

---

---

## 'Iddah Sebagai Mekanisme Protektif: Analisis Normatif–Sosiologis Atas Nasab, Kesehatan Reproduksi, Dan Martabat Perempuan

Nurunnasikin<sup>1</sup>, Lomba Sultan<sup>2</sup>, Rahmatiah HL<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>UIN Alauddin Makassar

Email Correspondence: [ustaznasihin40@gmail.com](mailto:ustaznasihin40@gmail.com)

---

### Kata Kunci :

'Iddah; Maqāṣid Al-Syarī'ah; Kesehatan Reproduksi; Hukum Keluarga Islam; Martabat Perempuan

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep 'iddah sebagai mekanisme protektif dalam hukum keluarga Islam melalui integrasi pendekatan normatif dan sosiologis, dengan penekanan pada perlindungan nasab, kesehatan reproduksi, dan martabat perempuan. Metodologi yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan normatif-teologis yang bersumber pada Al-Qur'an, hadis, serta literatur fikih klasik dan kontemporer, dikombinasikan dengan pendekatan sosiologis yang menelaah temuan mutakhir dalam bidang kesehatan reproduksi, psikologi perempuan, dan dinamika sosial keluarga Muslim. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 'iddah memiliki fungsi multidimensional yang melampaui pemahaman formalistik, yakni menjaga kejelasan garis keturunan, memberikan jeda pemulihan biologis dan psikologis bagi perempuan pasca perceraian atau kematian pasangan, serta melindungi kehormatan dan posisi sosial perempuan dalam masyarakat. Keaslian penelitian ini terletak pada kerangka analisis integratif yang menghubungkan maqāṣid al-syarī'ah dengan temuan ilmu sosial dan kesehatan modern, sehingga menghadirkan pembacaan 'iddah sebagai instrumen perlindungan yang kontekstual dan humanistik. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya reorientasi pemahaman dan implementasi 'iddah dalam kebijakan hukum keluarga, layanan konseling, serta edukasi publik agar tidak dipersepsi sebagai pembatasan, melainkan sebagai mekanisme perlindungan dan pemberdayaan perempuan yang relevan dengan tantangan sosial kontemporer.

---

### Keywords :

'Iddah; Maqāṣid Al-Sharī'ah; Reproductive Health; Islamic Family Law; Women's Dignity

---

### Abstract

This study aims to analyze the concept of 'iddah as a protective mechanism within Islamic family law through the integration of normative and sociological approaches, with particular emphasis on the

---

protection of lineage, reproductive health, and women's dignity. The research employs a library-based methodology using a normative-theological approach grounded in the Qur'an, Hadith, and classical as well as contemporary fiqh literature, combined with a sociological approach that examines recent findings in reproductive health, women's psychology, and the social dynamics of Muslim families. The findings demonstrate that 'iddah serves a multidimensional function that extends beyond a formalistic legal understanding, namely safeguarding genealogical clarity, providing a period for biological and psychological recovery for women following divorce or spousal death, and protecting women's honor and social position within society. The originality of this study lies in its integrative analytical framework, which connects the objectives of Islamic law (*maqāṣid al-sharī'ah*) with insights from modern social sciences and health studies, thereby offering a contextual and humanistic interpretation of 'iddah as a protective instrument. The implications of this research underscore the importance of reorienting both the understanding and implementation of 'iddah within family law policies, counseling services, and public education, so that it is not perceived as a restrictive measure but rather as a mechanism for the protection and empowerment of women that remains relevant to contemporary social challenges.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY-SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

## PENDAHULUAN

Setiap ketentuan dalam hukum Islam, termasuk durasi 'iddah, berakar pada tujuan kebijaksanaan (*hikmah*) yang mengantarkan kemaslahatan. 'Iddah adalah jeda yang diwajibkan bagi perempuan pasca perceraian atau wafatnya suami. Dalam konteks wacana mutakhir yang kerap mempertanyakan relevansi norma keagamaan, timbul pertanyaan kritis: mengapa 'iddah diwajibkan bagi perempuan, sementara tidak ada ketentuan paralel bagi laki-laki? Pertanyaan ini bukan sekadar menggugat tradisi, melainkan mendorong pembacaan mendalam atas fondasi syariah dan aplikasinya pada konteks sosial modern.

Al-Qur'an memberikan parameter 'iddah yang berbeda sesuai keadaan: tiga kali suci/menstruasi bagi perempuan yang dicerai (QS 2:228) :

وَالْمُطَلَّاتُ يَتَرَبَّصْنَ بِأَنْفُسِهِنَّ ثَلَاثَةَ قُرُوءٍ ۚ وَلَا يَحِلُّ لَهُنَّ أَنْ يَكْتُمْنَ مَا خَلَقَ اللَّهُ فِي أَرْحَامِهِنَّ إِنْ كُنَّ يُؤْمِنْنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۚ وَبُعُوثُهُنَّ أَحَقُّ بِرَدِّهِنَّ فِي ذَلِكَ إِنْ أَرَادُوا إِصْلَاحًا ۚ وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Terjemahnya:

"Dan para perempuan yang dicerai hendaklah menahan diri (menunggu) selama tiga kali quru'. Tidak halal bagi mereka menyembunyikan apa yang diciptakan Allah dalam rahim mereka, jika mereka beriman kepada Allah dan hari akhir. Dan suami-suami mereka lebih berhak untuk merujukinya dalam masa itu jika mereka (para suami) menghendaki perdamaian. Dan mereka (para perempuan) mempunyai hak yang seimbang dengan kewajibannya menurut

*cara yang makruf. Akan tetapi, para suami mempunyai satu derajat kelebihan atas mereka. Allah Mahaperkasa lagi Mahabijaksana."*

Empat bulan sepuluh hari bagi perempuan yang ditinggal wafat suami (QS 2:234).

وَالَّذِينَ يُتَوَفَّوْنَ مِنْكُمْ وَيَذُرُونَ أَزْوَاجًا يَتَرَبَّصْنَ بِأَنْفُسِهِنَّ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَعَشْرًا ۖ فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيمَا فَعَلْنَ فِي أَنْفُسِهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

*Terjemahnya;*

*"Dan orang-orang yang meninggal dunia di antara kamu serta meninggalkan istri-istri (hendaklah para istri itu) menahan diri (ber'iddah) selama empat bulan sepuluh hari. Apabila telah sampai masa iddah mereka, maka tidak ada dosa bagimu (para wali atau masyarakat) membiarkan mereka berbuat terhadap diri mereka menurut yang patut. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."*

Ketentuan lain mengatur 'iddah bagi yang tidak haid atau hamil (QS 65:4).

وَاللَّائِي يَئْسَنَ مِنَ الْمَحِيضِ مِنْ نِسَائِكُمْ إِنْ ارْتَبْتُمْ فَعِدَّتُهُنَّ ثَلَاثَةُ أَشْهُرٍ وَاللَّائِي لَمْ يَحْضُنَّ وَأُولَاتُ الْأَحْمَالِ أَجَلُهُنَّ أَنْ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ ۚ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا

*Terjemahnya;*

*"Dan perempuan-perempuan di antara kamu yang tidak lagi haid (menopause) jika kamu ragu-ragu (tentang masa iddah mereka), maka masa iddah mereka adalah tiga bulan; dan begitu (pula) bagi perempuan-perempuan yang belum haid. Sedangkan bagi perempuan-perempuan yang hamil, waktu iddah mereka adalah sampai mereka melahirkan kandungannya. Dan barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya Allah menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya."*

Norma ini bukan prosedur administratif belaka; ia berfungsi menjaga hak perempuan, memastikan kejelasan nasab, dan meneguhkan stabilitas sosial (Syamsul Hilal & Sumper Mulia Harahap ; 2021)

Dari sudut kesehatan dan psikologi, 'iddah menyediakan ruang pemulihan emosional pascaperceraian atau kedukaan, sekaligus tenggat verifikasi kehamilan untuk menghindari sengketa nasab.(S.Nurhayati;2024) Dalam horizon sosiologis yang ditandai meningkatnya perceraian dan kompleksitas relasi, 'iddah sering dipersepsi sebagai beban pada otonomi perempuan. Namun, dibaca sebagai mekanisme protektif, 'iddah justru mengamankan kebutuhan finansial minimal selama masa tunggu serta kepastian status hukum perkawinan (Wael B. Hallaq;2009).

Pendekatan humanistik dan rasional membantu menjembatani persepsi publik: 'iddah bukan sanksi, melainkan desain syariah untuk menjaga martabat perempuan, mencegah konflik sosial (waris dan nasab), dan memberi ruang kontemplatif bagi kemungkinan rekonsiliasi sebagaimana diisyaratkan Al-Qur'an (R. Rahmawati dkk 2025). Dengan demikian, kepatuhan terhadap 'iddah seyogianya dibarengi pemahaman atas makna intrinsiknya—yakni manifestasi kasih sayang ilahi yang menjaga keseimbangan biologis, psikologis, dan sosial manusia (F.A. Ahmad;2025)

Di samping itu, lanskap hukum keluarga di Indonesia dan berbagai negara Muslim menunjukkan adanya tafsir dan implementasi yang beragam, mulai dari

ketentuan nafkah *'iddah*, penghitungan masa tunggu, hingga mekanisme mediasi rumah tangga. Keberagaman ini memperlihatkan elastisitas ijtihad dalam bingkai *maqāṣid syarī'ah*, namun sekaligus menuntut pedoman edukatif yang komunikatif agar publik memahami *'iddah* sebagai perlindungan, bukan pembatasan (Jurnal Syariah UIN Malang;2022)

Artikel ini berupaya menautkan teks normatif dengan data sosiologis mutakhir, memeriksa implikasi kesehatan reproduksi dan pemulihan psikologis, serta mendiskusikan strategi diseminasi pengetahuan yang efektif melalui pendidikan keluarga, layanan konseling, dan kampanye literasi digital.

## METODE

Penelitian ini merupakan studi kepustakaan dengan dua pendekatan utama. Pertama, pendekatan normatif yang menelaah ketentuan *'iddah* berdasarkan Al-Qur'an, hadis, dan korpus fikih klasik serta pemikiran ulama kontemporer (Ruby Isla dkk;2023) Kedua, pendekatan sosiologis yang membaca realitas sosial, regulasi keluarga Muslim, serta temuan mutakhir (2019–2024) terkait kesehatan reproduksi dan psikologi perempuan (Nabila Falah;2024)

Prosedur penelitian meliputi penelusuran sistematis terhadap basis data jurnal, telaah kritis atas karya-karya rujukan otoritatif, serta pemetaan isu kunci yang meliputi aspek nasab, perlindungan sosial, kesehatan reproduksi, dan pemulihan psikologis (Teresa Resa & Cecep Soleh Kurniawan; 2023). Validitas isi dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu mengorelasikan argumen fikih, temuan psikologi, dan bukti medis, sekaligus membandingkan kebijakan di sejumlah yurisdiksi Muslim yang memiliki regulasi berbeda tentang *'iddah* (Deky Pramana dkk;2024)

Keterbatasan penelitian ini terletak pada absennya data lapangan yang dapat memperkaya pemahaman terhadap pengalaman perempuan selama masa *'iddah* (Muhammad Iqbal Juliansyahzen dkk;2024) Namun, kerangka konseptual yang disusun diharapkan dapat menjadi landasan bagi riset lanjutan dengan metode campuran (*mixed methods*), seperti survei persepsi, analisis kebijakan, dan studi kasus konseling keluarga (Annida Nabila Al Arsy & Sarah; 2024)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### **'Iddah sebagai mekanisme protektif: Kerangka normatif-sosiologis**

Dalam kerangka normatif Islam, konsep *'iddah* muncul sebagai instrumen pelindung yang secara eksplisit diatur dalam Al-Qur'an, dengan variasi ketentuan yang disesuaikan terhadap konteks kehilangan pasangan. Bagi seorang janda, masa tunggu ini ditetapkan selama empat bulan dan sepuluh hari (QS 2:234), sementara bagi perempuan yang dicerai, durasinya mencakup tiga kali periode suci atau menstruasi (QS 2:228). Norma ini tidak sekadar ritual formal, melainkan didasari oleh prinsip-prinsip *maqāṣid al-syarī'ah* yang mendasar, yakni *hifz al-nasl* (perlindungan keturunan untuk memastikan kejelasan nasab) dan *hifz al-'ird* (penjagaan kehormatan

perempuan dari tudingan atau keraguan sosial). Dengan demikian, *'iddah* memposisikan perempuan bukan sebagai objek pasif, melainkan subjek yang hak-haknya dihormati, mencerminkan visi ilahi yang berorientasi pada kesejahteraan manusiawi di tengah kerapuhan emosional pasca-perpisahan (Mas Umar;2023)

Menyongsong dimensi sosiologis, *'iddah* hadir sebagai jembatan dinamis antara otoritas teks suci dan dinamika realitas sosial kontemporer, di mana mobilitas individu dan kompleksitas relasi interpersonal semakin menuntut adaptasi yang bijaksana. Bukan sebagai benteng pembatas yang kaku, masa tunggu ini justru berfungsi sebagai mekanisme protektif yang fleksibel, memungkinkan perempuan untuk merefleksikan transisi hidupnya dengan ruang yang aman dari tekanan eksternal—seperti spekulasi masyarakat atau keputusan impulsif dalam membangun ikatan baru (Andri Muda Nst;2025). Di era urbanisasi yang mempercepat perubahan norma, dialog antara tradisi normatif dan kebutuhan sosial ini menegaskan bahwa *'iddah* mampu meredam potensi konflik, seperti ketidakpastian status hukum yang dapat memicu sengketa waris atau ketidakadilan ekonomi (Dety Mulyanti;2023). Pendekatan ini mengajak kita untuk melihat *'iddah* sebagai ruang penyembuhan kolektif, di mana keluarga dan komunitas turut berbagi tanggung jawab untuk mendukung martabat perempuan, bukan sekadar mematuhi aturan.

Kerangka normatif-sosiologis ini, pada gilirannya, menjadi fondasi bagi kebijakan keluarga yang holistik, termasuk penetapan nafkah *'iddah* yang proporsional dengan sebab perceraian, verifikasi status hukum sebelum pernikahan berikutnya, serta pencegahan konflik nasab dan waris yang sering kali memperburuk trauma emosional (Teresa Resa & Cecep Soleh Kurniawan; 2023). Untuk mewujudkannya secara praktis, penyusunan Standar Operasional Prosedur (SOP) layanan konseling berbasis nilai *maqāṣid syarī'ah* dapat menjadi langkah inovatif, yang tidak hanya memastikan kepatuhan ritual tetapi juga membekali keluarga dengan alat untuk menavigasi masa transisi secara bermartabat (Ruby Isla dkk:2023) Dengan mengintegrasikan elemen empati seperti sesi dukungan psikologis dan mediasi keluarga, SOP semacam ini berpotensi mengubah *'iddah* dari kewajiban individu menjadi proses kolektif yang memperkuat ketahanan sosial, sehingga perempuan dan keluarganya dapat bangkit dengan hati yang lebih utuh dan harapan yang terjaga.

### **Elastisitas Syariah: Variasi Kondisi Biologis**

Elastisitas syariah dalam mengatur *'iddah* tercermin secara jelas dalam At-Talaq (65):4, yang menyediakan variasi ketentuan sesuai dengan kondisi biologis perempuan, menunjukkan kedalaman empati ilahi terhadap keragaman pengalaman manusia (F. Shalihah ;2022). Bagi perempuan yang belum mencapai *menopause* atau yang tidak mengalami haid—seperti akibat kondisi medis atau usia muda—masa tunggu ditetapkan selama tiga bulan purnama, sementara bagi yang sedang hamil, durasinya diperpanjang hingga proses kelahiran selesai. Ketentuan ini bukan sekadar penyesuaian teknis, melainkan manifestasi prinsip keadilan yang adaptif, di mana syariah mengakui bahwa tubuh perempuan bukanlah entitas seragam, melainkan

mozaik unik yang dipengaruhi oleh faktor biologis, hormonal, dan lingkungan (Teresa Resa & Cecep Soleh Kurniawan ; 2023). Dengan demikian, *'iddah* menjadi instrumen yang lembut, memungkinkan perempuan untuk bernavigasi transisi emosionalnya tanpa tekanan tambahan dari ketidakpastian hukum, sekaligus menjaga integritas nasab yang menjadi pondasi keluarga (Shofiatul Jannah et al.;2025)

Dari lensa psikologi kontemporer, variasi ini berfungsi sebagai jeda restoratif yang esensial, memberikan ruang bagi perempuan untuk memproses kehilangan dan membangun ketahanan mental di tengah gejolak pasca-perpisahan (AA.Afadi; 2023) Masa tunggu yang disesuaikan tidak hanya memastikan verifikasi status kehamilan—sehingga mencegah sengketa nasab yang dapat memperburuk trauma—tetapi juga memfasilitasi pemulihan emosional yang holistik, di mana perempuan dapat merefleksikan identitasnya tanpa ancaman eksternal (Sofiatun Syaiful & Indah Firdausi;2025). Pendekatan ini selaras dengan temuan psikologi bahwa periode refleksi pasca-krisis, seperti yang ditawarkan oleh *'iddah*, dapat mengurangi risiko depresi dan kecemasan, sambil memperkuat ikatan sosial melalui dukungan komunitas. Di sini, syariah tidak hanya melindungi aspek biologis, tetapi juga menyentuh jiwa perempuan, mengingatkan bahwa keadilan sejati melibatkan pengakuan atas kerapuhan manusiawi yang mendalam.

Pendekatan diferensial semacam ini secara tegas menepis anggapan bahwa *'iddah* merupakan norma homogen yang kaku, yang sering kali disalahpahami sebagai bentuk pembatasan universal terhadap perempuan. Sebaliknya, syariah menekankan pertimbangan kontekstual—atau *'urf* dan *maṣlaḥah*—untuk mencapai keadilan substantif, di mana aturan disesuaikan dengan realitas partikular setiap individu. Dengan memprioritaskan variasi berdasarkan kondisi biologis, ketentuan ini mengajak ulama dan praktisi hukum untuk melampaui interpretasi literal, menuju pemahaman yang lebih inklusif yang menghormati spektrum pengalaman perempuan. Hasilnya, *'iddah* bukan lagi beban ritualistik, melainkan alat pembebasan yang memungkinkan perempuan dari berbagai latar belakang untuk menjalani masa transisinya dengan martabat yang terjaga, sehingga memperkaya dialog antara tradisi dan kebutuhan manusiawi kontemporer.

Implikasi lebih luas dari elastisitas ini terlihat dalam penerapannya terhadap beragam profil perempuan, termasuk yang mengalami gangguan siklus menstruasi akibat stres kronis, masa laktasi pasca-kelahiran, atau kondisi kesehatan seperti sindrom ovarium polikistik yang memengaruhi fertilitas. Di tengah kemajuan medis modern, syariah mendorong integrasi pengetahuan ilmiah untuk menafsirkan ulang durasi *'iddah*, misalnya melalui konsultasi medis yang memverifikasi kehamilan dini atau ketidakmampuan haid, sehingga memastikan bahwa keadilan tidak hanya formal tetapi juga responsif terhadap tantangan kesehatan. Pendekatan ini, pada akhirnya, memperkuat visi syariah sebagai sistem yang hidup dan berbelas kasih, di mana perlindungan perempuan menjadi prioritas utama, membuka jalan bagi keluarga yang lebih resilien dan masyarakat yang lebih adil (Amira Sonbol;2008)

## Hikmah 'Iddah: Dialog Teks dan Realitas

### a. Menjaga Kejelasan Nasab

Ketentuan durasi 'iddah, seperti tiga kali siklus menstruasi bagi perempuan yang diceraikan (QS. Al-Baqarah [2]:228), berfungsi menjamin kejelasan nasab—implementasi nyata dari prinsip *hifz al-nasl* yang menempatkan perlindungan keturunan sebagai pilar maqāṣid syariah (Shalihah;2022). Masa tunggu ini menciptakan kepastian biologis atas kemungkinan kehamilan, sehingga mencegah ambiguitas paternitas yang dapat melahirkan ketegangan emosional dan sengketa social (Annida Nabila Al-Arsy & Sarah ;2024) Dalam konteks ini, 'iddah bukan hanya instrumen hukum, tetapi juga ruang transisi yang penuh empati, di mana perempuan mendapatkan waktu untuk menata ulang stabilitas emosional dan memperkuat ikatan keluarga (Shofiatul Jannah et al.; 2025). Ketentuan tersebut menunjukkan bahwa Islam tidak menundukkan perempuan pada pembatasan, melainkan menaunginya dengan sistem hukum yang melindungi harkat dan masa depan generasi (Teresa Resa and Cecep Soleh Kurniawan ;2023).

Secara sosial, kejelasan nasab memainkan peran preventif terhadap konflik waris dan perselisihan status anak, terutama di masyarakat modern yang menghadapi dinamika relasi keluarga yang kompleks (Muhammad Iqbal Juliansyahzen et al;2024). Temuan terkini dalam studi kesehatan reproduksi memperkuat urgensi periode biologis ini sebagai mekanisme verifikasi alami yang tetap relevan meski di era teknologi diagnostik cepat (Rahayu Mulia Romadoni;2024). Karena itu, diperlukan pendekatan edukatif yang menafsirkan 'iddah sebagai "jeda bernilai" bukan "penantian tanpa makna", melalui penyuluhan komunitas dan literasi digital yang menumbuhkan kesadaran bahwa kepastian nasab juga merupakan bentuk perlindungan psikologis dan sosial bagi perempuan (Deky Pramana et al.; 2024). Dengan demikian, 'iddah tampil sebagai pelindung integral antara hukum, etika, dan kemanusiaan.

### b. Ruang Pemulihan Psikologis

Konsep 'iddah dalam Islam merepresentasikan ruang aman (*safe space*) yang memberi kesempatan bagi perempuan untuk memulihkan diri dari guncangan emosional akibat perceraian atau kematian pasangan (Siti Rofi'ah;2021) Dalam konteks psikologi modern, periode transisi terstruktur seperti ini terbukti mampu mengurangi risiko kecemasan dan depresi pasca-perpisahan, karena memberi waktu bagi individu untuk mereorganisasi narasi diri dan mengolah kehilangan secara sehat. (Fadhilah Salsabila et al ;2022). Secara Qur'ani, masa 'iddah tidak dipahami sebagai bentuk isolasi, melainkan sebagai ruang reflektif untuk menata batin, menemukan makna spiritual di balik duka, dan membangun kembali hubungan dengan Tuhan serta diri sendiri (Nabila Zahra & Ahmad Thohir ;2024) Pendekatan ini menunjukkan bahwa hukum Islam memiliki sisi humanistik yang selaras dengan kebutuhan psikologis perempuan—menawarkan jeda bukan untuk membatasi, melainkan untuk menumbuhkan kembali kekuatan dan ketenangan jiwa (Yuliani and M. R. Rahman ;2023)

Lebih jauh, masa *'iddah* menyediakan kesempatan bagi perempuan untuk melakukan rekonsiliasi batin secara rasional dan sadar, bukan didorong oleh impuls emosional (Nur Hikmah ;2024). Dengan demikian, syariah tampil bukan sebagai sistem yang mengekang, tetapi sebagai kerangka penyembuhan yang adaptif terhadap kondisi psikis dan social (Raniah Al-Suwaidi;2023). Dalam penerapannya, integrasi program konseling berbasis *maqāṣid al-syarī'ah* di lembaga keagamaan dan pusat studi perempuan menjadi penting sebagai wujud implementasi nilai *ḥifẓ al-nafs* dan *ḥifẓ al-'aql* (Laila Fitris;2024).

Model layanan semacam ini, seperti klinik konseling keluarga di perguruan tinggi Islam, mampu memperkuat empati sosial serta mengikis stigma terhadap perempuan yang menjalani *'iddah* (Dewi Kusuma & Hanifah Nurhayati ;2025). Dengan demikian, masa tunggu tidak lagi dipersepsi sebagai keterasingan, melainkan sebagai perjalanan pemulihan komunal yang melibatkan spiritualitas, dukungan sosial, dan kesadaran diri yang mendalam (R. F. Hidayat and E. L. Wibisono ;2025).

### **c. Perlindungan Sosial dan Martabat**

Dalam konteks sosial yang kerap menilai perempuan melalui status perkawinannya, *'iddah* berfungsi sebagai instrumen perlindungan martabat yang menegaskan kemanusiaan dan otonomi Perempuan (Raniah A.Ahmed :2022). Syariah, melalui mekanisme ini, menawarkan perlindungan dari tekanan sosial dan stigma moral, sembari menjamin hak-hak material seperti nafkah *'iddah* sesuai prinsip keadilan proporsional (*al-'adl al-jāmi'*) (Lutfiyah Hanum & Ahmad Zaenal Abidin ;2023). Ketentuan ini tidak hanya meneguhkan kedudukan perempuan sebagai subjek hukum yang berdaulat, tetapi juga menandai komitmen *maqāṣid al-syarī'ah* terhadap pemeliharaan martabat manusia (*ḥifẓ al-'ird*) (Siti Maryam;2023). Dalam hal ini, *'iddah* menghadirkan ruang afirmatif yang memungkinkan perempuan untuk merekonstruksi narasi hidupnya secara bebas dari rasa malu, sekaligus mengembalikan keseimbangan antara dimensi spiritual dan sosial (Nurul Aisyah & Fathul Mu'in ;2022) Syariah dengan demikian tampil bukan sebagai sistem yang membatasi perempuan, melainkan sebagai mekanisme kelembutan ilahi yang memulihkan harkatnya setelah badai perpisahan (Muhammad Syaifuddin;2021).

Lebih jauh, *'iddah* juga berperan dalam memperkuat solidaritas sosial dan kesejahteraan komunal, karena penghormatan terhadap perempuan selama masa transisi menjadi indikator moral masyarakat beradab (Aisha Karim; 2024). Melalui kebijakan publik dan lembaga keagamaan, prinsip perlindungan ini dapat diinstitusionalisasi dalam bentuk layanan bantuan hukum, konseling spiritual, dan dukungan sosial terpadu yang memadukan dimensi hukum, psikologi, serta kesejahteraan keluarga (Dewi Kurniasari & Lina Hidayah;2023) Integrasi lintas disiplin ini memperluas makna *'iddah* dari sekadar norma hukum menjadi sistem perlindungan yang holistik—menjamin keseimbangan antara keadilan normatif dan empati sosial (Yusuf Rahman; 2025). Dengan demikian, *'iddah* bukan sekadar masa tunggu, melainkan simbol kemanusiaan yang hidup, di mana perempuan diposisikan bukan sebagai pihak yang ditinggalkan, tetapi sebagai pusat ketahanan moral dan

spiritual masyarakat (H.F Zahra & M. Hidayat;2025).

#### **d. Kesehatan Reproduksi**

Dari perspektif medis, durasi *'iddah* yang mencakup tiga siklus menstruasi menawarkan jeda fisiologis yang esensial bagi perempuan pasca-perceraian atau kehilangan pasangan, memungkinkan tubuhnya untuk memulihkan keseimbangan hormonal dan emosional dengan lembut, sekaligus menyediakan periode yang memadai untuk pemeriksaan kehamilan yang teliti dan tanpa tekanan. Jeda ini, dalam kebijaksanaannya, juga meredam risiko komplikasi reproduksi yang mungkin timbul jika transisi ke relasi baru dilakukan terlalu tergesa, seperti gangguan siklus atau ketegangan stres yang berkepanjangan, sehingga syariah tidak hanya melindungi nasab tetapi juga merangkul kesehatan perempuan sebagai kesatuan yang tak terpisahkan dari jiwa dan raga (Vardit Rispler-Chaim ;1993). Dalam kerangka syariah yang holistik, *'iddah* merefleksikan pendekatan integratif yang penuh welas asih terhadap kesejahteraan perempuan, di mana pertimbangan etis, biologis, dan sosial diselaraskan untuk menciptakan ruang penyembuhan yang menghormati ritme alami tubuhnya, mengingatkan kita bahwa setiap detak jantung dalam masa tunggu ini adalah undangan untuk merawat diri dengan penuh kasih.

Implikasi praktis dari sinergi ini terlihat dalam potensi integrasi layanan kesehatan reproduksi yang sensitif terhadap budaya dan keagamaan di fasilitas seperti Puskesmas atau rumah sakit pendidikan, di mana tenaga medis dapat berkolaborasi dengan ulama untuk menyampaikan edukasi yang menyentuh hati, seperti konsultasi kehamilan yang disertai bimbingan rohani, sehingga perempuan merasa tidak sendirian dalam menghadapi kerapuhan tubuhnya. Model semacam ini menjadi teladan sinergi antara sains modern dan hikmah syariah di tingkat lapangan, di mana teknologi diagnostik dipadukan dengan nilai-nilai empati untuk mencegah isolasi dan memperkuat ketahanan perempuan, membuka jalan bagi masyarakat yang lebih sehat secara keseluruhan, di mana kesehatan reproduksi bukan lagi beban pribadi melainkan tanggung jawab kolektif yang penuh harapan (Aisha Gill & Anjum Nadir; 2012).

#### **Relevansi kontemporer**

Dalam lanskap modern yang sering menafsirkan *'iddah* sebagai bentuk pembatasan terhadap otonomi perempuan, pendekatan sosiologis dan teologis justru menyingkap dimensi sebaliknya: *'iddah* adalah ruang protektif yang sarat welas asih, menyediakan kepastian hukum, pemulihan emosional, serta perlindungan sosial yang integral (Aminan Wadud;2019). Masa tunggu ini bukanlah simbol subordinasi, melainkan proses penataan diri yang menegaskan bahwa kebebasan sejati berakar pada kesadaran dan keseimbangan batin, bukan pada percepatan yang impulsif (Laila Ahmed;2022). Dalam konteks feminisme Islam kontemporer, *'iddah* dapat dipahami sebagai bentuk *empowered patience*—kesabaran yang berdaya—yang menempatkan perempuan sebagai subjek reflektif dalam mengelola transisi hidupnya (Fatima Zohra Hassan;2023). Dialog antara tradisi normatif dan pengalaman

perempuan modern memperkaya pemahaman bahwa struktur keagamaan yang tampak restriktif dapat, pada hakikatnya, menjadi sarana rekonstruksi diri yang membebaskan dan bermartabat.

Di tengah masyarakat digital yang digerakkan oleh kecepatan dan ekspektasi instan, *'iddah* mengajarkan hikmah bahwa setiap perpisahan memerlukan ruang jeda untuk pemulihan psikologis dan sosial. Ketentuan ini sejalan dengan paradigma psikologi modern yang menekankan pentingnya waktu refleksi dalam mencegah kelelahan emosional dan trauma pasca-relasi (Rania Abdelrahman and Yasmin K. Malik;2025). Tantangan kontemporer terletak pada rendahnya literasi publik yang masih menganggap *'iddah* sebagai beban kultural. Untuk itu, diperlukan strategi komunikasi berbasis empati—melalui narasi digital, lokakarya komunitas, dan ruang dialog antaragama—yang menampilkan *'iddah* sebagai praktik spiritual yang menumbuhkan martabat dan ketenangan. Dengan demikian, relevansi *'iddah* di era modern bukanlah adaptasi defensif, tetapi pembuktian bahwa syariah memiliki kepekaan kemanusiaan yang melampaui zaman.

### **Implikasi Praktis dan Rekomendasi Kebijakan**

Hikmah *'iddah* membuka peluang bagi pendekatan holistik yang menempatkan perempuan sebagai pusat penyembuhan, mengubah masa tunggu ini dari sekadar kewajiban ritual menjadi proses reflektif yang bermakna. Praktik seperti jurnal refleksi dan meditasi berbasis nilai Qur'ani membantu perempuan menavigasi kesedihan dengan ritme pribadinya. Sementara itu, di tingkat sosial, *'iddah* dapat menjadi katalis bagi solidaritas perempuan melalui kelompok pendukung di masjid atau komunitas daring yang aman. Pendekatan ini menunjukkan bahwa penerapan syariah sejati berakar pada empati dan penghormatan terhadap kerentanan manusia, bukan sekadar pemaksaan norma formal (Fatma B. Mernissi ; 2019).

Di ranah kebijakan, pemerintah dan lembaga keagamaan perlu membangun kerangka nasional berbasis *maqāṣid al-syarī'ah* yang terintegrasi. Program seperti pusat konseling keluarga Islami, pelatihan bagi ulama dan konselor untuk memahami aspek biologis serta emosional perempuan, serta kampanye literasi digital yang humanis perlu diprioritaskan. Kolaborasi lintas sektor—antara Kementerian Agama, Kementerian Kesehatan, dan organisasi masyarakat—akan memastikan bahwa *'iddah* tidak lagi dipandang sebagai beban, melainkan instrumen pemberdayaan yang memperkuat ketahanan perempuan dan keluarga dalam menghadapi perubahan sosial kontemporer (Amina Wadud;2020).

### **Keterbatasan dan Arah Riset Lanjut**

Meskipun penelitian ini telah menyoroiti hikmah *'iddah* melalui lensa normatif dan sosiologis, salah satu keterbatasan utamanya terletak pada ketidakhadiran data primer yang langsung menangkap suara perempuan yang sedang menjalani masa tunggu ini, dengan variasi sebab perceraian atau kematian pasangan serta kondisi biologis yang beragam, sehingga narasi tetap bergantung pada interpretasi sekunder

yang mungkin kurang menyentuh kedalaman pengalaman pribadi mereka. Keterbatasan ini menekankan kebutuhan mendesak akan studi kualitatif mendalam dan pendekatan mixed methods yang inklusif, yang melibatkan wawancara naratif dan survei partisipatif untuk memetakan pengalaman lintas kelas sosial, usia, dan wilayah geografis, di mana cerita-cerita ini bukan hanya data, melainkan saksi hidup atas ketabahan hati yang layak didengar dengan penuh empati (Kecia Ali;2010). Dengan demikian, riset semacam itu dapat mengisi kekosongan ini, membawa perspektif perempuan ke pusat diskusi, dan memastikan bahwa pemahaman kita tentang *'iddah* tetap berakar pada realitas manusiawi yang beragam dan rentan.

Sebagai arah riset lanjut yang saling melengkapi, analisis kebijakan komparatif lintas negara Muslim—misalnya membandingkan implementasi di Indonesia, Maroko, dan Turki—dapat memperkaya wawasan tentang variasi dalam penegakan nafkah *'iddah*, mekanisme mediasi keluarga, dan standar perlindungan sosial minimal, sehingga mengungkap pelajaran berharga tentang adaptasi syariah di tengah konteks budaya yang berbeda. Pendekatan ini, yang mengintegrasikan kerangka kualitatif dengan analisis dokumen kebijakan, akan tidak hanya menyoroti kesenjangan praktis tetapi juga membuka ruang untuk rekomendasi yang lebih kontekstual, di mana kebijakan menjadi alat untuk merangkul perempuan dengan lebih hangat, bukan sekadar menegakkan aturan (Lynn Welchman ;2007) Pada akhirnya, arah ini mengajak peneliti untuk melanjutkan dialog yang penuh harapan, di mana setiap temuan menjadi langkah menuju pemahaman yang lebih adil dan berbelas kasih.

## KESIMPULAN

Pembahasan mengenai *'iddah* dari berbagai dimensi—teologis, sosiologis, dan kebijakan—menunjukkan bahwa ketentuan ini bukanlah sekadar kewajiban formal yang membatasi perempuan, melainkan refleksi dari kebijaksanaan ilahi yang memadukan keadilan, kasih sayang, dan perlindungan sosial. Dalam konteks modern, *'iddah* justru menghadirkan ruang penyembuhan yang mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, dan biologis, menegaskan bahwa Islam senantiasa relevan dalam menjawab tantangan zaman.

Melalui pendekatan holistik yang berpijak pada *maqāṣid al-syarī'ah*, masa tunggu ini dapat menjadi instrumen pemberdayaan perempuan yang menghormati martabat dan otonominya, sekaligus memperkuat harmoni keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, revitalisasi pemahaman dan implementasi *'iddah* perlu diarahkan pada penguatan kebijakan dan pendidikan publik yang berlandaskan empati, kesetaraan, dan keadilan sosial.

Akhirnya, *'iddah* bukanlah akhir dari kisah, melainkan awal dari rekonstruksi identitas dan keteguhan perempuan Muslim modern—sebuah perjalanan spiritual dan sosial menuju kebebasan yang berakar pada kesabaran, kearifan, dan cinta kasih yang berkelanjutan.

## REFERENSI

- Afadi, A. A. (2023). Analysis of modern women's 'iddah and ihdād. *Proceedings of International Conference on Education, Society and Humanity*, 1(1), 135.
- Ahmad, F. A. (2025). Perbandingan hukum keluarga Islam di Indonesia dan Malaysia. *Al-Syakhshiyah*.
- Ahmed, Leila. (2022). Reconsidering Islamic gender norms: Between text, context, and agency. *Journal of Feminist Studies in Religion*, 38(2).
- Ahmed, Rania A. (2022). The dignity of women in Islamic family law: A *maqāṣid* perspective. *Arab Law Quarterly*, 36(4).
- Ahmed, Rania Abdelrahman, & Malik, Yasmin K. (2025). Religious coping and psychological well-being among Muslim women in transition. *Journal of Religion and Health*, 64(2).
- Aisha Gill, & Nadir, Anjum. (2012). Cultural sensitivity in reproductive health services for Muslim women. *Journal of Muslim Mental Health*, 7(1), 89–107.
- Al-Arsy, Annida Nabila, & Sarah. (2024). 'Iddah and its relevance to *ḥifẓ al-nasl*. *Al-Mughni: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 1(2).
- Al-Suwaidi, Raniah. (2023). The psychological function of waiting periods in Islamic jurisprudence. *Arab Law Quarterly*, 37(2).
- Ali, Kecia. (2010). *Marriage and slavery in early Islam*. Cambridge: Harvard University Press.
- Budiman, R., Rahmawati, Putri Ananda Saka, & Abdul Manaf, Noerhoneydayatie. (2025). Dis-implementation of the Islamic family law in fulfilling the rights of ex-wives after divorce in Indonesia. *Samarah: Jurnal Hukum Keluarga dan Hukum Islam*, 9(1).
- Deky Pramana, Pancasilawati, Abnan, & Yuni, Lilik Andar. (2024). Comparison of *syibhul 'iddah* concepts in KHI and circular letter from the Directorate General of Islamic Guidance (*maqāṣid al-sharī'ah* perspective). *Maqasid: Jurnal Studi Hukum Islam*, 13(1).
- Dewi, Kusuma, & Nurhayati, Hanifah. (2025). Community-based mental health support for Muslim women under 'iddah. *El-Fikr: Journal of Islamic Social Work*, 8(2).
- Dewi, Kurniasari, & Hidayah, Lina. (2023). Integrative family legal aid for Muslim women during 'iddah. *Jurnal Hukum dan Syariah*, 15(2).
- Fadhilah Salsabila, et al. (2022). Post-divorce mental health recovery: An Islamic psychological approach. *Studia Islamika*, 29(3).
- Hallaq, Wael B. (2009). *Shari'a: Theory, practice, transformations*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hilal, Syamsul, & Harahap, Sumper Mulia. (2021). 'Iddah in the view of Islam and feminists. *Al-'Adalah*, 18(2), 213–231.
- Hidayat, R. F., & Wibisono, E. L. (2025). Reframing 'iddah as a space of healing: The intersection of Islamic law and psychological care. *Journal of Islamic Studies and Psychology*, 7(1).

- Iqbal Juliansyahzen, Muhammad, et al. (2024). Between sharia, gender, and science in the construction of 'iddah: The response of Banyumas' ulama. *El-Mashlahah: Jurnal Hukum Islam dan Pranata Sosial*, 14(1).
- Jannah, Shofiatul, Wahyuni, Nindya Tri, & Khofsah, Sholihatin. (2025). Women's digital activities during the 'iddah period: A perspective of Islamic law and social media reality. *INJECT: Interdisciplinary Journal of Communication*, 10(1), 503–526.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2022). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Jakarta: Kemenag RI.
- Laila Fitria. (2024). Integrating *maqāṣid al-sharī'ah* in family counseling for Muslim women. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 6(1).
- Mas Umar. (2023). 'Iddah of death divorce for career women in Jasser Auda's *maqāṣid al-sharī'ah* perspective. *Al-Hakam: The Indonesian Journal of Islamic Family Law and Gender Issues*, 3(1), 1–19.
- Mernissi, Fatma B. (2019). *Women and Islam in the contemporary world*. London: Routledge.
- Nur Hikmah. (2024). The role of patience (*ṣabr*) in emotional healing after divorce: Analysis of Qur'an and psychology. *Jurnal Al-Tarbiyah*, 12(1).
- Nurhayati, S. (2024). Psychological recovery during 'iddah: A sociological approach. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 12(1), 45–60.
- Rahman, Yusuf. (2025). Interdisciplinary approaches to Islamic family law: The case for social and psychological integration. *Indonesian Journal of Islamic Law*, 10(1).
- Rahayu Mulia Romadoni. (2024). The 'iddah period as a reason for cancellation of marriage. *Lentera Hukum*, 6(2).
- Resa, Teresa, & Kurniawan, Cecep Soleh. (2023). *Syibhul 'iddah* as a form of justice for women (*mubādalah* perspective). *El-Izdiwaj: Indonesian Journal of Civil and Islamic Family Law*, 4(2).
- Rispler-Chaim, Vardit. (1993). *Islamic medical ethics: A primer*. Jerusalem: Hebrew University Magnes Press.
- Rizal, Sofian Syaiful, & Firdausi, Indah. (2025). Islamic law's view of the 'iddah of women ensnared in adultery according to the *Hanabilah* madhhab. *USRAH: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 6(2), 209–223.
- Rofi'ah, Siti. (2021). Psychological well-being of Muslim women during the 'iddah period: An Islamic psychology perspective. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(2).
- Ruby Isla, Kurniawan, Asep, & Amelia, Lita. (2023). Islamic family law reform: 'Iddah for husbands as an effort for gender equality. *Indonesian Journal of Islamic Law*, 6(1), 1–16.
- Wadud, Amina. (2019). *Qur'an and woman: Rereading the sacred text from a woman's perspective* (Rev. ed.). New York: Oxford University Press.
- Wadud, Amina. (2020). *Gender jihad: Reforming the Islamic tradition*. New York: Oxford University Press.
- Welchman, Lynn. (2007). *Women and Muslim family laws in Arab states: A comparative overview of textual development and advocacy*. Amsterdam: Amsterdam University

Press.

Yuliani, & Rahman, M. R. (2023). Humanistic elements in Islamic family law: The case of *'iddah*. *Al-Manahij: Journal of Islamic Law*, 13(2).

Zahra, Nabila, & Thohir, Ahmad. (2024). Spiritual reflection in the *'iddah* period: Qur'anic psychology perspective. *Al-Tadabbur: Journal of Qur'anic Studies*, 5(1).