



INTERAKSI WANITA DALAM MASA IDDAH DI MEDIA SOSIAL: PERSPEKTIF HUKUM ISLAM

Ainun Najah

Universitas Islam Malang

e-mail: 22301012026@unisma.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam cara perempuan muslim menjalani masa iddah, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bentuk interaksi perempuan dalam masa iddah di media sosial, faktor-faktor yang melatarbelakanginya, serta pandangan hukum Islam terhadap fenomena ini. Dengan pendekatan kualitatif dan studi kasus terhadap konten publik beberapa tokoh muslimah, penelitian ini menemukan bahwa media sosial tidak hanya menjadi saluran ekspresi emosional dan spiritual, tetapi juga menjadi ruang ekonomi dan sosial yang tidak dapat diabaikan. Namun demikian, aktivitas ini menimbulkan tantangan fihiyyah baru, terutama terkait penggunaan fitur digital seperti filter wajah dan potensi interaksi dengan laki-laki non-mahram. Pandangan hukum Islam menekankan prinsip kehati-hatian dan menjaga kemaslahatan, sehingga interaksi digital selama iddah diperbolehkan sepanjang tidak bertentangan dengan nilai-nilai syari'at. Kajian ini merekomendasikan perlunya pendekatan fiqh yang lebih kontekstual dan responsif terhadap dinamika perempuan di era digital, dengan tetap menjaga maqasid syari'ah.

Kata kunci: Iddah, Media Sosial, Wanita Muslim, Hukum Islam, Fiqh Kontemporer.

Abstract

The rapid advancement of digital technology has significantly transformed how muslim women experience the iddah period, particularly in relation to social media use. This study aims to explore the forms of interaction engaged in by women during iddah on social media, the underlying factors motivating such behavior, and the islamic legal perspective regarding this phenomenon. Utilizing a qualitative case study approach, focusing on public content shared by muslim female figures, the study reveals that social media serves not only as a platform for emotional and spiritual expression but also as a space for social and economic activity. Nevertheless, these interactions raise new fiqh challenges, especially concerning digital beauty filters and the potential for interaction with non-mahram men. Islamic law emphasizes prudence and public interest (maslahah), allowing such digital presence within boundaries that uphold shari'at values. This study advocates for a contextual and responsive fiqh approach that aligns with contemporary female realities while preserving the objectives of islamic law (maqasid syari'ah).

Keywords: Iddah, Social Media, Muslim Women, Islamic Law, Contemporary fiqh.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan manusia, khususnya dalam aspek komunikasi dan interaksi sosial. Media sosial seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan Facebook menjadi platform utama bagi masyarakat modern untuk mengekspresikan diri dan membangun relasi sosial. Komunitas online seringkali memiliki struktur yang lebih fleksibel dan inklusif daripada komunitas konvensional. Hal ini disebabkan oleh

kemampuan individu untuk bergabung dengan komunitas yang sesuai dengan minat atau kepentingan mereka, tanpa harus terikat oleh faktor-faktor seperti lokasi geografis atau status sosial (Aan Setiadarma et al., 2024). Interaksi tidak lagi terbatas secara fisik, tetapi dapat dilakukan secara instan dan global melalui dunia maya. Tingkat penetrasi internet di kalangan perempuan di Indonesia mencapai 85,52% dari total populasi perempuan, dengan kontribusi pengguna perempuan sebesar 49,11% dari total pengguna internet nasional (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024, hlm.48).

Dalam konteks ini, media sosial tidak hanya berperan sebagai alat komunikasi, melainkan juga memengaruhi nilai, norma, bahkan praktik keagamaan seseorang. Keberadaan media sosial menimbulkan konsekuensi terhadap bagaimana ajaran agama dipraktikkan, termasuk dalam fase-fase penting kehidupan individu seperti masa iddah bagi perempuan muslimah.

Dalam ajaran Islam, wanita diwajibkan menjalani masa iddah dalam beberapa kondisi tertentu, yaitu ketika ia diceraikan oleh suaminya atau ditinggal wafat. Masa iddah ialah waktu tunggu seorang janda sebelum ia menikah lagi, untuk mengetahui keadaan mengandung atau tidak, juga sebagai ta'abbud kepada Allah untuk pernyataan rasa sedih karena berpisah dari suami (Kudrat & Fajarista, 2022). Masa iddah juga diartikan periode menunggu yang ditetapkan syariat untuk memastikan kekosongan rahim, menjaga kehormatan, dan mencegah tercampurnya nasab. Wanita yang diceraikan setelah terjadi hubungan suami istri harus menjalani 'iddah selama tiga kali suci (quru'), sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 228:

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

Artinya: "Para istri yang diceraikan (wajib) menahan diri mereka (menunggu) tiga kali qurū' (suci atau haid). Tidak boleh bagi mereka menyembunyikan apa yang diciptakan Allah dalam rahim mereka, jika mereka beriman kepada Allah dan hari Akhir. Suami-suami mereka lebih berhak untuk kembali kepada mereka dalam (masa) itu, jika mereka menghendaki perbaikan. Mereka (para perempuan) mempunyai hak seimbang dengan kewajibannya menurut cara yang patut. Akan tetapi, para suami mempunyai kelebihan atas mereka. Allah Mahaperkasa lagi Mahabijaksana". (Q.S Al-baqarah 2:228)

Terdapat dua pendapat utama mengenai makna kata *quru'* dalam konteks masa iddah bagi perempuan yang dicerai. Pendapat pertama, menyatakan bahwa *quru'* berarti masa suci. pendapat ini merujuk pada pernyataan Siti Aisyah R.A: Diriwayatkan dari Ibn Umar bahwa dia berkata, "Apabila suami menceraikan isterinya dan si isteri sudah masuk masa haid ketiga, maka isteri bebas dari suaminya, demikian pula sebaliknya." Malik berkata, "Pendapat Ibn Umar sama dengan kami."

Oleh karena itu, ketika perceraian dilakukan pada masa suci, maka masa suci tersebut dihitung sebagai bagian dari masa iddah. Dengan demikian, iddah dianggap selesai setelah seorang wanita mengalami tiga kali masa suci pasca perceraian. Sementara itu, pendapat kedua menyatakan bahwa *quru'* adalah masa haid. Dalam pandangan ini, masa iddah belum dianggap selesai jika seorang wanita belum suci dari haod yang ketiga. Beberapa ulama bahkan menambahkan syarat bahwa wanita tersebut harus mandi besar terlebih dahulu setelah haid terakhirnya. Pendapat ini dinisbatkan kepada para sahabat utama, termasuk keempat khalifah, serta tokoh-tokoh besar dari kalangan tabi'in. Pendapat ini juga menjadi pegangan madzhab hanafi dan didukung oleh riwayat yang paling shahih dari imam Ahmad bin Hanbal, yang juga merupakan pendapat dari imam Tsauri, imam Auza'i, imam Ibn Abi Laila dan ulama' lainnya. (Nurwahid, 2013). Orang Arab biasa mengucapkannya, kadang untuk menunjukkan arti suci dan terkadang untuk menunjukkan arti haid. Lafadz ini adalah lafadz yang musytarak antara haid dan suci (Iflah & Putri, 2024).

Sedangkan jika wanita sedang hamil saat diceraikan atau ditinggal mati suaminya, maka masa iddahnya berlangsung hingga ia melahirkan, sesuai dengan firman Allah dalam QS. At-Talaq ayat 4:

وَالَّذِي يَسْنَنَ مِنَ الْمَحِيضِ مِنْ نَسَائِكُمْ إِنْ ارْتَبْتُمْ فَعِدَّتُهُنَّ ثَلَاثَةُ أَشْهُرٍ وَالَّذِي لَمْ يَحْضَنْ وَأُولَتْ
الْأَحْمَالِ أَجَلُهُنَّ أَنْ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا

Artinya: "Perempuan-perempuan yang tidak mungkin haid lagi (menopause) di antara istri-istrimu jika kamu ragu-ragu (tentang masa idahnya) maka idahnya adalah tiga bulan. Begitu (pula) perempuan-perempuan yang tidak haid (belum dewasa). Adapun perempuan-perempuan yang hamil, waktu idah mereka adalah sampai mereka melahirkan kandungannya. Siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia menjadikan kemudahan baginya dalam urusannya."

Adapun wanita yang ditinggal wafat oleh suami, masa iddahnya adalah selama empat bulan sepuluh hari, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 234:

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

Artinya: “Orang-orang yang mati di antara kamu dan meninggalkan istri-istri hendaklah mereka (istri-istri) menunggu dirinya (beridat) empat bulan sepuluh hari. Kemudian, apabila telah sampai (akhir) idat mereka, tidak ada dosa bagimu (wali) mengenai apa yang mereka lakukan terhadap diri mereka menurut cara yang patut. Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Selain menjalani masa iddah, wanita yang ditinggal wafat suaminya juga wajib menjalani *ihdad*, yaitu masa berkabung sebagai bentuk penghormatan dan rasa duka atas meninggalnya suami. Definisi iddah selanjutnya secara termonologis adalah hendaknya wanita yang ditinggal mati suaminya itu tidak bersolek atau menggunakan sesuatu yang bisa menarik perhatian orang lain untuk melihat dirinya dan menjadi terpikat (Kholid & Abdul Aziz, 2000). Dalam masa iddah, terdapat sejumlah larangan yang harus dipatuhi agar tujuan dari iddah dan iddah dapat tercapai. Diantaranya adalah tidak boleh berhias atau memakai pakaian yang mencolok, tidak menggunakan wewangian, tidak memakai perhiasan, serta tidak boleh keluar rumah kecuali untuk keperluan mendesak. Larangan ini didasarkan pada hadits nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh imam Bukhari dan imam Muslim:

نَهَى عَنْ التَّزَيُّنِ وَالتَّعَطُّرِ فِي الْإِحْدَادِ عَلَى الزَّوْجِ

عَنْ أُمِّ عَطِيَّةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ:

كُنَّا نُنْهَى أَنْ نُحَدِّدَ عَلَى مَيِّتٍ فَوْقَ ثَلَاثٍ إِلَّا عَلَى زَوْجٍ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَعَشْرًا، وَلَا نَكْتَحِلُ، وَلَا

نَتَطَيَّبُ، وَلَا نَلْبَسُ ثَوْبًا مَصْبُوعًا، إِلَّا ثَوْبَ عَصَبٍ، وَقَدْ رُحِّصَ لَنَا عِنْدَ الطُّهْرِ، إِذَا اغْتَسَلْتُ

”إِحْدَانَا مِنْ مَحِيضِهَا، بِقَسْطٍ وَأَظْفَارٍ

“Kami dilarang berkabung atas kematian seseorang lebih dari tiga hari kecuali atas kematian suami selama empat bulan sepuluh hari. Kami tidak memakai celak, tidak memakai minyak wangi, dan tidak memakai pakaian berwarna mencolok, kecuali pakaian 'ashb. Kami juga diberi keringanan untuk memakai sedikit wewangian ketika mandi suci dari haid.” (HR. al-Bukhari no. 5341, Muslim no. 938)

Dengan demikian, masa iddah dan ihdad bukan hanya bentuk kepatuhan terhadap aturan syari'at, tetapi juga menunjukkan penghormatan terhadap institusi pernikahan, menjaga kehormatan wanita, serta menjadi bagian dari ibadah. Wanita yang sedang menjalani masa ini sebaiknya menjaga adab dan larangan yang telah ditetapkan, baik dalam kehidupan nyata maupun aktivitas di media sosial, demi menjaga kesucian dan makna dari masa iddah dan ihdad itu sendiri.

Hukum iddah sangat kental dengan nilai moral dan etika Islam, yang mengatur batas-batas interaksi dan penampilan. Ketentuan ini seringkali berbenturan dengan realitas kehidupan perempuan modern, terutama dalam konteks keterlibatan di ruang publik digital yang sangat terbuka. Sementara iddah sendiri dirancang untuk melindungi hak-hak perempuan, penerapannya dapat menjadi tantangan dalam konteks modern, terutama mengenai kemandirian finansial dan kesejahteraan emosional (Rohman & Yuliana, 2024).

Media sosial menciptakan dilema baru bagi perempuan yang menjalani masa iddah. Di satu sisi, platform ini menjadi tempat untuk mencari dukungan emosional dan mengurangi kesepian. Di sisi lain, aktivitas seperti unggahan foto/video, komentar, dan live streaming dapat menimbulkan penilaian negatif dari masyarakat dan dianggap melanggar norma iddah. Dan salah satu diantara efek kebebasan atau konsekuensi komunitas maya adalah maraknya kasus affair dalam kehidupan rumah tangga yang bermula dari komunikasi maya (Sunarto & Liana, 2020). Persoalan semakin rumit ketika media sosial memungkinkan wanita "berhias" secara digital, misalnya melalui penggunaan filter wajah. Meskipun tidak memakai makeup fisik, tampilan yang dihasilkan tetap bisa dianggap menarik dan mengundang perhatian. Ini memunculkan pertanyaan baru dan penting: apakah bentuk "berhias" digital termasuk dalam larangan iddah?

Dalam masyarakat Indonesia yang religius, masa iddah seringkali dipahami sebagai masa yang penuh kehati-hatian, baik dalam bertindak maupun dalam berpenampilan. Nilai-nilai keagamaan dan sosial membentuk ekspektasi tertentu terhadap perempuan dalam menjalani masa ini, termasuk dalam hal menjaga privasi dan membatasi aktivitas di ruang publik, termasuk ruang digital. Namun demikian, setiap perempuan menjalani masa iddah dengan kondisi emosional dan sosial yang berbeda-beda. Ditambah lagi kenyataan bahwa konsekuensi menjadi komunitas maya adalah kebebasan. Kebebasan ini ternyata membawa dampak positif dan negatif bagi penggunanya. Ibarat pisau bermata dua, di satu sisi layanan yang tersedia memberi manfaat besar, di sisi lain bisa menjadi bencana lain. (Hatim, 2018).

Di era digital, banyak perempuan memilih untuk tetap aktif di media sosial sebagai bentuk pemaknaan pribadi terhadap proses transisi tersebut. Aktivitas seperti berbagi cerita, mencari dukungan, atau mengekspresikan perasaan melalui unggahan tidak selalu dimaksudkan sebagai bentuk pelanggaran norma syari'at, tetapi bisa menjadi bagian dari proses penyembuhan emosional. Media sosial memfasilitasi pembentukan dan pemeliharaan hubungan, memungkinkan individu untuk terhubung di berbagai latar belakang, yang sangat penting untuk praktik seperti iddah yang mungkin memerlukan dukungan komunitas (Mabrurroh, 2023). Dalam konteks ini, perlu pendekatan yang lebih empatik untuk memahami bahwa ekspresi perempuan dalam masa iddah tidak selalu dapat diseragamkan, dan media sosial bisa menjadi ruang aman bagi sebagian dari mereka. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya merekontekstualisasi ajaran-ajaran fiqh dalam menghadapi tantangan zaman modern. Penelitian ini berupaya mengkaji praktik interaksi wanita dalam masa iddah di media sosial secara kualitatif dan kontekstual. Dengan memahami pengalaman dan perspektif para perempuan yang menjalani masa iddah, penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan hukum islam yang adaptif, namun tetap berlandaskan pada nilai-nilai syari'ah.

Sejauh penelusuran terhadap beberapa penelitian terdahulu, mayoritas kajian hanya menyoroti aktivitas perempuan dalam masa iddah yang berkaitan dengan unggahan foto atau video di media sosial, serta bagaimana konten tersebut dapat menarik perhatian khlayak. Fokus utama masih pada aspek visualisasi diri di ruang publik digital tanpa memperhitungkan dimensi baru seperti penggunaan filter wajah digital sebagai bentuk "berhias". Padahal, dalam konteks iddah, larangan berhias bertujuan untuk mencegah perhatian dari laki-laki dan menghindari kemungkinan dilamar sebelum masa iddah selesai. Penelitian ini hadir untuk memperluas perspektif tersebut dengan mengangkat isu penggunaan fitur filter digital yang belum pernah dibahas dalam literatur sebelumnya. Selain itu, penelitian ini juga mengajukan pertanyaan baru terkait bagaimana hukum islam memandang interaksi perempuan iddah ketika mereka membatasi diri hanya berinteraksi di ruang digital tertutup seperti "close friend" atau akun privat khusus perempuan. Hal ini membuka ruang diskusi mengenai batasan-batasan yang diperbolehkan dalam bersosial media selama iddah, serta apakah bentuk pembatasan tersebut mencukupi secara hukum atau justru lebih baik menghindari media sosial secara total sebagai bentuk sikap *ihtiyat* (kehati-hatian). Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menelaah praktik yang telah ada, tetapi juga

menawarkan pemetaan baru terhadap isu-isu kontemporer dalam masa iddah di era digital.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini dirancang untuk menjawab tiga rumusan masalah utama. Pertama, bagaimana bentuk interaksi perempuan yang sedang menjalani masa iddah di media sosial pada era digital. Kedua, apa saja faktor-faktor yang melatar belakangi aktivitas perempuan dalam masa iddah untuk tetap menggunakan media sosial. Ketiga, bagaimana pandangan hukum islam terhadap bentuk interaksi perempuan dalam masa iddah di media sosial, termasuk penggunaan fitur digital seperti filter wajah dan pembatasan interaksi terhadap non-mahrom di akun khusus. Permasalahan ini penting dikaji agar dapat ditemukan titik temu antara norma-norma fiqh klasik dan dinamika sosial-kultural masyarakat kontemporer.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk interaksi perempuan yang sedang menjalani masa iddah di media sosial pada era digital, serta mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang melatar belakangi aktivitas mereka dalam menggunakan media sosial selama masa iddah. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengkaji pandangan hukum islam terhadap bentuk interaksi tersebut, termasuk penggunaan fitur digital seperti filter wajah dan batasan-batasan interaksi yang sejalan dengan prinsip-prinsip syari'at.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan wacana fiqh kontemporer, khususnya dalam hukum keluarga islam. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya khazanah akademik mengenai respon umat islam terhadap perkembangan teknologi dan media sosial. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan kepada perempuan yang sedang menjalani masa iddah, agar tetap menjaga nilai-nilai syari'ah tanpa merasa terasing dari realitas sosial modern.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menganalisis interaksi perempuan dalam masa iddah di media sosial dari perspektif hukum islam. Studi kasus dipilih untuk menggali fenomena secara mendalam pada individu atau kelompok yang mengalami langsung dinamika iddah di ruang digital, khususnya tokoh publik yang membagikan pengalamannya secara terbuka.

Sumber data meliputi data sekunder berupa unggahan media sosial, artikel berita, dan cuplikan video atau podcast, serta data primer melalui wawancara, apabila memungkinkan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui

observasi konten dan dokumentasi digital, dengan pendekatan purposive dalam memilih subjek yang relevan.

Data dianalisis menggunakan analisis isi dan tematik, untuk mengidentifikasi pola interaksi dan persepsi publik. Hasil analisis dikaji berdasarkan prinsip-prinsip hukum islam terkait masa iddah. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber, dan seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk menjaga privasi narasumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Bentuk Interaksi Perempuan Dalam Masa Iddah Di Media Sosial Pada Era Digital

Dalam observasi terhadap konten digital beberapa tokoh publik muslimah yang menjalani masa iddah, terlihat bahwa media sosial tetap menjadi ruang aktif interaksi mereka, meskipun berada dalam masa yang secara tradisional identik dengan pengasingan dan kontemplasi. Wanita yang sedang ber-ihdad menggunakan media sosial dalam berbagai bentuk, mulai dari komunikasi dan interaksi sosial hingga aktivitas lain. Namun penggunaan media sosial ini juga dapat menimbulkan kontroversi hukum islam terkait interaksi dengan lawan jenis (Muhammad Firdaus, 2024). Mereka mengunggah kutipan reflektif, foto berkegiatan sehari-hari, serta berbagi pengalaman emosional secara terbuka. Aktivitas ini tampak pada platform seperti Instagram dan TikTok, dimana mereka menggunakan fitur stories, reels, dan live streaming untuk menyampaikan pesan personal, spiritual, atau edukatif kepada pengikut mereka.

Bentuk interaksi ini menunjukkan keterbukaan perempuan dalam mengelola ruang publik digital, bahkan di masa iddah dan ihdad yang bersifat sakral menurut hukum islam klasik. Beberapa dari mereka tetap menunjukkan wajah secara terbuka dengan atau tanpa filter digital, berbicara langsung dalam video, atau mengomentari unggahan pengikutnya. Namun terdapat juga tokoh publik yang lebih memilih untuk menggunakan fitur story untuk "close friends". Hal ini menandakan adanya kesadaran akan batasan, namun juga keinginan untuk tetap hadir secara sosial.

Fenomena ini menggambarkan adanya perluasan makna "kehadiran" dan "interaksi" dalam konteks digital. Iddah tidak lagi sepenuhnya dipraktikkan dalam keterasingan, melainkan bisa berjalan bersamaan dengan partisipasi terbatas dalam ruang publik digital. Hal ini perlu dikaji lebih dalam, karena secara fihiyyah, iddah dan ihdad memiliki nilai ketenangan, kesederhanaan, dan introspeksi. Dalam praktik digital, nilai-nilai ini bisa tampak kabur karena batas

antara ekspresi spiritual dan eksposur emosional menjadi sangat tipis. Terlepas dari pembatasan ini, banyak wanita terus terlibat dengan media sosial, berbagi pengalaman dan emosi mereka, yang dapat bertentangan dengan tujuan yang dimaksudkan dari periode iddah (Aminudin et al., 2024).

Melalui analisi konten, terlihat bahwa bentuk interaksi ini tidak semata-mata berorientasi hiburan, tetapi juga mencerminkan upaya penyesuaian nilai keislaman dengan realitas media sosial. Beberapa unggahan memuat kutipan ayat Al-qur'an, pesan sabar atau ajakan untuk selalu bersyukur atas segala hal yang telah terjadi. Islam pada dasarnya menjembatani kita sebagai umatnya untuk bersikap terbuka dan dianjurkan supaya dapat memfilter dan mengkomparasikan antara modernitas tersebut dengan hal-hal yang telah diajarkan di dalam nash-Nya (Aksin, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan dalam masa iddah tidak selalu memposisikan media sosial sebagai ancaman terhadap nilai keagamaan, melainkan sebagai sarana penyampaian nilai itu sendiri, meskipun dalam bentuk yang belum tentu sesuai dengan rambu-rambu fiqh klasik.

2. Faktor-Faktor Yang Mendorong Perempuan Dalam Masa Iddah Tetap Menggunakan Media Sosial

Analisis tematik terhadap konten publik menunjukkan bahwa faktor psikologis merupakan dorongan utama perempuan tetap hadir di media sosial selama masa iddah. Praktek tradisional iddah selama iddah melibatkan menahan diri dari perhiasan dan penampilan publik, yang ditantang oleh visibilitas dan konektivitas media sosial. Wanita disarankan untuk tidak menggunakan media sosial untuk berbagi konten pribadi selama periode ini untuk menghindari potensi persepsi negatif dan menjaga kesucian periode berkabung (Aminudin et al., 2024). Sebaliknya, penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan aktif di media sosial, seperti memposting dan berinteraksi dengan orang lain, dapat secara signifikan mengurangi perasaan kesepian (Juriansz & Lamba, 2023). Penggunaan media sosial dianggap sebagai pelarian dari kesedihan dan cara untuk mengisi waktu luang. Meskipun ada larangan, banyak wanita merasa bahwa media sosial memberikan ruang untuk berekspresi (Muhammad Firdaus, 2024, hlm. 45). Banyak unggahan menunjukkan perasaan kehilangan, kesedihan, dan upaya mencari ketenangan, baik dalam bentuk tulisan maupun rekaman suara atau video. Media sosial menjadi saluran untuk mengekspresikan perasaan tersebut secara terbuka kepada publik, atau kepada pengikut terpilih. Program yang menggabungkan terapi seni dan diskusi kelompok telah menunjukkan efektivitas dalam membantu individu mengekspresikan emosi mereka, sehingga membantu

pemulihan trauma dan meningkatkan ketahanan psikososial (Hairunnisa et al., 2024).

Faktor ekonomi juga tampak jelas dari perempuan yang memiliki brand pribadi atau usaha kecil. Mereka tetap mengunggah konten produk, mengelola akun bisnis, bahkan membuka sesi tanya jawab atau endorsement, meskipun secara bersamaan mereka menyatakan diri sedang dalam masa iddah. Konten tersebut tidak selalu menyebut bahwa mereka sedang menjalani iddah, namun ritme dan gaya bahasanya mencerminkan upaya mempertahankan kesinambungan usaha yang sudah dirintis. Media sosial dalam konteks ini menjadi ruang produksi, bukan hanya ruang ekspresi.

Ada pula faktor sosial yang mendorong keberlanjutan aktivitas media sosial selama iddah, seperti ekspektasi pengikut atau komunitas daring. Tokoh publik sering kali merasa berkewajiban untuk tetap hadir karena telah memiliki audiens yang menantikan unggahan mereka. Selain itu, citra sebagai muslimah yang kuat dan tegar juga kerap menjadi alasan untuk tetap berbagi pengalaman pribadi di masa duka, dengan tujuan menginspirasi orang lain. Konten yang muncul cenderung berisi pesan motivasi, bukan hanya ekspresi kesedihan.

Faktor spiritual tidak kalah signifikan, dalam beberapa konten, perempuan dalam masa iddah membagikan pengalamannya mengikuti kajian daring, membaca Al-qur'an, atau berdzikir. Mereka juga mengajak pengikut untuk memperbanyak ibadah dan refleksi diri. Artinya, media sosial dipandang bukan sebagai ancaman terhadap kesakralan iddah, melainkan sebagai alat dakwah dan introspeksi yang bisa dijangkau banyak orang. Namun demikian, intensitas dan bentuk interaksinya tetap menjadi bahan diskusi dari sisi hukum islam.

3. Pandangan Hukum Islam Terhadap Interaksi Perempuan Dalam Masa Iddah Di Media Sosial

Dari sisi hukum islam, kehadiran perempuan dalam ruang digital selama masa iddah menimbulkan perdebatan yang menarik. Tradisi fiqh klasik menetapkan bahwa perempuan dalam masa iddah dan ihdad harus menjaga diri dari tampilan mencolok, berhias, keluar rumah, dan berinteraksi dengan laki-laki non-mahram. Namun, dalam era digital, bentuk-bentuk baru dari tampil dan berinteraksi mengalami perluasan makna. Misalnya, penggunaan filter wajah, berbincang langsung di video call, atau menyampaikan curahan hati secara publik, semuanya menjadi bentuk baru dari "penampakan diri" yang sebelumnya tidak dikenal dari khazanah fiqh. Karena pembatasan tersebut bertujuan agar wanita dalam masa iddah dan ihdad tidak menarik perhatian ajnabi yang mana dapat

memunculkan peluang untuk melanjutkan pada jenjang pernikahan sebelum iddahnya selesai. Karena tak sedikit orang yang kurang mengetahui larangan iddah dan ihdad, dan apabila pernikahan tersebut sampai terjadi, maka ini akan mempengaruhi status kekosongan rahim wanita tersebut. Tidak ada istilah rukhsah atau keringanan dalam perhitungan iddah yang dijalankan seorang janda, baik cerai hidup maupun cerai mati. Jadi, hukum pernikahan janda dalam masa iddah seperti ini jelas keharamannya, jika dukhul, maka hubungan suami istri dianggap zina, dan akibatnya berdampak pada status anak, waris dan sebagainya (Ismail & Khotamin, 2017). Dan jelas ini melanggar kaidah fiqh *hifdzun nasl* menjaga (keturunan/nasab).

Sebagian konten yang diamati menunjukkan bahwa tokoh publik tetap menjaga penampilan sederhana dan tidak menimbulkan perhatian berlebih, meskipun menggunakan media digital. Namun ada pula yang tampil dengan riasan digital, musik latar, serta narasi emosional yang memancing simpati, bahkan dari pengikut laki-laki. Aplikasi-aplikasi seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok menawarkan berbagai fitur menarik dan canggih, salah satunya adalah filter kecantikan yang bisa mempercantik wajah, layaknya memakai make-up secara instan. Namun, muncul pertanyaan penting: apakah penggunaan filter seperti ini bisa dianggap sebagai bentuk berhias bagi wanita yang sedang dalam masa iddah dan ihdad? Padahal, dalam masa tersebut, wanita dianjurkan untuk tidak bersolek dan tidak menampakkan dirinya secara mencolok di hadapan publik.

Hal yang menjadi inti persoalan adalah tujuan dari masa iddah dan ihdad itu sendiri, yaitu menjaga kehormatan dan kemaslahatan wanita. Dalam konteks ini, menjaga diri dari sorotan media sosial juga menjadi bagian dari nilai-nilai tersebut. Imam Al-Mawardi dalam kitab *Al-Hawi Al-Kabir* menjelaskan bahwa bentuk berkabung bagi wanita dalam masa ihdad ditunjukkan dengan menjauhi segala hal yang bisa membangkitkan syahwat, termasuk berhias, baik melalui pakaian maupun hal lainnya. Namun, beliau lebih menekankan pada hal-hal yang langsung melekat pada tubuh.

Jika kita kaitkan pendapat beliau dengan penggunaan filter di media sosial, maka memang hal itu tidak termasuk dalam kategori berhias, karena filter hanya muncul sebagai gambar di layar dan tidak benar-benar melekat pada tubuh. Namun, perlu dilihat, dalam pendapat beliau, terdapat kalimat "*menjauhi segala hal yang bisa membangkitkan syahwat*" dalam konteks ini, filter juga mempunyai pengaruh dan peluang yang cukup besar untuk itu.

Sayyid Abu Bakar Utsman bin Muhammad Syatha' Ad-Dimyathi dalam kitabnya *I'anatut tholibin* menjelaskan:

(قوله: ال في نحو مرآة) أي ال يحرم نظره لها في نحو مرآة كماء وذلك
النه لم يرها فيها وإنما رأى مثالها. ويؤيده قولهم لو علق طالقها برؤيتها
لم يحنث برؤية خيالها والمرأة مثله فال يحرم نظرها له في ذلك. قالفي
التحفة: ومحل ذلك، كما هو ظاهر، حيث لم يخش فتنة وال شهوة

“ Tidak diharamkan melihat seseorang wanita dari cermin seperti halnya melihat wanita dari pantulan air, karena dalam hal ini tidak melihatnya secara langsung akan tetapi melihat dari perumpamaannya. Hal ini didukung dengan pendapat ulama’, seandainya seorang lelaki menggantungkan talak kepada istrinya dengan melihatnya, maka sang suami tidak melanggar perkataanya jika hanya melihat khayalan sang istri. Dan cermin itu seperti khayalan. Maka tidak haram melihatnya melalui perantara cermin. Hal ini dikatakan dalam kitab tuhfah. Dan hal itu sesuai dzhohirnya selama tidak ada kekhawatiran dan tidak adanya fitnah.”

Dalam ungkapan sayyid Abu Bakar, terdapat penekanan padaantisipasi terjadinya kekhawatiran dan fitnah, sama halnya dengan pendapat imam Al-Mawardi tadi, yakni menjauhi segala hal yang dapat memunculkan syahwat. dari kedua dalil tersebut dapat disimpulkan bahwa Memakai filter media sosial memang di perbolehkan namun jika dalam kegiatan mempostingnya dapat menimbulkan mafsadat berupa fitnah dan timbulnya syahwat bagi orang lain saat melihatnya, maka hukum dari pelaksanaan tersebut juga berubah menjadi suatu keharaman (Jannah & Ainiyah, 2024). Jika hanya untuk cara mengibur diri dengan mengoleksinya secara pribadi maka hal itu tentu diperbolehkan. Namun, penggunaannya menjadi bermasalah jika sampai dipublikasikan, karena hal ini bisa membuka ruang interaksi atau komunikasi dengan laki-laki *ajnaby*(non-mahram). Jika kemudian muncul ketertarikan dan keinginan untuk menjalin hubungan lebih jauh, padahal wanita tersebut masih dalam masa iddah, maka hal ini jelas bertentangan dengan tujuan dan aturan dari masa iddah dan ihdad itu sendiri. Dalam perspektif *sadd al-dzari’ah*, hal-hal yang membuka kemungkinan terjadi fitnah atau hubungan yang tidak semestinya itu harus dihindari. Dalam hal ini, ruang digital justru menjadi celah yang perlu diwaspadai.

Aspek keagamaan memainkan peran sentral dalam membentuk keputusan yang dianggap rasional. Nilai-nilai yang bersumber dari kesadaran akan keyakinan, seperti etika, keindahan, agama, dan nilai-nilai sejenis lainnya, memberikan pengaruh besar terhadap perilaku perempuan selama menjalani masa iddah dan ihdad. Namun, dalam masa tersebut, sebagian perempuan cenderung mengabaikan

makna mendasar dari iddah dan ihdad, yakni menjauhkan diri dari hal-hal yang menarik perhatian laki-laki non-mahram. Islam secara umum melarang perempuan yang sedang berihdad untuk berinteraksi dengan laki-laki non-mahram. Pensyari'atan ihdad memiliki tujuan *ta'abbudi*, yaitu bentuk kepatuhan terhadap perintah selain Allah SWT, yang jika dilaksanakan akan bernilai ibadah dan mendatangkan pahala. Selain aspek ibadah, ihdad juga mengandung nilai moral dan sosial, yaitu mencerminkan penghormatan seorang istri terhadap mendiang suaminya serta menjaga kemaslahatan pribadi dan masyarakat. Hal yang sama berlaku dalam konteks penggunaan media sosial. Mengunggah foto, video, atau berinteraksi dengan lawan jenis di media sosial selama masa ihdad dapat disamakan dengan menampakkan diri di ruang publik. Walaupun secara fisik tidak keluar rumah, perempuan tersebut tetap menampilkan dirinya kepada khalayak umum. Oleh karena itu, perempuan dalam masa ihdad disarankan untuk menahan diri dari aktivitas yang bersifat publik di media sosial, demi menjaga kesucian masa ihdad sesuai dengan tujuan syari'at.

Namun jika merujuk pada kaidah fiqh seperti *ma la yatimm al wajib illa bihi fahua wajib* (apa yang menjadi sarana kewajiban, maka ia juga wajib), maka penggunaan media sosial untuk hal-hal maslahat seperti dakwah, berbagi kebaikan, atau mempertahankan usaha ekonomi bisa dibenarkan dalam batasan tertentu. Kondisi ini didukung oleh hadits imam Muslim; *dari Jabin bin Abdillah. Dia berkata: "bibiku cerai, pada suatu hari dia ingin memetik kurmanya, lalu ada seorang laki-laki menghardiknya agar jangan keluar rumah. Lantas bibiku mendatangi Rasulullah SAW untuk menanyakan masalah ini. Kemudian Rasulullah SAW bersabda: "tentu, petiklah kurmamumu, barangkali saja kamu bisa bersedekah dengan mengerjakan kebaikan (HR.Muslim).*

Menurut Husain bin Audah, perintah nabi untuk memetik buah kurma tersebut adalah menjalankan hajat kebutuhan yang mendesak dan itu lebih utama dari kematian suami (Hardani et al., 2023). Artinya, interaksi perempuan di media sosial selama iddah dan ihdad perlu dilihat secara holistik, tidak hanya dari bentuknya, tapi juga dari niat, tujuan dan dampaknya. Penggunaan media sosial oleh perempuan yang sedang menjalani masa iddah dan ihdad pada dasarnya diperbolehkan, selama tidak terdapat aktivitas yang dapat membuka peluang menarik perhatian laki-laki non-mahram. Selama wanita iddah tersebut dapat menjaga tujuan iddah, maka dia boleh saja keluar rumah, terlebih lagi bagi mereka yang kebutuhannya mendesak, seperti mencari nafkah atau kewajiban menuntut ilmu (Muchidah, 2013). Dengan catatan ia harus tetap profesional dalam menjalani dan membatasi ruang interaksi kepada lawan jenis di lingkup kerja dan lingkungan

sekitarnya. Namun, hukum tersebut dapat berubah menjadi haram apabila penggunaan media sosial mengandung unsur negatif, tergantung pada bagaimana cara penggunaannya selama masa iddah dan ihdad. Meskipun seseorang mungkin beralasan bahwa tujuannya bukan untuk menarik perhatian atau karena sudah menjadi kebiasaan, hukum asal yang mengharamkan tetap berlaku dan tidak dapat diabaikan. Maka selama potensi negatif itu muncul lebih besar pada saat kegiatan di media sosial itu dilakukan, maka hukum akan tetap melarang, terkecuali jika komunikasi yang dilakukan di media sosial adalah urusan muamalah *bainannas* yang menunjang pekerjaan atau bisnis (Akhmad Rudi Maswanto, 2024)

Oleh karena itu pendalaman terhadap hukum iddah dan ihdad dalam konteks digital itu sangat penting untuk dikaji. Pendekatan yang terlalu tekstual akan mudah menghakimi, sementara pendekatan yang terlalu permisif bisa kehilangan nilai-nilai sakralitas iddah dan ihdad. Kajian ini mendorong adanya fiqh sosial yang inklusif dan responsif terhadap perubahan zaman, dengan tetap menjaga *maqasid al-syariah* seperti *hifz al-'ird* (menjaga kehormatan), dan 5 kaidah pokoknya yakni *hifdzuddin* (menjaga agama), *hifdzun nasl* (menjaga nasab), *hifdzul mal* (menjaga harta), *hifdzul aql* (menjaga akal) dan *hifdzun nafs* (menjaga jiwa) yang semuanya relevan dalam dinamika perempuan diruang digital saat masa iddah.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kehadiran perempuan dalam masa iddah dan ihdad di media sosial merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari dalam era digital. Meskipun hukum islam mengatur larangan berhias dan berinteraksi dengan non mahram selama masa iddah dan ihdad, kenyataannya media sosial menjadi ruang baru bagi perempuan untuk mengekspresikan diri, mengelola bisnis, hingga mencari dukungan emosional. Selama aktivitas tersebut dilakukan dengan niat baik, menjaga kesederhanaan, dan tidak menimbulkan fitnah, maka hukum memperbolehkannya dengan batas-batas tertentu.

Penggunaan filter wajah digital, unggahan konten pribadi, dan interaksi terbatas dapat ditoleransi jika tidak melanggar nilai-nilai syari'at, terutama terkait kehormatan dan kesucian masa iddah. Namun, jika aktivitas di media sosial berpotensi besar memicu perhatian lawan jenis dan membuka peluang hubungan sebelum masa iddah berakhir, maka hal ini bertentangan dengan tujuan syari'at. Oleh karena itu, perempuan dalam masa iddah dan ihdad dianjurkan untuk bersikap selektif dan bijak dalam menggunakan media sosial, serta memahami batasan-batasan syari'at yang ada.

Penelitian ini mengusulkan perlunya pembaruan pemahaman fiqh yang lebih empatik, humanis, dan kontekstual, guna menjembatani antara nilai-nilai klasik dan tantangan modern. Dengan pendekatan fiqh sosial, diharapkan hukum Islam dapat hadir secara solutif dan adaptif, tanpa kehilangan substansi nilai-nilai ilahiyyah yang menjadi fondasinya.

DAFTAR RUJUKAN

- Ad-Dimyathi, Sayyid Abu Bakar Utsman bin Muhammad Syatho, *I'anatuttholibin* (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Islamiyah, 2009)
- Akhmad Rudi Maswanto. (2024). Fenomena Interaksi Perempuan Di Media Sosial Dalam Perspektif Hukum Islam. *Al-Ashlah: Jurnal Hukum Keluarga dan Hukum Islam Volume, 03*.
- Aksin, N. (2016). Pandangan Islam Terhadap Pemanfaatan Media Sosial. *Jurnal Informatika Upgris, 2*(2), 119–126. <https://doi.org/10.26877/jiu.v2i2.1262>
- Al-Mawardi, *Al-Hawi Al-Kabir* (Maktabah Syamilah, Jus 11)
- Al-Suyuthi, Jalaluddin. *Al-Asybah wa al-Nazair*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1990.
- Al-Zuhayli, Wahbah. *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu*, Jilid VII. Damaskus: Dar al-Fikr, 2006.
- Aminudin, A., Nurasiah, N., & Sukiati, S. (2024). Pemaknaan Ihdad Bagi Perempuan Yang Beriddah Di Era Digital. *Jurnal Hukum Kaidah: Media Komunikasi Dan Informasi Hukum Dan Masyarakat, 23*(2), 165–176. <https://doi.org/10.30743/jhk.v23i2.8687>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Laporan survei internet Indonesia 2024*. APJII. <https://apjii.or.id/survei2024>
- Firdaus, M. (2024). *Eksistensi di Media Sosial Bagi Wanita yang Sedang Ber-Ihdad dalam Perspektif Hukum Islam*. Fakultas Syariah dan Hukum, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Hairunnisa, N., Lun, E. R., Boenga, L. B., & Pello, S. C. (2024). Trauma Healing dan Peningkatan Resiliensi Psikososial Pasca Bencana melalui Terapi Seni dan

- Relaksasi pada siswa SMA Negeri 2 Umalulu. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(6), 466–474. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i6.427>
- Hardani, S., Mukhlis, M., & Bratasena, I. P. (2023). Iddah dan ihdad sebagai pendidikan moral di era modern; issue emansipasi dan pemanfaatan media sosial. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 9(2), 540. <https://doi.org/10.29210/020232815>
- Hatim, A. (2018). Hukum Penggunaan Media Sosial Bagi Wanita Dalam Masa 'Iddah Dan Ihdâd (Perspektif Qiyâs). *Al-Banjari : Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Keislaman*, 17(1), 13–40. <https://doi.org/10.18592/al-banjari.v17i1.1567>
- Iflah, T., & Putri, R. (2024). IDDAH BAGI PEREMPUAN PASCA PERCERAIAN DALAM AL-QUR'AN (Kandungan Surah Al-Baqarah Ayat 228 Tentang Masa Iddah Bagi Perempuan) Tajul. *Jurnal Syariah dan Ekonomi Islam*, 2(1), 161–170
- Ismail, H., & Khotamin, N. A. (2017). Faktor dan Dampak Perkawinan Dalam Masa Iddah (Studi Kasus di Kecamatan Trimurjo Lampung Tengah). *Jurnal Mahkamah*, 2(1), 135. <https://doi.org/10.25217/jm.v2i1.81>
- Jannah, R., & Ainiyah, Q. (2024). Social Media As a Means of Interaction for Iddah and Ihdad Women Perspective on the Book of I'Anatuttholibin. *Dusturiyah: Jurnal Hukum Islam, Perundang-undangan dan Pranata Sosial*, 14(1), 115. <https://doi.org/10.22373/dusturiyah.v14i1.23401>
- Juriansz, S. N., & Lamba, N. (2023). *Loneliness Online: Social media interaction decreased loneliness in young adults during recommended social isolation*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/b549s>
- Kholid, & Abdul Aziz. (2000). Problematika Iddah Dan Ihdad (menurut madzhab Syafi'i dan Sanafi). *Media Neliti*, Vol. 1(11), 129–145.
- Kudrat, & Fajarista, M. H. (2022). Perspektif Fikih Kontemporer Tentang Penggunaan Media Sosial Bagi Perempuan Dalam Update Foto Pada Masa Iddah Di Desa Polagan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Hukum Dan Syariah Kontemporer*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.69784/annawazil.v4i2.39>
- Mabruroh, S. (2023). *Dampak teknologi digital terhadap interaksi sosial: perspektif sosiologis dalam era digital*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/sutwh>
- Muchidah, I. (2013). Hukum Penggunaan Social Media Oleh Wanita Yang Dalam Masa 'Iddah. *AL-HUKAMA The Indonesian Journal of Islamic Family Law*, 03, 2089–7480. <http://www.anneahira.com/psikologi->

- Muslim bin al-Hajjaj, *Al- Jami " Al- Sahih*, Ed : Muhammad Fuad Abdul Baqi, juz 2 (Beirut : Dar Ihya" At Turats al-Arabiyy, t.th), h. 1127.
- Nurwahid, M. (2013). Iddah Dalam Pandangan Dan Konsep Al-Quran. *Hukum Islam*, XIII(1), 97–108.
- Rohman, M., & Yuliana, Y. (2024). Iddah Sebagai Instrumen Perlindungan Perempuan Dalam Hukum Islam. *MASADIR: Jurnal Hukum Islam*, 4(01), 850–863. <https://doi.org/10.33754/masadir.v4i01.1272>
- Setiadarma, A., Abdullah, A. Z., Sadjjo, P., & Firmansyah, D. (2024). Tinjauan literatur transformasi sosial dalam era virtual. *Tinjauan Literatur Transformasi Sosial dalam Era Virtual*, 4(1), 232–244. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i1.2930>
- Sunarto, M. Z., & Liana, K. (2020). Interaksi Wanita Iddah Melalui Media Sosial. *Jurnal Islam Nusantara*, 4(2), 160–171. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v4i2.220>