

# Perselingkuhan pada Pernikahan Generasi Z: Analisis Permasalahan Pernikahan dalam Perspektif Islam

Azimatul Khoiriyah<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Kudus, Kudus, Indonesia

**Correspondence Email:**

azimatulkhoiriyah9@gmail.com\*

**Keywords**

Generation Z, Islamic Counseling, Marriage, Infidelity, Family Conflict.

## **Abstract**

*This study aims to analyze the effect of infidelity on the marriage of Generation Z couples from an Islamic counseling perspective, as well as to identify the factors that cause infidelity and how Islamic counseling can be a solution in overcoming these problems. The scope of the research includes the dynamics of household conflict triggered by the presence of a third party, as well as the emotional, social and spiritual responses of the affected couples. This research used a descriptive qualitative approach with data collection techniques through in-depth interviews with couples who experienced marital conflict due to infidelity, as well as with Islamic counselors and religious leaders. The data were analyzed thematically to reveal patterns related to the causes, impacts, and conflict resolution process. The results show that infidelity has a direct impact on household breakdown, increasing the risk of domestic violence, and divorce. Factors causing infidelity include weak communication, lack of emotional control, social media temptation, and lack of religious understanding. Islamic counseling plays an important role in assisting couples to restore relationships, manage emotions, and restore marital commitment through spiritual approaches and moral guidance.*

## **PENDAHULUAN**

Fenomena perselingkuhan dalam pernikahan semakin menjadi perhatian, khususnya di kalangan Generasi Z kelompok usia yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Kemajuan teknologi dan keterbukaan informasi telah memengaruhi dinamika pernikahan bagi generasi ini, yang mengalami pergeseran nilai, gaya hidup, dan ekspektasi relasi yang kompleks. Dalam konteks ini, perselingkuhan tidak hanya menjadi isu moral dan sosial, tetapi juga indikator rapuhnya ketahanan keluarga yang memiliki implikasi terhadap kesejahteraan individu dan masyarakat secara luas. (Lestari et al., 2024)

Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi berbagai faktor penyebab perselingkuhan, seperti kurangnya keteguhan dalam nilai-nilai keagamaan, komunikasi yang tidak efektif, dan ketidakstabilan emosi. Namun, mayoritas kajian masih berfokus pada pendekatan psikologis dan sosiologis, serta kurang menggali secara mendalam dimensi religiusitas dan pemahaman nilai-nilai agama, khususnya dalam konteks Islam. Padahal, bagi masyarakat Muslim, institusi pernikahan tidak hanya kontrak sosial tetapi juga ikatan spiritual yang diatur secara normatif dalam ajaran Islam.

Kesenjangan ini menunjukkan perlunya kajian yang secara spesifik menganalisis perselingkuhan dalam pernikahan Generasi Z dari perspektif Islam, yang belum banyak disentuh dalam studi-studi sebelumnya. Sebuah studi oleh Rossanti et al. (2024) menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki pandangan

yang kompleks terhadap pernikahan, dipengaruhi oleh faktor sosial, ekonomi, dan teknologi, namun belum secara eksplisit menyoroti kasus-kasus perselingkuhan di kalangan generasi muda. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki signifikansi teoritis dan praktis untuk memperkaya literatur mengenai dinamika pernikahan dengan pendekatan keislaman yang kontekstual, serta memberikan dasar argumentatif bagi penyusunan program bimbingan pernikahan yang lebih adaptif. (Rossanti et al., 2024)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang melatarbelakangi perselingkuhan dalam pernikahan Generasi Z serta mengkaji persoalan tersebut dari perspektif hukum dan etika Islam. Pertanyaan penelitian yang ingin dijawab adalah: Bagaimana Islam memandang perselingkuhan dalam pernikahan, khususnya yang terjadi di kalangan Generasi Z, dan apa saja solusi yang ditawarkan untuk menjaga ketahanan pernikahan? Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi baru dalam upaya preventif dan kuratif terhadap krisis rumah tangga yang disebabkan oleh perselingkuhan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan tujuan untuk memahami secara mendalam fenomena perselingkuhan dalam pernikahan Generasi Z dalam perspektif konseling Islam. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengkaji permasalahan sosial dan religius yang melibatkan pengalaman subyektif, nilai-nilai, serta latar belakang budaya dan spiritual individu. Subjek penelitian ini adalah pasangan Generasi Z yang pernah mengalami konflik pernikahan akibat perselingkuhan, baik sebagai pelaku maupun korban. Penelitian juga melibatkan konselor Islam dan tokoh agama sebagai informan pendukung untuk memperkaya data. Objek penelitian adalah bentuk, penyebab, dan dampak perselingkuhan dalam pernikahan generasi Z serta bagaimana pendekatan konseling Islam diterapkan untuk menyelesaikan konflik tersebut. Data dikumpulkan melalui teknik wawancara mendalam (in-depth interview) secara semi-terstruktur. Pertanyaan difokuskan pada pengalaman pasangan dalam menghadapi perselingkuhan, pemicu konflik, bentuk penyelesaian yang ditempuh, serta pandangan mereka terhadap peran nilai-nilai Islam dan konseling dalam proses pemulihan pernikahan. Wawancara dilakukan secara langsung untuk menyesuaikan dengan kondisi informan. Masing-masing sesi wawancara berdurasi antara 30 hingga 60 menit, dan direkam dengan persetujuan narasumber untuk kemudian ditranskrip dan dianalisis. Teknik ini bertujuan menggali data kualitatif yang mendalam mengenai aspek psikologis, emosional, dan spiritual dari kasus perselingkuhan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengaruh Perselingkuhan terhadap Pernikahan Generasi Z dalam Perspektif Konseling Islam**

Perselingkuhan dalam konteks pernikahan Generasi Z merupakan masalah kompleks yang tidak hanya berdampak pada hubungan antar pasangan, tetapi juga menyentuh aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Generasi Z yang tumbuh dalam era digital memiliki karakteristik yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Keterbukaan terhadap informasi dan penggunaan media sosial yang intens dapat menjadi faktor yang memperbesar peluang terjadinya perselingkuhan, baik secara emosional maupun fisik.

Dalam perspektif Islam, perselingkuhan bukan hanya bentuk pengkhianatan terhadap pasangan, tetapi juga pelanggaran terhadap janji sakral pernikahan yang disebut akad nikah. Akad nikah merupakan perjanjian yang memiliki nilai ibadah, sehingga pelanggaran terhadapnya dianggap sebagai dosa besar. Al-Qur'an menegaskan larangan mendekati zina, seperti dalam QS. Al-Isra: 32 yang berbunyi: "Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk." Ayat ini menjadi dasar kuat bahwa Islam sangat menjaga kehormatan pernikahan.

Dampak perselingkuhan pada pasangan Generasi Z cukup kompleks. Secara psikologis, korban perselingkuhan sering mengalami gangguan kecemasan, rasa rendah diri, stres akut, hingga depresi. Penelitian Yarni & Komalasari (2024) menyatakan bahwa korban mengalami dampak fisik seperti

kehilangan nafsu makan dan sulit tidur, serta dampak psikis berupa rasa marah, cemas, dan kesepian yang terus-menerus. (Yarni et al., 2024)

Konseling Islam hadir sebagai pendekatan yang sangat penting dalam mengatasi dampak perselingkuhan. Pendekatan ini tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga menyentuh nilai-nilai keagamaan, moralitas, dan kesadaran spiritual klien. Konseling Islam mendorong individu untuk bertaubat dan kembali kepada ajaran Allah sebagai titik awal perbaikan relasi. Dalam praktiknya, konseling Islam menggunakan pendekatan seperti taubat nasuha, muhasabah (introspeksi diri), serta penguatan iman melalui ibadah yang teratur. Tujuan utamanya adalah memperbaiki relasi pasangan dengan landasan iman dan takwa. Seorang konselor Islam bertugas memfasilitasi proses pemulihan dengan mengarahkan klien kepada pemahaman bahwa setiap manusia bisa berbuat salah, namun Islam juga membuka ruang ampunan selama ada itikad baik untuk memperbaiki diri.

Dalam beberapa kasus, pasangan yang berselingkuh bisa mengalami disonansi kognitif, yaitu konflik batin antara tindakan yang dilakukan dengan nilai yang dianut. Di sinilah peran konseling sangat penting. Konseling Islam membantu pelaku perselingkuhan menyadari bahwa tindakan tersebut tidak hanya merugikan pasangan, tetapi juga merusak hubungan dirinya dengan Allah. Generasi Z memiliki kecenderungan menyelesaikan masalah secara instan, sehingga sering kali tidak memiliki ketahanan dalam menghadapi konflik rumah tangga. Konseling Islam dapat menanamkan nilai kesabaran, keikhlasan, serta kesungguhan dalam memperjuangkan keutuhan rumah tangga. Dengan pendekatan yang humanis dan spiritual, konseling ini menjadi solusi yang tepat bagi pasangan muda yang menghadapi persoalan perselingkuhan.

Di sisi lain, konseling juga perlu melibatkan kedua belah pihak. Korban perselingkuhan membutuhkan ruang untuk mengekspresikan rasa sakit, sedangkan pelaku membutuhkan bimbingan untuk bertanggung jawab atas tindakannya. Konseling Islam mendorong dialog terbuka dan penuh kasih sebagai langkah membangun kembali kepercayaan yang hilang. Konseling Islam juga dapat berfungsi sebagai pencegahan (preventif), tidak hanya ketika konflik sudah terjadi. Pasangan yang menikah, khususnya di kalangan Generasi Z, perlu dibekali dengan pendidikan pra-nikah berbasis Islam yang membahas komitmen, komunikasi, dan manajemen konflik. Hal ini sangat penting untuk memperkuat fondasi spiritual dalam rumah tangga. Dengan kata lain, pengaruh perselingkuhan dalam pernikahan Generasi Z sangat merusak, namun dapat diatasi melalui pendekatan konseling Islam yang komprehensif. Peran aktif dari konselor, tokoh agama, dan lembaga keluarga sangat penting dalam membangun generasi muda yang tangguh secara spiritual dan emosional.

Akhirnya, perlu disadari bahwa membangun pernikahan bukan sekadar memenuhi kebutuhan emosional atau seksual, tetapi juga bentuk ibadah dan tanggung jawab sosial. Konseling Islam mengajarkan bahwa pernikahan adalah amanah dari Allah yang harus dijaga dengan penuh keimanan dan kesungguhan. Oleh karena itu, menghadapi perselingkuhan bukan berarti menyerah, tetapi bisa menjadi jalan untuk bertumbuh dan memperbaiki diri dengan bantuan nilai-nilai Ilahiyah.

### **Faktor Penyebab Terjadinya Perselingkuhan Dalam Pernikahan Generasi Z**

Perselingkuhan dalam pernikahan Generasi Z merupakan fenomena yang terus meningkat dan menjadi tantangan serius dalam menjaga keutuhan rumah tangga. Generasi ini hidup dalam era digital dengan akses informasi yang luas, sehingga pola pikir dan nilai-nilai mereka terhadap komitmen, kesetiaan, dan pernikahan sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan budaya populer. Salah satu penyebab utama perselingkuhan adalah kurangnya kepuasan pernikahan, baik secara emosional, seksual, maupun komunikasi. Pasangan yang merasa tidak terpenuhi kebutuhan emosionalnya cenderung mencari kenyamanan di luar rumah tangga, dan hal ini menyumbang lebih dari 50% kasus perselingkuhan dalam rumah tangga generasi muda. (Adhani & Aripudin, 2024)

Faktor media sosial juga menjadi penyumbang besar. Generasi Z sangat aktif di media sosial, dan platform seperti Instagram, WhatsApp, hingga aplikasi kencan sering kali menjadi pintu awal terjadinya perselingkuhan. Media sosial menciptakan ruang komunikasi privat yang rawan terhadap kedekatan emosional dengan pihak ketiga yang tidak sah menurut syariat Islam. Minimnya nilai religiusitas juga memegang peran penting. Dalam perspektif konseling Islam, iman yang lemah dan kurangnya pemahaman agama menyebabkan seseorang tidak memiliki kontrol diri yang kuat terhadap godaan.

Faktor kurangnya komunikasi efektif antara suami dan istri juga menjadi penyebab utama. Pasangan yang tidak terbuka, tidak membicarakan perasaan, atau tidak mampu menyelesaikan konflik secara sehat lebih rentan mengalami ketidakharmonisan. Dalam Islam, komunikasi yang jujur dan penuh kasih sayang merupakan bagian dari akhlak suami istri yang sangat dianjurkan.

Selain itu, pengaruh lingkungan sosial turut menyumbang terjadinya perselingkuhan. Lingkungan pertemanan yang permisif terhadap pergaulan bebas, atau tempat kerja yang memfasilitasi kedekatan dengan lawan jenis tanpa batasan, bisa menjadi pemicu. Islam mengajarkan pentingnya menjaga pandangan dan batas-batas interaksi untuk menghindari fitnah dan godaan. Dalam konseling Islam, faktor-faktor di atas perlu ditangani dengan pendekatan spiritual dan psikologis yang seimbang. Misalnya, konselor harus menggali latar belakang spiritual klien, menilai kekuatan hubungan dengan Allah, dan membantu pasangan menyadari kesalahan sebagai bentuk pelanggaran terhadap akad dan amanah pernikahan.

Konseling Islam juga mengajarkan tentang penguatan nilai takwa, sabar, dan qana'ah (rasa cukup) dalam hubungan. Ketika seseorang merasa cukup dan bersyukur atas pasangannya, maka godaan dari luar menjadi lebih mudah untuk dikendalikan. Nilai-nilai ini harus ditanamkan sejak pra-nikah melalui bimbingan pernikahan Islam.

Kecanduan digital dan pornografi juga disebut sebagai penyebab tersembunyi yang sering diabaikan. Generasi Z yang mengakses konten-konten seksual secara bebas menjadi terbiasa dengan fantasi, dan hal ini bisa memicu ketidakpuasan terhadap pasangan sah. Islam memandang pornografi sebagai hal yang mendekati zina dan dapat merusak hati serta pikiran.

Krisis identitas dan ketidakmatangan emosional juga turut andil. Banyak pasangan muda menikah dalam keadaan belum siap secara mental, sehingga ketika konflik muncul, mereka tidak mampu menyelesaikannya secara dewasa. Konseling Islam di sini berfungsi untuk mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual yang dibutuhkan untuk mempertahankan rumah tangga.

Tidak kalah penting, kecenderungan individualisme di kalangan Generasi Z membuat mereka lebih fokus pada pemenuhan kebutuhan pribadi ketimbang membina relasi. Ini berbanding terbalik dengan nilai Islam yang menganjurkan musyawarah dan saling mendahulukan kepentingan pasangan sebagai bentuk cinta yang diridhai Allah.

Dengan memahami faktor-faktor penyebab tersebut, pendekatan konseling Islam menjadi sangat penting sebagai bentuk solusi yang tidak hanya menyelesaikan masalah, tetapi juga membangun kembali landasan pernikahan yang sehat. Konseling harus diberikan secara kontinu, tidak hanya saat krisis, tetapi juga dalam proses bimbingan pasca-nikah untuk penguatan nilai-nilai Islami. Secara keseluruhan, penyebab perselingkuhan dalam pernikahan Generasi Z berasal dari kombinasi antara kurangnya pemahaman agama, rendahnya kualitas komunikasi, pengaruh budaya digital, dan lemahnya spiritualitas. Semua ini bisa ditangani dengan pendekatan konseling Islam yang menekankan taubat, introspeksi, perbaikan akhlak, dan pembinaan kesadaran ruhani.

### **Dampak Perselingkuhan Dalam Pernikahan Generasi Z dalam Perspektif Konseling Islam yang menyebabkan KDRT**

Perselingkuhan dalam pernikahan Generasi Z bukan hanya persoalan pelanggaran kesetiaan, melainkan bisa menjadi pemicu serius berbagai dampak destruktif, termasuk Kekerasan Dalam Rumah

Tangga (KDRT) dan perceraian. Dalam perspektif konseling Islam, dampak tersebut tidak hanya menyangkut aspek fisik dan psikis, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual dan sosial dalam keluarga. Kehadiran pihak ketiga dalam relasi pernikahan dapat memicu rasa marah, cemburu, dan kekecewaan yang mendalam, yang pada akhirnya menimbulkan konflik hebat di antara pasangan. Bila tidak dikelola dengan bijak, konflik tersebut bisa berujung pada tindak kekerasan, baik verbal, emosional, maupun fisik. Dalam Islam, kekerasan terhadap pasangan merupakan perbuatan tercela dan bertentangan dengan prinsip kasih sayang (*mawaddah wa rahmah*) dalam pernikahan (QS. Ar-Rum: 21). Korban perselingkuhan, khususnya istri, sering kali menjadi objek kemarahan dan pelampiasan emosi suami, atau sebaliknya. Dalam kondisi ini, munculnya KDRT sebagai lanjutan dari perselingkuhan menjadi sangat mungkin.

Konseling Islam menilai bahwa salah satu penyebab utama terjadinya kekerasan setelah perselingkuhan adalah ketidakmampuan pasangan dalam mengelola emosi dan menyelesaikan konflik secara syar'i. Dalam ajaran Islam, ketika konflik rumah tangga memanas, dianjurkan untuk melakukan mediasi (*tahkim*) dengan melibatkan pihak keluarga atau tokoh agama agar pertikaian tidak berlarut-larut (QS. An-Nisa: 35). Namun dalam kenyataannya, pasangan dari Generasi Z sering kali enggan mencari bantuan atau merasa tabu berbicara soal permasalahan rumah tangga kepada pihak ketiga. Akibatnya, tekanan batin yang menumpuk bisa berubah menjadi tindakan kekerasan. Konseling Islam hadir untuk memberikan ruang aman bagi pasangan agar dapat menyampaikan keluh kesah secara sehat dan terarah.

Selain kekerasan, perselingkuhan juga berujung pada keputusan untuk bercerai, yang dianggap sebagai solusi terakhir. Dalam pandangan Islam, perceraian adalah hal yang dibolehkan tetapi sangat dibenci oleh Allah (HR. Abu Dawud). Ini menunjukkan bahwa perceraian bukan tujuan akhir, namun jika perselingkuhan telah merusak kepercayaan total, maka jalan ini kadang menjadi pilihan paling realistis.

Perceraian akibat perselingkuhan berdampak luas terhadap anak. Anak yang tumbuh dalam keluarga broken home akibat perselingkuhan dan KDRT rentan mengalami trauma, gangguan kepercayaan diri, dan kehilangan figur keluarga yang utuh. Islam sangat menekankan pentingnya menjaga keturunan (*hifzh al-nasl*) sebagai salah satu tujuan utama syariat. Secara psikologis, pasangan yang mengalami pengkhianatan dan kekerasan akan merasakan kehancuran harga diri, depresi, dan trauma emosional berkepanjangan. Di sinilah pentingnya konseling Islam untuk membantu korban memulihkan spiritualitasnya, memaafkan, atau menguatkan niat jika memang perceraian menjadi jalan terbaik.

Konseling Islam dapat memberikan pendampingan spiritual, moral, dan emosional kepada pasangan yang terdampak. Misalnya, melalui pendekatan taubat, *istighfar*, serta penguatan akhlak, pasangan diarahkan untuk kembali kepada Allah, memperbaiki diri, dan mengambil pelajaran dari peristiwa tersebut. Jika perselingkuhan terus terjadi berulang dan disertai kekerasan yang meningkat, maka konseling Islam juga berfungsi sebagai pendorong untuk membebaskan diri dari kezaliman. Dalam Islam, seorang istri diperbolehkan meminta cerai (*khulu'*) jika mengalami kezaliman atau tidak mendapatkan hak-haknya secara layak.

Banyak kasus menunjukkan bahwa pasangan yang menjalani konseling dengan serius mampu memperbaiki rumah tangga secara signifikan, terutama jika pelaku perselingkuhan benar-benar bertaubat dan berkomitmen untuk berubah. Ini menjadi bukti bahwa dengan pendekatan Islam yang benar, rumah tangga bisa diselamatkan dari kehancuran. Namun demikian, jika KDRT telah menjadi pola, dan keselamatan anggota keluarga terganggu, maka Islam mempersilakan jalan perceraian sebagai bentuk perlindungan terhadap jiwa dan martabat manusia. Konseling dalam hal ini mengedepankan prinsip masalah (*kebaikan*) dan *dar'u al-mafasid* (menghindari kerusakan).

Dengan demikian, perselingkuhan pada pernikahan Generasi Z bisa berdampak serius terhadap kelangsungan rumah tangga, terutama bila disertai kekerasan dan berujung pada perceraian. Konseling Islam hadir sebagai solusi strategis untuk mencegah, mengelola, dan menyembuhkan luka-luka dalam pernikahan berdasarkan nilai-nilai tauhid, sabar, dan kasih sayang.

## SIMPULAN

Perselingkuhan dalam pernikahan Generasi Z memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keharmonisan rumah tangga, yang berdampak pada munculnya kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) hingga perceraian. Dalam perspektif konseling Islam, perselingkuhan merupakan bentuk pelanggaran terhadap nilai-nilai syariat dan akad pernikahan yang suci, serta dapat dicegah dan diselesaikan melalui pendekatan spiritual, bimbingan akhlak, dan pembinaan emosional berbasis nilai-nilai Islam. Pendekatan konseling Islam terbukti memiliki peran penting dalam proses penyembuhan emosional, penyelesaian konflik, dan penguatan kembali komitmen rumah tangga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhani, A. F., & Aripudin, A. (2024). Perspektif Generasi Z di Platform X Terhadap Penurunan Angka Pernikahan di Indonesia. *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1), 185–198.
- Aslamiah, N., Ramadhianisha, S., & Azahra, S. J. (2022). Kekerasan Dalam Rumah Tangga Sebagai Alasan Perceraian di Pengadilan Agama Bandung Kelas 1A. *Al-Mashlahah: Jurnal Hukum Islam Dan Pranata Sosial Islam*, 223–238. <https://doi.org/10.30868/am.v11i02.5350>
- Lestari, M., Aemma, S. L., Cahyadi, S. F., Lestari, K. A., Putri, L., & Mustofa, M. M. (2024). Bagaimana Fenomena 'Marriage is Scary' dalam Pandangan Perempuan Generasi Z? *10*, 278–291. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i2.17187>
- Rossanti, F., Azhar, I. N., W, Y. V. P., & Apriliani, B. (2024). Isu-Isu Pernikahan Dalam Perspektif Gen Z 2024. *2(10)*, 127–133.
- Yarni, S. S., Studi, P., Islam, P., Islam, U., Banjarmasin, N. A., Komalasari, S., Studi, P., Islam, P., Islam, U., & Banjarmasin, N. A. (2024). DAMPAK TRAUMA PADA GEN Z DALAM ASPEK Abstrak. *11(03)*, 1356–1365.