach combining religious, legal, and psychological frameworks is essential to restore marital harmony and achieve the true purpose of marriage.*

Keywords: *Marriage, Bed Separation, Marital Harmony, Family Psychology, Islamic Law, Mental Health, Couple Communication.*

Abstrak. Fenomena “bersama tapi terpisah” menggambarkan kondisi pasangan suami istri yang hidup dalam satu rumah namun kehilangan keintiman emosional, komunikasi, dan kasih sayang yang menjadi inti dari pernikahan. Penelitian ini membahas bagaimana pandangan agama, hukum, dan psikologi memaknai serta memberikan solusi terhadap kondisi rumah tangga yang kehilangan kedekatan batin tersebut. Fokus kajian diarahkan pada pemahaman nilai-nilai keagamaan Islam yang menempatkan pernikahan sebagai ibadah untuk mewujudkan ketenangan, cinta, dan kasih sayang; pada analisis hukum positif Indonesia yang mengatur hak dan kewajiban suami istri; serta pada telaah psikologis mengenai dampak hubungan yang dingin terhadap kesejahteraan mental pasangan dan perkembangan anak. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka, melalui analisis terhadap literatur keagamaan, peraturan perundang-undangan, dan kajian psikologis yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam perspektif Islam, hilangnya nilai *sakinah*, *mawaddah*, dan *rahmah* menandakan terganggunya keseimbangan spiritual rumah tangga. Dari sisi hukum, pisah ranjang tanpa alasan yang sah dapat dikategorikan sebagai bentuk penelantaran batin yang dapat menjadi dasar gugatan perceraian menurut Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974. Sementara itu, dari sudut pandang psikologi, hubungan yang dingin berpotensi menimbulkan stres, depresi, serta gangguan perkembangan emosi pada anak. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan multidisipliner yang menggabungkan nilai keagamaan, hukum, dan psikologi untuk memulihkan keharmonisan dan mencapai tujuan pernikahan yang hakiki.

Kata kunci: *Pernikahan, Pisah Ranjang, Keharmonisan Rumah Tangga, Psikologi Keluarga, Hukum Islam, Kesehatan Mental, Komunikasi Pasangan.*

LATAR BELAKANG

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena “bersama tapi terpisah” semakin sering ditemukan di berbagai wilayah Indonesia, baik di kota besar maupun di daerah. Fenomena ini menggambarkan kondisi pasangan suami istri yang masih tinggal satu rumah, tetapi sudah tidak lagi memiliki kedekatan emosional. Mereka mungkin tetap menjalankan kegiatan bersama seperti makan, bekerja sama mengurus rumah, atau berbicara seperlunya, namun hubungan batin, perhatian, dan kasih sayang yang dulu ada kini mulai hilang. Sekilas keadaan ini tampak wajar, tetapi sebenarnya menunjukkan adanya masalah serius dalam hubungan suami istri. Jika dibiarkan, situasi seperti ini dapat menimbulkan dampak psikologis yang berat, bukan hanya bagi pasangan, tetapi juga bagi anak-anak dan lingkungan keluarga secara keseluruhan. Permasalahan “bersama tapi terpisah” penting untuk dikaji karena menyangkut tujuan utama pernikahan, yaitu menciptakan kebahagiaan dan ketenangan hidup. Dalam ajaran Islam, pernikahan bukan hanya ikatan lahiriah, tetapi juga ikatan spiritual yang bertujuan membangun sakinah (ketenangan), mawaddah (cinta), dan rahmah (kasih sayang). Jika unsur-unsur tersebut hilang, maka pernikahan kehilangan makna dan fungsinya. Dari sisi hukum, keadaan ini dapat dianggap sebagai bentuk pengabaian terhadap kewajiban suami atau istri sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan. Sementara dari sisi psikologi, hubungan yang kehilangan kedekatan emosional dapat menimbulkan stres, perasaan kesepian, dan gangguan mental, baik bagi pasangan maupun anak-anak. Karena itu, pembahasan mengenai fenomena ini perlu dilakukan secara menyeluruh dengan memperhatikan pandangan agama, hukum, dan psikologi, agar solusi yang ditawarkan dapat membantu pasangan memulihkan keharmonisan rumah tangga.

KAJIAN TEORITIS

1. Pernikahan Dalam Perspektif Hukum Islam

Dalam pandangan Islam, pernikahan dipahami sebagai ikatan lahir dan batin yang bertujuan membangun ketenangan, cinta, dan kasih sayang. Ikatan ini bukan hanya hubungan sosial, tetapi juga ibadah yang menuntut keseimbangan antara hak dan kewajiban fisik maupun emosional. Konsep *nushuz* yang dibahas para ulama, seperti *Wahbah al-Zuhayli*, menjelaskan bahwa ketidakharmonisan

muncul ketika salah satu pihak tidak memenuhi kewajibannya. QS. An-Nisa' ayat 34 memberikan tahapan penyelesaian, mulai dari nasihat hingga pisah ranjang sementara sebagai langkah perbaikan, bukan sebagai bentuk hukuman atau penelantaran.

Karena itu, fenomena “bersama tapi terpisah” menunjukkan hilangnya nilai spiritual dalam pernikahan dan bertentangan dengan tujuan sakral yang diajarkan Islam.

2. Hukum Perkawinan dan Kewajiban Suami-Istri

Hukum perkawinan di Indonesia, sebagaimana diatur dalam UU No. 1 Tahun 1974 dan PP No. 9 Tahun 1975, memandang pernikahan sebagai ikatan lahir dan batin yang menciptakan hak dan kewajiban timbal balik, termasuk pemenuhan nafkah lahir maupun batin. Jika salah satu pihak mengabaikan kewajiban batin tanpa alasan yang dibenarkan, kondisi tersebut dapat dianggap sebagai penelantaran dan menjadi alasan sah untuk perceraian, terutama bila pisah ranjang terjadi lama dan tanpa kesepakatan sehingga menunjukkan tidak tercapainya keharmonisan rumah tangga. Dalam praktik peradilan agama, pisah ranjang sering dijadikan bukti keretakan hubungan, namun pengadilan tetap mewajibkan proses mediasi terlebih dahulu sebagai upaya penyelesaian sebelum perceraian ditempuh sebagai pilihan terakhir.

3. Psikologi Keluarga dan Hubungan Interpersonal

Teori psikologi keluarga menegaskan bahwa kualitas pernikahan sangat dipengaruhi oleh kedekatan emosional, komunikasi yang sehat, dan keintiman fisik, karena ketiganya berperan penting dalam kestabilan mental pasangan. Penelitian Troxel menunjukkan bahwa konflik rumah tangga dapat mengganggu tidur, meningkatkan stres, dan memicu masalah psikologis. Fenomena *silent divorce*, ketika pasangan berhenti berbagi perasaan dan kehilangan dukungan emosional, sering menimbulkan depresi, kecemasan, dan rendah diri. Dari sudut pandang *family system*, ketidakharmonisan orang tua juga berdampak pada anak, yang dapat mengalami kecemasan, ketidakstabilan emosi, serta pandangan negatif terhadap hubungan di masa depan.

4. Komunikasi Interpersonal dalam Kehidupan Pernikahan

konflik dalam hubungan sering muncul akibat ketidakmampuan pasangan mengelola emosi, penggunaan gaya komunikasi yang agresif atau pasif, serta kecenderungan menghindari percakapan penting, sehingga menimbulkan jarak emosional. Pendekatan *non-violent communication* (NVC) dianggap efektif karena mendorong penggunaan ungkapan perasaan daripada menyalahkan, sehingga membantu menciptakan dialog yang empatik. Dengan memperbaiki pola komunikasi seperti ini, keintiman dan kedekatan emosional pasangan dapat dipulihkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan yuridis normatif, yaitu jenis penelitian kualitatif yang berfokus pada kajian terhadap norma-norma hukum yang tertuang dalam peraturan perundang-undangan, putusan pengadilan, serta prinsip-prinsip hukum yang berlaku dan berkembang di masyarakat. Penelitian ini menggunakan pendekatan statute approach (mengkaji undang-undang dan peraturan) dan comparative approach antara hukum Islam dan hukum positif mengenai fenomena pisah ranjang atau silent divorce dalam rumah tangga. Sumber data terdiri dari:

1. Hukum primer: Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, Peraturan Pemerintah Nomor 9 Tahun 1975, Kompilasi Hukum Islam, dan putusan pengadilan agama terkait penelantaran batin.
2. Hukum sekunder: artikel jurnal, buku, hasil penelitian tentang nushuz, silent divorce, serta literatur fiqh dan psikologi keluarga.
3. Hukum tersier: kamus hukum, ensiklopedia, dan catatan kaki yang mendukung analisis.

Analisis data dilakukan secara kualitatif-deskriptif, yaitu dengan menginterpretasikan teks hukum, membandingkan pandangan para ahli dari hukum Islam dan hukum positif, serta menarik kesimpulan konseptual mengenai akibat hukum dan nilai moral dari fenomena “pasangan serumah namun terpisah batin.”

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Fenomena “Bersama tapi Terpisah”: Pisah Batin dalam Rumah Tangga

Hasil pengamatan dan sejumlah penelitian menunjukkan adanya fenomena yang semakin sering terjadi dalam kehidupan rumah tangga modern: pasangan suami istri yang masih tinggal satu atap, namun sebenarnya sudah tidak

lagi dekat secara batin. Kondisi ini dikenal dengan istilah silent divorce atau emotional divorce keadaan di mana dua orang yang masih berstatus menikah hidup berdampingan tanpa keintiman, komunikasi, atau kasih sayang yang hangat. Mereka terlihat seperti pasangan yang utuh di mata orang lain, tetapi sesungguhnya terpisah secara emosional.

Tanda-tanda umum dari hubungan yang membeku ini cukup jelas. Pasangan sering tidur di kamar terpisah tanpa alasan medis, berbicara hanya jika perlu, dan jarang menghabiskan waktu bersama. Percakapan yang dulunya hangat kini hanya sebatas urusan rumah tangga seperti anak, uang belanja, atau pekerjaan. Sentuhan dan perhatian pun perlahan menghilang.

Berbeda dengan sleep divorce yang dilakukan karena alasan kesehatan atau kualitas tidur, pisah ranjang dalam konteks emosional justru mencerminkan adanya jarak spiritual dan batin. Artinya, masalah ini bukan soal fisik, melainkan karena hubungan yang kehilangan makna dan arah.

2. Pandangan Islam: Pisah Ranjang Sebagai Ujian, Bukan Hukuman

Dalam ajaran Islam, pernikahan bukan sekadar kontrak sosial, melainkan perjanjian suci (*mitsaqan ghalizha*) antara dua insan untuk membangun kehidupan yang penuh ketenangan (*sakinah*), cinta (*mawaddah*), dan kasih sayang (*rahmah*). Hal ini ditegaskan dalam QS. Ar-Rum ayat 21 dan QS. An-Nisa' ayat 34.

Ketika muncul masalah atau ketidakharmonisan dalam rumah tangga misalnya istri menunjukkan sikap *nushūz* (menentang atau menjauh dari kewajiban) Al-Qur'an memberikan langkah-langkah penyelesaian yang bertahap: pertama menasihati dengan baik, kemudian berpisah ranjang, dan jika tetap tidak berhasil, baru mengambil tindakan berikutnya sesuai batas syariat.

Para ulama tafsir klasik seperti Al-Tabari dan Al-Qurthubi menekankan bahwa pisah ranjang bukan bentuk hukuman atau penghinaan, tetapi sarana untuk memberi ruang bagi keduanya menenangkan diri dan memperbaiki niat. Ulama kontemporer seperti Wahbah al-Zuhayli menambahkan bahwa langkah ini tidak boleh dilakukan terlalu lama, karena dapat menimbulkan penelantaran batin yang justru memperburuk keadaan.

Dalam pandangan fiqh modern, tindakan pisah ranjang harus dibatasi waktunya dan hanya boleh digunakan untuk memperbaiki hubungan, bukan untuk menghukum pasangan. Jika dilakukan terus-menerus, hal itu dapat menyalahi prinsip keadilan dan kasih sayang yang menjadi dasar rumah tangga.

3. Aspek Hukum Positif di Indonesia: Pisah Ranjang dan Konsekuensi Hukumnya

Dari sudut pandang hukum nasional, Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan menegaskan bahwa hubungan suami-istri adalah ikatan lahir dan batin. Artinya, selain tanggung jawab finansial, ada pula tanggung jawab moral dan emosional yang tidak boleh diabaikan. Suami wajib memberi nafkah lahir dan batin, sementara istri berkewajiban menjaga keharmonisan rumah tangga

Peraturan Pemerintah Nomor 9 Tahun 1975 kemudian memperjelas bahwa pertengkaran terus-menerus atau penolakan hidup bersama bisa menjadi alasan sah untuk perceraian. Dalam praktik di pengadilan agama, kasus pisah ranjang yang berlangsung lama sering dianggap sebagai tanda bahwa hubungan sudah tidak harmonis lagi. Namun, sebelum perkara diputus, pengadilan akan mewajibkan mediasi agar pasangan diberi kesempatan memperbaiki hubungan.

Hal ini menunjukkan bahwa hukum positif di Indonesia sejalan dengan prinsip Islam: penelantaran batin adalah pelanggaran terhadap makna pernikahan. Karena itu, pisah ranjang yang dilakukan tanpa niat memperbaiki hubungan dapat menjadi dasar hukum untuk perceraian.

4. Dampak Psikologis dan Sosial dari Hubungan yang Membeku

Hasil penelitian psikologi keluarga menunjukkan bahwa ketika hubungan suami-istri kehilangan keintiman dan kedekatan emosional, dampaknya bisa sangat besar. Pasangan yang jarang berkomunikasi dengan hangat atau sering berselisih mengalami peningkatan risiko stres, gangguan kecemasan, bahkan depresi. Kurangnya sentuhan dan kasih sayang juga berpengaruh pada kualitas tidur serta menurunkan kebahagiaan dalam kehidupan pernikahan.

Anak-anak dalam keluarga seperti ini pun ikut merasakan dampaknya. Meskipun tidak ada pertengkaran fisik, mereka bisa merasakan “keinginan” suasana rumah. Anak menjadi mudah cemas, tidak percaya diri, dan sulit berempati terhadap orang lain. Dalam jangka panjang, mereka mungkin meniru pola hubungan yang sama ketika dewasa, sehingga siklus hubungan tanpa kehangatan terus berulang.

Di sisi sosial, keluarga yang hidup “bersama tapi terpisah” sering menghadapi tekanan dari lingkungan. Tetangga, keluarga besar, atau teman sering kali ikut berkomentar dan memperkeruh keadaan. Akibatnya, pasangan semakin tertekan dan sulit menemukan solusi yang sehat.

5. Studi Kasus: Ketika Hubungan Berubah Menjadi Transaksi

Sebagai ilustrasi, dapat disimak kasus seorang suami (A) yang mengeluhkan istrinya (B). Sang istri menolak berhubungan suami istri kecuali jika diberi uang atau hadiah tertentu. Hubungan mereka pun menjadi seperti transaksi jual beli, bukan lagi kasih sayang.

Suami sudah mencoba berbagai cara dari nasihat hingga mediasi keluarga namun tidak berhasil. Akhirnya, ia memilih tidur di kamar terpisah karena hubungan makin memburuk, bahkan anak mereka ikut menjadi cemas dan murung. Setelah semua upaya gagal, suami mengajukan gugatan cerai.

Kasus ini menunjukkan pergeseran nilai dalam rumah tangga modern: hubungan suami istri yang seharusnya didasari cinta dan tanggung jawab berubah menjadi hubungan materialistik. Dalam perspektif Islam, tindakan istri yang menolak tanpa alasan yang sah tergolong *nushūz* (pembangkangan), sedangkan dalam hukum positif, perbuatan itu bisa dianggap penelantaran batin dan menjadi alasan perceraian (PP No. 9 Tahun 1975).

6. Upaya Pemulihan dan Solusi: Menyembuhkan Luka Emosional Bersama

Memulihkan hubungan yang membeku membutuhkan kesadaran dan kerja sama dari kedua pihak. Langkah pertama adalah membuka komunikasi jujur tanpa saling menyalahkan. Gunakan bahasa empatik seperti “*Saya merasa kecewa ketika...*” daripada “*Kamu selalu...*” agar pasangan tidak defensif.

Kedua, ciptakan kembali kebiasaan kecil yang menumbuhkan kedekatan: makan bersama, saling menyentuh, berdoa, atau sekadar mengobrol sebelum tidur. Sentuhan sederhana seperti pelukan atau genggam tangan dapat menghangatkan hati yang beku.

Ketiga, libatkan nilai spiritual. Dalam Islam, salat berjamaah, berdzikir, dan mengingat tujuan pernikahan sebagai ibadah dapat memperkuat ikatan batin. Jika masalah tidak kunjung selesai, pasangan dapat mencari bantuan dari konselor pernikahan atau terapis profesional. Konseling dapat membantu memahami kebutuhan emosional masing-masing dan memperbaiki pola komunikasi yang rusak.

Dari sisi hukum dan sosial, lembaga agama, konselor keluarga, serta pengadilan agama perlu bekerja sama membentuk sistem pendampingan dan edukasi rumah tangga. Dengan demikian, pasangan tidak langsung menuju perceraian, tetapi diberi ruang untuk memperbaiki hubungan secara terarah. Langkah-langkah ini membutuhkan waktu dan ketulusan. Hubungan yang retak tidak bisa diperbaiki dalam semalam, tetapi dengan niat yang baik, komunikasi yang terbuka, dan dukungan spiritual, pasangan dapat menghangatkan kembali cinta yang membeku.

KESIMPULAN DAN SARAN

Fenomena “bersama tapi terpisah” atau *silent divorce* mencerminkan krisis emosional yang semakin sering terjadi dalam rumah tangga modern, di mana pasangan masih tinggal serumah tetapi kehilangan kedekatan batin, komunikasi, dan kasih sayang. Berdasarkan kajian multidisipliner, fenomena ini dapat dipandang sebagai bentuk penelantaran batin yang mengancam tujuan pernikahan untuk mewujudkan ketenangan (*sakinah*), cinta (*mawaddah*), dan kasih sayang (*rahmah*). Dalam perspektif Islam, pisah ranjang seharusnya menjadi sarana introspeksi, bukan hukuman, sementara hukum positif Indonesia menegaskan bahwa suami-istri memiliki kewajiban lahir dan batin yang harus dipenuhi, dan pengabaian terhadapnya dapat menjadi alasan sah perceraian. Dari sisi psikologis, hilangnya keintiman dapat menimbulkan stres, depresi, dan gangguan emosional pada pasangan maupun anak-anak, serta memperburuk hubungan sosial di lingkungan sekitar. Karena itu, upaya penyembuhan hubungan yang membeku perlu

dilakukan secara terpadu melalui pendekatan spiritual, psikologis, dan hukum, agar pasangan dapat memulihkan kembali kehangatan, saling pengertian, serta tujuan hakiki pernikahan sebagai sumber ketenangan dan kebahagiaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada penelitian ini, saya menyampaikan terima kasih kepada dosen pengampu yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik. Ucapan terima kasih juga saya tujukan kepada teman-teman yang telah membantu dan memberikan dukungan hingga artikel ini dapat diselesaikan meskipun masih jauh dari kesempurnaan. Semoga kontribusi dan bantuan yang diberikan menjadi dorongan bagi saya untuk terus memperbaiki kualitas penelitian di masa mendatang.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Qur'an. (n.d.). QS. An-Nisa' 34–38.
- Al-Qur'an. (n.d.). QS. An-Nisa' 34.
- Shukla, D. K. (2023). Sleep divorce related to relationships and emotional behaviour. Assistant Professor, Department of Psychology, Mahatma Gandhi Kashi Vidyapith University.
- Troxel, W. M., Robles, T. F., Hall, M., & Buysse, D. J. (2007). Marital quality and the marital bed: Examining the covariation between relationship quality and sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 11(5), 389–404.
- Kawakib, K. (2017). Konsep nushuz suami istri pandangan Wahbah Al-Zuhaili perspektif gender. Tesis tidak diterbitkan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Republik Indonesia. (1974). Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Republik Indonesia. (1975). Peraturan Pemerintah Nomor 9 Tahun 1975 tentang Pelaksanaan Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Republik Indonesia. (1997). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 1997 tentang Pendaftaran Tanah. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Republik Indonesia. (2023). Undang-Undang Nomor 1 Tahun 2023 tentang Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP). Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.