

**PRAKTIK *SLEEP DIVORCE* SEBAGAI USAHA MEMBANGUN
KEHARMONISAN KELUARGA PERSPEKTIF *MAQASHID SYARI'AH***

IMAM AS-SYATIBI

(Studi di Desa Ngadi Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri)

SKRIPSI

OLEH:

SUFIANA SALSABILLA

NIM 220201110013



PROGRAM STUDI HUKUM KELUARGA ISLAM

FAKULTAS SYARIAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

**PRAKTIK *SLEEP DIVORCE* SEBAGAI USAHA MEMBANGUN
KEHARMONISAN KELUARGA PERSPEKTIF *MAQASHID SYARI'AH*
IMAM AS-SYATIBI**

(Studi di Desa Ngadi Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri)

SKRIPSI

OLEH:

SUFIANA SALSABILLA

NIM 220201110013



PROGRAM STUDI HUKUM KELUARGA ISLAM

FAKULTAS SYARIAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan kesadaran an rasa tanggung jawab terhadap pengembangan keilmuan,

Penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

**PRAKTIK *SLEEP DIVORCE* SEBAGAI USAHA MEMBANGUN
KEHARMONISAN KELUARGA PERSPEKTIF *MAQASHID SYARI'AH*
IMAM AS-SYATIBI**

(Studi di Desa Ngadi Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri)

Benar-benar merupakan skripsi yang disusun sendiri berdasarkan kaidah penulisan karya ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Jika dikemudian hari laporan penelitian skripsi ini merupakan hasil plagiasi karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, maka skripsi sebagai prasyarat mendapat predikat gelar sarjana dinyatakan batal demi hukum.

Malang, 21 Mei 2026

Penulis



Sufiana Salsabilla
NIM. 220201110013

HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah membaca dan mengoreksi skripsi saudara Sufiana Salsabilla NIM 220201110013 Program Studi Hukum Keluarga Islam Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:

**PRAKTIK *SLEEP DIVORCE* SEBAGAI USAHA MEMBANGUN
KEHARMONISAN KELUARGA PERSPEKTIF *MAQASHID SYARIAH*
IMAM AS-SYATIBI (Studi di Desa Ngadi Kecamatan Mojo Kabupaten
Kediri)**

Maka pembimbing menyatakan bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah untuk diajukan dan diuji Majelis Dewan Penguji.

Mengetahui,
Ketua Progam Studi
Hukum Keluarga Islam

Malang, 21 Mei 2026
Dosen Pembimbing



Erik Sabti Rahmawati, MA., M.Ag.
NIP. 197511082009012003



Dr. Ahmad Izzuddin, M.HI.
NIP. 197910122008011010

PENGESAHAN SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi saudara Sufiana Salsabilla, NIM: 22020111013, mahasiswa Program Studi Hukum Keluarga Islam, Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan judul:

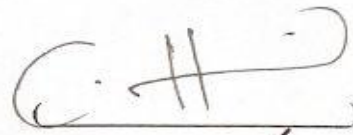
**PRAKTIK *SLEEP DIVORCE* SEBAGAI USAHA MEMBANGUN
KEHARMONISAN KELUARGA PERSPEKTIF *MAQASHID SYARI'AH*
IMAM AS-SYATIBI**

(Studi di Desa Ngadi Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri)

Telah dinyatakan lulus dengan nilai: A

Dengan Penguji:

1. Ali Kadarisman M.HI
NIP. 198603122018011001
2. Dr. Ahmad Izzuddin, M.HI.
NIP. 197910122008011010
3. Abdul Haris M.HI.
NIP. 198806092019031006



Ketua



Sekretaris



Penguji Utama



Malang, 19 Juni 2026

Dekan

Prof. Dr. Hj. Umi Sumbulah, M.Ag.
NIP. 197108261998032002

BUKTI KONSULTASI

Nama : Sufiana Salasabila
NIM : 220201110013
Program Studi : Hukum Keluarga Islam
Dosen Pembimbing : Dr. Ahmad Izzuddin, M.HI.
Judul Skripsi : Praktik *Sleep Divorce* Sebagai Usaha Membangun Keharmonisan Keluarga Perspektif *Maqashid Syari'ah* Imam As-Syatibi (Studi Di Desa Ngadi Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri)

No.	Hari / Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
1.	8 Januari 2026	Konsultasi proposal skripsi	
2.	12 Januari 2026	Perbaikan proposal skripsi	
3.	19 Januari 2026	Acc sempro	
4.	18 Februari 2026	Konsultasi bab 1-3	
5.	23 Februari 2026	Revisi bab 2	
6.	2 Maret 2026	Konsultasi bab 3	
7.	16 Maret 2026	Revisi bab 3	
8.	9 April 2026	Konsultasi bab 4 dan abstrak	
9.	13 Mei 2026	Revisi bab 4 dan abstrak	
10.	27 Mei 2026	Acc skripsi	

Malang, 21 Mei 2026
Mengetahui,
Ketua Program Studi Hukum
Keluarga Islam



Erik Sabti Rahmawati, MA., M.Ag.
NIP. 197511082009012003

MOTTO

“Kualitas hidup seseorang ditentukan oleh kualitas hubungan yang ia bangun dengan orang lain.”

-Anthony Robbins-

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil 'alamin, segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT. Atas kelimpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, serta segala nikmat dan karunia yang tidak terhingga. Atas izin dan pertolongan-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Praktik *Sleep Divorce* Sebagai Usaha Membangun Keharmonisan Keluarga Perspektif *Maqashid Syari'ah* Imam As-Syatibi (Studi di Desa Ngadi Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri)” dapat diselesaikan dengan baik.

Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., suri teladan umat manusia, yang telah membawa manusia dari masa kebodohan menuju peradaban yang dilandasi ilmu pengetahuan dan nilai-nilai kemanusiaan. Semoga shalawat dan salam juga tercurah kepada keluarga beliau, para sahabat, serta seluruhh pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada program studi yang peneliti tempuh. Penyusunan skripsi ini merupakan proses panjang yang membutuhkan ketekunan, kesabaran, serta komitmen yang kuat. Dalam proses tersebut, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, dan doa, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah

berperan dalam membantu penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Umi Sumbulah, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Erik Sabti Rahmawati, MA, M. Ag., selaku Ketua Program Studi Hukum Keluarga Islam UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Ahmad Izzuddin, M.HI. selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing penulis. Di tengah segala kesibukan beliau, beliau tak pernah absen memberikan bimbingan, arahan, dan semangat yang penulis butuhkan. Terima kasih, Bapak semoga Allah membalas kebaikan Bapak dengan keberkahan yang berlipat ganda.
5. Seluruh dosen dan staff fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang memberikan ilmunya kepada peneliti selama masa perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua tercinta, Abah Nurul Yaqin dan Mama Kristina Widyarini. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tak pernah berkurang, dan pengorbanan yang tak pernah penulis mampu balas. Terima kasih telah berjuang tanpa lelah agar penulis bisa berdiri sejauh ini. Setiap langkah yang penulis tempuh selalu membawa nama Abah dan Mama di dalam hati. Semoga Allah SWT senantiasa melindungi,

menyehatkan, dan membalas seluruh kebaikan Abah dan Mama dengan kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Aamiin ya Rabbal 'Alamin.

7. Kepada sahabat-sahabat terkasih, Nayla, Sasa, Yola, dan Kayla, serta seluruh teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu terima kasih atas segala dukungan, tawa, dan afirmasi positif yang telah kalian hadirkan selama perjalanan perkuliahan ini. Tak lupa penulis sampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada sahabat-sahabat yang telah hadir sebagai kekuatan di setiap langkah penuh cerita, hingga skripsi ini akhirnya menemukan ujung terbaiknya. Kehadiran kalian bukan sekadar menemani tetapi juga menjadi bagian dari alasan penulis untuk terus melangkah. Semoga hal-hal baik senantiasa menyertai perjalanan panjang kita, dan semoga Allah SWT mempertemukan kita kembali dalam keadaan yang lebih baik dan penuh keberkahan. Aamiin.
8. Terima kasih juga buat seluruh Cafe di Malang yang sudah jadi rumah kedua selama skripsian. Entah berapa gelas kopi americano yang sudah habis di sana, entah berapa jam yang sudah terlewat menatap layar laptop kalian bagian dari perjalanan ini yang nggak akan terlupakan.
9. Kepada seluruh narasumber dan informan yang telah bersedia meluangkan waktu di tengah kesibukan masing-masing untuk membantu penulis dalam proses pengumpulan data dan penyelesaian skripsi ini. Kebaikan dan kesediaan kalian berbagi informasi, pengalaman, serta pemikiran menjadi bagian penting yang tidak bisa penulis abaikan. Tanpa kontribusi kalian,

skripsi ini tidak akan bisa berdiri seperti sekarang. Semoga kebaikan kalian dibalas dengan hal-hal baik pula.

10. *Last but not least, I wanna thank me* Sufiana Salsabilla, ya! diri saya sendiri.

Apresiasi sebesar besarnya yang telah bertahan di saat tidak ada yang benar-benar tahu seberapa berat yang sedang dipikul. Banyak luka yang datang di waktu yang tidak tepat, terimakasih atas banyak air mata yang dikeluarkan, yang bisu tanpa diketahui banyak orang, kupastikan diri itu akan bahagia setelahnya. *It's not always easy, but that's life. Be strong because there are better days ahead.*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis berharap kritik dan saran yang membangun demi perbaikan skripsi ini. Dengan terselesaikannya skripsi ini, penulis berharap ilmu yang diperoleh selama perkuliahan mendapatkan berkah dan bermanfaat.

Malang, 2 Juni 2026
Peneliti

Sufiana Salsabilla
NIM. 220201110013

PEDOMAN TRANSLITERASI

Dalam penulisan karya ilmiah, penggunaan istilah asing kerap tidak dihindarkan. Secara umum sesuai Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia kata asing ditulis (dicetak) miring. Dalam konteks Bahasa Arab, terdapat pedoman transliterasi khusus yang berlaku internasional. Berikut ini disajikan tabel pedoman transliterasi sebagai acuan penulisan karya ilmiah.

Transliterasi Arab-Indonesia Fakultas Syariah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang adalah berpedoman pada model Library of Congress (LC) Amerika Serikat sebagai berikut:

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ا	`	ط	t
ب	b	ظ	z
ت	t	ع	'
ث	th	غ	gh
ج	j	ف	f
ح	h	ق	q
خ	kh	ك	k
د	d	ل	l
ذ	dh	م	m
ر	r	ن	n
ز	z	و	w
س	s	هـ	h

ش	sh	أ / ء	,
ص	ṣ	ي	y
ض	ḍ		

Untuk menunjukkan bunyi hidup panjang (madd), maka caranya dengan menuliskan coretan horisontal di atas huruf, seperti ā, ī dan ū, (أ, ي, و) Bunyi hidup dobel Arab ditransliterasikan dengan menggabung dua huruf “ay” dan “aw” seperti *layyinah*, *lawwaamah*. Kata yang berakhiran tā’ marbūṭah dan berfungsi sebagai sifat atau muḍaf ilayh ditransliterasikan dengan “ah”, sedangkan yang berfungsi sebagai muḍaf ditransliterasikan dengan “at”.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
BUKTI KONSULTASI.....	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK.....	1
ABSTRACT	2
ملخص البحث.....	3
BAB I	4
PENDAHULUAN	4
A. Latar belakang	4
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional.....	9
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II	14

TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Penelitian Terdahulu	14
B. Kajian Teori	21
BAB III.....	35
METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Pendekatan Penelitian.....	36
C. Lokasi Penelitian	37
D. Metode Pengumpulan Data	39
E. Metode Pengolahan Data.....	41
BAB IV	45
HASIL PEMBAHASAN DAN PENELITIAN.....	45
A. Kondisi Secara Umum Objek Penelitian	45
B. Bentuk Kehidupann Pasangan Sleep Divorce dalam Membangun Keharmonisan Keluarga	49
C. Analisis Praktik Sleep Divorce dengan Perspektif Maqashid Syari'ah..	61
BAB V.....	70
PENUTUP	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	78
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	84

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu	19
Tabel 3. 1 Informan	40
Tabel 4. 1 Jumlah Penduduk di Desa Ngadi	49
Tabel 4. 2 Praktik <i>Sleep Divorce</i> di Desa Ngadi.....	60
Tabel 4. 3 Praktik <i>Sleep Divorce</i> Berdasarkan <i>Maqashid Syari'ah</i>	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian	78
Lampiran 2 Wawancara Bapak Nurul dan Ibu Rini	79
Lampiran 3 Wawancara Bapak Warsidi dan Ibu Khusnul.....	80
Lampiran 4 Wawancara Bapak Zaenal dan Ibu Aminah.....	81
Lampiran 5 Pertanyaan Wawancara	82

ABSTRAK

Sufiana Salsabilla, 220201110013, 2026, **Praktik *Sleep Divorce* Sebagai Usaha Membangun Keharmonisan Keluarga Perspektif *Maqashid Syari'ah* Imam As-Syatibi (Studi di Desa Ngadi Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri)**, Skripsi, Program Studi Hukum Keluarga Islam, Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,

Pembimbing: Dr. Ahmad Izzuddin, M.HI.

Kata Kunci: *Sleep Divorce*, Keharmonisan Keluarga, *Maqashid Syari'ah*

Keharmonisan keluarga merupakan unsur penting dalam mewujudkan rumah tangga yang *sakinah, mawaddah, wa rahmah*, terutama bagi pasangan suami istri yang menghadapi gangguan tidur akibat kebiasaan mendengkur, perbedaan jadwal aktivitas, maupun tuntutan pekerjaan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan berpotensi memicu konflik rumah tangga. Salah satu solusi yang dipilih sejumlah pasangan di Desa Ngadi, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri adalah *sleep divorce* atau tidur terpisah, yakni kesepakatan bersama untuk tidur di kamar berbeda demi menjaga kualitas istirahat dan keharmonisan rumah tangga. Penelitian ini dianalisis menggunakan perspektif *maqāṣid syarī'ah* Imam Asy-Syatibi yang meliputi tiga tingkatan kemaslahatan, yaitu *al-ḍarūriyyāt*, *al-hājiyyāt*, dan *at-taḥsīniyyāt*, guna menjawab bagaimana praktik *sleep divorce* dijalankan sebagai usaha membangun keharmonisan keluarga, serta bagaimana kesesuaiannya dengan prinsip-prinsip kemaslahatan dalam Islam.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian empiris dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap tiga pasangan pelaku *sleep divorce* di Desa Ngadi. Data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, dan literatur relevan mengenai *sleep divorce*, keharmonisan keluarga, dan *maqāṣid syarī'ah*. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan mengaitkan temuan lapangan terhadap kerangka *maqāṣid syarī'ah* Imam Asy-Syatibi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *sleep divorce* pada tiga pasangan di Desa Ngadi dilakukan secara sadar dan atas dasar kesepakatan bersama, bukan karena keretakan hubungan, melainkan sebagai strategi adaptif untuk menjaga kemaslahatan keluarga sesuai kondisi fisik, pekerjaan, maupun lingkungan masing-masing pasangan. Ditinjau dari *maqāṣid syarī'ah*, praktik ini memenuhi tiga tingkatan kemaslahatan: pada tingkat *al-ḍarūriyyāt* berperan menjaga akal (*ḥifẓ al-'aql*), dan pada tingkat *at-taḥsīniyyāt* menyempurnakan kualitas hubungan melalui sikap saling memahami dan menghargai. Dengan demikian, *sleep divorce* dapat dibenarkan secara syariat selama dilakukan secara proporsional dan berorientasi pada kemaslahatan bersama.

ABSTRACT

Sufiana Salsabilla, 220201110013, 2026, **The Practice of Sleep Divorce as An Effort to Build Family Harmony in the Perspective of *Maqashid Syari'ah* Imam As-Syatibi (Study In Ngadi Village, Mojo District, Kediri Regency)**, Thesis, Islamic Family Law Study Program, Faculty of Sharia, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang,

Supervisor: Dr. Ahmad Izzuddin, M.HI.

Keywords: *Sleep Divorce*, *Family Harmony*, *Maqashid Syari'ah*

Family harmony is an important element in realizing a *sakinah*, *mawaddah*, and *rahmah* household, especially for married couples who experience sleep disturbances caused by snoring, differences in daily schedules, or work demands that may create discomfort and potentially affect family relationships. One of the solutions adopted by several couples in Ngadi Village, Mojo District, Kediri Regency, is sleep divorce, namely a mutual agreement to sleep in separate rooms in order to maintain sleep quality and family harmony. This study is analyzed using Imam Al-Shatibi's *maqāṣid al-sharī'ah* perspective, particularly the levels of *al-ḍarūriyyāt* and *at-taḥsīniyyāt*, to examine how sleep divorce is practiced as an effort to build family harmony and its conformity with the principles of Islamic welfare (*maṣlaḥah*).

This research is an empirical study employing a qualitative descriptive approach. Primary data were obtained through in-depth interviews, observation, and documentation involving three couples who practice sleep divorce in Ngadi Village. Secondary data were collected from books, journals, and relevant literature concerning sleep divorce, family harmony, and *maqāṣid al-sharī'ah*. Data were analyzed descriptively by relating field findings to Imam Al-Shatibi's *maqāṣid al-sharī'ah* framework.

The findings reveal that the practice of sleep divorce among the three couples in Ngadi Village is carried out consciously and based on mutual agreement, not as a result of marital breakdown, but rather as an adaptive strategy to maintain family welfare according to each couple's physical condition, occupational demands, and living circumstances. From the perspective of *maqāṣid al-sharī'ah*, this practice fulfills the objective of preserving intellect (*hifẓ al-'aql*) through maintaining sleep quality, emotional stability, and peace of mind. Furthermore, at the level of *at-taḥsīniyyāt*, it enhances the quality of marital relationships through mutual understanding, respect, and concern for the comfort of one's spouse. Therefore, sleep divorce may be considered permissible within Islamic law as long as it is practiced proportionally and aimed at achieving mutual benefit and family harmony.

ملخص البحث

سوفياني سلسبيلا، ٢٢٠٢٠١١١٠١٣، ممارسة "الهجر في النوم" كجهد لبناء الانسجام الأسري في ضوء مقاصد الشريعة للإمام الشاطبي دراسة في قرية نغادي، منطقة موجو، مديرية كيديري ٢٠٢٦ رسالة جامعية (سكريبسي) قسم الأحوال الشخصية، كلية الشريعة، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية

مالانج إشراف: الدكتور أحمد عز الدين، الماجستير في الحقوق الإسلامي

الكلمات المفتاحية: الهجر في النوم، الانسجام الأسري، مقاصد الشريعة

تُعَدُّ الأسرة المتناغمة من أهم العناصر في تحقيق الأسرة السعيدة القائمة على المودة والرحمة، ولا سيما لدى الأزواج الذين يواجهون اضطرابات في النوم بسبب الشخير، أو اختلاف أوقات الأنشطة اليومية، أو متطلبات العمل التي قد تُسبب عدم الراحة وتؤثر في استقرار الحياة الأسرية. ومن الحلول التي اختارها بعض الأزواج في قرية نغادي التابعة لناحية موجو بمحافظة كيديري ممارسة ما يُعرف بـ «الهجر في النوم» (Sleep Divorce)، وهو اتفاق بين الزوجين على النوم في غرف منفصلة بهدف المحافظة على جودة النوم وتحقيق الانسجام الأسري. وقد تم تحليل هذه الظاهرة من خلال منظور مقاصد الشريعة عند الإمام الشاطبي، وبخاصة مستويي الضروريات والتحسينيات، للكشف عن كيفية تطبيق هذه الممارسة بوصفها وسيلة لبناء الانسجام الأسري ومدى توافقها مع مبادئ المصلحة في الإسلام.

يندرج هذا البحث ضمن البحوث الميدانية ذات المنهج الوصفي الكيفي. وقد جُمعت البيانات الأولية من خلال المقابلات المتعمقة والملاحظة والتوثيق مع ثلاثة أزواج يمارسون النوم المنفصل في قرية نغادي. أما البيانات الثانوية فقد تم الحصول عليها من الكتب والدوريات العلمية والمراجع ذات الصلة بموضوع النوم المنفصل، والانسجام الأسري، ومقاصد الشريعة. وتم تحليل البيانات تحليلًا وصفيًا كميًا من خلال ربط النتائج الميدانية بإطار مقاصد الشريعة عند الإمام الشاطبي.

أظهرت نتائج البحث أن ممارسة النوم المنفصل لدى الأزواج الثلاثة في قرية نغادي تتم بوعي كامل وبناءً على اتفاقٍ مشترك بين الزوجين، وليست ناتجة عن تفكك العلاقة الزوجية، بل تُعد وسيلةً تكيفية للحفاظ على مصلحة الأسرة وفقاً للظروف الجسدية ومتطلبات العمل والبيئة الخاصة بكل زوجين. ومن منظور مقاصد الشريعة، تسهم هذه الممارسة في تحقيق مقصد حفظ العقل (حفظ العقل) من خلال المحافظة على جودة النوم والاستقرار النفسي والهدوء الذهني. كما أنها تندرج ضمن مستوى التحسينيات لما تحققه من تعزيز جودة العلاقة الزوجية من خلال التفاهم المتبادل والاحترام والحرص على راحة الطرف الآخر. وعليه، فإن ممارسة النوم المنفصل يمكن اعتبارها جائزة شرعاً ما دامت تتم بصورة معتدلة وتهدف إلى تحقيق المصلحة المشتركة والانسجام الأسري.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Keharmonisan keluarga merupakan salah satu tujuan yang diharapkan dalam kehidupan rumah tangga. Keharmonisan tersebut tercermin dari adanya rasa tenteram, kasih sayang, saling memahami, serta kemampuan pasangan suami istri dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai kondisi yang dihadapi. Kehidupan rumah tangga yang harmonis tidak hanya ditentukan oleh kedekatan fisik, tetapi juga oleh kualitas komunikasi, sikap saling menghargai, dan kemampuan menyelesaikan berbagai persoalan secara bijaksana. Oleh karena itu, setiap pasangan memiliki cara yang berbeda dalam menjaga dan mempertahankan keharmonisan keluarganya.

Konsep keharmonisan keluarga sejalan dengan firman Allah Swt. Dalam QS. Ar-Rum ayat 21:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي

ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya : “Dan salah satu tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu pasangan dari jenismu sendiri, agar kamu merasa tenteram kepadanya, dan Dia menanamkan di antara kalian kasih sayang serta rahmat. Sungguh pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berpikir.” (QS. Ar-Rum: 21).¹

¹ Zainuddin Lubis “Tafsir Surat Ar-Rum” Nuonline, Kamis, 18 Juli 2024, diakses 21 November 2025, <https://quran.nu.or.id/ar-rum/21>

Ayat tersebut menunjukkan bahwa keharmonisan keluarga dibangun atas dasar ketenteraman, kasih sayang, dan sikap saling memahami antara suami dan istri. Dalam mewujudkan kondisi tersebut, pasangan suami istri sering kali melakukan berbagai bentuk penyesuaian terhadap kebutuhan dan kondisi masing-masing agar kenyamanan serta keseimbangan dalam rumah tangga tetap terjaga.²

Dalam kehidupan rumah tangga, perbedaan pendapat kerap muncul dari dalam keluarga dapat berupa perbedaan cara pandang antara suami dan istri terhadap suatu persoalan, yang apabila tidak diselesaikan dengan baik dapat menimbulkan ketegangan atau pertengkaran. Pertengkaran yang terus berulang tanpa adanya penyelesaian sering membuat pasangan terpicik untuk bercerai.³ Salah satu jalan yang dapat diambil oleh pasangan suami istri adalah *sleep divorce* (tidur terpisah).

Sleep divorce atau dalam bahasa Indonesia “tidur terpisah” yang dilakukan pasangan suami istri untuk menjaga kenyamanan dan mengurangi pertengkaran. Dilansir CNBC, Shelby Harris mendefinisikan *sleep divorce*

² Hamsah Hudafi, “Pembentukan Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah Menurut Undang – Undang Nomor 1 Tahun 1974 Dan Kompilasi Hukum Islam,” *Al Hurriyah : Jurnal Hukum Islam* 5, no. 2 (December 31, 2020): 172. <https://ejournal.uinbukittinggi.ac.id/alhurriyah/article/view/3647>

³ Fadhilah M. Ag, “Analisis Faktor Ketidakharmonisan Suami - Istri Sebagai Penyebab Perceraian (Studi Terhadap Putusan Mahkamah Syar’iyah Kelas II Bireuen),” *Jurnal Al - Mizan* 3, no. 2 (2016): 201–202. <https://ejournal.unisai.ac.id/index.php/jiam/article/view/443/415>

sebagai kondisi saat pasangan sepakat untuk tidur di kamar tidur terpisah, hal ini dilakukan agar kedua pasangan bisa mendapatkan tidur yang nyaman.⁴

Sleep divorce atau tidur terpisah merupakan kesepakatan bersama antara pasangan suami istri untuk tidur di ranjang atau kamar yang berbeda, dengan tujuan utama meningkatkan kualitas tidur masing-masing individu. Praktik ini umumnya dipicu oleh gangguan tidur seperti mendengkur, insomnia, jadwal tidur yang berbeda, serta kebiasaan bergerak berlebihan saat tidur yang dapat mengganggu kenyamanan pasangan.⁵

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di Desa Ngadi, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri, ditemukan tiga pasangan suami istri yang menerapkan praktik *sleep divorce*. Praktik tersebut dilakukan dengan latar belakang yang berbeda, yaitu karena kebiasaan mendengkur yang mengganggu waktu istirahat pasangan, tuntutan pekerjaan yang mengharuskan suami pulang larut malam, serta pemanfaatan kamar kosong yang tersedia di dalam rumah, dengan usia perkawinan yang berkisar antara 20 hingga 30 tahun.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian lebih mendalam mengenai praktik *sleep divorce* sebagai salah satu bentuk penyesuaian dalam kehidupan rumah tangga. Penelitian ini dikaji melalui perspektif maqāṣid syarī'ah yang menekankan pentingnya mewujudkan kemaslahatan dalam

⁴ Jeremia Ananta, "Apa Itu Sleep Divorce? Pisah Ranjang Yang Positif Untuk Pasangan", IDN Times, 7 Maret 2024, diakses 22 November 2025, https://www.idntimes.com/life/relationship/apa-itu-sleep-divorce-00-p9v6l-lkd9yj?utm_source=chatgpt.com

⁵ Aina Salsabil Putra Ilyasha dkk., "Cinta Membeku: Pasangan Serumah Terpisah Batin Menurut Hukum Perkawinan," *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa* 3, no. 6 (2025): 534–41, <https://doi.org/10.61722/jipm.v3i6.1694>.

keluarga. Dalam penelitian ini, analisis difokuskan pada aspek *hifẓ al-'aql* (menjaga akal) dan *at-tahsīniyyāt* (kebutuhan pelengkap) untuk melihat bagaimana praktik *sleep divorce* berkontribusi terhadap kualitas istirahat, ketenangan pikiran, kenyamanan pasangan, serta keharmonisan keluarga.⁶

Meskipun pembahasan mengenai pisah ranjang telah dilakukan dalam beberapa penelitian sebelumnya, belum ditemukan kajian yang secara khusus menelaah hubungan antara praktik *sleep divorce* tersebut sebagai usaha keharmonisan keluarga berdasarkan prinsip-prinsip kemaslahatan dalam Islam. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis pelaksanaan *sleep divorce* (tidur terpisah), dampaknya terhadap hubungan suami istri, serta kesesuaiannya dengan nilai-nilai *maqāṣid syarī'ah*. Untuk memberikan pemahaman yang lebih jelas dan terarah, penelitian ini akan disusun dalam bentuk skripsi berjudul: “Praktik *Sleep Divorce* Sebagai Usaha Membangun Keharmonisan Keluarga Perspektif *Maqāṣid Syarī'ah* (Studi di Desa Ngadi Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri).”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan, penulis mengambil pokok-pokok rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

⁶ Moh Toriquddin, “Teori Maqashid Syariah Persepektif Al-Syaitibi,” *Jurnal Syariah Dan Hukum* 6, no. 1 (2014): 35. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/syariah/article/view/3190>

1. Bagaimana praktik *sleep divorce* sebagai usaha membangun keharmonisan keluarga di Desa Ngadi Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri ?
2. Bagaimana perspektif *maqashid syari'ah Asy-Syatibi* memandang praktik *sleep divorce* sebagai usaha membangun keharmonisan keluarga di Desa Ngadi Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini memiliki tujuan untuk:

1. Untuk menjelaskan dan menganalisis praktik *sleep divorce* sebagai usaha membangun keharmonisan keluarga di Desa Ngadi Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.
2. Untuk menjelaskan dan menganalisis praktik *sleep divorce* sebagai usaha membangun keharmonisan keluarga berdasarkan perspektif *maqashid syari'ah* Imam Asy-Syatibi di Desa Ngadi Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, hasil penelitian diharapkan berguna sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini diinginkan membantu menambah wawasan pemikiran dan pengetahuan dikhususkan pada bidang Hukum Keluarga

Islam terkait dengan permasalahan *sleep divorce* sebagai usaha membangun keharmonisan keluarga dan dapat dijadikan pedoman bagi pembaca atau peneliti lain yang ingin meneliti secara mendalam tentang *sleep divorce* dalam perspektif *maqashid syariah asy-syatibi*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi pasangan suami istri bahwa praktik *sleep divorce* dapat menjadi salah satu bentuk penyesuaian dalam kehidupan rumah tangga untuk menjaga kualitas tidur, kenyamanan, dan keharmonisan keluarga selama dilakukan berdasarkan kesepakatan bersama, komunikasi yang baik, serta tetap memperhatikan hak dan kewajiban masing-masing pasangan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada masyarakat bahwa tidur terpisah tidak selalu menunjukkan adanya keretakan rumah tangga, melainkan dapat menjadi solusi dalam menjaga kemaslahatan keluarga sesuai nilai-nilai *maqāṣid syarī'ah*, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terkait *sleep divorce* dan keharmonisan keluarga.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional berfungsi untuk menghindari terjadinya kesalahan penafsiran atau perbedaan pemahaman terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian “Praktik *Sleep Divorce* Sebagai Usaha Membangun Keharmonisan Keluarga Perspektif *Maqāṣid Syarī'ah* Imam Asy-Syatibi”. Oleh

karena itu, penulis akan menjelaskan rincian istilah yang dimaksud dalam judul penelitian, yaitu:

1. *Sleep Divorce*

Sleep divorce secara harfiah berarti “tidur terpisah” dan dalam terminologi digambarkan sebagai kondisi di mana pasangan suami-istri secara sengaja memilih tidur di kamar atau ranjang yang berbeda. Keputusan ini bukan karena konflik rumah tangga, melainkan lebih pada keinginan untuk meningkatkan kualitas tidur masing-masing, misalnya ketika jadwal tidur berbeda atau salah satu pasangan mendengkur.⁷ *Sleep divorce* ini sering dipilih sebagai strategi untuk menjaga keharmonisan hubungan tanpa harus langsung mengambil langkah perceraian.

2. Keharmonisan Keluarga

Keharmonisan keluarga adalah adanya hubungan yang baik dalam arti diperlukan suasana yang harmonis yaitu dengan menciptakan saling pengertian, saling terbuka, saling menjaga, saling menghargai dan saling memenuhi kebutuhan.⁸ Keharmonisan keluarga adalah situasi hubungan keluarga di antara suami dan istri setia, saling pengertian, menyayangi dan saling mencintai dengan segala kelebihan dan kekurangan masing-masing, saling mengerti dan menerima watak masing-masing, saling

⁷ Fiqih Shofiyul, “Fenomena Sleep Divorce dan Pisah Ranjang dalam Perspektif Keislaman”, *Nu Online*, 25 Juli 2025, diakses 22 November 2025, <https://islam.nu.or.id/nikah-keluarga/fenomena-sleep-divorce-dan-pisah-ranjang-dalam-perspektif-keislaman-aW5KV>

⁸ Farida Yunistiati et al., “Keharmonisan Keluarga, Konsep Diri Dan Interaksi Sosial Remaja,” *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 3, no. 01 (2014): 76–77, <https://doi.org/10.30996/persona.v3i01.371>. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/371>

toleransi dan menghargai, saling mempercayai, memberi dan menerima.⁹

3. *Maqashid Syari'ah* Imam Asy-Syatibi

Secara etimologi *maqashid al-syari'ah* terdiri dari dua unsur kata yaitu; *maqashid* dan *syari'ah*, unsur pertama (*maqashid*) yakni berarti tujuan hukum. Unsur kedua (*syari'ah*) yakni agama atau sunnah. Secara terminologi, yakni tujuan hukum yang diturunkan oleh Allah SWT untuk mewujudkan kemaslahatan manusia di dunia dan di akhirat.¹⁰ Menurut Imam Syatibi, *maqashid syari'ah* adalah tujuan ditetapkan hukum Islam untuk mewujudkan kemaslahatan bagi manusia di dunia dan akhirat. Setiap hukum memiliki maksud menjaga kesejahteraan hamba melalui pemeliharaan terhadap lima hal pokok, yaitu agama (*hifz al-dīn*), jiwa (*hifz al-nafs*), akal (*hifz al-'aql*), keturunan (*hifz al-nasl*), dan harta (*hifz al-māl*).¹¹

F. Sistematika Pembahasan

Agar penyusunan penulisan penelitian ini lebih terarah dan sistematis, maka peneliti secara umum menguraikannya menjadi lima bab, yaitu:

⁹ Mahdfud Huda and Anisatus Shalihah, "Keharmonisan Keluarga Pada Nikah Siri Dalam Praktik Poligami (Studi Kasus Di Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep)," *Hukum Keluarga Islam* 1, no. 2 (2016): 58. <http://journal.unipdu.ac.id/index.php/jhki/article/view/945>

¹⁰ Muhammad Iqbal Azhari, "Maqasid Al-Syariah: Pendekatan Substansial Dalam Memahami Semangat Nash," *Jurnal STAI Hukum Ekonomi Syari'ah* XV, no. 1 (2020): 112, <http://www.jurnalstaiibnusina.ac.id/index.php/AD/article/view/34>.
<https://www.jurnalstaiibnusina.ac.id/index.php/AD/article/view/34>

¹¹ Moh. Toriquddin, Teori Maqâshid Syarî'ah Perspektif Al-Syatibi *Jurnal Syari'ah dan Hukum*, 6, no.1 (2014) 35, <https://media.neliti.com/media/publications/23678-ID-teori-maqashid-syaraah-perspektif-al-syatibi.pdf>.

Bab I Pendahuluan, bab ini memuat gambaran umum penelitian yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta definisi operasional. Pada bagian ini dijelaskan alasan pentingnya mengkaji praktik *sleep divorce* dalam kehidupan rumah tangga serta urgensinya untuk dianalisis dari perspektif *maqāṣhid syarī'ah* sebagai landasan konseptual penelitian.

Bab II Tinjauan Pustaka, bab ini menjelaskan penelitian terdahulu yang relevan guna menunjukkan posisi penelitian, persamaan dan perbedaannya dengan penelitian sebelumnya, serta untuk memperkuat landasan teoritis dalam menganalisis praktik *sleep divorce* sebagai usaha membangun keharmonisan keluarga.

Bab III Metode Penelitian, bab ini menjelaskan metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini termasuk penelitian yuridis empiris dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan dokumentasi pada pasangan *sleep divorce* di Desa Ngadi, Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. Pengolahan data mencakup editing, klasifikasi, verifikasi, analisis, dan penarikan kesimpulan. Metode ini digunakan untuk memperoleh data yang valid dan sesuai dengan fokus penelitian.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab ini menguraikan hasil penelitian yang diperoleh dari proses pengumpulan data di lapangan melalui wawancara dan dokumentasi terhadap pasangan suami istri yang menjalani

praktik *sleep divorce*. Temuan penelitian dianalisis menggunakan perspektif *maqāshid syarī'ah* untuk menilai kesesuaian praktik *sleep divorce* dengan prinsip kemaslahatan Islam, serta upaya pasangan dalam mempertahankan keutuhan rumah tangga.

Bab V Penutup, bab ini merupakan bagian akhir dari penulisan skripsi yang memuat kesimpulan dan saran. Kesimpulan disusun berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian, yang dirangkum dalam poin-poin utama sebagai jawaban atas rumusan masalah yang telah dirumuskan pada Bab I. Adapun saran disampaikan sebagai bentuk rekomendasi yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait serta peneliti selanjutnya, guna memberikan masukan dan manfaat terhadap penelitian sejenis di masa mendatang

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan pokok masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti akan mencantumkan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul “Praktik *Sleep Divorce* dalam Keharmonisan Rumah Tangga Perspektif *Maqāṣid al-Syarī‘ah* Imam Asy-Syatibi” dalam bentuk karya ilmiah atau skripsi sebagai berikut:

1. Skripsi, Kholilur Rochman (2024) berjudul “Tinjauan *Maqāṣid Syari‘ah* Terhadap Konsep Sakinah Bagi Suami Perantau di Desa Loji Kecamatan Simpenan Kabupaten Sukabumi”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan menggunakan pendekatan normatif. Membahas bagaimana keluarga tetap menjaga keharmonisan meskipun suami tinggal terpisah karena merantau. Dengan menggunakan perspektif *maqāṣhid syari‘ah*, penelitian ini menilai pemenuhan hak dan kewajiban, pola komunikasi, serta upaya mewujudkan keluarga sakinah dalam kondisi tidak tinggal serumah.

Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan pendekatan *maqāṣhid syari‘ah* dan membahas keharmonisan keluarga. Perbedaannya terletak pada objek yang diteliti, di mana penelitian Kholilur fokus pada suami perantau, sedangkan penelitian ini mengkaji praktik *sleep divorce* atau tidur terpisah dalam

satu rumah. Penelitian ini memiliki kebaruan karena *sleep divorce* belum pernah dianalisis dari perspektif *maqāsid syari'ah*.¹²

2. Skripsi, Penelitian oleh Dwi Pancarani Bunda (2024) berjudul “Pisah Ranjang Suami Istri di Desa Cipawon Bukateja Purbalingga dalam Perspektif Hukum Islam”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan hukum normatif. Membahas alasan pasangan suami istri melakukan pisah ranjang, seperti adanya pertengkaran, perbedaan sifat, atau masalah keluarga. Penelitian ini juga menjelaskan bagaimana hukum Islam memandang pisah ranjang tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pisah ranjang diperbolehkan selama tidak menimbulkan kerugian bagi salah satu pihak dan suami istri tetap menjaga hak serta kewajiban masing-masing.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama meneliti praktik pisah ranjang dalam rumah tangga. Namun, perbedaannya terletak pada fokus penelitian. Penelitian Dwi Pancarani membahas pisah ranjang secara umum dalam perspektif hukum Islam, sedangkan penelitian penulis mengkaji *sleep divorce* dan pengaruhnya terhadap keharmonisan keluarga dengan menggunakan pendekatan *maqāsid syari'ah*.¹³

¹² Taufiq Ramadhan, Kholilur Rochman, and Sofyan Munawar, “Tinjauan Maqashid Syariah Terhadap Konser Sakinah Bagi Suami Perantau Di Desa Loji Kecamatan Simpenan Kabupaten Sukabumi,” *El-Ahli: Jurnal Hukum Keluarga Islam* (Universitas Darunnajah Jakarta, 2024), <https://doi.org/10.56874/el-ahli.v5i1.1912>. <https://repository.darunnajah.ac.id/id/eprint/73/>

¹³ Dwi Pancarani Bunda, “Pisah Ranjang Suami Istri Di Desa Cipawon Bukateja Purbalingga Dalam Perspektif Hukum Islam.”

3. Skripsi, Penelitian oleh Arpan Hadi (2023) berjudul “Tinjauan Sosiologi Hukum terhadap Pasangan Suami Istri (Belian) Pisah Ranjang karena Kepercayaan Adat (Studi Kasus di Desa Batunyala)”. Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan normatif – sosiologis. Membahas praktik pisah ranjang yang dilakukan pasangan suami istri berprofesi sebagai belian. Pisah ranjang dalam penelitian ini bukan disebabkan oleh konflik rumah tangga, tetapi merupakan ritual adat yang diyakini menjaga kemanjuran pengobatan tradisional. Penelitian ini menjelaskan bagaimana praktik tersebut diterima masyarakat sebagai tradisi turun-temurun serta dampaknya terhadap kehidupan keluarga dan sosial.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama meneliti pisah ranjang dalam konteks rumah tangga. Namun, perbedaannya terletak pada fokus dan tujuan penelitian. Penelitian terdahulu mengkaji pisah ranjang sebagai tuntutan adat dan ritual belian, sedangkan penelitian penulis meneliti *sleep divorce* sebagai usaha membangun kenyamanan dan keharmonisan keluarga dengan menggunakan pendekatan *Maqāṣid Syari‘ah*.¹⁴

https://repository.uinsaizu.ac.id/27412/1/Dwi%20Pancarani%20Bunda_PISAH%20RANJANG%20SUAMI%20ISTRI%20DI%20DESA%20CIPAWON%20BUKATEJA%20PURBALINGGA%20DALAM%20PERSPEKTIF%20HUKUM%20ISLAM.pdf

¹⁴ Arpan Hadi, “Tinjauan Sosiologi Hukum Terhadap Pasangan Suami Istri (Belian) Pisah Ranjang Karena Kepercayaan Adat (Studi Kasus Di Desa Batunyala, Praya Tengah Kab. Lombok Tengah)” (Universitas Islam Negeri Mataram, 2024).
<https://etheses.uinmataram.ac.id/view/year/2023.type.html>

4. Skripsi. Penelitian oleh Hanifah Istiqomah (2023) berjudul “Pemenuhan Hak Anak dalam Keluarga Pisah Ranjang Perspektif Hukum Islam (Studi Kasus Masyarakat Kelurahan Bintara Jaya Bekasi Barat)”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan yuridis empiris, serta termasuk kategori penelitian lapangan (*field research*). Membahas pemenuhan hak anak pada keluarga yang mengalami pisah ranjang, yaitu kondisi ketika suami dan istri masih terikat pernikahan tetapi tidak lagi tinggal atau tidur bersama karena konflik dan retaknya hubungan rumah tangga. Bentuk pisah ranjang yang diteliti bersifat negatif, yakni lahir dari pertengkaran, ketidakharmonisan, keterbatasan ekonomi dan kondisi rumah tangga yang tidak stabil.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama meneliti pisah ranjang dalam konteks rumah tangga. Namun, perbedaannya terletak pada fokus dan tujuan penelitian. Penelitian terdahulu mengkaji bagaimana hak anak dalam keluarga pisah ranjang perspektif hukum islam, sedangkan penelitian penulis mengkaji *sleep divorce* sebagai usaha membangun keharmonisan keluarga dengan menggunakan pendekatan *Maqāṣid Syari‘ah*.¹⁵

¹⁵ Hanifah Istiqomah, “Pemenuhan Hak Anak Dalam Keluarga Pisah Ranjang Perspektif Hukum Islam (Studi Kasus Masyarakat Kelurahan Bintara Jaya Bekasi Barat)” (Universitas Islam Negeri Salatiga,2023).
<http://perpus.iainsalatiga.ac.id/lemari/fg/free/pdf/?file=http://perpus.iainsalatiga.ac.id/g/pdf/public/index.php/?pdf=19329/1/2.SKRIPTI%20HANIFAH%20ISTIQOMAH>

5. Jurnal, penelitian oleh Nurul Azmi (2019) berjudul “Tinjaun Yuridis Pisah Ranjang Akibat Pertengkaran Sebagai Penyebab Perceraian Berdasarkan Undang-undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan (Studi Putusan Pada Pengadilan Agama Medan). Penelitian ini menggunakan pendekatan normatif, dengan penelitian kualitatif (*library research*). Membahas pisah ranjang akibat pertengkaran dan perselisihan yang berkepanjangan dalam rumah tangga, yang kemudian dijadikan alasan perceraian di Pengadilan Agama Medan. Penelitian ini menjelaskan faktor penyebab pisah ranjang, akibat hukumnya bagi pasangan, serta pertimbangan hakim dalam memutus perkara berdasarkan peraturan perundang-undangan dan Kompilasi Hukum Islam.

Persamaannya dengan penelitian penulis adalah sama-sama menyoroti praktik tidur terpisah dalam rumah tangga dan relevansinya terhadap kondisi hubungan suami istri. Perbedaannya, jurnal ini meneliti pisah ranjang yang terjadi karena konflik dan menjadi alasan perceraian, sedangkan penelitian penulis membahas *sleep divorce* sebagai strategi untuk meningkatkan kenyamanan dan keharmonisan keluarga dalam perspektif *maqāṣid syari‘ah*.¹⁶

¹⁶ Nurul Azmi, “Tinjauan Yuridis Pisah Ranjang Akibat Pertengkaran Sebagai Penyebab Perceraian Berdasarkan Undang Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan (Studi Putusan Pada Pengadilan Agama Medan),” *Jurnal Civil Law Usu*, 2019, 1–9, <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/15759>.

Tabel 2. 1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu

No.	Nama peneliti, judul, tahun penelitian dan metode	Persamaan	Perbedaan
1.	Kholilur Rochman (2024) “Tinjauan <i>Maqāṣid Syari‘ah</i> Terhadap Konsep Sakinah Bagi Suami Perantau di Desa Loji Kecamatan Simpenan Kabupaten Sukabumi” Metode: Kualitatif, Normatif	Membahas keharmonisan keluarga, dan perspektif <i>maqashid syariah</i>	Penelitian Kholilur Rochman membahas tentang bagaimana membangun keluarga yang sakinah kepada suami yang perantau dengan perspektif <i>maqashid syariah</i> , tidak membahas <i>sleep divorce</i> sebagai usaha membangun keharmonisan keluarga perspektif <i>maqashid syariah</i> .
2.	Dwi Pancarani Bunda (2024) “Pisah Ranjang Suami Istri Di Desa Cipawon Bukateja Purbalingga Dalam Perspektif Hukum Islam” Metode: Kualitatif, Normatif	Sama -sama membahas pisah ranjang/ <i>sleep divorce</i>	Fokus kepada upaya pisah ranjang, sebagai solusi sementara kepada keluarga yang mengalami pertikaian berujung kepada perceraian. Tidak membahas keharmonisan keluarga dalam <i>maqashid syariah</i> .
3.	Arpan Hadi (2023) “Tinjauan Sosiologi Hukum Terhadap Pasangan Suami Istri (Belian) Pisah Ranjang Karena Kepercayaan Adat (Studi Kasus Di Desa Batunyala, Praya Tengah Kab. Lombok Tengah)” Metode: Kualitatif, Normatif-Sosiologis	Sama -sama membahas pisah ranjang/ <i>sleep divorce</i> .	Inti pembahasan judul tersebut mengenai adat <i>belian</i> atau pisah ranjang sebagai pengobatan penyakit manusia di Lombok dan tetap menjaga keharmonisan keluarga dalam hukum islam, tetapi tidak membahas <i>sleep divorce</i> sebagai usaha membangun keharmonisan keluarga

			perspektif <i>maqashid syariah</i> .
4.	Hanifah Istiqomah (2023) “Pemenuhan Hak Anak dalam Keluarga Pisah Ranjang Perspektif Hukum Islam (Studi kasus masyarakat Kelurahan Bintarajaya Bekasi Barat)” Metode: Kualitatif, Yuridis-Empiris	Sama-sama meneliti pisah ranjang/ <i>sleep divorce</i> .	Penelitian yang berfokus pada bagaimana hak anak dalam keharmonisan keluarga yang melakukan pisah ranjang dalam hukum islam, tetapi lebih ke hukum islam bukan kepada <i>maqashid syariah</i> .
5.	Nurul Azmi (2019) “Tinjauan Yuridis Pisah Ranjang Akibat Pertengkaran Sebagai Penyebab Perceraian Berdasarkan Undang – Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan (Studi Putusan Pada Pengadilan Agama Medan)” Metode: Normatif	Sama-sama meneliti pisah ranjang/ <i>sleep divorce</i> .	Membahas pisah ranjang akibat pertengkaran dan menjadi alasan perceraian dan lebih fokus pada undang-undang perkawinan, tetapi tidak membahas <i>sleep divorce</i> sebagai usaha membangun keharmonisan keluarga perspektif <i>maqashid syariah</i> .

Secara umum, penelitian-penelitian terdahulu membahas praktik pisah ranjang dalam rumah tangga dari berbagai sudut pandang. Ada penelitian yang menyoroti keharmonisan keluarga pada pasangan yang hidup terpisah karena pekerjaan, ada yang membahas pisah ranjang sebagai akibat konflik rumah tangga, sebagai bagian dari kepercayaan adat, serta dampaknya terhadap pemenuhan hak anak dan perceraian. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa pisah ranjang dapat terjadi karena berbagai faktor dan memiliki pengaruh terhadap hubungan keluarga. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum secara khusus membahas *sleep divorce* sebagai upaya menjaga

keharmonisan keluarga dalam perspektif maqāsid syari'ah, sehingga hal inilah yang menjadi fokus dan kebaruan dalam penelitian ini.

B. Kajian Teori

1. *Sleep Divorce*

a. Pengertian *sleep divorce*

Sleep divorce atau tidur terpisah merupakan suatu bentuk pengaturan tidur di mana pasangan memilih untuk beristirahat secara terpisah, baik dengan menggunakan tempat tidur yang berbeda dalam satu ruangan maupun dengan menempati ruangan yang terpisah.

Survey the American Academy mengungkapkan tidur merupakan komponen penting bagi kesehatan dan kesejahteraan, namun banyak pasangan mengalami gangguan akibat kebiasaan tidur yang tidak selaras. Survei Akademi Tidur Amerika tahun 2024 menunjukkan bahwa 29% responden memilih tidur di tempat atau ruangan terpisah, sementara pada tahun 2023 tercatat 20% melakukannya sesekali dan 15% secara konsisten untuk menyesuaikan kebutuhan tidur pasangan.

Seema Khosla juru bicara AASM mengungkapkan “konsep ‘tidur cerai’ hanya berarti tidur di tempat tidur atau kamar tidur terpisah dan merupakan opsi bagi pasangan yang mencari kualitas tidur yang lebih baik”, Istilah ini mungkin terdengar

mengkhawatirkan, tetapi ini bukan tentang mengakhiri hubungan, ini tentang memprioritaskan kesehatan tidur dan mengatasi masalah tidur yang mungkin merusak keharmonisan keluarga.¹⁷

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi *sleep divorce*

Dalam praktiknya, keputusan pasangan untuk melakukan *sleep divorce* tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik yang bersumber dari kondisi fisik, kebiasaan sehari-hari, maupun dinamika hubungan suami istri. Faktor-faktor tersebut berkembang seiring waktu dan membentuk kebutuhan akan pengaturan pola tidur yang lebih nyaman, sehingga pasangan memilih tidur terpisah sebagai bentuk penyesuaian demi menjaga kualitas istirahat, berikut ini adalah faktor-faktor nya,

1. Jadwal Tidur Yang Berbeda

Beberapa pasangan bekerja dengan jadwal yang berlawanan, yang secara inheren mempengaruhi jam yang dihabiskan untuk tidur, selain itu, penelitian mendukung gagasan bahwa kita cenderung condong menjadi burung awal atau burung malam. Tidur atau bangun pada waktu yang sangat berbeda tidur di tempat tidur yang sama dapat terasa mengganggu.

¹⁷ Himanshu Rastogi, "Sleep Divorce : A New Emerging Trend Among Present Generation – An Analysis Abstract :," *International Journal of Scientific Research and Engineering Development* 8, no. 2 (2025): 337–38. <https://sleepresearchsociety.org/wp-content/uploads/2024/08/Pulling-Back-the-Sheets-Exploring-the-Impact-of-Sleep-on-Couples-Relationships.pdf>

2. Pasangan Mendengkur

Mendengkur merupakan kondisi yang sering terjadi dan dapat berkaitan dengan gangguan kesehatan tertentu. Dalam kehidupan rumah tangga, kebiasaan mendengkur dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya *sleep divorce* karena dapat mengganggu kualitas tidur pasangan.

3. Pasangan Sering Bergerak/ Kaki Gelisah.

Kaki gelisah itu disebabkan oleh gerakan secara refleks dan menyebabkan faktor pasangan melakukan tidur terpisah. Sebagai solusi yang dianggap paling praktis, yakni dengan tidur terpisah guna memperoleh kualitas istirahat yang lebih baik.

4. Kenyamanan Tidur Yang Berbeda

Pasangan mungkin memiliki kenyamanan yang berbeda mengenai spesifikasi kamar tidur, seperti jenis kasur atau tempat tidur, pencahayaan ruangan, kebisingan latar belakang dan suhu di lain waktu, pasangan memutuskan untuk tidur di kamar tidur terpisah sehingga setiap orang dapat memiliki tidur yang optimal.¹⁸

c. Manfaat *Sleep Divorce* dalam Kehidupan Rumah Tangga

Ada beberapa alasan bagi pasangan untuk berpisah tempat tidur, Penerapan ini sangat penting untuk menjaga hubungan yang sehat,

¹⁸ Kanchan Shukla, "Sleep Divorce Related To Relationship And Emotional Behavior," *Journal of Current Science (IJCSPUB)* 13, no. 3 (2023), 761–63. <https://rjpn.org/ijcspub/papers/IJCSP23C1084.pdf>

terlepas dari apakah pasangan memilih untuk tidur bersama atau terpisah sebagai pengaturan tidur terpisah dapat memberikan sejumlah manfaat bagi pasangan dalam kehidupan rumah tangga, sebagai berikut:

1. Kenyamanan Yang Meningkat

Ketika pasangan tidur di ruangan terpisah, mereka dapat mengontrol suhu dan lingkungan area tidur mereka sendiri, yang dapat mengarah pada kenyamanan yang lebih besar saat mendapatkan tidur malam yang baik.

2. Gangguan Tidur Yang Lebih Sedikit

Jika salah satu pasangan mendengkur atau memiliki pola tidur yang berbeda, tidur terpisah dapat mengurangi gangguan selama istirahat. Tidur yang berkualitas dan tidak terputus membantu tubuh beristirahat secara optimal, meningkatkan energi dan fokus, serta mendukung daya tahan tubuh dan kesehatan secara keseluruhan.

3. Kesehatan Mental Yang Lebih Baik

Tidur yang nyenyak terkait dengan hasil kesehatan mental yang lebih baik, mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Ketika pasangan mendapatkan jumlah tidur yang cukup tanpa gangguan, lebih mudah bagi mereka untuk merasa terhubung secara emosional maupun fisik.

4. Kedekatan Fisik Yang Meningkat

Tidur di tempat tidur terpisah tidak harus berdampak negatif pada intimasi antara pasangan. Faktanya, *sleep divorce* dapat membuat pasangan merasa lebih intim dengan memberikan setiap orang ruang dan kebebasan individu sambil tetap saling mendukung. Komunikasi yang baik diperlukan agar kedua pihak saling memahami tujuan tidur terpisah serta tetap menjaga kedekatan emosional dan fisik.¹⁹

2. Keharmonisan Keluarga

a. Pengertian Keharmonisan Keluarga

Keharmonisan keluarga merupakan wujud dari harapan dan ikatan kekeluargaan yang terbangun melalui usaha bersama anggota keluarga dalam menciptakan suasana yang saling mendukung. Keluarga yang harmonis adalah keluarga yang mampu saling menerima kekurangan masing-masing, menghargai perbedaan karakter antara anggota keluarga, dan bersama-sama menyelesaikan masalah dengan cara yang damai dan penuh kerukunan.²⁰

Sepasang suami istri atau orang tua, memegang peranan yang sangat penting dalam membangun sebuah keluarga. Untuk menjalankan peran ini, diperlukan berbagai faktor dari berbagai

¹⁹ Wendy M Troxel and Senior Behavioral Scientist, "Pulling Back the Sheets : Exploring the Impact of Sleep on Couples ' Relationships," n.d., 3–4. <https://sleepresearchsociety.org/wp-content/uploads/2024/08/Pulling-Back-the-Sheets-Exploring-the-Impact-of-Sleep-on-Couples-Relationships.pdf>

²⁰ Irma Yani, "Harmonisasi Keluarga Pasangan Suami Istri Yang Tidak Memiliki Keturunan Di Desa Bangun Jaya Kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan Hulu," *Jom Fisip* 5, no. 1 (2018): 3. <https://media.neliti.com/media/publications/206658-harmonisasi-keluarga-pasangan-suami-istr.pdf>

bidang, seperti pemahaman tentang ilmu keluarga dan pernikahan, pendidikan, perkembangan anak, serta keseimbangan antara intelektual dan emosional. Mempersiapkan dan membangun semua elemen ini sangat penting dalam menciptakan keluarga yang harmonis dan sejahtera.

b. Landasan Keharmonisan Keluarga dalam Perkawinan Islam

Perkawinan merupakan ikatan lahir dan batin antara seorang laki-laki dan seorang perempuan sebagai suami istri yang dilaksanakan sebagai bentuk ibadah kepada Allah SWT. Dalam (KHI), perkawinan bertujuan mewujudkan kehidupan rumah tangga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah yang menggambarkan sikap saling peduli, menghormati, dan memahami satu sama lain. Selain itu Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 menyebutkan bahwa perkawinan bertujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Dengan demikian, perkawinan tidak hanya berfungsi melegalkan hubungan antara laki-laki dan perempuan, tetapi juga menjadi sarana untuk mewujudkan ketenteraman, kasih sayang, serta keharmonisan dalam kehidupan keluarga.²¹

Landasan keharmonisan keluarga dalam Islam tidak hanya berlandaskan tujuan perkawinan, tetapi juga didasarkan pada ajaran

²¹ Aisyah Ayu Musyafah, "Perkawinan Dalam Perspektif Filosofis Hukum Islam," *Jurnal Crepido* 02, no. 02 (2020): 111–12. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/crepido/>

Al-Qur'an. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam QS. Ar-Rum ayat 21 berikut:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً

وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: *Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu pasangan hidup dari jenismu sendiri, supaya kamu mendapatkan ketenangan hati dan Dia menjadikan kasih sayang di antara kamu. Sesungguhnya yang demikian itu menjadi tandatanda kebesaran-Nya bagi orang-orang yang berpikir." (Q.S Ar Rum: 21).*²²

Berdasarkan ayat tersebut, dapat dipahami bahwa perkawinan dalam Islam bertujuan untuk mewujudkan kehidupan rumah tangga yang dilandasi ketenangan, kasih sayang, dan saling pengertian antara suami dan istri. Nilai-nilai tersebut menjadi dasar terbentuknya keluarga yang harmonis, sehingga tercipta hubungan yang damai, saling mendukung, serta mampu mewujudkan kebahagiaan dalam kehidupan rumah tangga.

Sulaeman mengatakan bahwa keluarga dikatakan “harmonis” keluarga harmonis adalah keluarga yang anggota-anggotanya merasa terpenuhi kebutuhannya serta menjalin komunikasi yang

²² “Al-Qur’an NU Online”, diakses 14 Januari 2026, <https://quran.nu.or.id/ar-rum>.

baik, sehingga nilai dan bimbingan orang tua tetap berperan dalam membentuk sikap dan perilaku anak.²³

c. Faktor-Faktor Keharmonisan Keluarga

Keharmonisan keluarga dipengaruhi oleh beberapa faktor penting. Untuk menciptakan keluarga yang damai dan bahagia, keharmonisan menjadi bagian utama, sehingga beberapa faktor berikut harus diperhatikan:

1. Perhatian antar anggota keluarga

Saling memperhatikan membuat anggota keluarga lebih peka terhadap keadaan satu sama lain, sehingga hubungan jadi lebih akrab dan harmonis.

2. Pemahaman diri dan keluarga

Dengan saling memahami, setiap anggota keluarga bisa mengerti kebutuhan dan kebiasaan masing-masing, sehingga komunikasi berjalan lebih baik.

3. Pemahaman terhadap dinamika keluarga

Memahami kondisi dan perubahan dalam keluarga membantu menghindari konflik dan menyelesaikan masalah dengan lebih bijak.²⁴

²³ Meiske Rembang Riska Dwi, Mariam Sondakh, "Komunikasi Antar Pribadi Dalam Menciptakan Harmonisasi (Suami Dan Istri) Keluarga Di Desa Sagea Kabupaten Halmahera Tengah," *E-Journal "Acta Diurna"* VI, no. 2 (2017).

²⁴ Laras Yulianti, Margaretha, "Komunikasi Keluarga Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga," *Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (2023): 4611. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/860>

d. Aspek-aspek Keharmonisan Keluarga

Membangun keharmonisan keluarga tidak dapat terjadi secara instan, namun memerlukan prinsip-prinsip yang kuat. keharmonisan keluarga merupakan dasar yang penting dalam mewujudkan masyarakat yang damai, beradab, dan berkelanjutan.²⁵ Terdapat beberapa aspek agar terwujudnya keluarga yang harmonis.²⁶

1. Kehidupan beragama dalam keluarga
2. Mempunyai waktu untuk bersama
3. Memiliki pola komunikasi yang baik bagi setiap anggota keluarga (ayah, ibu, dan anak)
4. Setiap anggota keluarga saling menghargai satu sama lain
5. Masing-masing anggota keluarga memiliki rasa keterikatan dalam keluarga sebagai kelompok
6. Jika terjadi konflik di dalam keluarga, maka keluarga bisa menyelesaikan secara konstruktif dan positif.

3. *Maqashid Syari'ah* Imam As-Syatibi

Maqashid Syariah berasal dari dua kata, yaitu "*Maqashid*" dan "*Syariah*". Kata "*Maqashid*" merupakan bentuk jamak dari

²⁵ Yonada Nancy, "Prinsip-Prinsip Dalam Upaya Membangun Harmoni Sosial," 23 Aug 2023, diakses 18 Juni 2026 . <https://tirto.id/prinsip-prinsip-dalam-upaya-membangun-harmoni-sosial-gPKE>

²⁶ Nurul Izza Nabila dan R Nunung Nurwati, "Keterkaitan Antara Pernikahan Usia Dini Dengan Keharmonisan Keluarga Dan Pola Pengasuhan Anak," *Jurnal Ilmu Kesejahteraan* no. 1 (2024), <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/humanitas.v6i1.2830>.

“*Maqasid*”, yang berarti sesuatu yang menjadi tujuan atau sasaran yang ingin dicapai.²⁷ Selain itu, *maqasid* juga dapat dimaknai sebagai maksud, prinsip, niat, atau tujuan akhir. Menurut Imam Al-Syatibi, dalam merumuskan hukum,

مَعَ مَقْصِدٍ يَفْتَحُ الصَّادِ مَصْدَرٌ بِمَعْنَى الْقَصْدِ، وَلَيْسَ بِكَسْرِ الصَّادِ؛ لِأَنَّهُ يَكُونُ إِذَا
ذَكَ ظَرْفَ مَكَانٍ، وَلَيْسَ هُوَ الْمُرَادُ هُنَا، وَإِنَّمَا الْمُرَادُ الْمَصْدَرُ، بِمَعْنَى الْغَايَاتِ
وَالْأَهْدَافِ الَّتِي يَقْصِدُهَا الشَّارِعُ بِتَشْرِيعِ الْحُكْمِ.

Artinya: Kata *maqāsid* (jamak dari *maqṣad*) dengan huruf *ṣād* dibaca *fathah* (*mafḥad*), merupakan bentuk *mashdar* (kata dasar) yang berarti “tujuan”, bukan dengan *kasrah* (*maqṣid*), karena jika dibaca demikian maka maknanya menjadi “tempat tujuan”. Yang dimaksud di sini adalah makna *mashdar*, yakni maksud, tujuan, dan sasaran yang dikehendaki oleh *Syāri‘* (pembuat syariat) dalam pensyariaan hukum.²⁸

Sementara itu, kata Al-Syariah atau Syariah berasal dari bentuk wazan “fa’il” yang bermakna “maf’ul”. Secara harfiah, syariah berarti jalan menuju sumber air atau sumber kehidupan pokok, juga dapat diartikan sebagai *maurid al-maalladzi tasyra’u fihi al-dawab*, yaitu tempat air mengalir yang menjadi sumber minum bagi hewan. Makna ini melambangkan bahwa air merupakan sumber kehidupan, sama seperti agama Islam (*syariah*) yang menjadi sumber kehidupan bagi setiap Muslim.

²⁷ Holilur Rohman, *Maqashid Al—Syariah: Dinamilka, Epitemologi, Dan Aspek Pemikiran Ushuli Empat Mazhab* (Malang: Setara Press, 2019).

²⁸ Abu Ishaq Ibrahim Ibn Musa Al-Syatibi, *Al-Muwafaqat Fi Usul Al-Shariah: Al-Juz Al-Thalith Kitab Al-Maqashid*, (Beirut: Mansyurat al-Syir al-Maghribiyyah, 2017).

Tanpa adanya syariah, manusia tidak akan memperoleh kebaikan, sebagaimana air diperlukan untuk kehidupan dan kebutuhan minum.²⁹

Maqashid Syariah adalah tujuan atau sasaran yang ingin dicapai oleh syariah dalam kehidupan manusia. Kata “*maqashid*” mengandung makna tujuan, maksud, prinsip, niat, atau tujuan akhir, sedangkan “*syariah*” melambangkan jalan atau aturan yang memberikan kehidupan dan kebaikan bagi manusia, layaknya air yang menjadi sumber kehidupan bagi makhluk hidup.

Dengan demikian, Maqashid Syariah merupakan upaya mencapai kemaslahatan dan kehidupan yang baik berdasarkan Al-Qur'an dan Hadits Nabi SAW.

Menurut Imam Asy-Syatibi, kemaslahatan manusia dapat terelaborasi apabila lima unsur pokok kehidupan manusia dapat diwujudkan dan dipelihara, yaitu agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta. Dalam kerangka ini, ia membagi maqashid menjadi tiga tingkatan, yaitu dharuriyat, hajiyat dan tashiniyat.

1. Ad daruriyyat

Ini merupakan tingkatan tertinggi dalam *maqashid syariah*. Kebutuhan primer harus dipenuhi untuk menjaga

²⁹ M Syukri Albani Nasution and Rahmat Hidayat Nasution, *Filsafat Hukum Islam & Maqashid Syariah* (Jakarta: Kencana, 2020). 61

keberlangsungan umat serta menjadi penentu kemaslahatan dunia dan akhirat. Fungsi *dharuriyyat* dijaga melalui dua cara, yaitu menunaikan rukun dan prinsip pokok dalam Islam, serta menghindari hal-hal yang dapat mengurangi atau merusak manfaat dari suatu aktivitas,³⁰ yang meliputi

a. *Hifz al-din* (memelihara agama)

Yakni hak untuk beribadah dan menjalankan ketentuan-ketentuan agama. Hak ini tidak terbatas pada upaya menjaga kemurnian agama semata, melainkan juga mencakup pembangunan fasilitas peribadatan dan penciptaan relasi yang sehat dalam menjalankan kehidupan beragama, baik di antara sesama pemeluk maupun dengan pemeluk agama berbeda. Melalui hal ini, secara tidak langsung tercipta situasi yang mendukung terwujudnya pengamalan keberagamaan seseorang.

b. *Hifz an-nafs* (menjaga jiwa)

Hak ini tidak semata-mata sebagai sarana pertahanan diri. Hak ini semestinya diorientasikan untuk menciptakan mutu kehidupan yang lebih baik bagi individu dan komunitas. Hak hidup perlu diarahkan pada peningkatan kualitas kehidupan manusia secara seutuhnya.

³⁰ Maisarah, "Maqashid Al-Syari'ah Menurut Perspektif Al-Syatibi," Al-Fikrah 4, no. 1 (2015).

c. *Hifdz al-'aql* (memelihara akal)

Menghormati akal tidak berarti hanya sekedar menjaga kemampuan berpikir agar terhindar dari kegilaan atau kemabukan. Orientasi pemeliharaan akal adalah terpenuhinya hak-hak intelektual bagi setiap individu dalam masyarakat. Hal ini mencakup perlindungan dari pencurian hak cipta, hasil karya, dan kreativitas seseorang. Perlindungan terhadap hal-hal tersebut termasuk dalam kategori pemeliharaan akal, berupa jaminan keamanan bagi karya-karya intelektual.

d. *Hifz al-nasl* (memelihara keturunan)

Bukan hanya sekedar usaha melindungi kehormatan pribadi dan keluarga dari tuduhan serta fitnah. Pelestarian tradisi dan budaya adalah bagian fundamental dalam melindungi kehormatan dan martabat masyarakat. Dalam cakupan yang lebih luas, pemeliharaan martabat dan kehormatan bangsa juga termasuk dalam ranah hak menjaga kehormatan.

e. *Hifz al-mal* (memelihara harta)

Hal ini tidak hanya diinterpretasikan sebagai usaha melindungi harta dari gangguan pihak lain. Hak ini juga dapat dimaknai sebagai hak seseorang untuk memperoleh harta melalui jalan yang halal, yakni

bekerja. Dalam makna yang lebih luas, hak ini memberikan wewenang kepada seseorang untuk menyediakan lapangan pekerjaan bagi orang lain. Dengan demikian, setiap orang dapat merasakan hak atas harta dalam kehidupannya untuk meraih kualitas hidup yang sejahtera.³¹

2. *Hajiyyat* (Kebutuhan sekunder)

Kebutuhan ini bersifat memudahkan kehidupan manusia, namun tidak mengancam eksistensi. *Al-Hajiyyat* bertujuan untuk menambah kemaslahatan, dan jika tidak dipenuhi, tidak akan mengganggu tercapainya keseluruhan kemaslahatan secara total.

3. *Tahsiniyat* (Kebutuhan tersier)

Kebutuhan ini berhubungan dengan kesempurnaan dan keindahan hidup menurut pandangan umum masyarakat. Meskipun tidak dipenuhi, hal ini tidak akan menimbulkan hilangnya kemaslahatan atau kesulitan, melainkan hanya berfungsi untuk melengkapi kemaslahatan yang diperoleh dari *dharuriyyat* dan *hajiyyat*.³²

³¹ Jamal Ridwan, "Maqashid Syariah Dan Relevansinya Dalam Konteks Kekinian," *Jurnal Ilmiah Al-Syiroh* 8, no. 1 (2010): 8–9. <https://journal.iain-manado.ac.id/index.php/JIS/article/view/34/33>

³² Jumiati, "Relevansi Konsep Maqashid Syariah Imam Asy-Syatibi Pada Konsep Pemasaran Syariah," Skripsi (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, 2023). <https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/4920/1/17.2300.057.pdf>

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian hukum empiris atau lapangan (*field research*). Penelitian hukum empiris adalah penelitian yang mengkaji ketentuan hukum yang terjadi dalam kehidupan masyarakat atau penelitian yang dilakukan terhadap keadaan sebenarnya yang terjadi di masyarakat, dengan maksud menemukan fakta-fakta yang dijadikan data penelitian.³³ Penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian empiris karena bertujuan untuk mengetahui, menjelaskan, dan menganalisis.

Dalam penelitian berjudul “Praktik *Sleep Divorce* sebagai Usaha Membangun Keharmonisan Keluarga Perspektif *Maqāṣid Syarī‘ah* Imam As-Syatibi (Studi di Desa Ngadi, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri)”, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan pasangan suami istri yang menerapkan praktik *sleep divorce* guna menganalisis praktik tersebut, faktor penyebabnya, serta kesesuaiannya dengan prinsip *maqāṣid syarī‘ah* dalam membangun keharmonisan keluarga.

³³ Jonaedi Efendi and Johnny Ibrahim, *Metode Penelitian Hukum: Normatif Dan Empiris* (Jakarta: PT Kencana, 2020), 179. <https://id.scribd.com/document/768554431/4069-Metode-Penelitian-Hukum-Normatif-Dan-Empiris#page=179>

B. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami dan menggambarkan fenomena sosial secara mendalam berdasarkan realitas yang terjadi di lapangan.³⁴ Selain itu dalam metode penelitian kualitatif peneliti harus mampu menjalin hubungan yang baik dengan informan dan lingkungan penelitiannya serta memahami makna di balik perilaku, ucapan, dan interaksi sosial supaya informan merasa nyaman dan terbuka sehingga data yang diperoleh mencerminkan kondisi yang sebenarnya.

Metode deskriptif digunakan dan dikumpulkan dengan teknik wawancara mendalam dan observasi lapangan serta dokumentasi pendukung bukan berdasarkan angka atau statistik semata.³⁵ Dalam skripsi ini, pendekatan deskriptif kualitatif digunakan untuk mengkaji praktik *sleep divorce* dalam membangun keharmonisan keluarga kemudian dianalisis dalam perspektif *maqāshid syarī'ah* guna melihat sejauh mana praktik tersebut dapat dipahami sebagai upaya menjaga keharmonisan dan kemaslahatan keluarga di Desa Ngadi, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri.

³⁴ Anelda Ultavi dkk, "Kualitatif : Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi," *Jurnal Pendidikan Dasar* 11, no. 2 (2023): 341–42. <https://jurnalstkipmelawi.ac.id/index.php/JPD/article/view/902/pdf>

³⁵ Andy Alfatih, *Buku Pedoman Mudah Melaksanakan Penelitian Deskriptif Kualitatif* (Sumatera Selatan: Unsri Press, 2017), 7-9.

C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Ngadi, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri. Dipilihnya lokasi ini sebagai tempat penelitian ialah masyarakat di lokasi penelitian memiliki kondisi ekonomi yang beragam sehingga memengaruhi pola aktivitas dan waktu istirahat dalam rumah tangga. Di samping itu, banyak anak dari keluarga yang diteliti menempuh pendidikan di pondok pesantren dan tinggal terpisah dari orang tua.

Kondisi tersebut menjadikan interaksi dalam rumah tangga lebih terfokus pada hubungan antara suami dan istri, sehingga memberikan ruang yang lebih jelas untuk mengkaji praktik *sleep divorce* serta pengaruhnya terhadap keharmonisan keluarga dalam perspektif *maqāṣid syarī'ah* Imam As-Syatibi

D. Sumber Data

Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara langsung dengan pasangan praktik *sleep divorce* di Desa Ngadi, serta pihak terkait yang memahami kondisi sosial masyarakat setempat. Adapun data sekunder bersumber dari berbagai literatur, seperti karya akademik yang membahas praktik *sleep divorce* (tidur terpisah) yang berkaitan dengan keharmonisan keluarga, dan konsep *maqāṣid syarī'ah*. Data ini digunakan untuk memperkuat analisis dan mendukung temuan dari data primer.

1. Data Primer

Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpulan data.³⁶ Data ini diperoleh dari ucapan dan tindakan informan melalui wawancara serta observasi langsung selama penelitian di lapangan. Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan data primer adalah data yang diperoleh melalui wawancara kepada para pihak yang dianggap kompeten dalam memberikan informasi mengenai praktik *sleep divorce* yang dijalani oleh pasangan suami istri di Desa Ngadi Kec. Mojo Kabupaten Kediri. Peneliti mengumpulkan data secara langsung dengan mewawancarai beberapa narasumber, yaitu:

- a. Pasangan suami istri yang menjalani praktik *sleep divorce*
 - 1) Pasangan Bapak N dan Ibu R
 - 2) Pasangan Bapak W dan Ibu K
 - 3) Pasangan Bapak Z dan Ibu A
- b. Perangkat desa yang mengetahui kondisi sosial masyarakat.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang didapatkan secara tidak langsung melalui sebuah perantara. Data sekunder dapat didapatkan melalui bukti, catatan, buku, jurnal, skripsi atau laporan historis yang sudah tersusun dalam arsip atau data dokumenter.³⁷ Data sekunder yang digunakan peneliti yaitu:

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015)., 137.

³⁷ Abdul Fattah Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: CV. Harfa Kreatif, 2023).

- a. Penelitian tentang *sleep divorce*
- b. Literatur tentang *maqashid syariah* Imam As-Syatibi
- c. Sumber-sumber berupa penelitian-penelitian terdahulu yang memiliki topik serupa.

Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif, yaitu data yang disajikan dalam bentuk kata, kalimat, atau narasi yang menggambarkan makna dan proses sosial di balik fenomena sosial yang diteliti. Data kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menggali secara mendalam pengalaman dan interpretasi para pelaksana kebijakan dalam konteks kehidupan sosial yang kompleks.³⁸

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan teknik yang digunakan peneliti untuk menyusun data yang relevan ini adalah wawancara, observasi, dokumentasi.

1. Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data primer yang dilakukan melalui tanya jawab langsung antara peneliti dengan responden, narasumber, atau informan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan, terutama dalam penelitian hukum empiris. Wawancara dapat dilakukan dengan pedoman pertanyaan atau secara bebas, dan hasilnya dipengaruhi oleh kualitas pewawancara, responden, daftar pertanyaan, serta situasi wawancara.³⁹

³⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015), 56.

³⁹ Muhaimin, *Metode Penelitian Hukum* (Mataram: Mataram University Press, 2020). 95-97.

Wawancara (*Interview*) adalah tanya jawab antara pewawancara dengan yang diwawancarai untuk meminta keterangan atau pendapat tentang suatu hal yang berhubungan dengan masalah penelitian.⁴⁰ Dalam penelitian ini wawancara ditujukan secara lisan dengan mengajukan pertanyaan–pertanyaan kepada pasangan suami istri yang menerapkan praktik *sleep divorce* di Desa Ngadi. Berikut nama-nama informan yang berpartisipasi sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Informan

No	Informan	Pekerjaan Suami / Istri	Usia Perkawinan	Penyebab <i>Sleep Divorce</i>
1.	Keluarga Bapak N dan Ibu R	Istri: buruh pabrik Suami: petani	±27 tahun	Pasangan memilih praktik <i>sleep divorce</i> untuk kebutuhan ruang pribadi dan perbedaan kebiasaan tidur.
2.	Keluarga Bapak W dan Ibu K	Istri: pedagang Suami: Satpam Pabrik (shift malam)	±36 tahun	Pasangan yang menerapkan <i>sleep divorce</i> karena perbedaan jam kerja yang mempengaruhi kualitas tidur.
3.	Keluarga Bapak Z dan Ibu A	Istri: Guru SD Suami: Pemilik usaha gamping	±29 tahun	Pasangan yang menerapkan <i>sleep divorce</i> untuk memanfaatkan ruang kosong, menjaga kebersihan rumah dan meningkatkan kenyamanan tidur masing - masing.

⁴⁰ Marzuki Abu Bakar, *Metodologi Penelitian* (Banda Aceh, 2013), 57.

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang memanfaatkan dokumen tertulis, foto dan rekaman video. Dokumentasi digunakan oleh peneliti guna mendukung dan melengkapi data hasil dari wawancara. Dalam penelitian ini dokumentasinya berupa rekaman audio dan foto.⁴¹

E. Metode Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan analisis deskriptif kualitatif, untuk mendapatkan hasil yang terstruktur maka tahapan pengolahan data dalam penelitian ini meliputi:

a. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Pemeriksaan data (*editing*) dalam penelitian empiris merupakan langkah untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar siap dianalisis. Pada tahap ini, dilakukan pengecekan dan perbaikan agar data yang digunakan akurat, konsisten, serta dapat dipakai dengan baik.⁴² Proses ini biasanya meliputi pengecekan kesalahan, memastikan keakuratan dan konsistensi data, melakukan validasi, hingga menyusun serta menyimpan data secara rapi terkait praktik terhadap pasangan *sleep divorce* dalam usaha membangun keharmonisan keluarga perspektif *maqashid syari'ah*.

⁴¹ Nur Solikin, *Pengantar Metodologi Penelitian Hukum* (Pasuruan: CV. Penerbit Kiara Media, 2021).

⁴² Solikin, *Pengantar Metodologi Penelitian Hukum*, 122-124.

b. Klasifikasi (*classifying*)

Klasifikasi adalah proses pengelompokan data, objek, atau fenomena ke dalam kategori-kategori tertentu berdasarkan kesamaan ciri atau karakteristik yang dimilikinya, dengan tujuan menyederhanakan data yang kompleks agar lebih mudah dipahami, dianalisis, dan ditafsirkan.⁴³

Dalam penelitian ini, klasifikasi data dilakukan dengan menggunakan pendekatan tipologi, yaitu pengelompokan data berdasarkan pola atau tipe tertentu yang muncul dari karakteristik khas masing-masing kasus di lapangan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di lapangan, peneliti menemukan bahwa terdapat tiga tipe penyebab utama pada pasangan *sleep divorce* yaitu kebutuhan ruang pribadi dan perbedaan kebiasaan tidur, perbedaan jam kerja, serta pemanfaatan ruang dan kenyamanan tidur. Pengelompokan ini dilakukan agar data yang beragam dapat disusun secara lebih terstruktur sebelum dianalisis lebih lanjut.

c. Verifikasi (*verifying*)

Tahap verifikasi (*verifying*) merupakan proses mengecek kembali keakuratan, konsistensi, dan keabsahan data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dokumentasi, serta buku, jurnal, dan sumber bacaan lain yang relevan dengan rumusan masalah penelitian mengenai

⁴³ Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif," *Jurnal Alhadharah* 17, no. 33 (2018): 84, <https://app.amanote.com/v4.5.17/research/note-taking?resourceId=fqfLAXQBKQvf0BhitcNh>.

pasangan *sleep divorce* dalam usaha membangun keharmonisan keluarga.

Selain itu, proses ini juga dilakukan dengan menggunakan verifikasi triangulasi sumber, yaitu memastikan bahwa peraturan perundang-undangan yang dijadikan rujukan, seperti Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan dan Kompilasi Hukum Islam (KHI) sah dan masih berlaku. Hal ini dilakukan agar dasar hukum yang digunakan dalam menganalisis praktik *sleep divorce* dalam usaha membangun keharmonisan keluarga tetap valid dan relevan dengan rumusan masalah penelitian.

d. Analisis Data (*analysing*)

Tahap analisis data (*analysing*) merupakan proses menilai dan menafsirkan data yang sudah terkumpul, dikelompokkan, serta diperiksa untuk memperoleh kesimpulan dan menjawab rumusan masalah penelitian. ,peneliti menguraikan kembali data yang diperoleh dari narasumber, yaitu pasangan *sleep divorce* di Desa Ngadi, Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri, dengan fokus pada bagaimana mereka membangun keharmonisan keluarga dan mempertahankan ketahanan rumah tangga dari perspektif *maqashid syari'ah*.

e. Kesimpulan (*Concluding*)

Tahap kesimpulan (*concluding*) merupakan langkah terakhir dalam proses pengolahan data. Pada tahap ini, peneliti merangkum seluruh data yang telah diperoleh menjadi hasil yang sahih terkait objek penelitian.

Kesimpulan berfungsi untuk menyoroti poin-poin penting sehingga dapat memberikan jawaban atas rumusan masalah dalam penelitian ini.⁴⁴

⁴⁴ Muhaimin, *Metode Penelitian Hukum*, 103-107.

BAB IV

HASIL PEMBAHASAN DAN PENELITIAN

A. Kondisi Secara Umum Objek Penelitian

1. Profil Desa Ngadi

Desa Ngadi merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri. Sebagian besar penduduknya bermata pencaharian sebagai petani. Secara administratif, Desa Ngadi terbagi menjadi beberapa dusun, yakni Dusun Kranding, Dusun Ngetrep, dan Dusun Ponggok. Masing-masing dusun memiliki latar sejarah serta asal-usul yang berbeda, dan di antara ketiganya, Desa Ngadi dikenal sebagai wilayah dengan sejarah asal-usul yang lebih tua dibandingkan dusun-dusun lainnya.⁴⁵

a. Sejarah Desa Ngadi

Secara geografis, Desa Ngadi terletak di Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri. Desa ini berjarak sekitar 1–3 kilometer dari pusat Kecamatan Mojo. Letaknya berada di bagian timur wilayah kecamatan tersebut. Desa Ngadi yang berada di Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri, memiliki sejarah yang berkaitan erat dengan peristiwa Perang Diponegoro. Pada sekitar tahun 1825, sebagian pasukan Pangeran Diponegoro melarikan diri ke wilayah timur

⁴⁵ Paidi, wawancara (Kediri, 14 Februari 2026).

lereng Gunung Wilis untuk menghindari kejaran penjajah Belanda. Pada masa itu, wilayah tersebut masih berupa hutan lebat yang belum dihuni.

Pembukaan wilayah ini dipimpin oleh Kyai Imam Ashari, yang juga dikenal sebagai Kyai Ngas'ngari. Ia bersama pengikutnya memabat hutan untuk dijadikan permukiman. Dalam proses tersebut, ditemukan tiga makam kuno yang diyakini sebagai makam para wali, yaitu Syekh Maulana Abdul Qodir Khoiri, Syekh Maulana Abdullah Sholeh, dan Syekh Maulana Muhammad Herman/Aruman. Penemuan ini menjadi cikal bakal terbentuknya kompleks Makam Auliya' Tambak Ngadi yang hingga kini dikenal sebagai pusat kegiatan religius masyarakat.⁴⁶

Kyai Imam Ashari kemudian menetap di wilayah tersebut bersama keluarganya. Ia membawa dua orang anak, salah satunya Ma'sum yang kelak dikenal sebagai Kyai Imam Nawawi. Keturunannya turut berperan dalam perkembangan sosial dan budaya masyarakat Desa Ngadi, khususnya di Dusun Tambak.

Seiring waktu, kawasan yang awalnya hutan berkembang menjadi permukiman yang terus tumbuh. Kehidupan masyarakat terbentuk di sekitar kompleks makam para wali yang menjadi pusat

⁴⁶Pemdes Ngadi, Profil Desa Ngadi, diakses 18 Juni 2026, <https://alibasyirun.blogspot.com/2015/01/penemu-makam-auliya-tambak-ngadi-kediri.html>

spiritual, sehingga tradisi keagamaan dan kegiatan ziarah terus berlangsung hingga sekarang.

Keberadaan makam Auliya' ini juga diperkuat oleh pengakuan KH. Hamim Thohari Jazuli, seorang ulama kharismatik, yang menyebut kawasan tersebut memiliki nilai keberkahan tinggi. Beliau bahkan berwasiat untuk dimakamkan di lokasi tersebut. Hingga kini, Desa Ngadi dikenal sebagai desa yang memiliki nilai sejarah dan religius yang kuat serta menjadi salah satu tujuan ziarah di wilayah Kediri.⁴⁷

b. Kondisi Geografis

Desa Ngadi merupakan salah satu dari empat desa yang berada di wilayah administratif Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri. Secara administratif, Desa Ngadi memiliki luas wilayah sekitar 334,95 hektare dan terbagi menjadi 3 dusun, yaitu Desa Kranding, Desa Ngetrep dan Desa Ponggok, yang secara keseluruhan mencakup 25 Rukun Tetangga (RT) dan 11 Rukun Warga (RW). Desa Ngadi dalam batasan wilayahnya berbatasan dengan⁴⁸:

1. Sebelah utara berbatasan: Desa Kranding, Kecamatan Semen

⁴⁷Pemdes Ngadi, Profil Desa Ngadi, diakses 28 April 2026, <https://alibasyirun.blogspot.com/2015/01/penemu-makam-auliya-tambak-ngadi-kediri.html>

⁴⁸ Paidi, wawancara (Kediri, 14 Februari 2026).

2. Sebelah selatan berbatasan: Kabupaten Tulungagung, Kecamatan Karangrejo
3. Sebelah timur : Sungai Brantas, Kecamatan Kras
4. Sebelah Barat : Desa Ngetrep, Desa Ponggok, Kecamatan Gunung Wilis

Berdasarkan data tahun 2025, jumlah penduduk Desa Ngadi mencapai sekitar 5.363 jiwa, yang terdiri atas 2.631 jiwa penduduk laki-laki dan 2.732 jiwa penduduk perempuan. Mayoritas penduduk Desa Ngadi memeluk agama islam, dengan mata pencaharian utama di sector pertanian.

c. Jumlah penduduk berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan data tahun 2025, jumlah penduduk Desa Ngadi mencapai sekitar 5.363 jiwa, yang terdiri atas 2.631 jiwa penduduk laki-laki dan 2.732 jiwa penduduk perempuan. Mayoritas penduduk Desa Ngadi memeluk agama islam, dengan mata pencaharian utama di sector pertanian.⁴⁹

⁴⁹ Paidi, wawancara (Kediri, 14 Februari 2026).

Tabel 4. 1 Jumlah Penduduk di Desa Ngadi

No.	Uraian	Keterangan
1.	Jumlah laki-laki	2.631
2.	Jumlah perempuan	2.732
3.	Jumlah total	5.363
4.	Jumlah Kepala Keluarga (KK)	1.809

Sumber: Rekap data penduduk bulan Desember 2025 Desa Ngadi

Di Desa Ngadi, penduduk tersebar di 3 dusun, 11 Rukun Warga (RW), dan 25 Rukun Tetangga (RT), dengan total populasi mencapai 5.363 jiwa yang tergabung dalam 1.809 kepala keluarga (KK). Berdasarkan data pada tabel diatas, jumlah penduduk laki-laki di Desa Ngadi tercatat sebanyak 2.631 jiwa, sementara jumlah penduduk perempuan mencapai 2.732 jiwa. Perbedaan jumlah antara kedua jenis kelamin ini menunjukkan kecenderungan angka kelahiran yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki, sehingga terdapat selisih sebanyak 101 jiwa.

B. Bentuk Kehidupann Pasangan Sleep Divorce dalam Membangun Keharmonisan Keluarga

1. Praktik *sleep divorce* di Desa Ngadi

Praktik *sleep divorce* atau tidur terpisah di Desa Ngadi, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri, pada dasarnya merupakan bentuk penyesuaian dalam kehidupan rumah tangga yang bertujuan untuk menjaga

keharmonisan keluarga. Dalam konteks penelitian ini, praktik tersebut tidak dimaknai sebagai bentuk keretakan hubungan suami istri, melainkan sebagai strategi untuk menciptakan kenyamanan fisik dan kestablan emosional.

a. Pasangan bapak N dan ibu R

Kehidupan rumah tangga Pak N dan Bu R, praktik *sleep divorce* atau tidur terpisah tidak dipahami sebagai bentuk keretakan hubungan, melainkan sebagai bagian dari upaya menjaga ketenangan dan kestabilan emosional dalam keluarga. Pasangan ini telah menjalani pernikahan selama kurang lebih 27 tahun dan telah dikaruniai dua orang anak. Dalam perjalanan rumah tangga yang cukup panjang tersebut, keduanya menunjukkan pola hubungan yang adaptif dengan mengedepankan sikap saling pengertian, pengelolaan emosi, serta pemberian ruang pribadi ketika dibutuhkan.

Salah satu bentuknya adalah dengan menerapkan pola tidur terpisah pada kondisi tertentu, terutama ketika masing-masing membutuhkan kualitas istirahat yang lebih baik. Kondisi ini juga dipengaruhi oleh kebiasaan Pak Nurul yang sering mendengkur saat tidur, sehingga berpotensi mengganggu kenyamanan istirahat Bu Rini

Berdasarkan hasil wawancara, bapak nurul menyampaikan;

*"Yo mbak, biasane kulo lan bu'e turu bareng koyo biasane. Nanging nek kulo ngorok lan nggawe bu'e keganggu turune, kadang kulo milih turu pisah. Biasane mung sak pisan seminggu, ben bu'e iso turu luwih penak lan kulo yo tetep iso ngaso kanthi tenang. Sing penting kulo lan bu'e wis podo ngerti lan sepakat, dadi ora nate dadi masalah."*⁵⁰

Artinya: "Iya Mbak, biasanya saya dan istri tidur bersama seperti biasa. Namun, jika saya mendengkur dan membuat istri terganggu saat tidur, terkadang saya memilih tidur terpisah. Biasanya hanya sekitar satu kali dalam seminggu agar istri bisa tidur lebih nyaman dan saya juga tetap bisa beristirahat dengan tenang. Yang penting saya dan istri sudah saling memahami dan sepakat, sehingga hal tersebut tidak pernah menjadi masalah."

Selain wawancara dengan bapak nurul, peneliti juga melakukan wawancara dengan ibu rini selaku isteri dari bapak N terkait hal ini, yang mana ibu R menyampaikan;

*"Iyo mbak, kadang turune pisah. Dudu mergo masalah gede, tapi ben podo penake. Nek turu kepenak kan pikirane yo luwih adem, dadi ora gampang cekcok. Sing penting awake dewe isih rukun lan komunikasi."*⁵¹

Terjemah: "Iya, kadang tidurnya terpisah. Bukan karena masalah besar, tetapi agar sama-sama merasa nyaman. Kalau tidur nyaman, pikiran juga lebih tenang sehingga tidak mudah bertengkar. Yang penting kami tetap rukun dan menjaga komunikasi."

Dari hasil wawancara tersebut dapat dipahami bahwa praktik *sleep divorce* yang dilakukan oleh Bapak N dan Ibu R tidak dilakukan secara rutin setiap malam, melainkan hanya sekitar

⁵⁰ N wawancara (Ngadi, Februari 15 2026)

⁵¹ R wawancara (Ngadi, Februari 15 2026)

satu sampai tiga kali dalam seminggu. Tidur terpisah diterapkan ketika kebiasaan mendengkur yang dialami Bapak N berpotensi mengganggu kualitas tidur Ibu R. Dengan demikian, praktik tersebut lebih mencerminkan upaya pasangan dalam menyesuaikan kebutuhan istirahat masing-masing daripada menunjukkan adanya kerenggangan atau konflik dalam hubungan rumah tangga.

Praktik tersebut juga memperlihatkan adanya kesadaran dan kesepakatan antara suami dan istri dalam mengelola kebutuhan masing-masing. Meskipun sesekali tidur di tempat yang berbeda, komunikasi dan hubungan emosional keduanya tetap terjaga dengan baik. Tidur terpisah justru dipandang sebagai upaya untuk memperoleh kualitas istirahat yang lebih optimal sehingga dapat mengurangi kelelahan, menjaga kestabilan emosi, dan mendukung terciptanya hubungan yang harmonis dalam kehidupan rumah tangga.

Berdasarkan temuan tersebut, praktik *sleep divorce* pada pasangan Bapak N dan Ibu R memiliki beberapa karakteristik, yaitu dilakukan atas dasar kesepakatan bersama, bersifat sementara sesuai kebutuhan, bertujuan meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur, serta tidak mengurangi kedekatan emosional antara suami dan istri.

Dengan demikian, praktik *sleep divorce* dapat dipahami sebagai salah satu bentuk strategi adaptasi pasangan dalam menjaga keharmonisan keluarga. Keharmonisan keluarga dalam konteks ini tidak hanya ditentukan oleh kedekatan fisik saat tidur bersama, tetapi juga oleh kemampuan pasangan untuk saling memahami kebutuhan, menjaga komunikasi, dan menciptakan kenyamanan dalam kehidupan rumah tangga.

b. Pasangan bapak W dan Ibu K

Rumah tangga Bapak W dan Ibu K memperlihatkan bahwa praktik *sleep divorce* atau tidur terpisah tidak selalu identik dengan keretakan hubungan. Sebaliknya, praktik tersebut menjadi salah satu cara yang ditempuh untuk menjaga ketenangan dan keseimbangan emosional dalam keluarga. Pasangan ini telah membina rumah tangga selama kurang lebih 36 tahun dan telah dikaruniai tiga orang anak. Seiring berjalannya waktu, ketiga anak tersebut telah menikah dan membangun rumah tangganya masing-masing, sehingga saat ini Bapak W dan Ibu K tinggal berdua di rumah. Kondisi ini membuat keduanya memiliki ruang yang lebih fleksibel dalam mengatur pola kehidupan sehari-hari, termasuk dalam menentukan kenyamanan saat beristirahat.

Dalam kehidupan sehari-hari, Bapak Warsidi dan Ibu Khusnul saling menyesuaikan diri dengan kondisi masing-

masing. Tidur terpisah dilakukan ketika Bapak Warsidi pulang larut malam karena pekerjaan dan dapat terjadi sekitar dua hingga empat kali dalam satu minggu. Di luar kondisi tersebut, keduanya tetap tidur bersama sebagaimana pasangan suami istri pada umumnya.

Berdasarkan hasil wawancara, Bapak W menjelaskan:

*“Yo mbak, kulo kerjone nganti bengi, kadang muleh wis tengah wengi. Nek langsung mlebu kamar lan turu bareng, biasane bu’e malah keganggu turune. Kulo yo ora enak nek nggawe ora nyaman. Kadang kulo milih turu neng kamar liyane sek.”*⁵²

Artinya: "Iya Mbak, saya bekerja sampai malam, kadang pulang sudah tengah malam. Kalau langsung masuk kamar dan tidur bersama, biasanya istri saya jadi terganggu tidurnya. Saya juga tidak enak kalau membuatnya tidak nyaman. Jadi saya kadang memilih tidur di kamar lain dulu.

Sementara itu, Ibu K juga menyampaikan:

*“Iyo mbak, bapake niku asring muleh wengi mergo kerjo. Nek mulehe kesuwen lan kulo wis turu dhisik, kadang bapake milih turu neng kamar liyane ben kulo ora keganggu. Nanging ora saben dina, mung ing wektu-wektu tartamtu wae”*⁵³

Artinya: "Iya Mbak, suami saya memang sering pulang malam karena pekerjaan. Jika pulangannya terlalu larut dan saya sudah tidur terlebih dahulu, terkadang suami memilih tidur di kamar lain agar saya tidak terganggu. Namun, hal tersebut tidak dilakukan setiap hari, hanya pada waktu-waktu tertentu saja."

Berdasarkan keterangan yang diperoleh, praktik *sleep divorce* yang dilakukan oleh Bapak W dan Ibu K bersifat

⁵² W, wawancara (Ngadi, 20 Februari 2026)

⁵³ K, wawancara (Ngadi, 20 Februari 2026)

fleksibel dan menyesuaikan dengan kondisi pekerjaan yang dijalani. Tidur terpisah umumnya dilakukan ketika Bapak W pulang larut malam akibat tuntutan pekerjaan, sehingga frekuensinya dapat mencapai dua hingga empat kali dalam satu minggu. Namun, ketika kondisi pekerjaan lebih memungkinkan dan Bapak W pulang lebih awal, keduanya tetap tidur bersama sebagaimana pasangan suami istri pada umumnya. Hal ini menunjukkan bahwa keputusan untuk tidur terpisah bukan dilatarbelakangi oleh konflik atau permasalahan dalam rumah tangga, melainkan sebagai bentuk penyesuaian terhadap aktivitas dan kebutuhan masing-masing pasangan.

Dari keterangan tersebut dapat dipahami bahwa praktik *sleep divorce* dilakukan atas dasar kesadaran dan kesepakatan bersama guna menjaga kenyamanan serta kualitas istirahat. Meskipun tidur di tempat yang berbeda pada waktu-waktu tertentu, komunikasi dan hubungan emosional antara keduanya tetap terjaga dengan baik. Dengan demikian, praktik *sleep divorce* pada pasangan Bapak W dan Ibu K mencerminkan beberapa karakteristik, yaitu dilakukan secara sukarela, bersifat situasional sesuai tuntutan pekerjaan, bertujuan menjaga kenyamanan fisik dan kestabilan emosional, serta tidak mengurangi kedekatan hubungan suami istri. Oleh karena itu, praktik tersebut dapat dipahami sebagai salah satu bentuk

penyesuaian pasangan dalam menjaga keharmonisan rumah tangga.

c. Pasangan bapak Z dan Ibu A

Kehidupan rumah tangga Bapak Z dan Ibu A menunjukkan bahwa praktik sleep divorce atau tidur terpisah tidak berkaitan dengan adanya keretakan hubungan suami istri. Dalam kasus ini, praktik tersebut menjadi salah satu bentuk penyesuaian untuk menjaga kenyamanan dalam kehidupan rumah tangga. Pasangan ini telah menjalani pernikahan selama kurang lebih 29 tahun dan telah dikaruniai dua orang anak, yaitu laki-laki dan perempuan. Namun, kedua anak tersebut saat ini sedang menempuh pendidikan di pesantren sehingga tidak tinggal bersama orang tua.

Kondisi tersebut membuat rumah yang mereka tempati memiliki kamar yang tidak digunakan untuk sementara waktu. Untuk memanfaatkan ruang yang tersedia sekaligus menjaga agar tetap terawat, Bapak Z dan Ibu A sesekali memilih untuk tidur di kamar yang berbeda. Praktik tersebut umumnya dilakukan beberapa kali dalam satu bulan sesuai kebutuhan dan kesepakatan bersama. Dalam kesehariannya, keduanya tetap menjalin hubungan yang harmonis dengan mengedepankan komunikasi dan saling pengertian.

Berdasarkan hasil wawancara, Bapak Z menjelaskan:

“Yo mbak, anak-anak kan lagi mondok kabeh, dadi kamar ana sing kosong. Kadang kulo turu neng kamar liyane sek, ben kamar ora lembab lan tetep dienggo.”⁵⁴

Artinya: “Iya Mbak, anak-anak sedang di pesantren semua, jadi ada kamar yang kosong. Kadang saya tidur di kamar lain supaya kamar tidak lembab dan tetap digunakan.”

Sementara itu, Ibu A juga menyampaikan:

“Iyo mbak, saiki omah sepi mergo anak-anak mondok. Dadi kadang-kadang wae kulo lan bapake nggunakke kamar sing kosong kanggo turu. Ora mesti saben dina, mung sak wektu-wektu tartamtu ben kamare tetep dienggo lan terawat.”⁵⁵

Artinya: “Iya Mbak, sekarang rumah terasa sepi karena anak-anak sedang mondok. Jadi sesekali saya dan suami menggunakan kamar yang kosong untuk tidur. Tidak dilakukan setiap hari, hanya pada waktu-waktu tertentu agar kamar tetap digunakan dan terawat.”

Berdasarkan keterangan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, dapat dipahami bahwa praktik sleep divorce yang dilakukan oleh Bapak Z dan Ibu A bersifat situasional dan tidak dilakukan secara rutin. Tidur terpisah hanya dilakukan pada waktu-waktu tertentu dengan memanfaatkan kamar anak yang sedang kosong karena menempuh pendidikan di pesantren. Keputusan tersebut dilakukan atas dasar kesepakatan bersama dan tidak dilatarbelakangi oleh konflik dalam rumah tangga.

Dengan demikian, praktik *sleep divorce* pada pasangan ini lebih mencerminkan bentuk penyesuaian dalam memanfaatkan

⁵⁴ Z, wawancara (Ngadi, 25 Februari 2026)

⁵⁵ A, wawancara (Ngadi, 25 Februari 2026)

ruang yang tersedia sekaligus menjaga kenyamanan dalam kehidupan rumah tangga.

2. Upaya Membangun Keharmonisan Keluarga Dalam Praktik *Sleep Divorce*

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, praktik *sleep divorce* yang dilakukan oleh beberapa pasangan di Desa Ngadi menunjukkan adanya variasi latar belakang yang melatarbelakangi keputusan tersebut. Meskipun demikian, praktik tersebut memiliki tujuan yang sama, yaitu menjaga kenyamanan, kualitas istirahat, dan keharmonisan dalam kehidupan rumah tangga.

Pertama, yang dialami oleh Pak N dan Bu R, praktik *sleep divorce* dilakukan karena faktor fisik berupa kebiasaan mendengkur yang dialami oleh Bapak N sehingga berpotensi mengganggu kualitas tidur Ibu R. Oleh karena itu, pasangan ini memilih tidur terpisah sekitar satu kali dalam seminggu ketika kondisi tersebut dirasa mengganggu waktu istirahat. Melalui kesepakatan dan sikap saling memahami, praktik tersebut menjadi salah satu cara untuk menjaga kenyamanan bersama tanpa mengurangi kedekatan emosional dalam hubungan suami istri.

Pada kasus *kedua*, yang terjadi pada Bapak W dan Ibu K, praktik *sleep divorce* dipengaruhi oleh faktor pekerjaan. Bapak W sering pulang larut malam sehingga berpotensi mengganggu waktu istirahat Ibu K apabila tetap tidur dalam kamar yang sama. Dalam kondisi tertentu, terutama ketika intensitas pekerjaan sedang tinggi, tidur terpisah dapat

dilakukan sekitar dua hingga empat kali dalam satu minggu. Namun, ketika Bapak W pulang lebih awal, keduanya tetap beristirahat bersama sebagaimana pasangan suami istri pada umumnya. Praktik tersebut menunjukkan adanya kemampuan pasangan dalam menyesuaikan kebutuhan masing-masing demi menjaga kenyamanan dan kualitas istirahat.

Sementara itu, pada kasus *ketiga* yang dialami oleh Bapak Z dan Ibu A, praktik *sleep divorce* tidak dilatarbelakangi oleh gangguan fisik maupun aktivitas pekerjaan, melainkan karena adanya kamar kosong yang ditinggalkan oleh anak-anak mereka yang sedang menempuh pendidikan di pesantren. Tidur terpisah dilakukan beberapa kali dalam satu bulan dengan memanfaatkan kamar yang tidak digunakan agar tetap terawat. Meskipun demikian, pasangan ini tetap menjaga komunikasi, interaksi, dan kebersamaan dalam kehidupan sehari-hari sehingga tidak menimbulkan jarak dalam hubungan suami istri.

Berdasarkan ketiga kasus tersebut, dapat dipahami bahwa praktik *sleep divorce* yang dilakukan oleh pasangan di Desa Ngadi bukan merupakan tanda keretakan rumah tangga, melainkan bentuk penyesuaian yang dilakukan atas dasar kesepakatan bersama untuk menjaga kenyamanan dan kualitas istirahat. Namun, masyarakat pada umumnya masih memandang tidur terpisah sebagai indikasi adanya masalah dalam rumah tangga karena keharmonisan sering dikaitkan

dengan kedekatan fisik melalui kebiasaan tidur bersama dalam satu kamar.

Padahal, berdasarkan temuan penelitian ini, keharmonisan keluarga tidak hanya ditentukan oleh kedekatan fisik, tetapi juga oleh kemampuan pasangan dalam membangun komunikasi yang baik, saling memahami kebutuhan masing-masing, serta menciptakan kenyamanan bersama dalam kehidupan rumah tangga. Oleh karena itu, praktik *sleep divorce* yang dilakukan oleh ketiga pasangan di Desa Ngadi dapat dipahami sebagai salah satu bentuk strategi adaptasi pasangan dalam mempertahankan keharmonisan keluarga sesuai dengan kondisi dan kebutuhan yang mereka hadapi.

Untuk mempermudah analisis peneliti membuat hasil temuan ini kedalam bentuk tabel seperti berikut:

Tabel 4. 2 Praktik *Sleep Devorce* di Desa Ngadi

No.	Nama Pasangan	Usia Perkawinan	Kondisi Lapangan	Solusi
1.	Bapak N dan Ibu R	±27 tahun	Suami sering mendengkur sehingga mengganggu kualitas tidur istri	Menyesuaikan pola tidur sesuai kebutuhan istirahat masing-masing serta membangun komunikasi dan saling pengertian dalam rumah tangga.
2.	Bapak W dan Ibu K	±36 tahun	Suami pulang kerja larut malam sehingga berpotensi mengganggu	Menyesuaikan waktu dan pola istirahat dengan aktivitas pekerjaan serta tetap menjaga komunikasi dan

			waktu istirahat istri	kebersamaan dalam kehidupan sehari-hari.
3.	Bapak Z dan ibu A	±29 tahun	Terdapat kamar kosong karena anak-anak sedang menempuh pendidikan di pesantren	Memanfaatkan kamar kosong dengan tidur bergantian agar tetap terawat, serta menjaga interaksi dan kebersamaan

Secara keseluruhan, ketiga kasus tersebut menunjukkan bahwa praktik *sleep divorce* dilakukan secara sadar dan atas dasar kesepakatan bersama tanpa mengurangi kualitas hubungan suami istri. Masing-masing pasangan menerapkan cara yang berbeda sesuai dengan kondisi yang dihadapi, namun tetap mengedepankan komunikasi, saling pengertian, dan kemampuan beradaptasi. Dengan demikian, *sleep divorce* dapat dipahami sebagai salah satu strategi adaptasi pasangan dalam menjaga kenyamanan, kualitas istirahat, serta keharmonisan keluarga.

C. Analisis Praktik Sleep Divorce dengan Perspektif Maqashid Syari'ah

Imam As-Syatibi

Menurut Imam al-Syathibi, seluruh syariat yang Allah turunkan pada dasarnya bertujuan untuk mewujudkan kebaikan dan mencegah kerugian bagi manusia (*jalbul mashalih wa dar'ul mafasid*).⁵⁶ Dengan kata lain, setiap

⁵⁶ Abdurrahman Kasdi, "Maqasyid Syari'ah Perspektif Pemikiran Imam Syatibi Dalam Kitab," *Jurnal Pemikiran Hukum Dan Hukum Islam*, no. 01 (2014): 46–47, <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Yudisia/article/viewFile/693/682>.

ketentuan hukum yang Allah tetapkan ditujukan semata-mata untuk kesejahteraan dan kebermanfaatan umat manusia. Al-Syathibi menegaskan bahwa prinsip dasar syariat adalah menghadirkan kemaslahatan, sebagaimana ditegaskan dalam berbagai ayat al-Qur'an, termasuk QS. al-Ma'idah ayat 6, yang menunjukkan bahwa perintah-perintah agama membawa manfaat dan menjaga manusia dari mudarat.

Definisi *Maqashid Syariah* pertama kali didefinisikan oleh ulama kontemporer seperti Thahir Bin Asyur dalam bukunya *Maqashid asy-Syariah al-Islamiyah*. Menurutny, *Maqashid Syariah* adalah:

مَعَانِي وَالْحِكْمُ الْمَلْحُوظَةُ لِلشَّارِعِ فِي جَمِيعِ أَحْوَالِ التَّشْرِيعِ أَوْ مُعْظَمِهَا، بِحَيْثُ لَا تَخْتَصُّ مُلَاحَظَتُهَا بِالْكَوْنِ فِي نَوْعٍ خَاصٍّ مِنْ أَحْكَامِ الشَّرِيعَةِ

*Artinya: "beberapa tujuan dan hikmah yang dijadikan pijakan syariat dalam seluruh ketentuan hukum agama dan mayoritasnya. Dengan sekira beberapa tujuan tersebut tidak hanya untuk satu produk hukum syariat secara khusus"*⁵⁷

Berdasarkan analisis *maqāṣid syarī'ah* terhadap tiga pasangan yang melakukan praktik *sleep divorce* dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tidur terpisah tidak serta-merta mencerminkan diharmonisasi rumah tangga. Sebaliknya, praktik tersebut merupakan bentuk strategi adaptif pasangan dalam menjaga kemaslahatan keluarga.

Setiap pasangan menunjukkan pola resiliensi yang berbeda dalam merespons kondisi yang dihadapi, baik yang bersifat fisik, sosial, maupun

⁵⁷ Tomi Satria dkk, "Maqashid Syariah Sebagai Paradigma Hukum Islam Kontemporer."

lingkungan, yang kemudian berimplikasi pada pemenuhan *maqāṣid syarī'ah* pada level *ḍarūriyyāt*, *ḥājiyyāt*, dan *taḥsīnīyyāt*.

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Ngadi, praktik *sleep divorce* yang dilakukan oleh tiga pasangan menunjukkan adanya perbedaan tingkat kebutuhan dalam *maqāṣid syarī'ah*. Perbedaan ini dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama, yaitu *ḍarūriyyah* (primer) dan *taḥsīniyyah* (tersier). Masing-masing tingkat kebutuhan tersebut kemudian dianalisis berdasarkan lima tujuan pokok *maqāṣid syarī'ah*.

1. Tingkat *Ad Ḍarūriyyah* (Kebutuhan Primer)

Praktik *sleep divorce* (tidur terpisah) dapat dipahami dalam kerangka *al-ḍarūriyyāt* sebagai kebutuhan dasar yang berkaitan dengan keberlangsungan serta keharmonisan rumah tangga. Pada tingkat ini, tidur terpisah dipandang sebagai upaya untuk mencegah timbulnya dampak yang lebih besar (mafsadat) akibat terganggunya kualitas istirahat, kesehatan, dan kestabilan emosi pasangan.

Dengan demikian, praktik tersebut bukan sekadar pilihan, melainkan bentuk penyesuaian yang diperlukan untuk menjaga kondisi fisik dan psikologis pasangan agar tetap seimbang, sehingga hubungan rumah tangga dapat berlangsung secara harmonis dan berkelanjutan. Adapun aspek *ḍarūriyyāt* dalam praktik *sleep divorce* meliputi:

a. Analisis Menjaga Akal (*Ḥifẓ al-'Aql*)

Menjaga akal (*ḥifẓ al-'aql*) dalam konteks ini berkaitan dengan kemampuan pasangan dalam menjaga kualitas berpikir,

kestabilan emosi, serta ketenangan pikiran dalam kehidupan rumah tangga. Salah satu faktor yang mendukung terjaganya fungsi akal adalah terpenuhinya kualitas tidur yang baik. Kurangnya waktu istirahat atau terganggunya kualitas tidur dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis seseorang, seperti menurunnya konsentrasi, meningkatnya kelelahan, serta munculnya emosi negatif yang berpotensi memengaruhi hubungan suami istri.

Pada pasangan Bapak N dan Ibu R, praktik *sleep divorce* dilakukan sekitar satu kali dalam seminggu ketika kebiasaan mendengkur Bapak N mengganggu kualitas tidur Ibu R. Melalui tidur terpisah, pasangan dapat menghindari ketegangan dan menjaga kestabilan emosi sehingga hubungan tetap harmonis.

Pada pasangan Bapak W dan Ibu K, praktik tidur terpisah dilakukan ketika Bapak W pulang larut malam karena tuntutan pekerjaan. Dalam kondisi tertentu, praktik tersebut dapat terjadi sekitar dua hingga empat kali dalam satu minggu. Keputusan untuk tidur terpisah dilakukan agar waktu istirahat Ibu K tidak terganggu dan pasangan tetap dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan kondisi psikologis yang baik. Selain itu, sikap saling memahami terhadap kondisi pekerjaan masing-masing turut membantu menjaga komunikasi dan keharmonisan rumah tangga.

Sementara itu, pada pasangan Bapak Z dan Ibu A, praktik tidur terpisah dilakukan beberapa kali dalam satu bulan dengan memanfaatkan kamar anak yang sedang kosong. Keputusan tersebut diambil atas dasar kesepakatan bersama dan menunjukkan kemampuan pasangan dalam menyesuaikan diri terhadap kondisi yang ada. Sikap saling memahami dan menghargai keputusan bersama tersebut menciptakan ketenangan pikiran serta menjaga keharmonisan rumah tangga.

Dengan demikian, praktik tersebut sejalan dengan tujuan *ḥifẓ al-'aql* dalam menjaga kestabilan emosi, ketenangan pikiran, dan kemaslahatan keluarga. Di samping itu, praktik tersebut turut mendukung terjaganya kualitas tidur pasangan yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir, pengendalian emosi, serta keharmonisan dalam kehidupan rumah tangga.

2. Tingkat *At tahsiniyyah* (Kebutuhan tersier)

At-tahsīniyyāt merupakan kebutuhan yang bersifat pelengkap, yang bertujuan untuk menyempurnakan kualitas kehidupan agar lebih baik, nyaman. Dalam maqāṣid syarī'ah, kebutuhan ini berkaitan dengan nilai-nilai etika, kesopanan, serta perilaku yang dapat meningkatkan kemaslahatan dalam kehidupan manusia.

Dalam konteks praktik sleep divorce di Desa Ngadi, aspek *at-tahsīniyyāt* terlihat dari upaya pasangan suami istri dalam menciptakan kenyamanan dan menjaga keharmonisan rumah tangga melalui sikap

saling memahami, menghargai, dan menyesuaikan diri terhadap kebutuhan pasangan. Praktik tidur terpisah tidak dilakukan karena adanya konflik, melainkan sebagai bentuk ikhtiar untuk menjaga hubungan agar tetap berjalan dengan baik.

Pada pasangan Bapak N dan Ibu R, praktik *sleep divorce* yang dilakukan sekitar satu kali dalam seminggu menunjukkan adanya kepedulian terhadap kenyamanan pasangan ketika kebiasaan mendengkur berpotensi mengganggu waktu istirahat. Pada pasangan Bapak W dan Ibu K, praktik *sleep divorce* yang dapat terjadi dua hingga empat kali dalam satu minggu ketika suami pulang larut malam mencerminkan sikap toleransi dan kemampuan pasangan dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan pekerjaan. Sementara itu, pada pasangan Bapak Z dan Ibu A, praktik *sleep divorce* yang dilakukan beberapa kali dalam satu bulan melalui pemanfaatan kamar anak yang kosong menunjukkan adanya kesepakatan bersama serta kemampuan beradaptasi terhadap kondisi keluarga.

Meskipun dilatarbelakangi oleh kondisi yang berbeda, ketiga pasangan tersebut sama-sama menunjukkan sikap saling pengertian, toleransi, penghargaan terhadap kebutuhan pasangan, serta kemampuan menyesuaikan diri demi menjaga kenyamanan, kualitas istirahat, dan keharmonisan rumah tangga. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan tujuan *at-tahsīniyyāt* dalam maqāṣid syarī'ah yang menekankan

penyempurnaan kualitas kehidupan melalui perilaku yang baik dan kemaslahatan keluarga.

Tabel 4.3 Praktik *Sleep Devorce* Berdasarkan *Maqashid Syari'ah*

No.	Prinsip Maqashid Syari'ah	Fokus Perlindungan	Kondisi di Lapangan	Kesesuaian dengan <i>Maqashid Syari'ah</i>
1.	<i>AL- DHARURIYYAT</i>			
a.	<i>Hifz al- 'Aql</i> (Menjaga Akal)	Menjaga ketenangan pikiran akal, kestabilan emosi, dan kemampuan berpikir secara baik	Praktik <i>sleep divorce</i> dilakukan untuk mengurangi gangguan yang dapat memengaruhi kenyamanan, kualitas tidur, dan kondisi emosional pasangan	Sesuai, karena membantu menjaga ketenangan pikiran, kestabilan emosi, serta menghindari potensi konflik dalam rumah tangga
2.	<i>AT- TAHSINIYYAT</i>			
	<i>At-Taḥsīniyyāt</i>	Meningkatkan kualitas hubungan dan etika rumah tangga	Pasangan tetap menjaga komunikasi, saling pengertian, dan menciptakan suasana harmonis	Sesuai, karena mencerminkan upaya menyempurnakan kualitas hubungan, menjaga kenyamanan, dan mewujudkan keharmonisan keluarga

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditegaskan bahwa praktik *sleep divorce* dalam penelitian ini tidak dapat dipandang sebagai bentuk disharmoni dalam rumah tangga, melainkan sebagai strategi adaptif yang dilakukan oleh pasangan suami istri dalam menjaga keseimbangan kehidupan keluarga. Praktik ini muncul sebagai bentuk penyesuaian terhadap kondisi tertentu yang dihadapi, sehingga mampu meminimalisasi potensi konflik dan menjaga keharmonisan hubungan.

Dalam perspektif *maqāṣid syarī'ah* Imam Asy-Syathibi, praktik *sleep divorce* dapat dianalisis melalui tingkat *al-darūriyyāt* dan *at-taḥsīniyyāt*. Pada tingkat *al-darūriyyāt*, praktik ini berperan dalam menjaga kualitas tidur, ketenangan pikiran, serta kestabilan emosi pasangan yang sejalan dengan tujuan *ḥifẓ al-'aql*. Sementara itu, pada tingkat *at-taḥsīniyyāt*, praktik ini berfungsi sebagai penyempurna hubungan melalui sikap saling memahami, toleransi, penghargaan terhadap kebutuhan pasangan, serta upaya menciptakan kenyamanan dalam kehidupan rumah tangga.

Dengan demikian, praktik *sleep divorce* dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bentuk implementasi *maqāṣid syarī'ah* yang bersifat adaptif dan tidak mencerminkan disharmoni. Praktik tersebut membantu pasangan menjaga kualitas tidur, ketenangan pikiran, dan keharmonisan keluarga, sekaligus meningkatkan kualitas hubungan melalui sikap saling memahami dan menghargai. Oleh karena itu, selama dilakukan atas dasar kesepakatan bersama dan tidak mengurangi komunikasi

maupun kedekatan emosional pasangan, *sleep divorce* dapat menghadirkan kemaslahatan serta tetap sejalan dengan nilai-nilai syariat Islam dalam kehidupan keluarga.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan proses penelitian yang meliputi pengumpulan data, analisis lapangan, dan kajian teoritis dengan perspektif *maqāshid syarī'ah*, penelitian ini bertujuan memahami praktik *sleep divorce* secara komprehensif. Analisis tidak hanya berfokus pada fakta empiris di lapangan, tetapi juga dikaitkan dengan nilai hukum islam.

Hal ini dilakukan untuk melihat fenomena tersebut secara lebih utuh. Dengan demikian, diperoleh pemahaman yang seimbang antara realitas sosial dan konsep syariat. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Praktik *sleep divorce* yang dilakukan oleh pasangan suami istri di Desa Ngadi merupakan bentuk penyesuaian dalam kehidupan rumah tangga yang dilakukan berdasarkan kesepakatan bersama. Praktik tersebut tidak dilakukan karena adanya permasalahan besar dalam hubungan suami istri, melainkan disebabkan oleh beberapa faktor seperti gangguan tidur, perbedaan aktivitas, kebiasaan mendengkur, serta kebutuhan memperoleh kualitas istirahat yang lebih baik. Dengan adanya pengaturan tidur secara terpisah, pasangan tetap dapat menjalankan hubungan rumah tangga dengan komunikasi dan interaksi yang baik.
2. Praktik *sleep divorce* dalam perspektif *maqāshid syarī'ah* Imam Asy-Syatibi dapat dipahami sebagai bentuk usaha mencapai kemaslahatan

keluarga. Pada tingkat *al-darūriyyāt*, praktik ini berkaitan dengan upaya menjaga akal (*ḥifẓ al-‘aql*) melalui pemenuhan kebutuhan istirahat, menjaga kestabilan emosi, dan menghindari munculnya konflik akibat gangguan tidur. Sedangkan pada tingkat *at-taḥsīniyyāt*, praktik ini menjadi bentuk penyempurnaan hubungan rumah tangga melalui sikap saling memahami, menghargai kenyamanan pasangan, dan menjaga kualitas hubungan suami istri. Oleh karena itu, praktik *sleep divorce* dapat diterima selama dilakukan secara proporsional dan tetap bertujuan mewujudkan kemaslahatan bersama.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara praktis maupun akademis, sebagai berikut:

1. Bagi pasangan suami istri yang menjalani praktik *sleep divorce*, disarankan agar keputusan tidur terpisah selalu didasari kesepakatan bersama dan komunikasi yang terbuka, agar tidak berkembang menjadi jarak emosional dan tetap menjaga keharmonisan rumah tangga.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji *sleep divorce* pada keluarga dengan latar belakang sosial dan ekonomi yang berbeda, agar kajian *maqāṣid syarī'ah* terhadap topik ini menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Abdul Fattah Nasution. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: CV. Harfa Kreatif, 2023).
- Abu Ishaq Ibrahim Ibn Musa Al-Syatibi, *Al-Muwafaqat Fi Usul al-Shariah: Al-Juz al-Thalith Kitab al-Maqashid, 1 st ed.* (Beirut: Mansyurat al-Syir al-Maghribiyyah, 2017).
- Agung Kurniawan , Hamsah Hudafi, Konsep Maqashid Syari'ah Imam Asy-Syatibi Dalam Kitab Al- Muwafaqat, *al-mabsut*, 15, no.1, 202.
- Andy Alfatih. *Buku Pedoman Mudah Melaksanakan Penelitian Deskriptif Kualitatif*. (Sumatera Selatan: Unsri Press, 2017).
- Holilur Rohman, *Maqashid Al—Syariah: Dinamilka, Epitemologi, Dan Aspek Pemikiran Ushuli Empat Mazhab* (Malang: Setara Press, 2019).
- Jonaedi Efendi and Johnny Ibrahim. *Metode Penelitian Hukum: Normatif Dan Empiris*. (Jakarta: PT Kencana, 2020).
- M Syukri Albani Nasution and Rahmat Hidayat Nasution, *Filsafat Hukum Islam & Maqashid Syariah* (Jakarta: Kencana, 2020).
- Maisarah, “Maqashid Al-Syari'ah Menurut Perspektif Al-Syatibi,” *Al-Fikrah* 4, no. 1 (2015).
- Muhaimin. *Metode Penelitian Hukum*. (Mataram: Mataram University Press, 2020).
- Sandu Siyoto and Muhammad Ali Sidik. *Dasar Metodologi Penelitian*. (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015).
- Sigit Sapto Nugroho, Anik Tri Haryani dan Farkhani. *Metodologi Riset Hukum*. (Perumahan Palur Wetan: Oase Group, 2020).
- Siti Nurjanah dan Agus Hermanrto. *Hukum Perkawinan Islam Progesif Di Indonesia*. (Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi, 2022).
- Solikin, Nur. *Pengantar Metodologi Penelitian Hukum*. (Pasuruan CV. Penerbit Kiara Media, 2021).

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2015).

JURNAL/ARTIKEL

Abdul Waid dan Niken Lestari. “Teori Maqashid Al-Syariah Kontemporer Dalam Hukum Islam Dan Relevansinya Dengan Pembangunan Ekonomi Nasional.” *Jurnal Ilmu Ekonomi Islam* 04, no. 02 (2020): 196–97.

Abdurrahman Kasdi. “MAQASYID SYARI ’ AH PERSPEKTIF PEMIKIRAN IMAM SYATIBI DALAM KITAB.” *Jurnal Pemikiran Hukum Dan Hukum Islam* 5, no. 01 (2014): 46–47.

Aisyah Ayu Musyafah. “Perkawinan Dalam Perspektif Filosofis Hukum Islam.” *Jurnal Crepido* 02, no. 02 (2020): 111–12.

Ali Sibra Malisi. “Pernikahan Dalam Islam.” *Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Hukum* 1, no. 1 (2022): 23.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55681/seikat.v1i1.97>.

Anelda Ultavi dkk. “Kualitatif: Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi.” *Jurnal Pendidikan Dasar* 11, no. 2 (2023): 341–42.

Atabik, Ahmad, and Koridatul Mudhiiah. “Pernikahan Dan Hikmahnya Perspektif Hukum Islam.” *Yudisia* 5, no. 2 (2014): 306–8.

Dwi Pancarani Bunda. “Pisah Ranjang Suami Istri Di Desa Cipawon Bukateja Purbalingga Dalam Perspektif Hukum Islam.” Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2024.

Fadhillah M. Ag. “Analisis Faktor Ketidakharmonisan Suami - Istri Sebagai Penyebab Perceraian (Studi Terhadap Putusan Mahkamah Syar’iyah Kelas II Bireuen).” *Jurnal Al - Mizan* 3, no. 2 (2016): 201–2.

- Faqih El Wafa. “Implikasi Teori Maqashid Al-Syariah Al- Syatibi Terhadap Perilaku Konsumen.” *Jurnal Hadratul Madaniah* 9, no. I (2022): 40.
- Hadi, Arpan. “Tinjauan Sosiologi Hukum Terhadap Pasangan Suami Istri (Belian) Pisah Ranjang Karena Kepercayaan Adat (Studi Kasus Di Desa Batunyala, Praya Tengah Kab. Lombok Tengah).” Universitas Islam Negeri Mataram, 2024.
- Huda, Mahdfud, and Anisatus Shalihah. “Keharmonisan Keluarga Pada Nikah Siri Dalam Praktik Poligami (Studi Kasus Di Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep).” *Hukum Keluarga Islam* 1, no. 2 (2016): 58.
- Hudafi, Hamsah. “Pembentukan Keluarga Sakinah Mawaddah Warahmah Menurut Undang – Undang Nomor 1 Tahun 1974 Dan Kompilasi Hukum Islam.” *Al Hurriyah : Jurnal Hukum Islam* 5, no. 2 (December 31, 2020): 172.
- Irma Yani. “Harmonisasi Keluarga Pasangan Suami Istri Yang Tidak Memiliki Keturunan Di Desa Bangun Jaya.” *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau* 5, no. 1 (2018): 3.
- Istiqomah, Hanifah. “Pemenuhan Hak Anak Dalam Keluarga Pisah Ranjang Perspektif Hukum Islam (Studi Kasus Masyarakat Kelurahan Bintara Jaya Bekasi Barat).” Universitas Islam Negeri Salatiga, 2023.
- Jonaedi Efendi and Johnny Ibrahim. *Metode Penelitian Hukum: Normatif Dan Empiris*. Jakarta: PT Kencana, 2020.
- Jumiati, “Relevansi Konsep Maqashid Syariah Imam Asy-Syatibi Pada Konsep Pemasaran Syariah,” Skripsi (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, 2023).
<https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/4920/1/17.2300.057.pdf>
- Kanchan Shukla. “Sleep Divorce Related To Relationship And Emotional Behavior.” *Journal of Current Science (IJCS PUB)* 13, no. 3 (2023): 761–63.

- Malik Adharsyah dkk. “Pernikahan Dalam Perspektif Hukum Islam.” *Jurnal Syariah Dan Ekonomi Islam* 2, no. 1 (2024): 49.
- Muhammad Iqbal Azhari. “Maqasid Al-Syariah: Pendekatan Substansial Dalam Memahami Semangat Nash.” *Jurnal STAI Hukum Ekonomi Syari’ah* XV, no. 1 (2020): 112.
<http://www.jurnalstaiibnusina.ac.id/index.php/AD/article/view/34>.
- Nirwan Nazaruddin dan Farhan Kamilullah. “Maqashid As-Syariah Terhadap Hukum Islam Menurut Imam As-Syatibi Dalam Al-Muwafaqat.” *Jurnal Asy-Syukriyyah* 21, no. 01 (2020): 114.
- Nurul Azmi. “Tinjauan Yuridis Pisah Ranjang Akibat Pertengkaran Sebagai Penyebab Perceraian Berdasarkan Undang Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan (Studi Putusan Pada Pengadilan Agama Medan).” *Jurnal Civil Law Usu*, 2019, 1–9.
- Nurul Miqat dkk., “The Development of Indonesian Marriage Law in Contemporary Era,” *De Jure: Jurnal Hukum Dan Syar’iah* 15, no. 1 (2023): 54–66,
<https://doi.org/10.18860/j-fsh.v15i1.17461>. 58.
<https://www.academia.edu/download/105810195/pdf.pdf>
- Ramadhan, Taufiq, Kholilur Rochman, and Sofyan Munawar. “Tinjauan Maqashid Syariah Terhadap Konser Sakinah Bagi Suami Perantau Di Desa Loji Kecamatan Simpenan Kabupaten Sukabumi.” *El-Ahli: Jurnal Hukum Keluarga Islam*. Universitas Darunnajah Jakarta, 2024.
<https://doi.org/10.56874/el-ahli.v5i1.1912>.
- Rastogi, Himanshu. “Sleep Divorce : A New Emerging Trend Among Present Generation – An Analysis Abstract :” *International Journal of Scientific Research and Engineering Development* 8, no. 2 (2025): 337–38.
- Ridwan, Jamal. “Maqashid Syariah Dan Relevansinya Dalam Konteks Kekinian.” *Jurnal Ilmiah Al-Syiroh* 8, no. 1 (2010): 8–9.

- Riska Dwi, Mariam Sondakh, Meiske Rembang. "Komunikasi Antar Pribadi Dalam Menciptakan Harmonisasi (Suami Dan Istri) Keluarga Di Desa Sagea Kabupaten Halmahera Tengah." *E-Journal "Acta Diuma"* VI, no. 2 (2017).
- Siti Nurjanah dan Agus Hermanrto. *Hukum Perkawinan Islam Progesif Di Indonesia*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi, 2022.
- Solikin, Nur. *Pengantar Metodologi Penelitian Hukum*. Edited by CV. Penerbit Kiara Media. Pasuruan, 2021.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Tomi Satria dkk. "Maqashid Syariah Sebagai Paradigma Hukum Islam Kontemporer." *Jurnal Pendidikan Islam* 01, no. 03 (2025): 944.
- Toriquddin, Moh. "Teori Maqashid Syariah Persepektif Al-Syaitibi." *Jurnal Syariah Dan Hukum* 6, no. 1 (2014): 35.
- Troxel, Wendy M, and Senior Behavioral Scientist. "Pulling Back the Sheets : Exploring the Impact of Sleep on Couples ' Relationships," *Public Education Paper* 3–4.
- Yulianti, Margaretha, Laras. "Komunikasi Keluarga Sebagai Sarana Keharmonisan Keluarga." *Journal Of Social Science Research* 3, no. 2 (2023): 4611.
- Yunistiati, Farida, M. As'ad Djalali, M. As'ad Djalali, M. As'ad Djalali, Muhammad Farid, Muhammad Farid, and Muhammad Farid. "Keharmonisan Keluarga, Konsep Diri Dan Interaksi Sosial Remaja." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 3, no. 01 (2014): 76–77. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i01.371>.
- Zaenudin Mansyur. "Implementasi Teori Maqashid Syari'ah Asy-Syatibi Dalam Muamalah." *Jurnal Hukum Dan Syariah* 11, no. 1 (2020): 74. <https://doi.org/10.18860/j.v11i1.7675>.

WEBSITE

“Al-Qur’an NU Online”, diakses 14 Januari 2026, <https://quran.nu.or.id/ar-rum>.

“Ensiklopedia Hadist”, diakses 14 Januari 2026, <https://hadits.in/ahmad/1>.

Fiqih Shofiylul, “Fenomena Sleep Divorce dan Pisah Ranjang dalam Perspektif Keislaman”, *Nu Online*, 25 Juli 2025, diakses 22 November 2025, <https://islam.nu.or.id/nikah-keluarga/fenomena-sleep-divorce-dan-pisah-ranjang-dalam-perspektif-keislaman-aW5KV>

Jeremia Ananta, “Apa Itu Sleep Divorce? Pisah Ranjang Yang Positif Untuk Pasangan”, *IDN Times*, 7 Maret 2024, diakses 22 November 2025, https://www.idntimes.com/life/relationship/apa-itu-sleep-divorce-00-p9v6l-lkd9yj?utm_source=chatgpt.com

Pemdes Ngadi, Profil Desa Ngadi, diakses 28 April 2026, <https://alibasyirun.blogspot.com/2015/01/penemu-makam-auliya-tambak-ngadi-kediri.html>

Zainuddin Lubis “Tafsir Surat Ar-Rum” *Nuonline*, Kamis, 18 Juli 2024, diakses 21 November 2025, <https://quran.nu.or.id/ar-rum/21>

LAMPIRAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS SYARIAH

Jl. Gajayana 50 Malang 65144 Telepon (0341) 559399 Faksimile (0341)559399
Website: <http://syariah.uin-malang.ac.id> E-mail: syariah@uin-malang.ac.id

Nomor : 246 /F.Sy.1/TL.01/04/2026
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

Malang, 09 April 2026

Kepada Yth.

Kepala Kantor Pemerintahan Desa Ngadi Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri
Desa Ngadi Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri

Assalamualaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir/skripsi mahasiswa kami:

Nama : SUFIANA SALSABILLA
NIM : 220201110013
Program Studi : Hukum Keluarga Islam

mohon diperkenankan untuk mengadakan penelitian dengan judul :

Praktik Sleep Divorce Sebagai Usaha Membangun Keharmonisan Keluarga Perspektif Maqashid Syari'ah (Studi di Desa Ngadi Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri) , pada instansi yang Bapak/Ibu Pimpin.

Demikian, atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh

Scan Untuk Verifikasi



Dekan,

Umi Sumbulah

Tembusan :

- 1.Dekan
- 2.Ketua Prodi Hukum Keluarga Islam
- 3.Kabag. Tata Usaha





Lampiran 2 Wawancara Bapak Nurul dan Ibu Rini



Lampiran 3 Wawancara Bapak Warsidi dan Ibu Khusnul



Lampiran 4 Wawancara Bapak Zaenal dan Ibu Aminah

Lampiran 5 Pertanyaan Wawancara

1. Bagaimana awal mula munculnya keputusan Bapak/Ibu untuk melakukan *sleep divorce* (tidur terpisah) dalam rumah tangga, siapa yang pertama kali mengusulkan, serta bagaimana proses kesepakatan tersebut hingga akhirnya diterapkan?
2. Bagaimana bentuk praktik *sleep divorce* yang dijalankan dalam kehidupan sehari-hari, sejak kapan mulai dilakukan, apakah bersifat sementara atau permanen, serta apakah terdapat aturan atau kesepakatan tertentu antara suami dan istri dalam menjalankannya?
3. Apa saja faktor yang melatarbelakangi keputusan Bapak/Ibu melakukan tidur terpisah, faktor mana yang paling dominan, dan apakah sebelumnya pernah dilakukan upaya lain untuk mengatasi permasalahan tersebut?
4. Bagaimana dampak penerapan *sleep divorce* terhadap hubungan suami istri, khususnya dalam hal komunikasi, kedekatan emosional, serta kehidupan biologis dalam rumah tangga?
5. Bagaimana cara Bapak/Ibu tetap memenuhi hak dan kewajiban sebagai suami istri meskipun tidur terpisah, serta apakah pernah muncul kendala atau perasaan tidak terpenuhi dari salah satu pihak?
6. Menurut Bapak/Ibu, apakah praktik *sleep divorce* ini mampu menjaga keharmonisan keluarga, serta bagaimana pandangan Bapak/Ibu jika dikaitkan dengan nilai-nilai Islam seperti kemaslahatan, ketenteraman, dan kasih sayang dalam rumah tangga?

7. Bagaimana pendapat anda mengenai tidur terpisah di dalam rumah tangga?

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama	:	Sufiana Salsabilla
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Tempat/Tanggal Lahir	:	Tulungagung/ 21 Juni 2004
Agama	:	Islam
Perguruan Tinggi	:	Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Jurusan	:	Hukum Keluarga Islam
Alamat di Malang	:	Amaryllis Town House, Jl. Cengger Ayam No.23 sebelah pondok al hikam, amaryllis town house LOWOKWARU MALANG JAWA TIMUR.
Alamat Rumah	:	Ds. Tanjung rt 01 / rw 01, kec. kalidawir, kab. Tulungagung
Nomor Telepon	:	082132952706
E mail	:	sufiana.salsabilla2004@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:	SDI AL- MUBAROK MTs Negeri 2 Jombang MA Unggulan Darul Ulum STEP-2 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

