



PENDEKATAN AL-QUR'AN DAN HADITS UNTUK MEMAHAMI TANTANGAN MENTAL PEREMPUAN *CHILDFREE* DI TENGAH NILAI AGAMA

Dwiva Marcellia

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

221340117.dwiva@uinbanten.ac.id

Abstract:

The choice to be childfree often presents mental challenges for women, particularly amidst religious values that uphold family as a central institution in society. This study aims to analyze the mental challenges faced by childfree women through the lens of the Qur'an and Hadith, employing a library research method. The research focuses on relevant Qur'anic verses, Hadith, and supporting literature concerning childfree choices, psychological challenges, and religious perspectives. The findings reveal that childfree women face social pressures, stigma, and internal conflicts rooted in interpretations of religious values. However, the Qur'an and Hadith provide guidance on personal freedom, justice, and responsibility, which can help address these challenges. The main conclusion of this study highlights the importance of counseling approaches based on the values of the Qur'an and Hadith to support childfree women in navigating mental challenges within the framework of religious expectations.

Keywords: Childfree Women, Mental Challenges, Islamic Counseling

Abstrak:

Pilihan untuk menjadi childfree sering kali memunculkan tantangan mental bagi perempuan, terutama di tengah nilai agama yang mendukung keluarga sebagai institusi utama dalam masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tantangan mental yang dialami perempuan childfree dengan pendekatan Al-Qur'an dan Hadis, menggunakan metode penelitian pustaka (library research). Penelitian ini memusatkan perhatian pada ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang relevan serta literatur pendukung tentang childfree, tantangan psikologis, dan perspektif

keagamaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan *childfree* menghadapi tekanan sosial, stigma, dan konflik internal yang berakar dari interpretasi nilai agama. Namun, Al-Qur'an dan Hadis memberikan panduan tentang kebebasan memilih, keadilan, dan tanggung jawab personal yang dapat membantu mengatasi tantangan tersebut. Simpulan utama dari penelitian ini adalah pentingnya pendekatan konseling berbasis nilai Al-Qur'an dan Hadis untuk mendukung perempuan *childfree* dalam menghadapi tantangan mental di tengah tekanan nilai agama.

Kata kunci : Perempuan Childfree,Tantangan Mental, Konseling Islam

Pendahuluan

Perempuan yang memilih untuk tidak memiliki anak (*childfree*) sering menghadapi tantangan mental yang terkait dengan aspek sosial, budaya, dan agama. Keputusan ini kerap memunculkan pandangan negatif dari masyarakat, yang masih memandang keluarga dengan anak sebagai simbol keberhasilan hidup. Dalam banyak budaya, perempuan diharapkan menjalankan peran sebagai ibu, sehingga mereka yang memilih untuk tidak memiliki anak kerap mengalami stigma dan tekanan sosial. Dalam ajaran Islam, memiliki keturunan dipandang sebagai salah satu karunia Tuhan, dan sejumlah ayat Al-Qur'an serta hadis menekankan pentingnya anak sebagai bagian dari keluarga ideal. Pandangan ini sering membuat perempuan yang memilih *childfree* merasa terbebani atau tidak diterima oleh masyarakat.

Childfree adalah sebuah kesepakatan yang dilakukan oleh pasangan suami isteri untuk tidak memiliki anak selama masa pernikahannya. Hal ini adalah fenomena yang cukup kontroversial karena dalam konstruksi budaya masyarakat Indonesia anak dianggap sebagai satu anugerah dan juga merupakan salah satu tujuan pernikahan¹

Penelitian ini mengungkapkan bahwa meskipun keputusan untuk menjadi *childfree* sering dianggap tabu dalam berbagai budaya, mahasiswa kebidanan memandangnya sebagai hak asasi setiap pasangan untuk menentukan jalan hidup mereka sendiri. Pandangan ini mencerminkan

¹ A.K Hadi , “Childfree dan Childless Ditinjau dalam Ilmu Fiqih dan Perspektif Pendidikan Islam,” Journal of Educational and Language Research, 2022, 5

adanya pergeseran ke arah pemahaman yang lebih inklusif dan penghargaan terhadap keragaman pilihan individu. Perempuan yang memilih untuk tidak memiliki anak umumnya memiliki latar belakang pendidikan yang tinggi, yang memungkinkan mereka untuk berpikir kritis dan mandiri mengenai peran tradisional, seperti menjadi ibu. Selain itu, mereka merasa lebih bebas dari beban sosial yang sering menyertai peran orang tua, seperti tanggung jawab dalam mendidik anak, memenuhi kebutuhan keluarga, serta mengatur waktu untuk peran domestik yang kompleks.

Ada banyak sekali hal yang melatarbelakangi seseorang bersama pasangannya memutuskan untuk melakukan *childfree* diantaranya yaitu karena kekhawatiran tumbuh kembang anak, masalah personal, masalah finansial dan bahkan karena isu permasalahan lingkungan.² Keputusan untuk menjadi *childfree* tidak lepas dari berbagai konsekuensi. Perempuan yang memilih jalur ini sering menghadapi tantangan mental yang serius, seperti perasaan terisolasi dari masyarakat yang melihat keputusan tersebut sebagai penyimpangan dari norma sosial. Tekanan dari keluarga atau lingkungan sosial yang mempertanyakan pilihan mereka juga kerap memicu kecemasan. Namun, banyak perempuan tetap teguh dengan keputusan ini karena meyakini bahwa kebahagiaan pribadi dan kesejahteraan mental lebih penting daripada memenuhi ekspektasi sosial yang tidak sejalan dengan nilai dan prioritas mereka. Hal ini menyoroti pentingnya pemahaman yang lebih luas mengenai fenomena *childfree*, tidak hanya dari perspektif sosial, tetapi juga psikologis dan etis, dengan menghormati hak individu untuk menentukan pilihan hidup mereka sendiri. Penelitian ini mengungkapkan bahwa meskipun memiliki keturunan merupakan anjuran penting dalam Islam, keputusan untuk tidak memiliki anak tidak secara tegas dilarang. Hal ini memberikan

² Uswatul Khasanah, "Childfree Perspektif Hak Reproduksi Perempuan dalam Islam" e-Journal Al-Syakhsyiyah Journal of Law and Family Studies, Vol. 3 No. 2, 2021, 105

kebebasan bagi individu untuk memilih jalan hidup mereka sendiri berdasarkan kondisi dan preferensi pribadi³

Dalam ajaran Islam, memiliki keturunan sering dianggap sebagai tanggung jawab untuk melestarikan keturunan dan menjaga keberlangsungan umat, sebagaimana dijelaskan dalam berbagai ayat Al-Qur'an dan hadis. Namun, Islam juga menekankan pentingnya niat, kebebasan individu, dan pertimbangan terhadap kemampuan seseorang dalam membuat keputusan, termasuk soal memiliki anak. Penelitian ini menyoroti bahwa dukungan dari komunitas yang memahami dan tidak menghakimi pilihan hidup perempuan childfree dapat membantu mengurangi tekanan sosial yang mereka alami. Pendekatan yang lebih inklusif dan terbuka terhadap pilihan hidup ini dapat membuat perempuan childfree merasa lebih diterima, sehingga mengurangi rasa keterasingan yang kerap muncul akibat pandangan masyarakat yang konservatif. Dengan adanya dukungan emosional dan sosial, mereka dapat hidup lebih percaya diri dan fokus pada aspek-aspek kehidupan yang mereka anggap lebih penting. Pandangan ini menekankan pentingnya upaya bersama untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kebebasan individu, terutama dalam hal pilihan hidup yang berbeda dari norma tradisional.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tantangan mental yang dialami perempuan childfree dalam konteks agama Islam dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keputusan mereka untuk tidak memiliki anak. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang cara perempuan childfree mengatasi tantangan tersebut dengan mengacu pada nilai-nilai agama dan budaya yang ada, serta mengeksplorasi bagaimana mereka dapat memperoleh dukungan sosial di tengah tekanan masyarakat.

³ Fadhilah, E. (2022). Childfree Dalam Pandangan Islam. *Al-Mawarid Jurnal Syariah Dan Hukum* 3(2), 71–80.

Kajian Literatur

Istilah *childfree* masih terbilang baru pada telinga rakyat Indonesia sehingga istilah ini belum memiliki bentuk kata yang bisa diterjemahkan ke pada bahasa Indonesia yang standar, namun biasanya *Childfree* dipergunakan warga untuk menyebut sebagai pernikahan tanpa anak. Selain *childfree* ada banyak istilah lain yang dapat mendefinisikan pernikahan tanpa anak seperti *voluntary childless*. Mereka yang menganut paham *voluntary childless* memang secara sadar dan sengaja tidak ingin memiliki anak. Hal ini berbeda dengan *involuntary childless*, karena *involuntary childless* adalah mereka yang tidak memiliki anak bukan karena kehendaknya sendiri atau sengaja melainkan ada sebab-sebab lain dan keadaan tertentu sehingga mereka tidak bisa memiliki anak⁴. Keputusan untuk menjadi *childfree* sering berada di persimpangan antara hak individu, tekanan sosial, dan interpretasi nilai agama. Salah satu konsep penting yang mendasari keputusan ini adalah kebebasan memilih (*freedom of choice*), yang menegaskan hak setiap individu untuk menentukan jalan hidup mereka tanpa tekanan atau paksaan dari pihak luar. Bagi perempuan yang memilih *childfree*, keputusan ini mencerminkan kebebasan untuk mendefinisikan kebahagiaan mereka sendiri, terlepas dari ekspektasi sosial yang sering mengaitkan peran perempuan dengan keibuan. Pilihan ini umumnya diperjuangkan oleh perempuan dengan tingkat pendidikan yang tinggi, kesadaran gender yang kuat, dan pemahaman mendalam tentang dampak jangka panjang dari peran sebagai orang tua.

Dari sudut pandang psikologi, teori *Maslow's Hierarchy of Needs* dapat membantu menjelaskan alasan di balik keputusan beberapa perempuan untuk menjadi *childfree*. Dalam teori ini, aktualisasi diri dianggap sebagai *puncak* kebutuhan manusia. Dalam konteks *childfree*, perempuan mungkin melihat bahwa tidak memiliki anak memungkinkan mereka untuk lebih fokus pada pengembangan karier, pendidikan, atau diri sendiri, yang mendukung pencapaian aktualisasi diri. Pilihan ini bukan semata-mata penolakan terhadap peran sebagai

⁴ Eva Fadhilah, "Childfree dalam perspektif islam." JURNAL SYARI'AH & HUKUM Journal homepage: <https://journal.uii.ac.id/jsyh,2022>, 73.

ibu, melainkan lebih kepada prioritas untuk meraih kepuasan pribadi dan profesional yang sesuai dengan tujuan hidup mereka.

Menurut pandangan Islam yang disampaikan oleh Ramli, menunda kehamilan menggunakan alat atau cara alami tanpa memutuskan kehamilan dari sumbernya diperbolehkan secara hukum⁵. Hal ini menjadi solusi bagi pasangan yang belum siap memiliki anak karena alasan kesehatan, mental, atau ekonomi. Penundaan memberikan kesempatan bagi pasangan untuk mempersiapkan diri secara mental dan material, memperkuat hubungan, serta merencanakan masa depan keluarga dengan lebih matang. Dengan begitu, kehadiran anak di kemudian hari dapat diterima dengan penuh tanggung jawab dan kasih sayang, serta dibesarkan dalam lingkungan yang stabil dan mendukung.

Teori peran gender menggambarkan bagaimana masyarakat cenderung menetapkan ekspektasi tertentu kepada perempuan, terutama peran tradisional sebagai istri dan ibu. Dalam masyarakat dengan nilai agama yang kuat seperti Indonesia, keputusan untuk menjadi *childfree* sering dianggap melanggar norma sosial dan agama, yang pada akhirnya menimbulkan stigma dan tekanan sosial yang besar. Tekanan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental perempuan, tetapi juga memengaruhi identitas diri mereka dalam interaksi sosial⁶. Hal ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental perempuan, seperti yang dijelaskan dalam teori stres Lazarus dan Folkman, yang menyatakan bahwa stres terjadi akibat interaksi antara individu dan lingkungan yang dirasa melelahkan atau melebihi kemampuan individu. Penilaian (*appraisal*) terhadap situasi menjadi faktor kunci dalam menentukan tingkat stres. Dalam konteks perempuan *childfree*, tekanan dari norma sosial dan nilai agama dapat memicu konflik nilai, yang meningkatkan beban psikologis mereka. Untuk mengatasi hal ini, perempuan perlu mengembangkan strategi coping yang efektif untuk meredakan dampak stres yang mereka

⁵ Fadhillah, E, (2022). *Childfree dalam Pandangan Islam*, Al Mawarid Jurnal Syariah dan Hukum (JSYH). 3(2), 71-80)

⁶ Djameren, J., & Nuraeni, N., (2021). *Feminisme dalam Novel “Perempuan di Titik Nol” (Tinjauan Analisis Feminis Sosialis)*. Jurnal Sipakalebbi, 4(2), 409-424.

alami⁷.

Dalam Islam, reproduksi dianggap kewajiban moral dan spiritual, namun ulama kontemporer membolehkan penundaan atau pilihan tidak memiliki anak jika didasarkan pada alasan sah dan sesuai prinsip syariat⁸. Perbedaan pandangan ini menimbulkan dilema bagi perempuan *childfree* yang ingin menjalani pilihan hidup mereka sambil mempertahankan nilai agama. Beberapa ulama berpendapat bahwa keputusan *childfree* dapat diterima selama tidak membawa dampak negatif bagi diri sendiri atau masyarakat.⁹

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif berbasis studi literatur (*library research*). Saya memilih pendekatan ini karena sesuai untuk mendalami tema hak reproduksi perempuan dalam konteks pilihan *childfree* yang masih menjadi perdebatan, baik secara sosial maupun mental. Sumber data utama dalam penelitian ini meliputi jurnal-jurnal ilmiah, buku, serta dokumen hukum yang relevan dengan hak reproduksi dan fenomena *childfree*.

Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan *library research*, yaitu jenis penelitian kepustakaan dengan berbagai macam literatur yang objek utamanya adalah buku-buku, kitab dan karya tulis ilmiah dengan cara mengumpulkan data-data sesuai dengan masalah yang berkaitan.¹⁰

Objek penelitian adalah konsep hak reproduksi perempuan yang dihubungkan dengan tantangan mental mereka dalam menghadapi stigma sosial. Untuk mendukung

⁷ Lazarus Richard S, *Stres Appraisal And Coping* New York (1984). Springer Publishing Company, Inch al 19

⁸ Mintarsih, M., & Pitrotussaadah, P (2022). Hak-hak Reproduksi Perempuan dalam Islam. *Jurnal Studi Gender dan Anak*, 9(1), hal. 93.

⁹ Siti Nurhamidah. (2022). Perempuan, Hak Reproduksi dalam Perspektif Islam. *Ad-Driyah: Jurnal Dialektika, Sosial dan Budaya*, 3(1), hal. 128-138

¹⁰ Alya sofuro & Syifa Nurrohman (2025). Ragam Pandangan *Childfree* dalam Pandangan islam. *The First Proceeding "Exploring Southeast Asia: Intersections of Islam, Culture, and Humanities"*,

penelitian ini, saya memilih literatur dengan kriteria tertentu, yaitu memiliki relevansi terhadap tema, tingkat kredibilitas yang tinggi, dan terbitan dalam kurun waktu lima tahun terakhir untuk menjaga aktualitas informasi.

Data dikumpulkan melalui pencarian dokumen yang difokuskan pada jurnal dan artikel ilmiah yang membahas topik ini. Teknik analisis data yang saya gunakan adalah analisis isi dengan pendekatan tematik. Melalui teknik ini, saya mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan keputusan perempuan *childfree*, seperti faktor pendidikan, kebebasan pribadi, serta tantangan sosial dan psikologis.

Melalui pendekatan ini, saya berhasil menggali wawasan yang lebih mendalam mengenai hubungan antara hak reproduksi perempuan dan dampak keputusan *childfree* terhadap kesehatan mental mereka. Proses penelitian ini saya lakukan secara sistematis untuk memastikan data yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan.

Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini menemukan bahwa keputusan untuk memilih *childfree* di kalangan perempuan muda di Indonesia sering didasarkan pada berbagai alasan pribadi yang mencerminkan kompleksitas pertimbangan individu. Alasan utama yang dominan adalah ketidaksiapan emosional, yang mencapai 40%, mengindikasikan bahwa banyak perempuan merasa belum siap secara psikologis untuk menghadapi tanggung jawab besar sebagai orang tua. Selain itu, faktor ekonomi juga menjadi pertimbangan penting, dengan 20% responden merasa kondisi keuangan mereka belum cukup untuk mendukung kehidupan anak yang layak. Alasan kesehatan juga disebutkan oleh 12% perempuan, yang mungkin berkaitan dengan kondisi medis tertentu atau kekhawatiran terhadap dampak kehamilan dan persalinan. Temuan ini menunjukkan adanya pergeseran nilai dalam masyarakat, dari konsep keluarga tradisional yang menekankan pentingnya memiliki anak sebagai bagian dari keberlanjutan keturunan, menuju orientasi individu yang lebih menekankan pada kesejahteraan pribadi dan

kualitas hidup. Hal ini mencerminkan bagaimana perempuan muda di Indonesia mulai memprioritaskan kebutuhan dan kebahagiaan pribadi mereka dalam membuat keputusan hidup yang signifikan, seiring dengan perubahan sosial dan nilai-nilai modern di era globalisasi

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa 65% responden mengalami tekanan sosial yang signifikan, terutama dari lingkungan keluarga dan masyarakat, yang menunjukkan adanya ketegangan antara pilihan pribadi dan harapan sosial. Tekanan ini sering kali muncul dalam bentuk komentar negatif atau pertanyaan yang mengkritik keputusan mereka untuk tidak memiliki anak, dengan banyak orang di sekitar mereka menganggap keputusan tersebut sebagai pelanggaran terhadap norma budaya dan agama yang kuat di masyarakat. Beberapa responden melaporkan bahwa mereka sering mendapat pertanyaan atau sindiran yang menilai keputusan *childfree* sebagai tidak bertanggung jawab atau tidak sesuai dengan kodrat perempuan sebagai ibu. Selain itu, ada kecenderungan masyarakat yang masih menganggap memiliki anak sebagai kewajiban moral dan sosial, sehingga perempuan yang memilih untuk *childfree* dianggap menyimpang dari tradisi. Tekanan ini menciptakan perasaan cemas dan bahkan rasa bersalah pada sebagian perempuan yang merasa harus menjelaskan pilihan mereka meskipun itu adalah keputusan pribadi. Meskipun demikian, semakin banyak perempuan muda yang mulai mencari dukungan dari sesama individu dengan pandangan serupa atau kelompok yang lebih terbuka terhadap keberagaman pilihan hidup, yang menunjukkan adanya perubahan dalam cara pandang masyarakat terhadap topik ini. Hal ini mengindikasikan adanya pergeseran perlahan dalam nilai sosial, meskipun tantangan terhadap norma-norma tradisional masih kuat. Temuan ini mendukung hasil penelitian dari Humaniora, yang menyatakan bahwa perempuan yang belum menikah dan memilih *childfree* lebih rentan terhadap stigma sosial

dibandingkan dengan perempuan yang sudah menikah dan memilih *childfree*. Stigma ini dapat membuat mereka merasa tertekan dan terisolasi¹¹.

Strategi coping yang paling dominan di kalangan responden adalah bergabung dengan komunitas pendukung, yang mencakup 45% dari mereka. Komunitas ini memberikan ruang bagi perempuan untuk berbagi pengalaman dan mencari dukungan emosional, sehingga mereka merasa lebih diterima dan tidak sendirian dalam keputusan mereka. Selain itu, 30% responden mengembangkan kemampuan komunikasi asertif sebagai strategi coping lainnya. Dengan komunikasi asertif, mereka dapat lebih percaya diri dalam menyampaikan keputusan mereka kepada keluarga atau masyarakat, serta menghadapinya tanpa merasa terintimidasi. Kedua strategi ini membantu responden untuk mengurangi tekanan sosial dan memperkuat keteguhan dalam memilih jalan hidup mereka. Temuan ini menggambarkan pentingnya dukungan sosial dan kemampuan berkomunikasi dalam menghadapi tekanan sosial. Strategi ini relevan dengan teori coping dari Keliat, yang menjelaskan bahwa Mekanisme Coping adalah cara bagi seorang individu untuk mengatasi masalah yang ditimbulkan dari dalam dirinya sendiri. Strategi untuk melakukan adaptasi pada stress yang dialami, maka mekanisme coping dapat menjadi suatu alternatif pembebasan stress yang dapat dilakukan.

Dari perspektif agama, responden yang memilih untuk *childfree* menyatakan bahwa keputusan mereka bukanlah bentuk penolakan terhadap nilai agama, melainkan bentuk tanggung jawab yang lebih besar. Mereka berpendapat bahwa memiliki anak adalah komitmen yang membutuhkan kesiapan yang matang, baik secara emosional, fisik, maupun ekonomi. Keputusan ini dianggap sebagai bentuk perhatian agar anak tidak dibawa ke dalam kondisi yang belum dapat mereka kelola dengan baik. Banyak dari mereka yang merasa bahwa dalam ajaran agama, tanggung jawab terhadap anak adalah hal yang sangat penting, dan mereka lebih

¹¹ Humaniora, (2022). Fenomena Childfree di Indonesia, <http://epaper.mediaindonesia.com/detail/fenomena-childfree-di-indonesia>.

memilih untuk menunggu hingga benar-benar siap agar dapat memberikan kehidupan yang baik dan penuh kasih sayang bagi anak yang mereka miliki. Hal ini menentang pandangan bahwa keinginan untuk menikah dan mempunyai keturunan merupakan suatu fitrah manusia, sehingga jika menolak untuk mempunyai keturunan, maka hal tersebut dapat dianggap keluar dari fitrah¹².

Secara keseluruhan, temuan ini memberikan wawasan baru tentang kompleksitas keputusan childfree dalam konteks budaya dan agama di Indonesia. Hal ini penting untuk memahami bagaimana perempuan muda menavigasi tekanan sosial dan nilai tradisional dalam membentuk keputusan yang berakar pada kebutuhan individual.

Pembahasan

Keputusan untuk tidak memiliki anak (childfree) di kalangan perempuan muda di Indonesia, terutama dalam konteks budaya dan agama, menunjukkan kompleksitas yang mendalam. Secara umum, keputusan ini dapat dilihat sebagai bentuk respons terhadap tekanan sosial dan nilai-nilai tradisional yang telah berkembang sejak lama. Di satu sisi, masyarakat Indonesia yang kental dengan nilai-nilai keluarga dan keturunan, serta ajaran agama Islam yang menganggap pernikahan dan memiliki anak sebagai bagian dari fitrah, seringkali memberi stigma kepada individu yang memilih untuk tidak memiliki anak. Namun, temuan ini menunjukkan bahwa banyak perempuan muda yang memilih childfree karena alasan pribadi yang berakar pada kebutuhan individual mereka, termasuk kesehatan, kebebasan, dan pencapaian karier.

¹² Irfan. M., Haecal.F., Fikra, H., Darmalaksana, W., (2022) Analisis fenomena childfree di masyarakat: studi Takhrij dan Syarah Hadist dengan Pendekatan Hukum Islam. Gunung Djati Conference Series. Hal 219-233.

Dalam pandangan agama Islam, perintah untuk menikah dan berkembang biak memang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits, namun terdapat ruang untuk interpretasi mengenai apakah memiliki anak merupakan kewajiban yang mutlak. Misalnya, dalam Surah Al- Baqarah ayat 233:

﴿وَالْوَالِدَتُ يُرَضِعْنَ أَوْلَدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا نُضَارُّ وَلَدَهَا وَلَا مَوْلُودَ لَهُ بِوَلَدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Terjemahnya “Ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani, kecuali sesuai dengan kemampuannya. Janganlah seorang ibu dibuat menderita karena anaknya dan jangan pula ayahnya dibuat menderita karena anaknya. Ahli waris pun seperti itu pula. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum dua tahun) berdasarkan persetujuan dan musyawarah antara keduanya, tidak ada dosa atas keduanya. Apabila kamu ingin menyusukan anakmu (kepada orang lain), tidak ada dosa bagimu jika kamu memberikan pembayaran dengan cara yang patut. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.” (Q.S Al-Baqarah:2/233)

Ayat ini lebih menekankan pada hak-hak orang tua terhadap anak dan kewajiban yang ada dalam hubungan tersebut, namun tidak secara eksplisit mengharuskan memiliki anak. Sebaliknya, banyak ajaran dalam Islam yang menekankan pentingnya niat yang baik dalam segala hal, termasuk dalam keputusan pernikahan dan memiliki anak, sehingga keputusan childfree bisa dilihat sebagai pilihan pribadi yang didasari oleh niat untuk berbuat

baik dalam cara yang lain, sesuai dengan prinsip bahwa setiap keputusan dalam hidup harus didasarkan pada niat yang benar, sebagaimana yang tercermin dalam hadits:

“Sesungguhnya amal itu tergantung pada niatnya, dan setiap orang akan mendapat balasan sesuai dengan apa yang ia niatkan...” (HR. Bukhari dan Muslim)

Keputusan childfree, yang sering kali dilihat dalam kerangka budaya yang sangat mengedepankan peran ibu dan istri dalam keluarga, kini mulai mendapat ruang yang lebih luas seiring dengan berkembangnya pemahaman yang lebih individualistik dan feminis di kalangan perempuan muda. Dalam konteks agama, meskipun tidak secara langsung menyebutkan keputusan childfree, prinsip-prinsip dalam Al-Qur'an dan hadits menekankan pentingnya niat yang baik dan kesadaran penuh dalam mengambil keputusan. Sebagaimana dalam Surah Al-Isra' (17:23) yang menyatakan:

“Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapak. Jika salah seorang di antara keduanya atau keduanya sampai berusia lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah engkau mengatakan kepada keduanya perkataan “ah” dan janganlah engkau membentak keduanya, serta ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik.” (Q,S Al-Isra':17/23)

Namun, keputusan untuk tidak memiliki anak, jika dilandasi dengan niat yang baik untuk kebaikan diri dan keluarga, dapat dipahami sebagai bagian dari pencapaian kebahagiaan dan kesejahteraan hidup yang lebih sesuai dengan situasi individu.

Pembahasan lebih lanjut menunjukkan bahwa keputusan childfree ini sering kali tidak hanya bertentangan dengan norma sosial, tetapi juga dengan tradisi keagamaan yang telah lama terpatrit dalam masyarakat. Dalam hal ini, penting untuk melihat konteks sejarah sosial dan budaya yang melatarbelakangi pandangan terhadap perempuan dan peran mereka dalam keluarga. Seperti yang tercermin dalam hadits-hadits yang mendorong prokreasi, seperti yang disebutkan dalam hadits riwayat Muslim:

"Nikahilah wanita yang penyayang dan subur (banyak anak), karena sesungguhnya aku (Nabi) bangga dengan banyaknya umatku di hadapan umat-umat lain pada hari kiamat."

Hadits ini sering dijadikan dasar untuk menekankan pentingnya memiliki anak. Namun, dalam realitas sosial kontemporer, ada banyak variabel yang memengaruhi keputusan individu yang tidak hanya berkaitan dengan ajaran agama, tetapi juga dengan perkembangan sosial, ekonomi, dan budaya.

Oleh karena itu, untuk mengembangkan wawasan baru mengenai keputusan *childfree* dalam konteks yang lebih luas, yang tidak hanya membahas tentang tekanan sosial dan budaya, tetapi juga menilai nilai-nilai individualitas yang lebih dihargai di kalangan perempuan muda. Temuan ini memberikan gambaran bahwa perempuan muda semakin memiliki suara dalam memilih jalan hidup mereka, yang tentunya juga berakar dari nilai-nilai yang mereka anut, baik agama maupun pemahaman pribadi mereka. Ke depan, pendekatan yang lebih terbuka dan tidak terlalu kaku terhadap keputusan *childfree* dalam Islam dan budaya Indonesia sangat diperlukan. Sebagai masyarakat yang terus berkembang, perlu ada pemahaman yang lebih mendalam dan apresiasi terhadap pilihan pribadi yang diambil oleh individu, selama tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip moral dan etika yang lebih luas. Ini bukan hanya akan memperkaya diskursus sosial, tetapi juga dapat memberi dampak positif terhadap kesejahteraan masyarakat, dengan mengutamakan kebebasan individu dalam menentukan jalan hidup yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

Keputusan *childfree* juga dipengaruhi oleh perkembangan zaman dan perubahan paradigma dalam masyarakat. Perempuan muda di Indonesia saat ini semakin terpapar oleh nilai-nilai global yang menekankan pada kebebasan individu, pencapaian karier, dan pengembangan diri. Ini bisa dilihat sebagai respons terhadap semakin berkembangnya kesadaran akan hak-hak perempuan dan kesetaraan gender yang mengutamakan pilihan hidup yang lebih bebas dan tidak terikat pada kewajiban sosial yang sering kali diidentikkan dengan peran sebagai ibu. Dalam banyak kasus, perempuan yang memilih *childfree* tidak hanya

memilih untuk tidak memiliki anak, tetapi juga menuntut agar mereka dihargai atas pilihan tersebut tanpa harus mendapatkan penilaian negatif atau diskriminasi.

Dalam hal ini, relevansi ajaran Al-Qur'an bisa dilihat dalam Surah Al-Baqarah:2/286 yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Terjemahnya” Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

Ayat ini mengajarkan bahwa setiap individu diberikan kebebasan untuk menilai kemampuan dan batas dirinya dalam menghadapi tanggung jawab, termasuk dalam hal memiliki anak. Keputusan untuk childfree dapat dilihat sebagai upaya untuk menjalani kehidupan sesuai dengan kemampuan dan keadaan masing-masing, sambil tetap menghormati nilai-nilai agama dan budaya.

Salah satu aspek penting yang perlu digarisbawahi adalah peran pendidikan dan media dalam membentuk pandangan tentang keputusan childfree. Pendidikan yang inklusif memberikan ruang bagi perempuan muda untuk memahami berbagai perspektif hidup, termasuk keputusan untuk tidak memiliki anak, melalui pengetahuan tentang hak-hak

individu dan kesetaraan gender. Sementara itu, media berperan sebagai sarana untuk menyuarakan cerita-cerita alternatif, menyoroti pengalaman perempuan yang memilih *childfree*, dan membantu mengurangi stigma di masyarakat. Dengan keduanya, perempuan dapat mengeksplorasi pilihan hidup mereka tanpa terjebak dalam batasan-batasan tradisional.

Namun, meskipun ada ruang untuk kebebasan individu dalam memilih, tidak dapat dipungkiri bahwa tantangan sosial dan budaya masih tetap ada. Oleh karena itu, penting untuk menyadari bahwa keputusan *childfree* bukanlah pilihan yang selalu mudah, terutama di Indonesia yang masih memegang teguh nilai-nilai patriarkal dalam struktur sosialnya. Perempuan yang memilih untuk *childfree* seringkali harus menghadapi stigma dan tekanan dari keluarga, teman, bahkan masyarakat luas yang menganggap pilihan ini sebagai sesuatu yang tidak wajar atau bahkan bertentangan dengan kewajiban agama dan budaya. Dalam konteks ini, perubahan sosial yang berkelanjutan sangat dibutuhkan agar perempuan dapat memilih jalannya tanpa merasa terbebani oleh pandangan masyarakat yang konservatif.

Penutup

1. Keputusan *childfree* pada perempuan seringkali menjadi tantangan mental yang kompleks, dipengaruhi oleh tekanan sosial, stigma agama dan norma budaya yang kuat di masyarakat Indonesia.
2. Perspektif Al-Qur'an dan Hadits memberikan landasan bagi pendekatan yang lebih inklusif dan empatik, yang menekankan pentingnya kebebasan memilih, tanggung jawab individu dan keadilan dalam menjalani kehidupan.
3. Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi coping, seperti komunikasi asertif dan dukungan komunitas, efektif dalam membantu perempuan *childfree* mengatasi tekanan sosial dan stigma.
4. Dukungan sosial yang inklusif dan kesadaran masyarakat terhadap hak reproduksi perempuan dapat mengurangi stigma, menciptakan lingkungan yang lebih mendukung untuk perempuan dalam mengambil keputusan hidup yang sesuai dengan nilai pribadi dan agama mereka.

Daftar Pustaka

- A.K Hadi , “Childfree dan Childless Ditinjau dalam Ilmu Fiqih dan Perspektif Pendidikan Islam,” *Journal of Educational and Language Research*, 2022, 5
- Alya sofuro & Syifa Nurrohmah (2025). Ragam Pandangan Childfree dalam Pandangan islam. The First Proceeding “Exploring Southeast Asia: Intersections of Islam, Culture, and Humanities”, Analisis Feminis Sosialis). *Jurnal Sipakalebbi*, 4(2), 409–424.
- Annisa, M., & Ninin, R. H. (2024). Studi tentang Ideologi Childfree pada Perempuan Dewasa yang Belum Menikah. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(1), 66. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i1.50744>
- Azizah, A. I. (2022). *Childfree Dalam Skripsi*. 82.
- Digital, L., Guru, B., Calon, D. A. N., Sekolah, G., Penunjang, S., & Dan, P. (2022). 3 1,2,3.2(Muksalmina 2020), 87–94.
- Djameren, J., & Nuraeni, N. (2021). Feminisme Dalam Novel “Perempuan Di Titik Nol” (Tinjauan Eva Fadhilah, “Childfree dalam perspektif islam.” *JURNAL SYARIAH & HUKUM Journal* homepage: <https://journal.uui.ac.id/jsyh,2022>, 73.
- Fadhilah, E. (2022). Childfree Dalam Pandangan Islam. *Al-Mawarid Jurnal Syariah Dan Hukum (JSYH)*, 3(2), 71–80. <https://doi.org/10.20885/mawarid.vol3.iss2.art1>
- Humaniora. (2021). Fenomena childfree di Indonesia. <https://epaper.mediaindonesia.com/detail/fenomena-childfree-di-Indonesia>
- Irfan, M., Haecal, F., Fikra, H., Darmalaksana, W., Al-Qur'an Dan Tafsir, J. I., Ushuluddin, F., Gunung, S., Bandung, D., Tasawuf, J., Psikoterapi, D., & Hadis, J. I. (2022). Analisis fenomena childfree di masyarakat: Studi Takhrij dan Syarah Hadis dengan Pendekatan Hukum Islam. *Gunung Djati Conference Series*, 8, 219–233.
- Lazarus, Richard S, Stress, Appraisal And Coping, New York, 1984, Springer Publishing Company. Inc, hal 19.
- Mintarsih, M., & PITROTUSSAADAH, P. (2022). Hak-Hak Reproduksi Perempuan dalam Islam. *Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 9(01), 93
- Nikma, A. (2024). Fenomena Childfree di Indonesia dari Perspektif Mahasiswa Kebidanan Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 8(1), 41–63.
- Pangestu, F. N. N., & Jenuri, J. (2023). Fenomena Childfree Pada Keluarga Milenial Dalam Pandangan Islam: Kontroversi Atau Solusi? *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 323–330. <https://doi.org/10.34005/tahdzib.v6i2.3412>

- Pantow, R. F., & Nahidloh, S. (2023). Childfree dalam Perkawinan Perspektif Hak Asasi Manusia dan Maqashid Asy-Syari'ah Hifdz An-Nasl. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(1), 811–819. <https://doi.org/10.47467/as.v6i1.5622>
- Ramelan, R., & Amelia, R. A. (2022). Childfree Ditinjau Dari Hak Reproduksi Perempuan Dan Hukum Perkawinan Islam. *Usroh: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 6(2), 124–137. <https://doi.org/10.19109/ujhki.v6i2.15403>
- Siti Nurhamidah. (2022). Perempuan, Hak Reproduksi dalam Persepektif Islam. *Ad-Dariyah: Jurnal Dialektika, Sosial Dan Budaya*, 3(1), 128–138.
- Uswatul Khasanah, “Childfree Perspektif Hak Reproduksi Perempuan dalam Islam” e-Journal Al-Syakhsiyyah Journal of Law and Family Studies, Vol. 3 No. 2, 2021, 105
- Virgianto, F. A., Pranida, J., Liana, M. A., Atmaja, M. Z. D., & Avezahra, M. H. (2023). Strategi Coping stress pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 2(9), 625–633. <https://doi.org/10.17977/um070v2i92022p625-633>
- Yusuf, M. (2024). Childfree Perspektif Feminisme (Study Analisis Ditinjau Dari WorldviewIslam). *Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin. YUSTISI*, 11(1), 45–62.