



Dinamika Konflik Rumah Tangga Pasangan Muda: Pendekatan Konseling Islam dan Spiritualitas

Hanifah Muthmainnah Nst¹, Kareena Syafura², Muhammad Khaidir³

^{1,2,3} Universitas Islam Ar-Raniry, Indonesia

Corresponding Author : ✉ 240213072@student.ar-raniry.ac.id

ABSTRACT

Dinamika konflik dalam rumah tangga pasangan muda merupakan fenomena yang semakin kompleks di tengah perubahan sosial, budaya, serta perkembangan teknologi digital. Banyak pasangan muda memasuki pernikahan tanpa kesiapan emosional, kematangan psikologis, pemahaman peran, serta keterampilan komunikasi interpersonal yang memadai, sehingga rentan mengalami konflik berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dinamika konflik rumah tangga pada pasangan muda serta menganalisis peran konseling Islam dan spiritualitas dalam mengatasinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research), yaitu dengan mengkaji, menganalisis, dan mensintesis berbagai literatur ilmiah yang relevan, baik berupa jurnal, buku, maupun hasil penelitian terdahulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik dalam rumah tangga pasangan muda dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain komunikasi yang tidak efektif, ketidakstabilan emosi, tekanan ekonomi, serta pengaruh lingkungan sosial dan media digital. Konseling Islam memiliki peran strategis dalam membantu pasangan mengelola konflik melalui integrasi pendekatan psikologis dan nilai-nilai spiritual. Pendekatan ini menekankan pentingnya kesabaran, musyawarah, kasih sayang, tanggung jawab, serta penguatan keimanan dalam kehidupan rumah tangga. Spiritualitas berfungsi sebagai fondasi utama dalam membangun ketahanan keluarga, sehingga pasangan tidak hanya mampu menyelesaikan konflik secara konstruktif, tetapi juga menjaga keharmonisan dalam jangka panjang. Dengan demikian, konseling Islam tidak hanya berfungsi sebagai solusi kuratif, tetapi juga preventif dalam membentuk keluarga sakinah, mawaddah, warahmah.

Keywords

Konflik Rumah Tangga, Pasangan Muda, Konseling Islam, Spiritualitas, Keluarga Sakinah.



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan institusi sakral dalam kehidupan manusia yang tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan biologis dan sosial, tetapi juga sebagai sarana ibadah dalam perspektif Islam. Dalam ajaran Islam, pernikahan bertujuan untuk membentuk keluarga yang harmonis, penuh kasih sayang, serta dilandasi nilai-nilai sakinah, mawaddah, dan warahmah. Namun,

realitas kehidupan menunjukkan bahwa tidak semua pasangan mampu menjalani kehidupan rumah tangga secara ideal, terutama bagi pasangan yang menikah di usia muda (Fauziah et al., 2020; Subhi & Sunyoto, 2025).

Pasangan muda umumnya berada pada fase perkembangan emosional dan psikososial yang belum sepenuhnya matang. Pada tahap ini, individu masih dalam proses pencarian jati diri, penguatan identitas, serta penyesuaian terhadap peran sosial baru. Kondisi tersebut menyebabkan pasangan muda rentan mengalami konflik dalam rumah tangga, baik yang bersifat ringan maupun kompleks. Konflik yang muncul sering kali dipicu oleh perbedaan karakter, kurangnya pemahaman terhadap peran dan tanggung jawab sebagai suami dan istri, serta ketidaksiapan dalam menghadapi dinamika kehidupan pernikahan (Abid et al., 2025).

Selain faktor internal, konflik rumah tangga pasangan muda juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang semakin kompleks di era modern. Tekanan ekonomi, tuntutan sosial, serta perubahan gaya hidup menjadi tantangan tersendiri dalam mempertahankan keharmonisan hubungan. Di sisi lain, perkembangan teknologi digital turut membawa dampak signifikan terhadap dinamika hubungan pasangan. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menurunkan kualitas komunikasi interpersonal, memicu kesalahpahaman, bahkan membuka peluang terjadinya konflik seperti kecemburuan dan perselingkuhan (Khoiriyah, 2025; Sakinah & Hasanah, 2020).

Fenomena meningkatnya konflik bahkan perceraian di kalangan pasangan muda menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan ideal pernikahan dengan realitas yang dihadapi. Banyak pasangan memasuki pernikahan tanpa bekal pengetahuan yang cukup mengenai kehidupan rumah tangga, seperti kemampuan komunikasi, manajemen konflik, serta pengelolaan emosi. Akibatnya, permasalahan yang seharusnya dapat diselesaikan secara konstruktif justru berkembang menjadi konflik berkepanjangan yang mengancam keutuhan keluarga (Hawari, 2016; Fauziah et al., 2020).

Dalam konteks ini, diperlukan suatu pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual. Konseling Islam hadir sebagai alternatif solusi yang mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dengan pendekatan ilmiah dalam membantu individu maupun pasangan mengatasi permasalahan kehidupan. Konseling Islam tidak hanya bertujuan menyelesaikan konflik secara praktis, tetapi juga membimbing individu untuk memahami makna kehidupan pernikahan sebagai bagian dari ibadah kepada Allah SWT (Maslikhah et al., 2025; Azani et al., 2022).

Pendekatan konseling Islam menekankan pentingnya nilai-nilai seperti kesabaran, keikhlasan, kasih sayang, musyawarah, serta tanggung jawab dalam

membangun hubungan yang harmonis. Selain itu, konseling ini juga mendorong pasangan untuk memperkuat spiritualitas melalui peningkatan iman, ibadah, dan akhlak. Spiritualitas yang kuat diyakini mampu menjadi fondasi dalam menghadapi berbagai konflik dan tantangan dalam rumah tangga, sehingga pasangan tidak hanya bertahan secara emosional, tetapi juga memiliki ketahanan spiritual yang kokoh (Maslikhah et al., 2025; Subhi & Sunyoto, 2025).

Dengan demikian, kajian mengenai dinamika konflik rumah tangga pasangan muda menjadi penting untuk dilakukan, khususnya dalam perspektif konseling Islam dan spiritualitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor penyebab konflik pada pasangan muda serta menganalisis peran konseling Islam dan spiritualitas dalam mengatasi konflik tersebut. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling Islam, serta menjadi referensi praktis bagi pasangan muda dalam membangun rumah tangga yang harmonis dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*), yaitu suatu pendekatan yang bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui analisis berbagai sumber literatur ilmiah. Data diperoleh dari jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta buku yang relevan dengan topik konflik rumah tangga pasangan muda dan konseling Islam. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran konseptual yang komprehensif mengenai dinamika konflik serta solusi berbasis nilai-nilai spiritual dalam Islam (Abid et al., 2025; Maslikhah et al., 2025; Subhi & Sunyoto, 2025).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kegiatan menelaah, membaca, dan mengkaji secara kritis berbagai sumber pustaka yang berkaitan dengan topik penelitian. Sumber-sumber tersebut mencakup kajian tentang komunikasi dalam keluarga, faktor penyebab konflik rumah tangga, serta pengaruh perkembangan teknologi terhadap relasi pasangan. Beberapa penelitian juga menyoroti fenomena perselingkuhan dan tantangan relasi pada generasi muda di era digital sebagai bagian dari dinamika konflik modern (Khoiriyah, 2025; Sakinah & Hasanah, 2020; Fauziah et al., 2020).

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan cara mengidentifikasi, mengelompokkan, serta mensintesis berbagai konsep dan temuan penelitian untuk memperoleh pemahaman yang utuh. Proses analisis juga melibatkan integrasi perspektif psikologis dan spiritual dalam konseling Islam, khususnya dalam pengelolaan emosi, stres, serta penguatan nilai-nilai keimanan dalam keluarga. Dengan demikian, hasil analisis diharapkan mampu

memberikan gambaran komprehensif mengenai peran konseling Islam dalam membangun ketahanan dan keharmonisan rumah tangga pasangan muda (Hawari, 2016; Azani et al., 2022; Maslikhah et al., 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dinamika konflik dalam rumah tangga pasangan muda menunjukkan pola yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Konflik yang terjadi tidak hanya berkaitan dengan persoalan sederhana, tetapi juga mencerminkan ketidaksiapan pasangan dalam menghadapi realitas kehidupan pernikahan yang penuh tuntutan.

Dinamika Konflik Rumah Tangga Pasangan Muda

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konflik dalam rumah tangga pasangan muda umumnya dipicu oleh kurangnya kesiapan emosional dan psikologis. Pasangan muda sering kali belum memiliki kematangan dalam mengelola emosi, sehingga cenderung bereaksi secara impulsif ketika menghadapi perbedaan pendapat. Kondisi ini diperparah oleh minimnya pengalaman dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif, sehingga masalah kecil dapat berkembang menjadi pertengkaran yang lebih besar. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa kesiapan mental dan emosional merupakan faktor penting dalam keberhasilan kehidupan rumah tangga (Abid et al., 2025).

Selain itu, perbedaan karakter dan latar belakang keluarga juga menjadi faktor penting dalam memicu konflik. Setiap individu membawa nilai, kebiasaan, dan pola komunikasi yang berbeda ke dalam pernikahan. Ketika perbedaan tersebut tidak dikelola dengan baik, maka akan menimbulkan kesalahpahaman yang berulang. Kurangnya kemampuan dalam beradaptasi dan saling memahami menjadi hambatan utama dalam membangun hubungan yang harmonis (Abid et al., 2025).

Faktor komunikasi menjadi aspek yang paling dominan dalam dinamika konflik rumah tangga. Banyak pasangan muda belum mampu membangun komunikasi yang terbuka, jujur, dan empatik. Mereka cenderung menyimpan perasaan, menghindari pembicaraan penting, atau justru mengekspresikan emosi secara berlebihan. Akibatnya, konflik tidak terselesaikan secara tuntas dan berpotensi muncul kembali dalam bentuk yang lebih besar (Sakinah & Hasanah, 2020).

Di samping itu, tekanan ekonomi juga menjadi pemicu konflik yang cukup signifikan. Keterbatasan finansial, ketidakstabilan pekerjaan, serta perbedaan dalam pengelolaan keuangan sering kali menimbulkan ketegangan dalam hubungan suami istri. Pada pasangan muda, kondisi ini semakin kompleks

karena mereka masih dalam tahap membangun stabilitas ekonomi, sehingga rentan mengalami stres yang berdampak pada hubungan interpersonal (Hawari, 2016).

Pengaruh perkembangan teknologi digital turut memperbesar dinamika konflik dalam rumah tangga. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi kualitas interaksi langsung antar pasangan. Selain itu, adanya interaksi dengan pihak luar melalui media digital dapat memicu kecemburuan, ketidakpercayaan, bahkan perselingkuhan. Fenomena ini diperkuat oleh kajian tentang perselingkuhan pada generasi Z yang menunjukkan meningkatnya potensi konflik akibat interaksi digital yang tidak terkontrol (Khoiriyah, 2025).

Lebih jauh lagi, penggunaan teknologi yang tidak bijak dapat menyebabkan melemahnya ikatan emosional dalam keluarga. Interaksi yang seharusnya dilakukan secara langsung sering tergantikan oleh komunikasi digital yang cenderung dangkal. Hal ini berdampak pada menurunnya empati, kedekatan, serta kualitas hubungan antar pasangan (Maslikhah et al., 2025).

Peran Konseling Islam dalam Mengelola Konflik Rumah Tangga

Konseling Islam hadir sebagai pendekatan yang komprehensif dalam membantu pasangan muda mengelola konflik rumah tangga. Berdasarkan hasil kajian, konseling Islam tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai proses pembinaan yang berkelanjutan dalam membentuk kepribadian dan hubungan yang sehat (Subhi & Sunyoto, 2025).

Pendekatan konseling Islam menekankan integrasi antara aspek psikologis dan spiritual. Dalam konteks ini, konflik tidak hanya dipandang sebagai masalah interpersonal, tetapi juga sebagai bagian dari ujian kehidupan yang memiliki nilai pembelajaran. Oleh karena itu, penyelesaian konflik tidak hanya berfokus pada solusi praktis, tetapi juga pada pembentukan sikap dan perilaku yang sesuai dengan ajaran Islam (Azani et al., 2022).

Beberapa prinsip utama dalam konseling Islam yang relevan dalam mengatasi konflik rumah tangga antara lain:

- a. Musyawarah (syura) sebagai metode dalam mengambil keputusan bersama
- b. Kesabaran (sabr) dalam menghadapi perbedaan dan ujian
- c. Kasih sayang (rahmah) sebagai landasan hubungan suami istri
- d. Keadilan ('adl) dalam memperlakukan pasangan secara seimbang
- e. Tanggung jawab (amanah) dalam menjalankan peran masing-masing

Melalui penerapan prinsip-prinsip tersebut, konseling Islam membantu pasangan untuk mengembangkan pola komunikasi yang lebih sehat, meningkatkan empati, serta memperkuat komitmen dalam pernikahan. Selain itu, konseling Islam juga mendorong pasangan untuk menyelesaikan konflik

secara damai tanpa kekerasan, serta menghindari sikap egois yang dapat merusak hubungan (Subhi & Sunyoto, 2025; Maslikhah et al., 2025).

Konseling Islam juga memiliki peran preventif yang sangat penting, terutama melalui edukasi pranikah. Dengan memberikan pemahaman mengenai kehidupan rumah tangga sebelum menikah, pasangan dapat lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan yang mungkin muncul. Hal ini dapat mengurangi risiko konflik dan meningkatkan kualitas hubungan sejak awal pernikahan (Fauziah et al., 2020).

Peran Spiritualitas dalam Memperkuat Ketahanan Rumah Tangga

Spiritualitas merupakan aspek fundamental dalam kehidupan rumah tangga yang berperan sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi konflik. Dalam perspektif Islam, spiritualitas mencakup hubungan manusia dengan Allah SWT yang tercermin dalam keimanan, ibadah, dan akhlak.

Hasil kajian menunjukkan bahwa pasangan yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola konflik secara bijaksana. Mereka memiliki kesadaran bahwa pernikahan bukan hanya hubungan duniawi, tetapi juga bagian dari ibadah yang harus dijaga. Kesadaran ini mendorong pasangan untuk bersikap sabar, saling memaafkan, serta menghindari tindakan yang dapat merusak hubungan (Azani et al., 2022).

Praktik spiritual seperti salat berjamaah, membaca Al-Qur'an, serta berdiskusi tentang nilai-nilai keislaman dalam keluarga dapat memperkuat ikatan emosional dan spiritual antar pasangan. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kualitas hubungan dengan Allah, tetapi juga mempererat hubungan antar anggota keluarga (Maslikhah et al., 2025).

Namun, Maslikhah et al., (2025) juga menyebutkan di era digital, praktik spiritual dalam keluarga sering kali mengalami penurunan. Kesibukan dengan teknologi menyebabkan berkurangnya waktu untuk ibadah dan interaksi spiritual. Hal ini menunjukkan pentingnya upaya untuk mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari strategi menjaga keharmonisan rumah tangga.

Integrasi Konseling Islam dan Spiritualitas sebagai Solusi Holistik

Integrasi antara konseling Islam dan spiritualitas menghasilkan pendekatan yang holistik dalam mengatasi konflik rumah tangga pasangan muda. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah secara jangka pendek, tetapi juga pada pembentukan karakter dan ketahanan keluarga dalam jangka panjang (Maslikhah et al., 2025; Subhi & Sunyoto, 2025).

Dengan menggabungkan teknik konseling modern dan nilai-nilai spiritual, pasangan dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai konflik yang dihadapi. Mereka tidak hanya diajak untuk mencari solusi, tetapi

juga untuk memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas hubungan secara menyeluruh. Pendekatan ini terbukti efektif dalam:

- a. Mencegah konflik melalui penguatan nilai dan pemahaman sejak awal
- b. Menyelesaikan konflik dengan cara yang bijaksana dan beretika
- c. Membangun ketahanan keluarga yang kuat secara emosional dan spiritual

Dengan demikian, konseling Islam dan spiritualitas dapat menjadi solusi strategis dalam menghadapi dinamika konflik rumah tangga pasangan muda di era modern. Pendekatan ini relevan untuk diterapkan karena mampu menjawab kebutuhan pasangan yang tidak hanya membutuhkan solusi praktis, tetapi juga bimbingan moral dan spiritual dalam menjalani kehidupan pernikahan (Abid et al., 2025; Maslikhah et al., 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dinamika konflik dalam rumah tangga pasangan muda merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal seperti ketidaksiapan emosional, kurangnya kematangan psikologis, serta lemahnya kemampuan komunikasi menjadi penyebab utama munculnya konflik. Sementara itu, faktor eksternal seperti tekanan ekonomi, tuntutan sosial, serta pengaruh perkembangan teknologi digital turut memperbesar potensi terjadinya konflik dalam rumah tangga.

Konflik yang terjadi pada pasangan muda umumnya berawal dari permasalahan sederhana, namun dapat berkembang menjadi konflik yang lebih besar apabila tidak dikelola dengan baik. Kurangnya keterampilan dalam menyelesaikan masalah, rendahnya kemampuan mengelola emosi, serta minimnya pemahaman terhadap peran dan tanggung jawab dalam pernikahan menjadi faktor yang memperparah situasi. Dalam konteks ini, konflik bukan hanya sekadar pertentangan antar individu, tetapi juga mencerminkan ketidaksiapan pasangan dalam menghadapi realitas kehidupan rumah tangga.

Konseling Islam terbukti memiliki peran yang signifikan dalam membantu pasangan muda mengelola konflik rumah tangga. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah secara praktis, tetapi juga menekankan pembentukan sikap dan perilaku berdasarkan nilai-nilai ajaran Islam. Prinsip-prinsip seperti kesabaran, musyawarah, kasih sayang, keadilan, dan tanggung jawab menjadi landasan utama dalam proses penyelesaian konflik. Dengan pendekatan ini, pasangan tidak hanya mampu menyelesaikan konflik, tetapi juga dapat membangun hubungan yang lebih sehat, harmonis, dan berkelanjutan.

Selain itu, spiritualitas memiliki peran yang sangat penting dalam memperkuat ketahanan rumah tangga. Spiritualitas yang tercermin dalam keimanan, ibadah, dan akhlak menjadi fondasi utama dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan pernikahan. Pasangan yang memiliki kedekatan spiritual cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, bersikap sabar, serta menyelesaikan konflik dengan cara yang bijaksana dan konstruktif. Spiritualitas juga membantu pasangan memaknai pernikahan sebagai bagian dari ibadah, sehingga mendorong mereka untuk menjaga dan mempertahankan hubungan dengan penuh tanggung jawab.

Integrasi antara konseling Islam dan spiritualitas menghasilkan pendekatan yang holistik dalam mengatasi konflik rumah tangga pasangan muda. Pendekatan ini tidak hanya bersifat kuratif dalam menyelesaikan konflik yang telah terjadi, tetapi juga preventif dalam mencegah munculnya konflik di masa depan. Dengan demikian, konseling Islam dan spiritualitas dapat menjadi solusi strategis dalam membangun ketahanan keluarga serta menciptakan rumah tangga yang sakinah, mawaddah, dan warahmah.

PENGAKUAN/PENGHARGAAN

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Muslima, S.Ag., M.Ed selaku Dosen Pembimbing atas dukungan, kesempatan, serta fasilitas yang telah diberikan dalam penelitian ini. Kerja sama yang terjalin menjadi landasan penting dalam keberhasilan penyusunan penelitian ini dan penulis sangat menghargai keterbukaan, dukungan, dan kepercayaan yang telah diberikan oleh Dosen Pembimbing selama penelitian berlangsung.

Penulis berharap dengan hasil penelitian ini mampu memberikan kontribusi berkelanjutan dalam meningkatkan dan menjaga keharmonisan dalam jangka panjang, khususnya Civitas Akademika pada Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Islam Ar-Raniry sehingga dengan konseling Islam tidak hanya berfungsi sebagai solusi kuratif, tetapi juga preventif dalam membentuk keluarga sakinah, mawaddah, warahmah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abid, I., dkk. (2025). *Strategi bimbingan konseling Islami dalam membina rumah tangga bagi pasangan muda*. Ainara Journal.
- Azani, M., dkk. (2022). *Integrasi nilai spiritual dalam konseling keluarga Islam*. Jurnal Konseling Religi.
- Fauziah, L., dkk. (2020). *Efektivitas bimbingan pranikah dalam mempersiapkan kehidupan keluarga sakinah*. Jurnal Bimbingan Konseling Islam.

- Hawari, D. (2016). *Manajemen stres, cemas, dan depresi dalam perspektif Islam*. Jurnal Psikologi Islam.
- Khoiriyah, A. (2025). *Perselingkuhan pada pernikahan generasi Z: Analisis perspektif Islam*. Widya Bahusvarnika Journal.
- Maslikhah, I., dkk. (2025). *Konseling Islam sebagai pilar ketahanan keluarga di era digital*. JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner, 2(3), 1863-1871.
- Subhi, M. R., & Sunyoto. (2025). *Peran bimbingan dan konseling Islam dalam membangun keharmonisan rumah tangga*. Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, 7(1).
- Sakinah, U., & Hasanah, N. (2020). *Peran komunikasi dalam menjaga keharmonisan rumah tangga*. Jurnal Komunikasi dan Penyuluhan Islam.